



# Le stress chronique



**Problématique générale : Comment le stress chronique se développe-t-il et comment lutter contre ses effets ?**

## **I. Les caractéristiques du stress chronique**

A) Les manifestations du stress chronique

B) Les conséquences du stress chronique sur notre santé

## **II. Les solutions face au stress chronique**

A) Les pratiques médicamenteuses

B) Des alternatives non-médicamenteuses



# I. Les caractéristiques du stress chronique

→ A) Les manifestations du stress chronique



État de stress post-traumatique		
Intensité	Aigu (à 1 semaine)	Chronique (à 9 mois)
Faible	44	83
Modéré	45	16
Sévère	11	1



Item du questionnaire	% de réponses positives
Pensées effrayantes, angoissantes	70
Peur de ce qui peut leur arriver	66
Difficulté de concentration	66
Aucun plaisir à faire des activités plaisantes	43
Maux de tête et de ventre	42
Incapacité à se relaxer	39
Insomnies	34
Réveil par des cauchemars	29
Silencieux, mutisme	14
Absentéisme scolaire	11

Physique	Mental-émotionnel	Comportemental
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Douleurs</li> <li>- Vertiges</li> <li>- Désordres intestinaux et cutanés</li> <li>- Mal de tête</li> <li>- Palpitations</li> <li>- Hypertension</li> <li>- Souffle court</li> <li>- Tremblements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anxiété, coups de blues</li> <li>- Apathie, léthargie</li> <li>- Confusion/ Désorientation</li> <li>- Déprime</li> <li>- Fatigue</li> <li>- Trous de mémoire</li> <li>- Crises de panique</li> <li>- Difficultés à prendre des décisions</li> <li>- Troubles de l'attention</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Détérioration de l'hygiène et de l'apparence</li> <li>- Augmentation de la consommation d'alcool et de tabac</li> <li>- Sommeil perturbé</li> <li>- Nervosité, fébrilité</li> <li>- Irritabilité, agressivité</li> <li>- Tristesse</li> <li>- Troubles de l'appétit</li> </ul>

**Document 1 : Les agents stressseurs et symptômes à long termes chez l'être humain.**

# I. Les caractéristiques du stress chronique

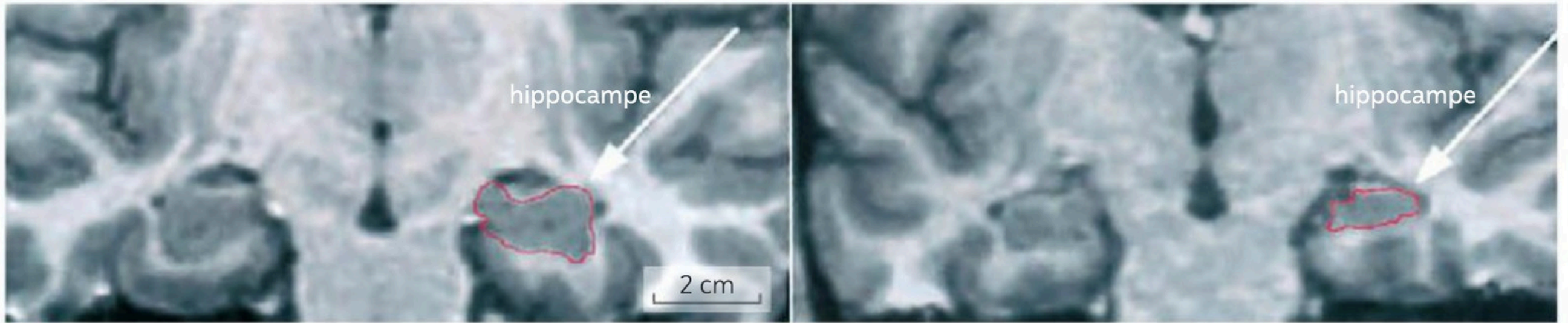
## A) Les manifestations du stress chronique

→ B) Les conséquences du stress chronique sur  
notre santé



	Souris témoins	Souris stressées
<b>Thymus</b>	68,7 +/- 4,3	33,3 +/- 2,4*
<b>Rate</b>	74,5 +/- 6,2	38,3 +/- 1,8*
<b>Ganglion lymphatique</b>	43,7 +/- 2,3	19,1 +/- 1,0*

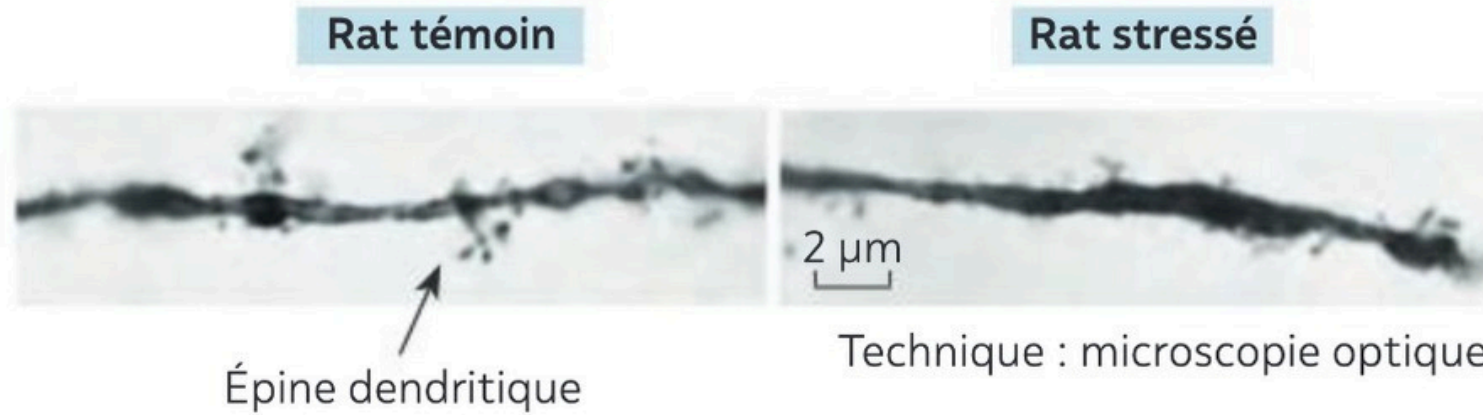
\* indique que les différences sont significatives.



**a** Témoin (patient sain)

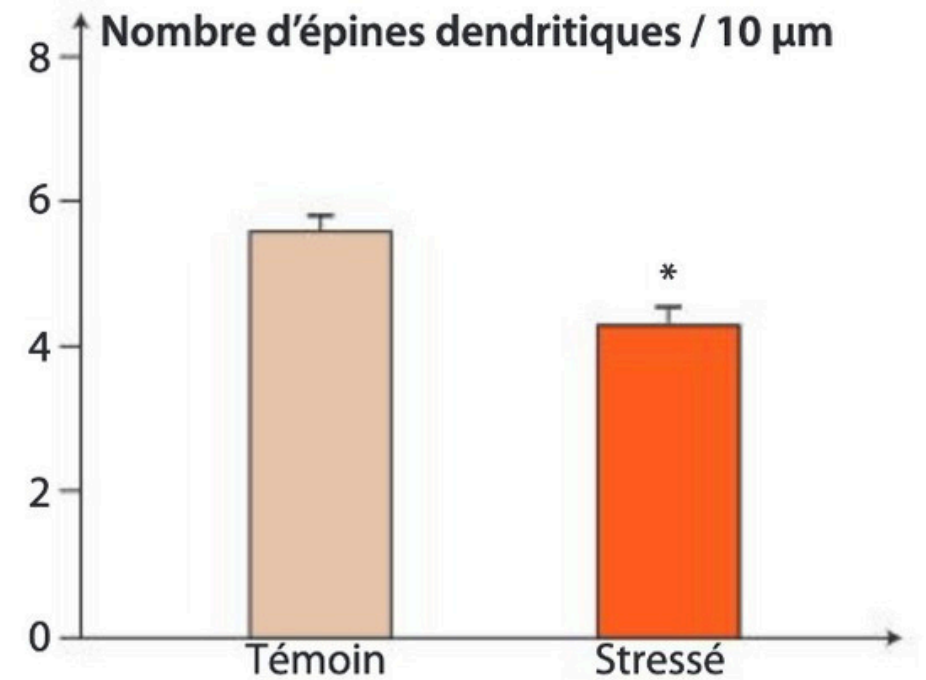
**b** Individu atteint de SSPT

Technique employée : IRM (Imagerie par résonance magnétique)



**a** Détail d'une dendrite

Une épine dendritique est une excroissance des dendrites des neurones. Elle reçoit les contacts synaptiques des axones. Plus la densité d'épines dendritiques sur la dendrite est importante, plus le neurone peut recevoir et intégrer des informations nerveuses.

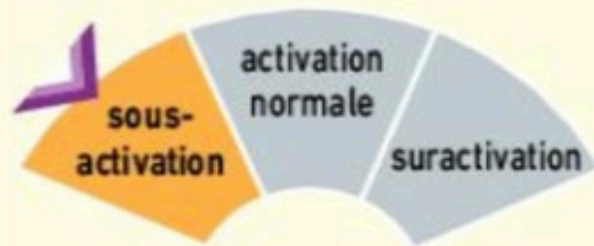


\* indique que les différences sont significatives.

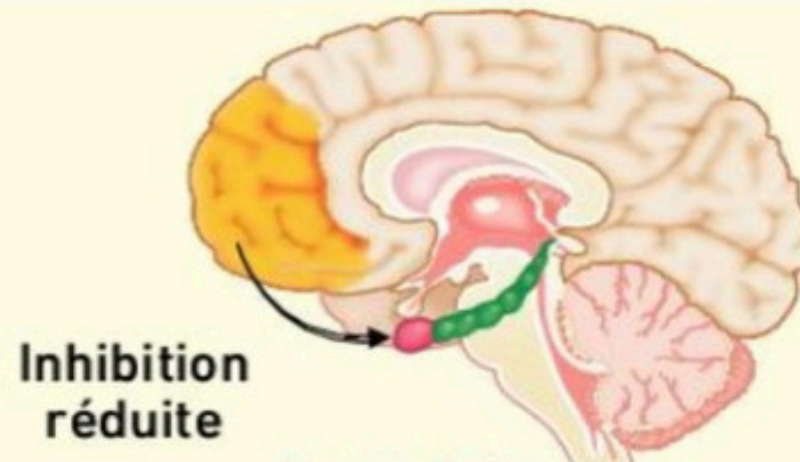
**b** Taux d'épines dendritiques chez des rats témoins et des rats stressés

## Cortex préfrontal médian

Régulation émotionnelle

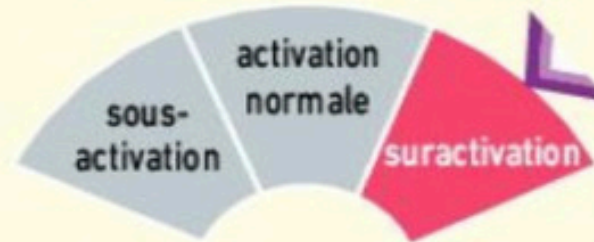


**1** L'état de stress post-traumatique s'accompagne d'une baisse d'activation du cortex préfrontal médian qui régule l'activité de l'amygdale.



## Amygdale

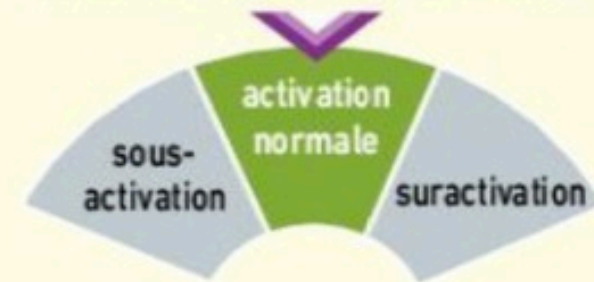
Mémoire émotionnelle



**2** Cette baisse réduit l'inhibition du cortex préfrontal sur l'amygdale, qui est donc suractivée.

## Hippocampe

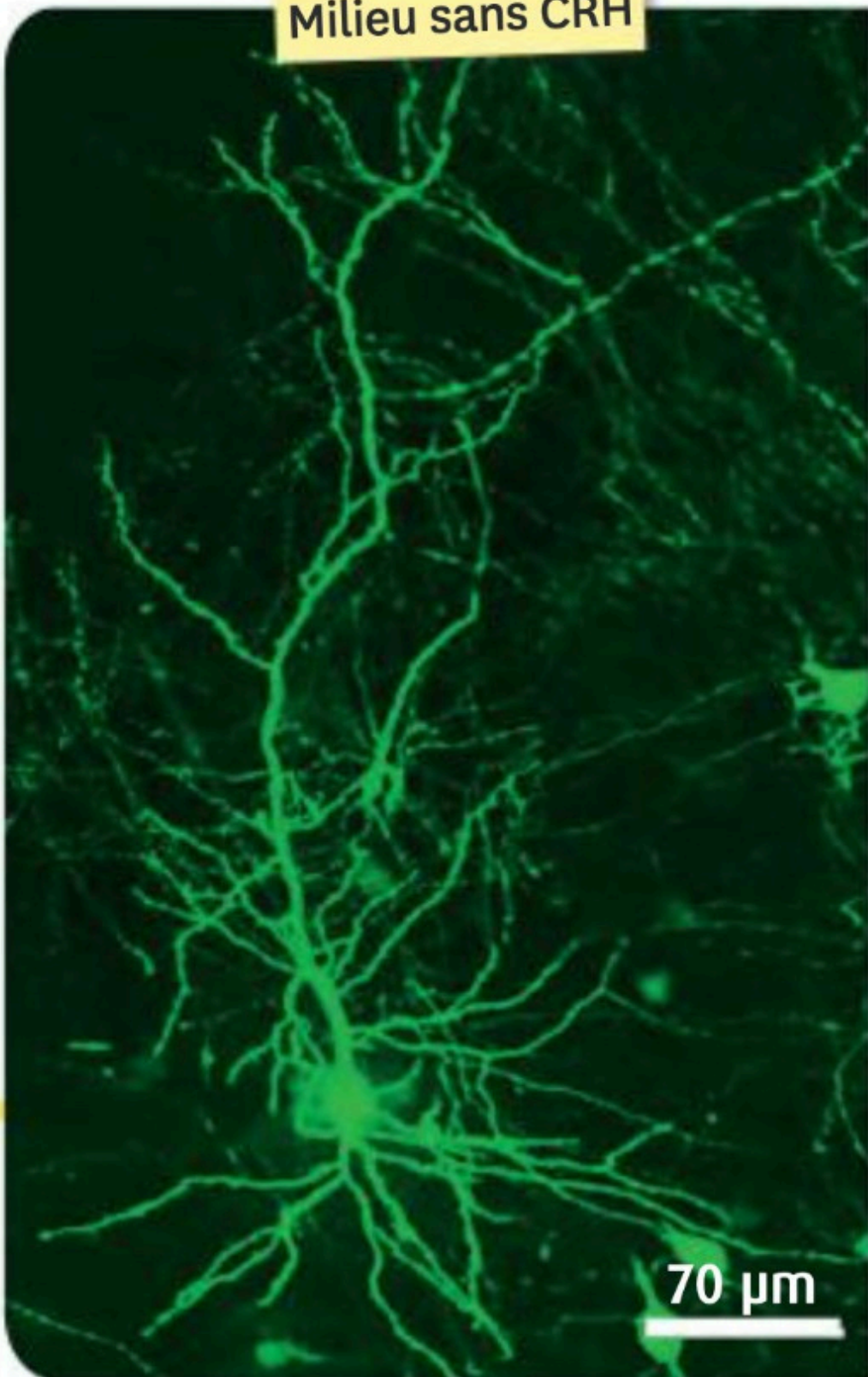
Mémoire contextuelle



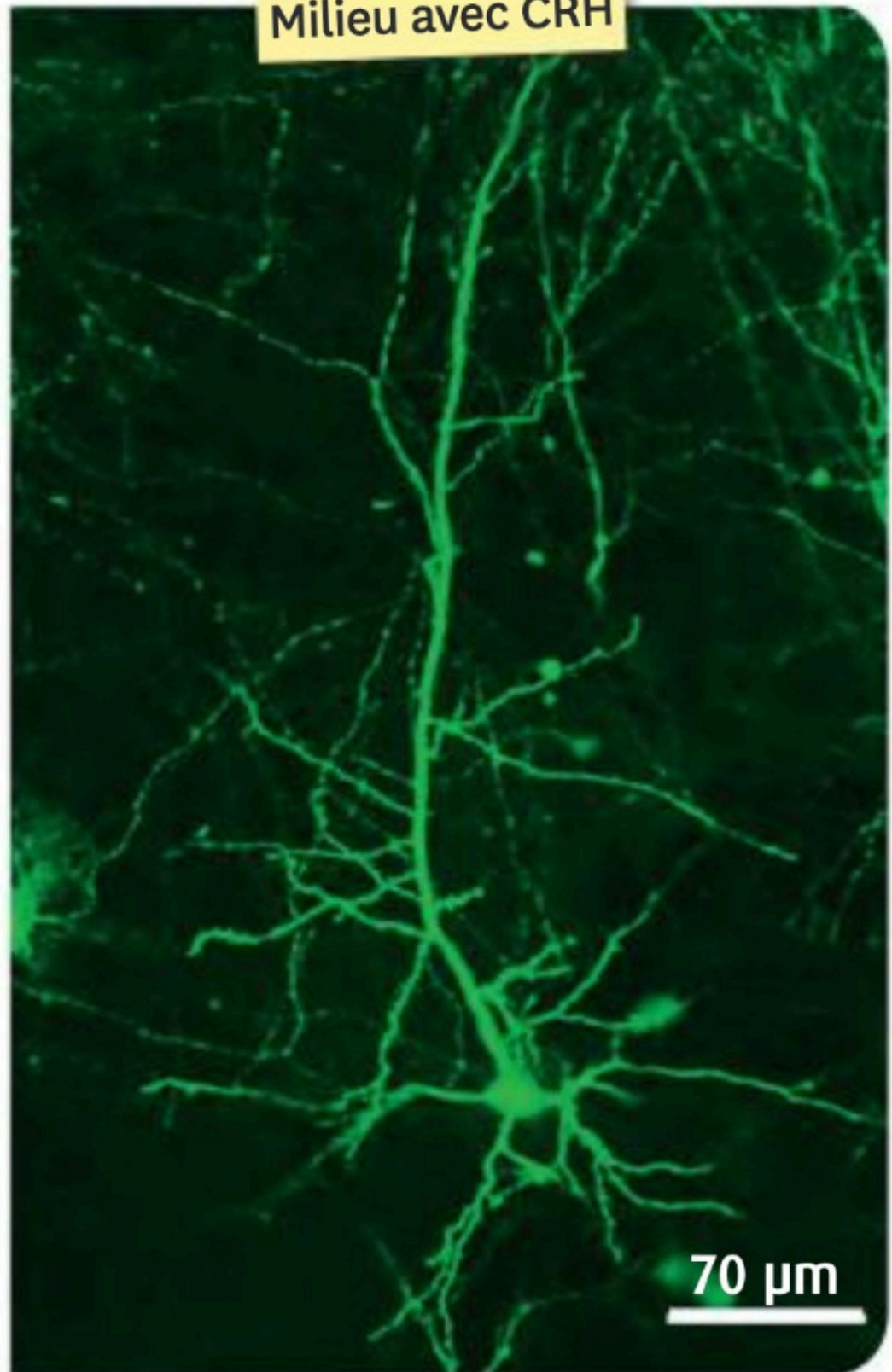
**3** Le déséquilibre entre l'activité de l'amygdale et celle de l'hippocampe donne lieu à une mémorisation disproportionnée des aspects émotionnels du souvenir traumatique par rapport à ses aspects contextuels.

**Document 2 : Dérèglement du système limbique.**

Milieu sans CRH

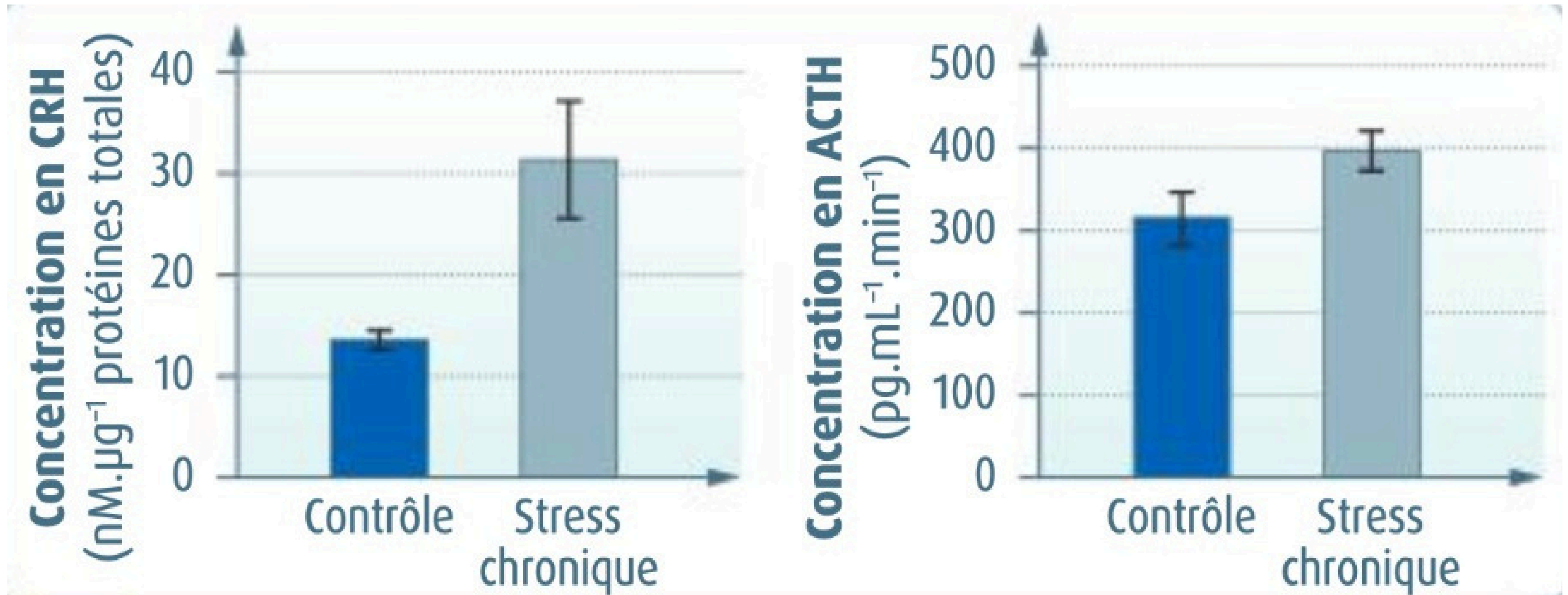


Milieu avec CRH





**ARGUMENT** : Interprétation de données médicales et d'imagerie montrant les effets possibles du CRH sur l'amygdale et l'hippocampe à long terme.



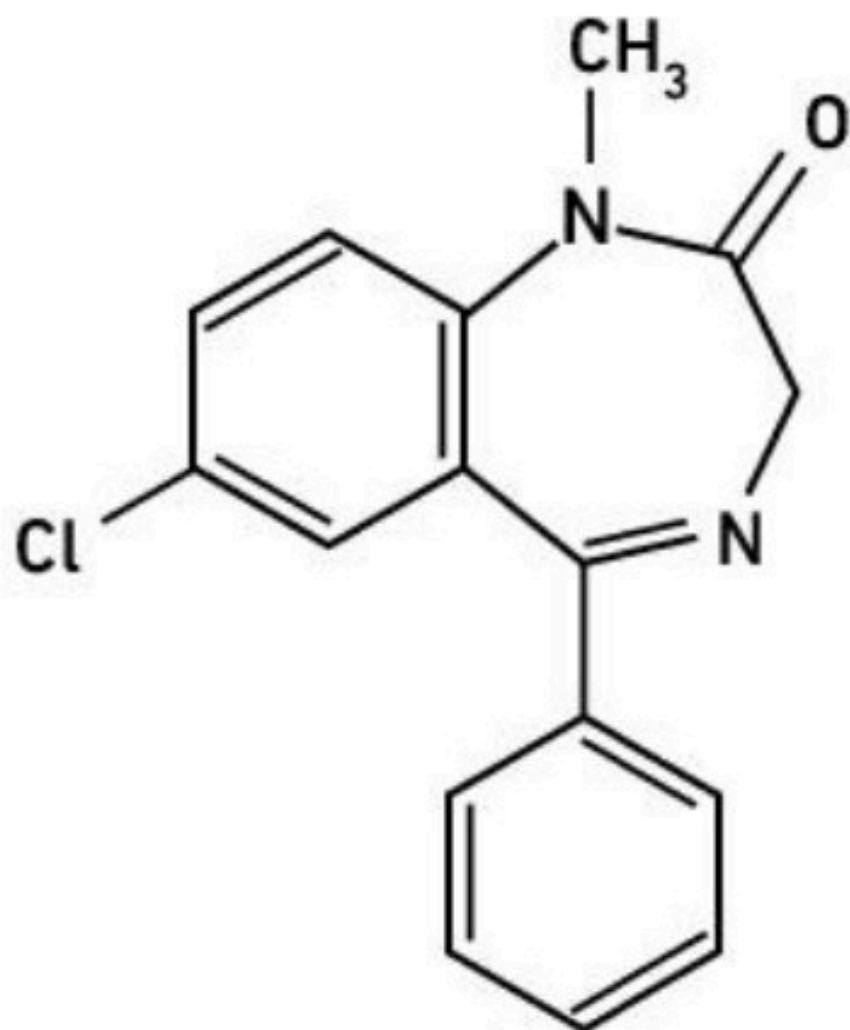


**Bilan: Si la résilience n'a pas lieu, une sécrétion élevée d'adrénaline et de cortisol est maintenue sur de longues périodes, un stress chronique s'installe. Les trop fortes concentrations de cortisol dans le cerveau modifient ce dernier. Elles sont la source d'une plasticité cérébrale mal-adaptative, associée à diverses pathologies graves.**

## II. Les solutions face au stress chronique

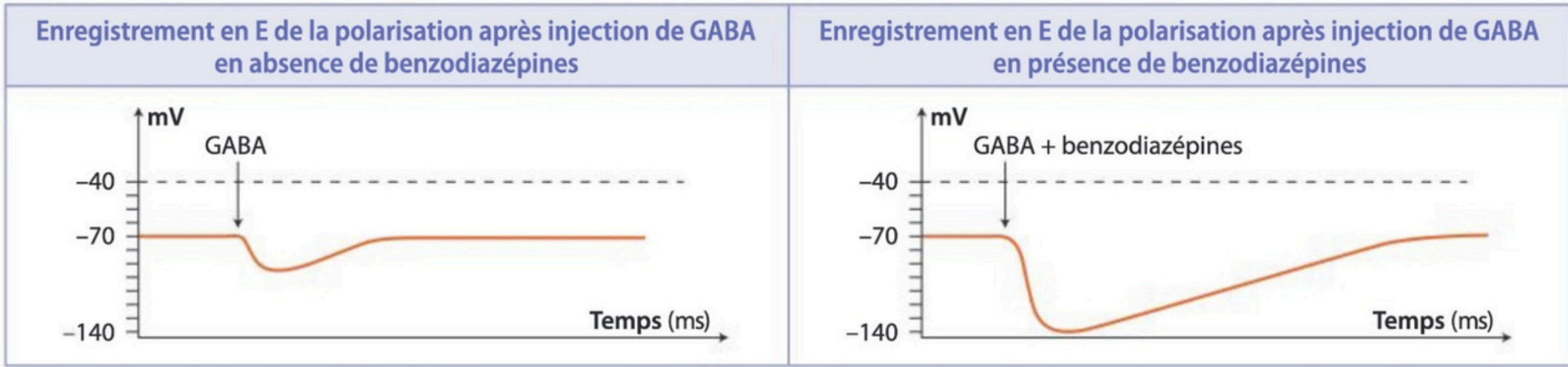
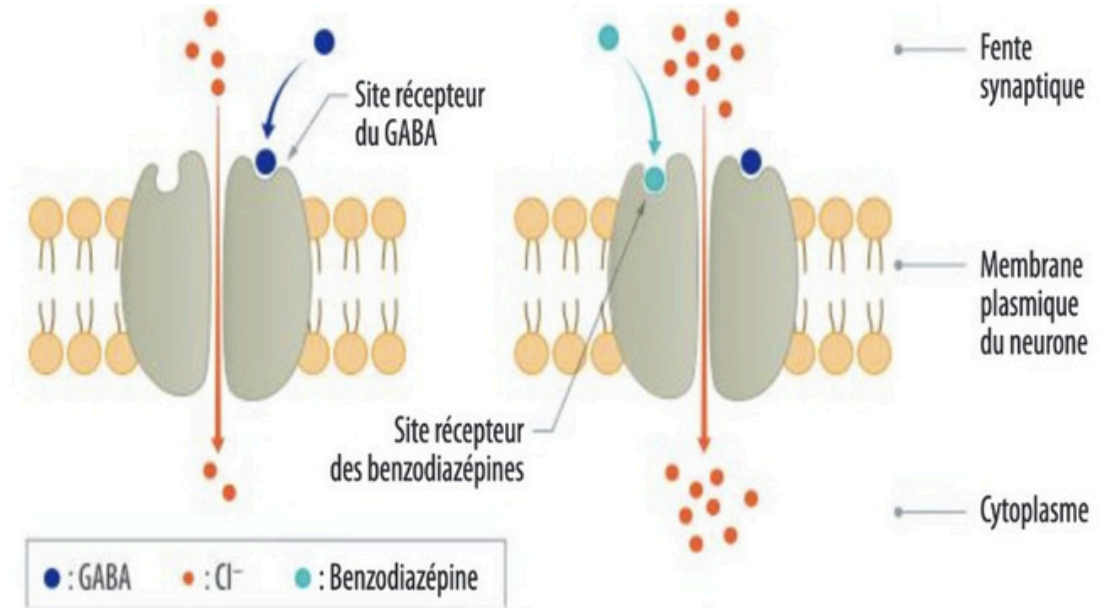
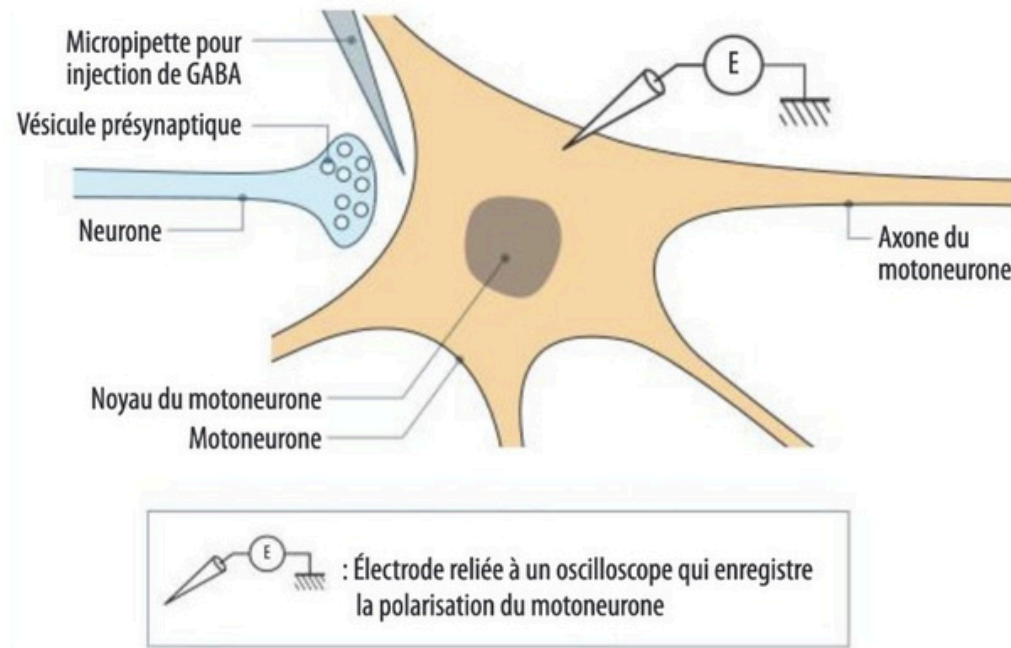
→ A) Les pratiques médicamenteuses







**ARGUMENT : Mode d'action des benzodiazépines qui activent des récepteurs à GABA (un neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux) et leur effet myorelaxant et anxiolytique.**



----- Seuil de dépolarisation nécessaire au déclenchement d'un potentiel d'action dans le motoneurone

### Principaux effets indésirables

<b>Affections du système nerveux</b>	23%	Somnolence	5,2%
		Coma	4,3%
		Convulsions et amnésie	2%
		Autre	11,5%
<b>Affections psychiatriques</b>	12%	Etat confusionnel	3,7%
		Hallucinations	2%
		Autres	6,3%
<b>Chutes *</b>	2,6%	* effet démultiplié chez les sujets âgés	

Les effets sont exacerbés lorsque les benzodiazépines sont prises en parallèle d'autres médicaments ou dans certaines situations particulières (conduite automobile, grossesse, etc.)



### Extraits de la notice

“Avant le traitement, prévenez votre médecin si vous avez d'autres pathologies ou traitements. Si une perte d'efficacité survient lors de l'utilisation répétée du médicament, n'augmentez pas la dose.”

“Risque de dépendance.”

“Des troubles de la mémoire, de l'attention et du comportement [...], de la somnolence [...], de la fatigue et des faiblesses musculaires, [...] ainsi que des altérations des fonctions psychomotrices peuvent apparaître. Si vous ressentez un quelconque effet indésirable, parlez-en à votre médecin.”

## II. Les caractéristiques du stress chronique

### A) Les manifestations du stress chronique

→ B) Des alternatives non-médicamenteuses







**ARGUMENT : Tableau comparatif de différentes pratiques non médicamenteuses qui permettent de lutter contre le stress chronique**

Troubles majeurs	Thérapies envisageables
endormissement tardif, troubles du sommeil	<b>Rééducation</b> dans un centre du sommeil spécialisé et homologué, dans lequel des examens seront faits avant le choix des soins.
anxiété	<b>Thérapie cognitive comportementale (TCC)</b> avec un psychiatre pendant 5 à 6 semaines. Au cours de ces séances, le patient apprend à repérer les pensées et les croyances erronées et négatives qu'il cultive sur lui-même, à mieux contrôler ses émotions, le but étant de les modifier (A).
anxiété, stress chronique	<b>Méditation de pleine conscience</b> : cette technique issue du bouddhisme apprend à développer une présence non réactive aux pensées et émotions. Concentration sur la respiration et relâchement corporel permettent de développer une absence de réaction négative face aux agents stressants (B).







**Bilan: Les médicaments comme les benzodiazépines, qui activent les récepteurs post-synaptiques des neurones à GABA, ont des effets myorelaxant et anxiolytique, mais peuvent avoir de graves effets secondaires. Des techniques non-médicamenteuses, comme la méditation, favorisent aussi la résilience de ce système complexe sans engendrer d'effets secondaires.**