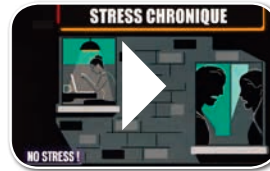


module  
A8

## Le stress au quotidien

**Titre :** « Le stress, ennemi de notre cerveau »**Lien :** [foucherconnect.fr/20p017](http://foucherconnect.fr/20p017)**Source :** France 2, Télé Matin, 8 janvier 2019**Durée :** 4 min 53[foucherconnect.fr/20p017](http://foucherconnect.fr/20p017)

## ANALYSER LA SITUATION

**1 Formuler** le problème posé dans la situation.

Les effets du stress chronique sur le cerveau.

**2 Répondre** aux questions.**2.1** Quel est le stress évoqué dans la vidéo ?

Le stress chronique.

**2.2** Quelle est l'hormone à l'origine de ce stress ?

Le cortisol.

**2.3** Que se passe-t-il lorsque les taux sanguins de cette hormone sont augmentés ?

Il semblerait que la personne n'est plus capable de faire face à son stress.

**2.4** Quelle est l'action d'une sécrétion chronique de cortisol sur les cellules nerveuses ?

Les cellules nerveuses vont avoir des difficultés à s'articuler les unes avec les autres.

**2.5** Quels sont les effets du stress chronique sur le cerveau à long terme ?

- Modifications des capacités attentionnelles.

- Modifications des capacités de concentration.

- Difficultés à exécuter des tâches quotidiennes.

- Facteurs de risques de la survenue de la maladie d'Alzheimer (associée à la dépression).



## PROPOSER DES SOLUTIONS

**3 Citer** l'attitude la plus efficace pour lutter contre le stress chronique qui affecte le cerveau.

Faire du sport et des exercices physiques.