

Introduction à la psychologie, à la sociologie et à l'anthropologie
Unité 1 - Psychologie

TABLEAU 10.2 Les effets nocifs du stress sur les plans physique et psychologique

Plan	Effet observable	Précisions
Physique	L'affaiblissement du système immunitaire	<ul style="list-style-type: none"> • Vulnérabilité accrue à la maladie • Augmentation du temps de rétablissement
	Une plus forte occurrence de maladies cardiovasculaires	<ul style="list-style-type: none"> • Défaillance cardiaque • AVC
	Une augmentation du risque d'être atteint de diabète de type 2	<ul style="list-style-type: none"> • Maintien d'un taux de sucre trop élevé dans le sang sous l'effet du cortisol
	Un plus grand risque de développer d'autres problèmes de santé physique	<ul style="list-style-type: none"> • Troubles digestifs • Maux de tête • Douleurs musculaires • Allergies, urticaire, asthme
Psychologique	La possibilité d'observer certains problèmes concernant le fonctionnement cognitif de base	<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés à se concentrer • Difficultés à prendre des décisions
	La possibilité d'observer certains problèmes concernant les émotions et la santé mentale	<ul style="list-style-type: none"> • Irritabilité • Impression d'être surchargé • Anxiété • Insomnie • Dépression • Épuisement professionnel (<i>burnout</i>)