Comportements et stress

Astrolab Cours · astrolabcours.fr

L'image. Une alarme incendie : déclenchement rapide (adrénaline), relais durable (cortisol), bouton d'arrêt (rétrocontrôle). Sans bouton d'arrêt, l'alarme sonne en continu (stress chronique).

01 Stress aigu

Réponse	Délai	Hormone	Glande
Rapide	secondes	adrénaline	médullosurrénale
Lente	minutes	cortisol	corticosurrénale

Axe du cortisol

> Hypothalamus (CRH) → hypophyse (ACTH) → corticosurrénale (cortisol). Rétrocontrôle négatif du cortisol sur l'hypothalamus et l'hypophyse.

Stress chronique : cortisol élevé, hippocampe fragilisé, rétrocontrôle affaibli. Faire face : sport, sommeil, relaxation, soutien ; médicaments (anxiolytiques).

03 Les pièges

- Adrénaline rapide, cortisol lent.
- Stress aigu utile, chronique nocif.

© Astrolab Cours · astrolabcours.fr/svt/terminale/comportements-et-stress/ · Tous droits réservés : usage personnel uniquement, republication et usage commercial interdits