



module **A8**

Le stress au quotidien

Titre : « Le stress, ennemi de notre cerveau »
Lien : foucherconnect.fr/23ps022
Source : France 2, Télé Matin, 8 janvier 2019
Durée : 4 min 53



foucherconnect.fr/23ps022



ANALYSER LA SITUATION

C2 1 Formuler le problème posé dans la situation (vidéo).

.....

C2 2 Identifier les éléments de la situation (vidéo) en répondant aux questions.

2.1 Quel est le stress évoqué dans la vidéo ?

.....

2.2 Quelle est l'hormone à l'origine de ce stress ?

.....

2.3 Que se passe-t-il lorsque les taux sanguins de cette hormone sont augmentés ?

.....

2.4 Quelle est l'action d'une sécrétion chronique de cortisol sur les cellules nerveuses ?

.....

2.5 Quels sont les effets du stress chronique sur le cerveau à long terme ?

.....

.....

.....

.....



PROPOSER DES SOLUTIONS

C4 3 Proposer des solutions pour gérer le stress dans les situations à risques.

.....

.....