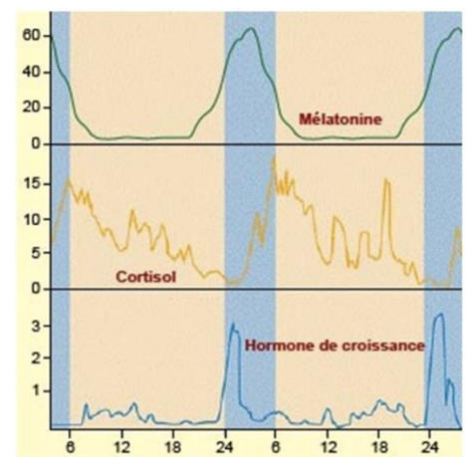




Physiologie de la corticosurrénale

Dr J.O. BOUHIDEL

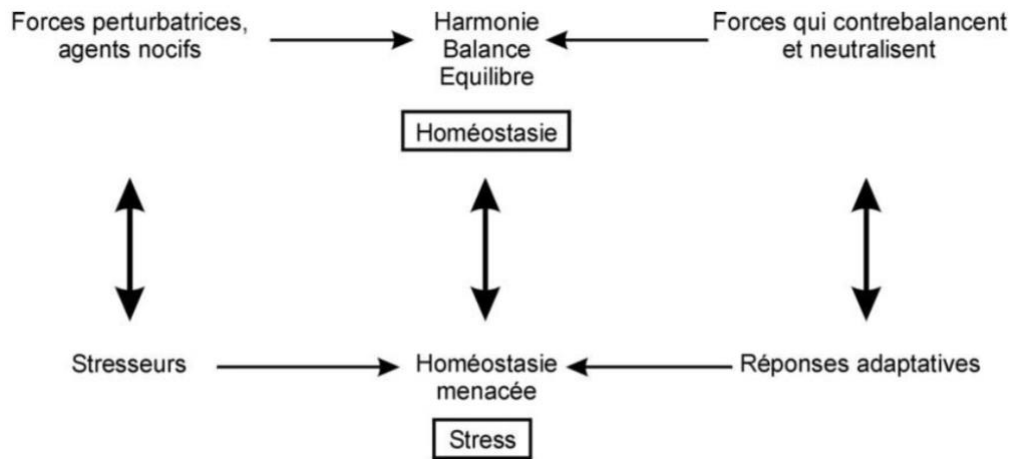
Variation nycthémerale de la mélatonine, du cortisol et de la GH (plasmatique)



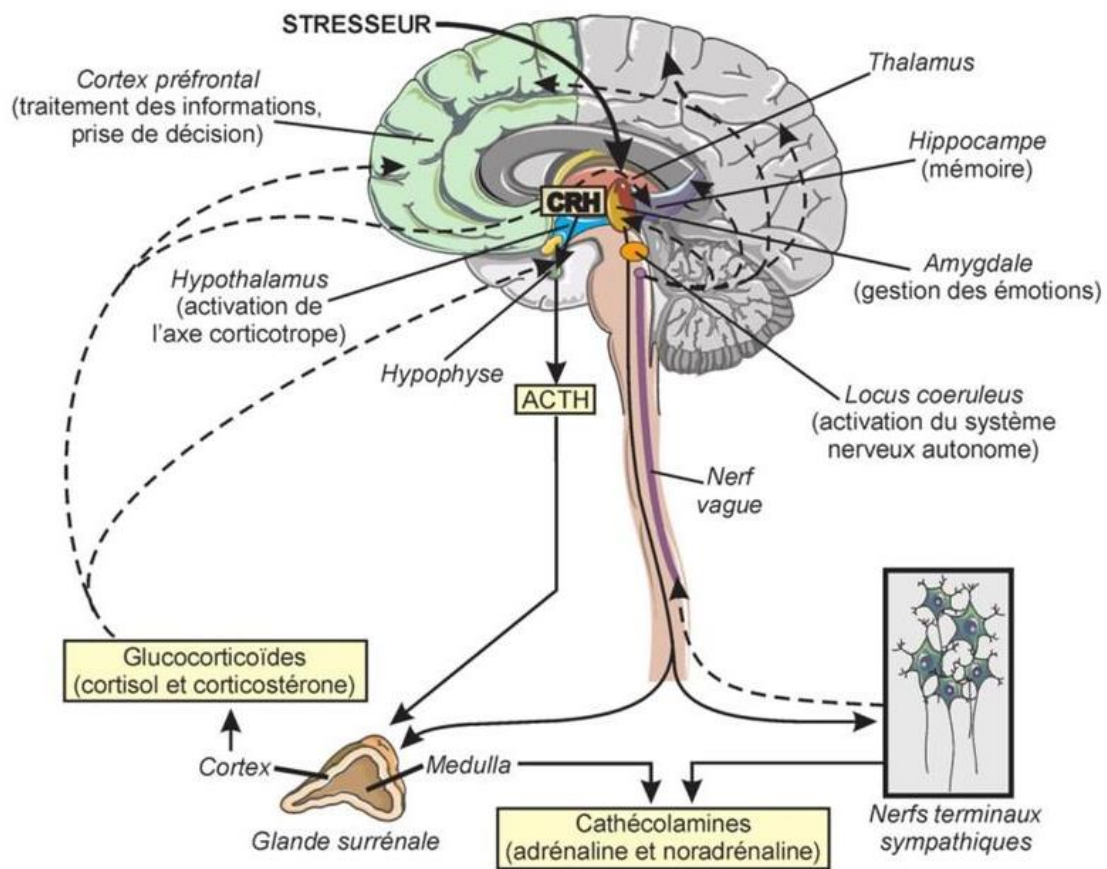
Exemples de stress psychologiques

Causes	Signes et symptômes	Prise en charge
a) Stress de base – de l'expatriation		
<ul style="list-style-type: none"> • L'inquiétude des proches et de la famille • Problèmes non résolus avant le départ • Environnement externe • Environnement professionnel • Conflits avec hiérarchie ou collègues • Difficultés de la gestion de la fin de mission 	<ul style="list-style-type: none"> • Désillusion • Anxiété • Fatigue • Troubles du sommeil • Troubles de l'appétit • Modifications de caractère • Perte de confiance en ses capacités • Questionnement douloureux sur l'expatriation 	<ul style="list-style-type: none"> • Offrir un espace d'écoute • Changer le regard de la personne • Changer d'environnement
b) Stress cumulatif – de l'expatrié		
<ul style="list-style-type: none"> • Lourde charge de travail ou immobilité et inactivité • Non validation du travail accompli • Frustration quant à la capacité de répondre aux besoins des bénéficiaires • Faire face à des situations devant lesquelles on se sent désarmé (souffrance des victimes, guerre, environnement de conflit) • Impossibilité de prendre de la distance 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue • Troubles digestifs • Troubles de sommeil • Céphalées • Irritabilité exagérée • Hyperactivité non productive <p>Signes d'alarme</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accoutumance au danger • Comportement à risque • Abus de substances • Difficultés à prendre des décisions • Insensibilité, apathie 	<ul style="list-style-type: none"> • Il est important de veiller à se nourrir correctement et régulièrement, de prendre un temps suffisant de repos et de partager ses émotions et son vécu (3 x R : repas, repos, relations) • Les discussions avec ses collègues et supérieurs hiérarchiques sur place permettent un soutien efficace par les «pairs» qui vivent dans le même environnement et comprennent parfois mieux les difficultés que des personnes restées dans le pays d'origine
c) Stress traumatique		
<p>Implication directe ou témoin de :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menace violente sur la personne ou proche • Accident • Massacre • Catastrophe naturelle • Acte de guerre • Acte criminel 	<ul style="list-style-type: none"> • Culpabilité ou colère • Sentiment de toute-puissance • Désorientation et confusion passagère • Troubles de la concentration • Changement de caractère • Cauchemars et troubles du sommeil • Flash-back • Evitement • Reviviscence 	<ul style="list-style-type: none"> • Un «defusing» immédiat avec partage des émotions est effectué sur place par des collègues dans un lieu sécurisé (3 x T time, tears, talk). Si nécessaire un débriefing psychologique est effectué plus tard • Normalement les symptômes régressent après 6-8 semaines. En cas de persistance, une prise en charge spécialisée est envisagée

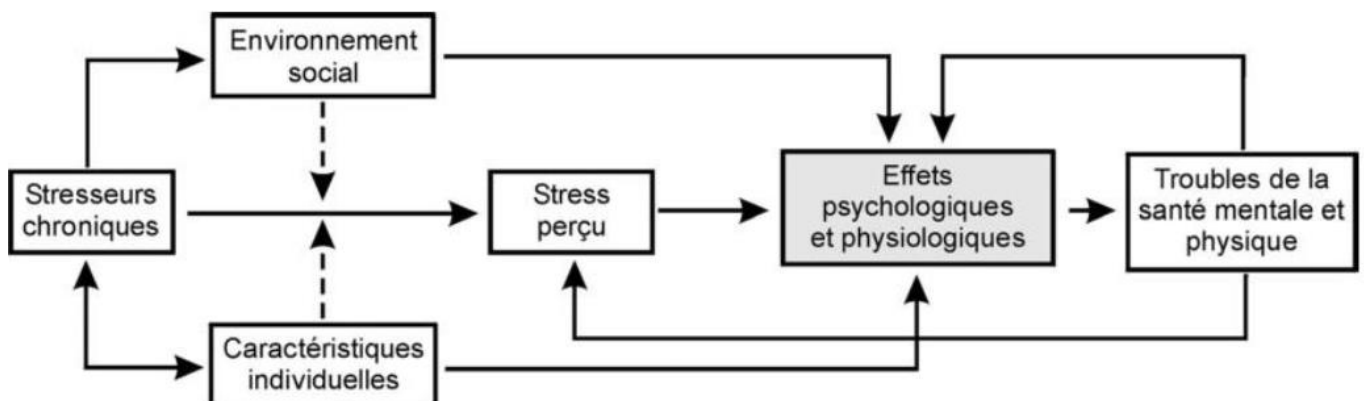
De l'équilibre (homéostasie) au stress.



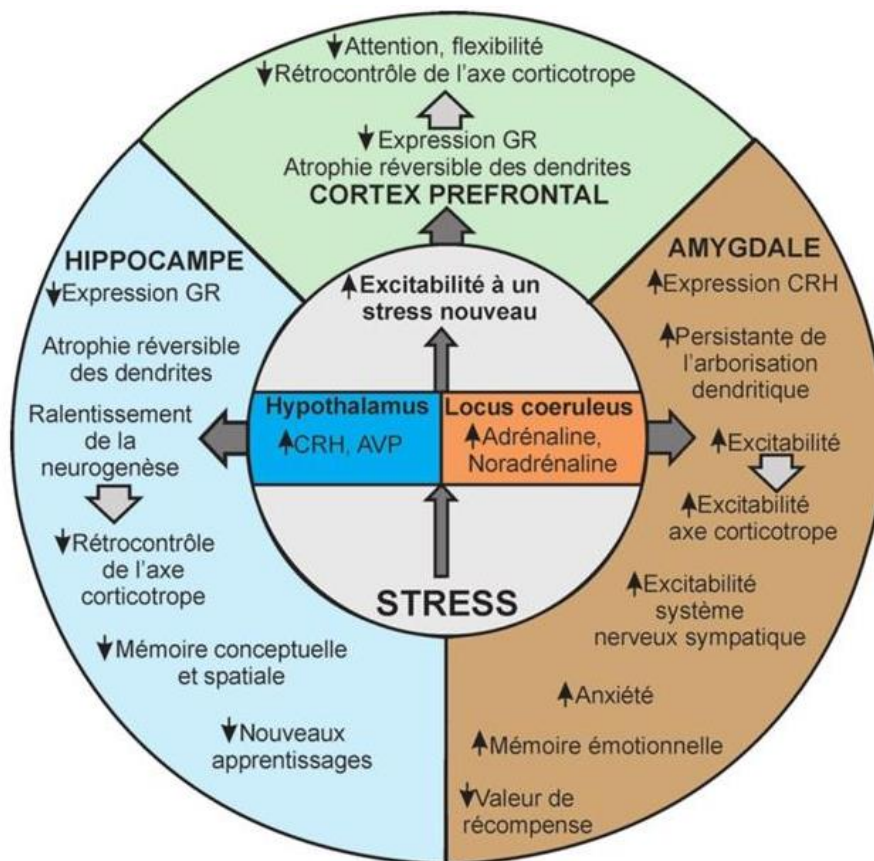
Effet du stress aigu sur le cerveau.



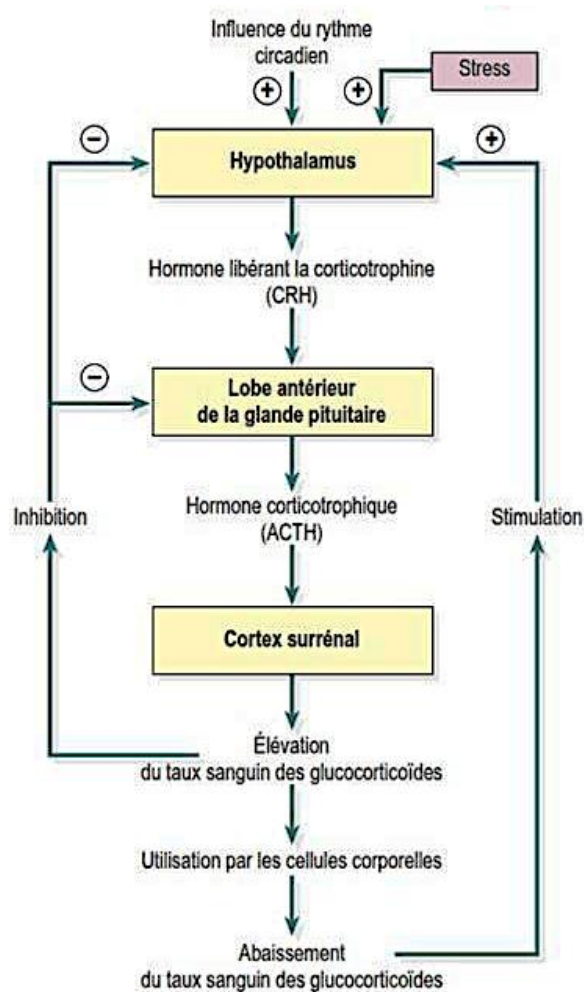
Liens entre stressseurs chroniques et santé.



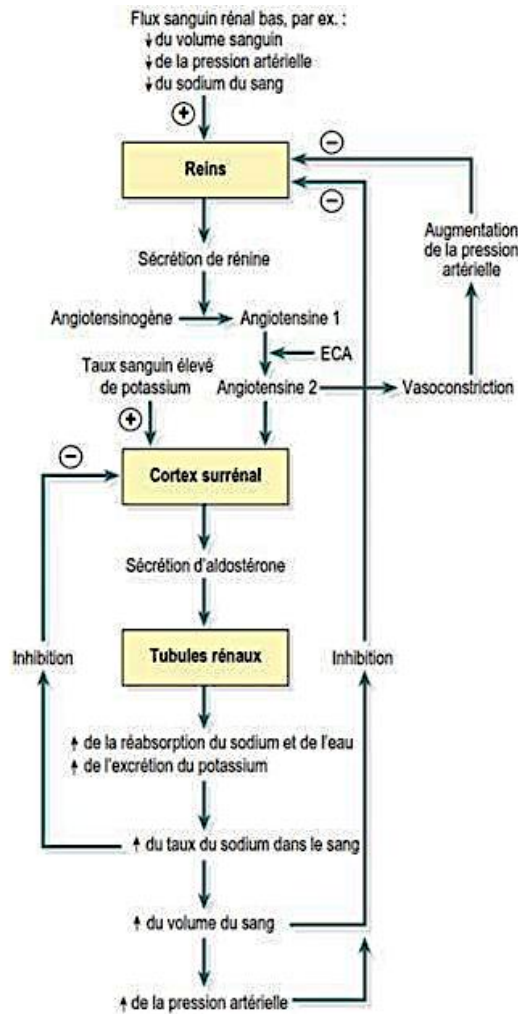
Effets du stress chronique sur le cerveau.



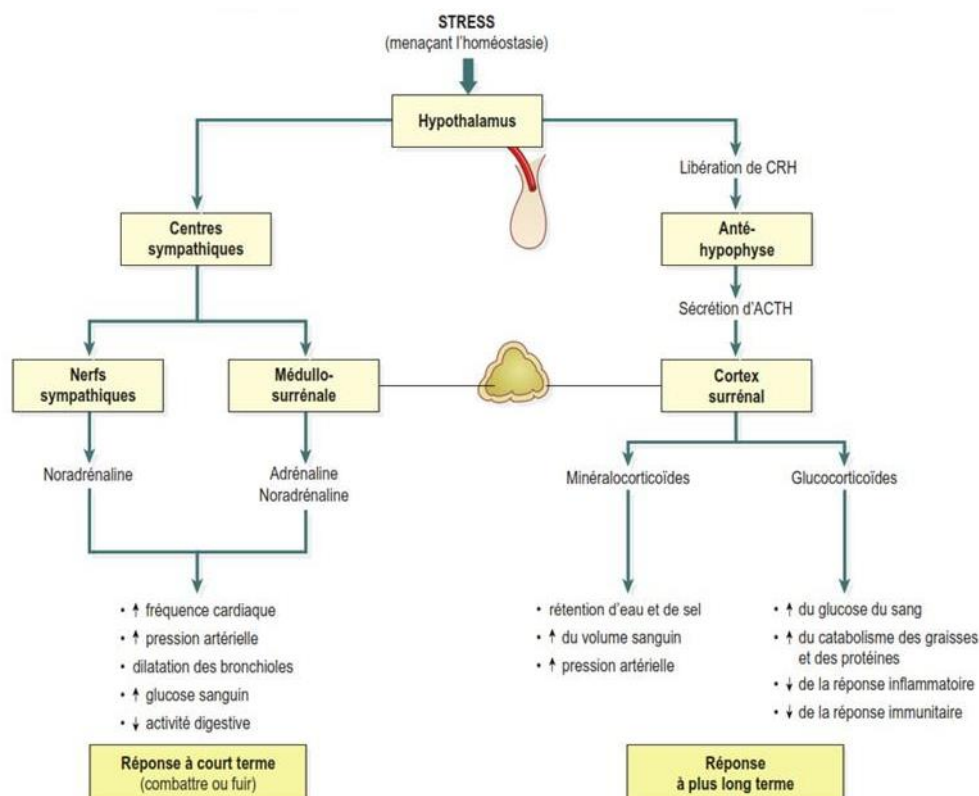
Régulation de la sécrétion de glucocorticoïdes par mécanisme de rétroaction négative.



Régulation de la sécrétion l'aldostérone par mécanisme de rétroaction négative.



Réponses à des stress menaçant l'homéostasie. ACTH = hormone adrénocorticotrophique. CRH = hormone libérant la corticotrophine.



Manifestations systémiques du syndrome de Cushing.

