

SVT	<b>Thème 3C : Comportement et stress : vers une vision intégrée de l'organisme</b>	Term Spécialité
Fiche mémo	Chapitre 2 : L'organisme débordé dans ses capacités d'adaptation	ESTHER

Questions	Réponses
Quelle est la conséquence d'agent stresseur trop intense ou qui dure sur le long terme ?	Les mécanismes physiologiques de la réponse à l'agent stresseur sont débordés et le système se dérègle = stress chronique.
Qu'est-ce que le stress chronique ?	Un dérèglement du système de réponse à l'agent stresseur, lorsque celui-ci est trop intense ou dure trop longtemps.
Qu'est-ce que le SSPT (ou PTSD en anglais) ?	C'est le syndrome du stress post-traumatique qui est une conséquence à long terme d'un stress lié à un événement traumatisant passé (PTSD = post traumatic stress disease)
Qu'est-ce qu'un flash-back lors d'un SSPT ?	C'est le déclenchement d'une réponse physiologique de type stress aigu très fort lorsqu'un événement (son, odeur, lieu, ...) est interprété par le cerveau comme similaire à un événement de la mémoire traumatique lié à un traumatisme passé ( <i>ex : bruit de pétard ou de feu d'artifice confondu avec tirs d'arme à feu</i> )
Quelle(s) est/sont la/les structure(s) cérébrale(s) la/les plus active(s) lors d'un flash-back ?	L'amygdale est suractivée lors de l'événement traumatisant (elle disjoncte) et lors de la réactivation d'un événement traumatisant lors d'un flash-back.
Quelles sont les conséquences du stress chronique sur le cerveau ?	La plasticité mal-adaptative, c'est-à-dire des modifications de certaines structures du cerveau (ex : système limbique, cortex préfrontal). Elle s'accompagne d'éventuelles perturbations de l'attention, de la mémoire et des performances cognitives.
De quoi est constitué le système limbique ?	De l'hippocampe et de l'amygdale entre autres
Quels sont les moyens de limiter les dérèglements liés au stress chronique ?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les médicaments (ex : benzodiazépines)</li> <li>- Les méthodes non médicamenteuses</li> </ul>
Quel est le but des médicaments ou des pratiques non médicamenteuses utilisés en traitement du stress chronique ?	Favoriser la résilience
Qu'est-ce que la résilience ?	La capacité d'un individu à se reconstruire après un événement traumatique
Quel est le mode d'action des benzodiazépines ?	Elles activent le récepteur du GABA (neurotransmetteur endogène ayant une action inhibitrice). Elles ont alors un effet anxiolytique et myorelaxant.
Quels sont les risques de la prise de benzodiazépines ?	Sédation (apaisement avec diminution de la vigilance), troubles de l'attention.
Quelles sont les recommandations pour la prise de benzodiazépines ?	La prise de ces médicaments doit suivre un protocole rigoureux encadré par un médecin pour limiter les effets de sédation et de troubles de l'attention.
Citer des exemples de pratiques non médicamenteuses qui limitent les dérèglements liés au stress chronique et favorisent la résilience.	Méditation, EMDR, yoga, hypnose, activité sportive... favorisant le sommeil, le contrôle de la respiration et la détente musculaire

Modifié d'après une proposition de Marine Thibault, Sophie Belmondo