

# Stress chronique

Le **stress chronique** est la réponse du cerveau aux événements déplaisants d'une période prolongée sur laquelle un individu n'a aucun contrôle. Cela inclut une réponse du **système endocrinien** causant un afflux de **corticoïdes**. Si cet afflux continue durant une longue période, il peut engendrer des dommages sur la santé physique et mentale de l'individu.

## 1 Biologie

Des animaux exposés à des événements stressants durant lesquels ils ne possédaient aucun contrôle répondent pas un afflux de **corticoïdes**<sup>[1],[2]</sup>. Ceux-ci, si prolongés, conduisent à un changement structurel de leur cerveau. Ces changements apparaissent aux **neurones** et aux **synapses** de l'**hippocampe**<sup>[3]</sup> et du cortex frontal médian<sup>[4]</sup>. Ceux-ci produisent des diminutions au niveau de la **mémoire de travail**, la **mémoire spatiale** et atténuent l'**agressivité**.

## 2 Symptômes

Chez l'humain, les symptômes du stress chronique peuvent varier de l'**anxiété**, la **dépression**, l'**isolement social**, le **mal de tête**, les **douleurs abdominales** ou manque de sommeil au **mal de dos** et des difficultés de concentration. Les autres symptômes incluent :

- Gingivite
- Estomac barbouillé
- Mal de tête
- Mal de dos
- Insomnie
- Anxiété
- Dépression
- Colère
- Changements d'humeur intenses
- Rash
- Manque de concentration / perte de concentration
- Confusion accrue lors de situations stressante

- Inapte à accomplir ou finir une activité
- Hypertension<sup>[5]</sup>
- Hémorroïdes<sup>[5]</sup>
- Varice<sup>[5]</sup>
- Pensées suicidaires

Dans de cas sévères, cela peut conduire à des crises de **panique** ou d'un **trouble panique**. Le stress joue un rôle dans le déclenchement ou la dégradation de la **dépression** et de **maladie cardiovasculaire** ainsi que dans l'**accélération** de la progression de **VIH/SIDA**<sup>[6]</sup>.

## 3 Traitements

Il existe une variété de méthodes pour contrôler le stress chronique, incluant l'**exercice**, la **diététique**, le **contrôle du stress**, les **techniques de relaxation**, un **repos adéquat** et des **activités relaxantes**. Il est suggéré que le **magnésium** peut aider<sup>[7]</sup>.




## 4 Articles connexes

- Psychosomatique psychanalytique
- Psycho-neuro-immunologie

## 5 Références

- [1] (en) Sapolsky RM. (1998). *Why Zebras Don't Get Ulcers : An Updated Guide To Stress, Stress Related Diseases, and Coping*. 2<sup>nd</sup> Rev Ed, W. H. Freeman ISBN 978-0-7167-3210-5
- [2] McEwen BS. (2007). *Physiology and neurobiology of stress and adaptation : central role of the brain*. *Physiol Rev*. 87(3) :873–904. PMID 17615391
- [3] (en) Sousa N, Lukoyanov NV, Madeira MD, Almeida OF, Paula-Barbosa MM. (2000). Reorganization of the morphology of hippocampal neurites and synapses after stress-induced damage correlates with behavioral improvement. *Neuroscience*.97(2) :253-66. PMID 0799757

- [4] (en) Radley JJ, Sisti HM, Hao J, Rocher AB, McCall T, Hof PR, McEwen BS, Morrison JH. (2004). Chronic behavioral stress induces apical dendritic reorganization in pyramidal neurons of the medial prefrontal cortex. *Neuroscience*. 125(1) :1–6. PMID 15051139
- [5] (en) C. Metcalfe, Self-reported stress and subsequent hospital admissions as a result of hypertension, varicose veins and haemorrhoids, vol. 25, 2003, 62–68 p. (PMID 12669921, DOI 10.1093/pubmed/fdg013, lire en ligne)
- [6] (en) Cohen S, Janicki-Deverts D, Miller GE, Psychological stress and disease., vol. 298, 2007, 1685–7 p. (PMID 17925521, DOI 10.1001/jama.298.14.1685, lire en ligne) “Stress Contributes To Range Of Chronic Diseases, Review Shows” ScienceDaily.com (10 octobre 2007)
- [7] Cernak I, Savic V, Kotur J, Prokic V, Kuljic B, Grbovic D, Veljovic M. (2000). Alterations in magnesium and oxidative status during chronic emotional stress. *Magnesium Res.* 13(1) :29–36. PMID 10761188

-  Portail de la médecine
-  Portail de la psychologie
-  Portail de la physiologie

## 6 Sources, contributeurs et licences du texte et de l'image

### 6.1 Texte

- **Stress chronique** *Source* : [https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress\\_chronique?oldid=111180430](https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress_chronique?oldid=111180430) *Contributeurs* : Ji-Elle, Chaoborus, Hercule-Bot, Jaipasdepseudo, Camille26901, ManiacKilla, Bertol, BonifaceFR et Addbot

### 6.2 Images

- **Fichier:Heart\_apical\_2C\_anatomy.jpg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Heart\\_apical\\_2C\\_anatomy.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f9/Heart_apical_2C_anatomy.jpg) *Licence* : CC BY 2.5 *Contributeurs* : Patrick J. Lynch, medical illustrator *Artiste d'origine* : Patrick J. Lynch, medical illustrator
- **Fichier:Icon\_psychosvg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon\\_psychosvg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f7/Icon_psychosvg) *Licence* : CC BY-SA 3.0 *Contributeurs* : File:Icon psycho.png and File:Biohazard template.svg *Artiste d'origine* : Reubot
- **Fichier:Plutchik-wheel\_fr.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/79/Plutchik-wheel\\_fr.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/79/Plutchik-wheel_fr.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel ; File:Plutchik-wheel.svg *Artiste d'origine* : Machine Elf 1735, Jean Marcotte
- **Fichier:Star\_of\_life2.svg** *Source* : [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star\\_of\\_life2.svg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/5/5b/Star_of_life2.svg) *Licence* : Public domain *Contributeurs* : Travail personnel *Artiste d'origine* : Verdy p

### 6.3 Licence du contenu

- Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0