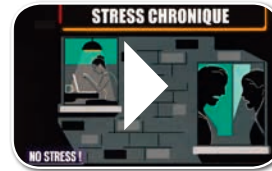


module
A8

Le stress au quotidien

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

ANALYSER LA SITUATION

1 Formuler le problème posé dans la situation.**2 Répondre** aux questions.**2.1** Quel est le stress évoqué dans la vidéo ?**2.2** Quelle est l'hormone à l'origine de ce stress ?**2.3** Que se passe-t-il lorsque les taux sanguins de cette hormone sont augmentés ?**2.4** Quelle est l'action d'une sécrétion chronique de cortisol sur les cellules nerveuses ?**2.5** Quels sont les effets du stress chronique sur le cerveau à long terme ?

PROPOSER DES SOLUTIONS

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