

## **Le stress chronique – A retenir !**

### **Mise en place du stress chronique.**

Quand les agents stressants durent trop longtemps ou sont trop intenses, les mécanismes physiologiques sont débordés et le système se dérègle : **c'est le stress chronique** (par exemple le syndrome de stress post-traumatique).

Le stress chronique se caractérise par des symptômes physiques (douleurs, désordres intestinaux, maux de tête...), cognitifs et émotionnels (anxiété, apathie, déprime, fatigue) et comportementaux (tristesse, agressivité, troubles du sommeil...)

**Le stress chronique entraîne des modifications des structures neuronales du système limbique** (hippocampe, amygdale, cortex préfrontal) impliqué dans la mémoire, les émotions. **Ces modifications sont une forme de plasticité cérébrale dite mal-adaptative car elle se traduit par des troubles de l'attention, et des performance cognitives, des pertes de mémoire.**

Lors du stress chronique, les neurones du noyau paraventriculaire (NPV) de l'hypothalamus sont modifiés, **l'expression des récepteurs au cortisol et au GABBA diminue**. De fait, l'hypothalamus est moins sensible à ces substances et la boucle de rétrocontrôle négatif à l'origine de la résilience est moins efficace (voir non fonctionnelle). En réponse, la sécrétion de CRH augmente et modifie la structure des neurones du NPV. (Cercle vicieux)

### **Les traitements du stress chronique.**

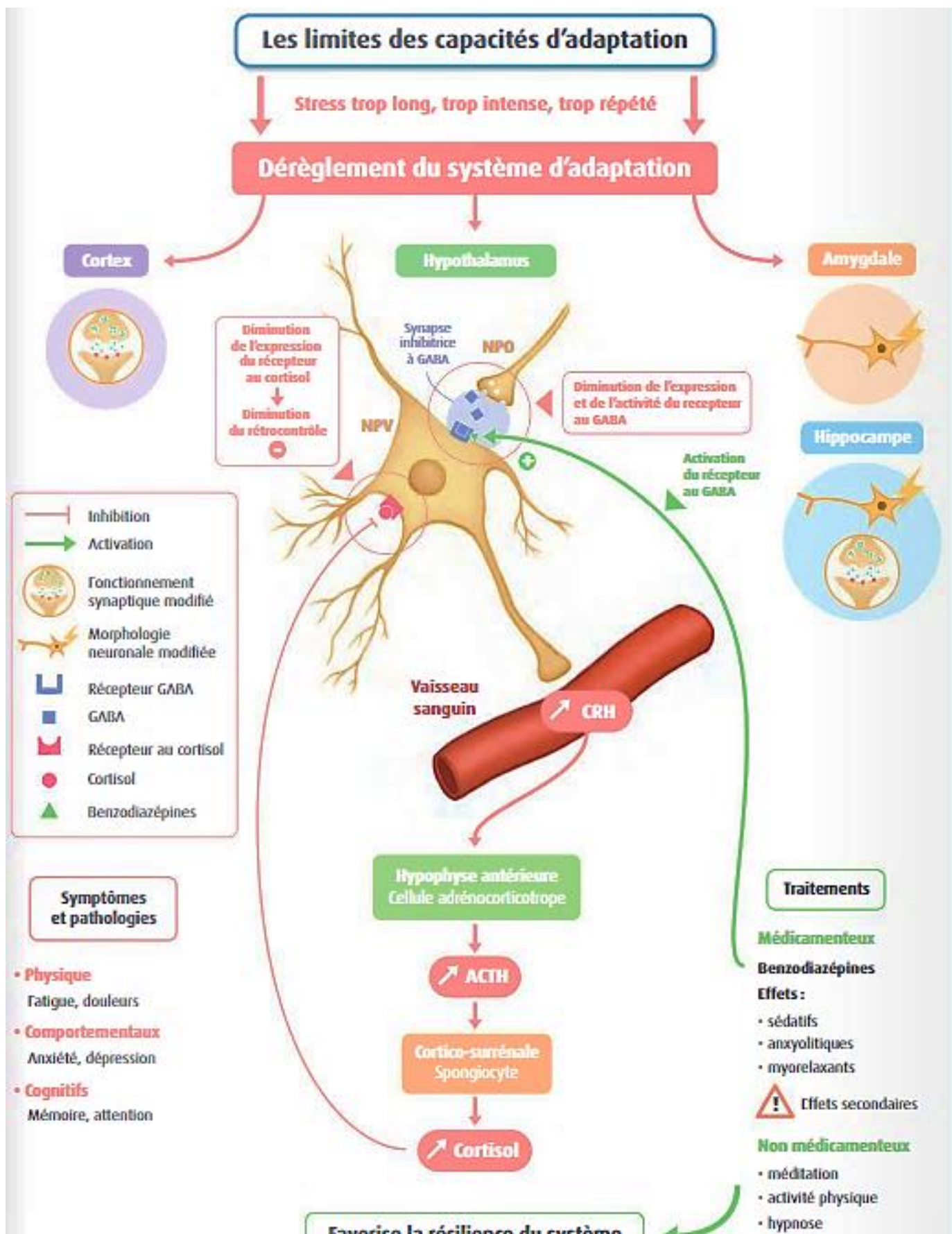
#### **Traitements médicamenteux**

**Les benzodiazépines sont prescrites lors d'anxiété.** Ces molécules se fixent sur les récepteurs au GABBA et potentialisent son effet. Leur effet est anxiolytique, sédatif (favorise l'apaisement et la relaxation) et myorelaxant.

Néanmoins, **il existe de nombreux effets secondaires sévères comme des troubles de l'attention, de la mémoire, la somnolence, d'où un suivi médical rigoureux.**

#### **Traitements alternatifs**

**Des pratiques non médicamenteuses peuvent être efficaces contre le stress chronique.** Par exemple, le sport, la méditation de pleine conscience, la respiration, l'hypnose. Ces pratiques agissent sur le système limbique et permettent de diminuer les symptômes émotionnels, physiologiques et comportementaux du stress chronique



**Symptômes et pathologies**

- **Physique**  
Fatigue, douleurs
- **Comportementaux**  
Anxiété, dépression
- **Cognitifs**  
Mémoire, attention

**Favorise la résilience du système**

**Légende :**

- | Inhibition
- Activation
- 🧠 Fonctionnement synaptique modifié
- 🦋 Morphologie neuronale modifiée
- 📌 Récepteur GABA
- 📌 GABA
- 📌 Récepteur au cortisol
- 📌 Cortisol
- 📌 Benzodiazépines

Source : Belin - Terminale