

# LE STRESS

## LES EFFETS SUR VOTRE CORPS

### MIGRAINES

Le stress peut déclencher et aggraver les maux de tête.

### BRÛLURES D'ESTOMAC

Le stress augmente la production d'acide gastrique, ce qui peut entraîner et aggraver les brûlures d'estomac.

### RESPIRATION ACCÉLÉRÉE

Lorsque vous êtes sous stress, vos muscles respiratoires se contractent, ce qui peut entraîner un essoufflement.

### COMPLICATIONS CARDIAQUES

Avec le temps, un rythme cardiaque accéléré et l'hypertension détériorent les artères, ce qui peut entraîner un infarctus.

### CŒUR QUI BAT TROP VITE

Les hormones du stress accélèrent le rythme cardiaque pour envoyer plus de sang vers les organes vitaux.

### TROUBLES DE LA FERTILITÉ

Le stress perturbe le système reproducteur chez les hommes comme chez les femmes, ce qui réduit les chances de conception.

### DYSFONCTIONS ÉRECTILES

Le stress fait partie des facteurs psychologiques qui peuvent causer des troubles de l'érection.

### RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Les hormones du stress peuvent dérégler votre cycle menstruel ou, dans certains cas, entraîner une absence de règles.



[comment-economiser.fr](http://comment-economiser.fr)

### DÉPRESSION

Le stress chronique est épuisant sur le plan émotionnel et peut entraîner une dépression.

### INSOMNIES

Le stress nuit à l'endormissement et au sommeil, ce qui peut entraîner des insomnies.

### FAIBLESSE IMMUNITAIRE

Le stress chronique affaiblit le système immunitaire, ce qui vous rend plus vulnérable aux virus et infections.

### HYPERGLYCÉMIE

En cas de stress, le foie augmente la production de glucose dans le sang, ce qui contribue au développement du diabète de type 2.

### HYPERTENSION

Les hormones du stress resserrent les vaisseaux sanguins, ce qui peut augmenter votre tension artérielle.

### MAUX D'ESTOMAC

Le stress perturbe le système digestif, ce qui peut entraîner des maux d'estomac et des nausées.

### BAISSE DE LIBIDO

Le stress, souvent accompagné de la fatigue, entraîne une baisse de libido.

### TENSIONS MUSCULAIRES

En cas de stress chronique, les tensions musculaires entraînent des migraines et des douleurs musculaires.

