

La réponse de l'organisme face au stress

Ce cours se fera à partir du podcast de l'émission de la méthode scientifique du 08/02/2021, [le stress, un ennemi pour la vie !](#)

I – Le stress aigu

1 – Les réactions face au stress

A partir de l'étude des documents des pages 464 et 465, indiquez les réactions de l'organisme face au stress. Pour ce faire, vous répondrez aux questions de la page 465.

2 – Les mécanismes biologiques du stress

Ecoutez l'émission entre 15'25 et 24'32.

Vous prendrez des notes puis vous expliquerez les mécanismes cérébraux, hormonaux qui interviennent lors d'un stress aigu.

Vous vous aiderez pour cela des pages 466 à 471 de votre livre.

Exercices 10, 11, 12 p483, 13, 14 p 484, 15p485

II – Du stress aigu au stress chronique

1 – Le stress prolongé

Après avoir écouté l'émission entre 24'33 et 29'19, expliquez ce qu'il se passe lorsque le système de gestion du stress est dépassé.

2 – Le stress chronique

En vous aidant des documents des pages 472 et 473 et de l'émission au minutages suivants : 41'50 à 43'22 et 44'50 à 47'02 et enfin de 49'48 à 53'10, expliquez en quoi consiste le stress chronique et quelles en sont les conséquences.

Vous vous servirez également de l'étude sur le modèle murin présentées dans l'émission entre 32'28 et 39'36.

3 – Comment lutter contre le stress chronique ?

Pour répondre à cette question, étudiez les documents des pages 474 à 477 et écoutez l'émission entre 55'28 et 57'32.

Exercices 8 et 9 p 443, 16p485 et 18p486