



---

## **Les hormones du stress**

En cas de stress, notre corps libère différentes substances qui nous aident à mieux surmonter la situation.

### **Ces trois hormones sont associées au stress:**

#### **Adrénaline**

Les glandes surrénales sécrètent de l'adrénaline en cas de stress. Cette hormone arrive rapidement dans le sang et agit sur le cœur, l'estomac et l'intestin. La pression sanguine, la fréquence cardiaque et le taux de glycémie augmentent, les voies respiratoires se dilatent, le corps et l'esprit sont en état d'alarme. L'adrénaline doit être éliminée rapidement. Si tel n'est pas le cas, un excédent d'adrénaline peut à long terme provoquer une dépression. La médecine d'urgence utilise des médicaments contenant de l'adrénaline comme principe actif en cas d'asthme, d'état de choc et d'arrêt cardiaque.

#### **Noradrénaline**

Le corps libère aussi de la noradrénaline en cas de stress. Cette hormone est apparentée à l'adrénaline. Elle rétrécit les petites artères, ce qui provoque une élévation de la pression sanguine et diminue la fréquence cardiaque.

#### **Cortisol**

Le cortisol est une hormone qui, en cas de stress, met de l'énergie (par exemple sous forme de sucre) à disposition du corps. La concentration de cortisol dans le sang varie considérablement au cours de la journée. Ce phénomène peut contribuer à protéger le corps contre des graves inflammations. Mais cela rend aussi le corps plus sensible à d'autres problèmes, notamment les infections.



---

## **Ces hormones aident à éliminer le stress:**

### **Endorphine**

Les endorphines sont des hormones peptidiques endogènes qui, comme la morphine, agissent sur les récepteurs de certaines cellules. Elles sont libérées en quantité en cas de douleurs, de blessures ou d'efforts physiques importants. Elles ont un effet euphorisant, atténuent les douleurs et la peur tout en diminuant la température du corps. Elles inhibent la mobilité de la musculature intestinale.

### **Sérotonine**

La sérotonine est aussi appelée l'hormone du bonheur. Elle favorise le calme et le contentement, atténue l'agressivité, apaise les peurs et la faim. Le manque de sérotonine est envisagé comme étant à l'origine de certaines dépressions et migraines.

Source: «Der Brockhaus Gesundheit», F. A. Brockhaus, 2004