

LES EFFETS DU STRESS

CÉPHALÉES

Le stress favorise les maux de tête

DÉPRESSION

Le stress chronique épuise l'organisme et peut entraîner un état dépressif

MAUVAIS SOMMEIL

Le stress cause des difficultés à s'endormir, crée des insomnies, altère la qualité du sommeil et complique la récupération

DÉFICIT IMMUNITAIRE

Le stress chronique affaiblit le système immunitaire et rend plus vulnérable aux virus et infections. Il peut influencer sur le développement de certains types de cancer

CŒUR

Le stress favorise les troubles du rythme cardiaque. Le stress aigu peut provoquer un tako-tsubo ou syndrome du cœur brisé, insuffisance cardiaque aigue qui se manifeste comme un infarctus aigu du myocarde

ARTÈRES

Le stress chronique peut favoriser les dépôts de plaques d'athérome dans les artères et entraîner un infarctus ou un AVC

HYPERTENSION ARTÉRIELLE

Le stress a une action néfaste sur la pression artérielle et contribue au développement de l'hypertension, l'un des premiers facteurs de risque cardiovasculaire.

DIABÈTE

Le stress peut entraîner une production trop importante de glucose dans le sang, pouvant provoquer un diabète de type 2.

CHOLESTÉROL

Le stress entraîne un excès de sécrétion de cortisol, avec un impact négatif sur l'assimilation des graisses, ce qui augmente le taux de mauvais cholestérol.

MAUX D'ESTOMAC

Le stress favorise les brûlures d'estomac, les remontées acides et les ballonnements, pouvant aller jusqu'à l'ulcère.

TROUBLES DE LA LIBIDO

Le stress peut entraîner une baisse du désir sexuel, causer des troubles de l'érection et agir sur la sécheresse vaginale.

DÉGRADATION DE LA FERTILITÉ

Le stress peut avoir un effet négatif sur la fertilité et perturber le système reproducteur.

RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Le stress peut perturber le cycle menstruel et aller jusqu'à entraîner une absence de règles.

FATIGUE CHRONIQUE

Le stress peut mener à une fatigue chronique, en épuisant l'organisme.



Agir pour
le Cœur
des Femmes

Women's Cardiovascular Healthcare Foundation

www.agirpourlecoeurdesfemmes.com