






Les conséquences physiologiques du stress

<https://therapieintegrative.fr>

	 Stress à court terme	 Stress à long terme
 Cœur et circulation	<ul style="list-style-type: none">● accélération du rythme cardiaque● palpitations● hausse transitoire de la tension	<ul style="list-style-type: none">● hypertension chronique● augmentation du risque cardiovasculaire● palpitations persistantes
 Respiration	<ul style="list-style-type: none">● respiration rapide ou superficielle● sensation de manque d'air● étourdissement (hyperventilation)	<ul style="list-style-type: none">● respirations trop courtes et incomplètes● hyperventilation chronique● dérèglement du rythme respiratoire● hypersensibilité respiratoire (peur de s'étouffer, oppression, ...)
 Système nerveux	<ul style="list-style-type: none">● hypervigilance● tremblements● sensations de tête légère● difficulté à se concentrer	<ul style="list-style-type: none">● fatigue chronique● troubles du sommeil● hypersensibilité au stress● anxiété persistante● troubles de la mémoire● difficulté de régulation émotionnelle● sensation d'épuisement mental
 Muscles/squelette	<ul style="list-style-type: none">● tensions musculaires● raideurs (nuque, épaules, mâchoire)● douleurs transitoires	<ul style="list-style-type: none">● douleurs chroniques● maux de tête● migraines● bruxisme
 Digestion	<ul style="list-style-type: none">● estomac noué● nausées● diarrhée ou constipation● reflux	<ul style="list-style-type: none">● syndrome de l'intestin irritable● gastrite● troubles digestifs chroniques
 Métabolisme	<ul style="list-style-type: none">● augmentation du glucose sanguin● sueurs● frissons ou bouffées de chaleur	<ul style="list-style-type: none">● résistance à l'insuline● prise de poids abdominale● dérèglements glycémiques
 Hormones et immunité	<ul style="list-style-type: none">● mobilisation de l'immunité	<ul style="list-style-type: none">● dérèglement du cortisol● baisse de l'immunité● infections plus fréquentes● inflammation de bas grade