



Être & Bien-Être

Bulletin associatif de l'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches.

Mot de la présidente

Cette première année au C.A a été pour moi une année très enrichissante et fertile en émotion à plusieurs niveaux. Premièrement, la curiosité de découvrir un nouveau milieu, un organisme que je connaissais très peu, deuxièmement, un intérêt de faire connaissance avec une équipe nouvelle au C.A., troisièmement, une certaine crainte par rapport aux finances de l'organisme qui étaient précaires, quatrièmement, une satisfaction de voir la nouvelle directrice prendre la situation en main et finalement, une fierté devant tout le travail accompli.

En effet, il y a eu beaucoup de mouvements à l'association durant la dernière année. Madame Guylaine Gourgues a été confirmée dans le poste de directrice et agente de promotion et de prévention en santé mentale. Madame Nancy Gagnon a été embauché comme adjointe à la direction. Elle seconde Guylaine avec efficacité et nous accueille avec chaleur et enthousiasme. Grâce à son personnel compétent et engagé, l'ACSM-CA a continué durant l'année à offrir les services pour lesquels elle est reconnue (en particulier par son site web et la Campagne nationale pour la santé mentale) et a participé à plusieurs tables de concertation et en créé divers partenariats. Plusieurs projets sont en cours et devraient se concrétiser durant l'année. Parlons entre autre de la mise à jour du site internet, de la révision des politiques internes de l'organisme. Certains partenariats promettent de déboucher sur des projets concrets.

Lors des prochaines communications, nous continuerons à vous tenir au courant de nos nouveautés et des projets en cours.

Cordialement,
Nicole Gagnon, présidente

Les articles de ce numéro sont la suite de ceux du volume 7, numéro 1. Ils permettent de mieux comprendre le stress, de l'identifier et de le gérer.

Être bien dans sa
tête ça regarde tout le monde

Stress aigu vs stress chronique.....	2
Gros plan sur le stress chronique....	2
Étape du stress chronique.....	4
Saveurs du stress chronique.....	5
Quiz.....	6-7



À partir du 1^{er} novembre, vous pourrez visiter notre nouveau site web.

Il s'est refait une beauté.
Beaucoup plus attrayant et mieux organisé, vous naviguerez facilement entre les différentes pages.

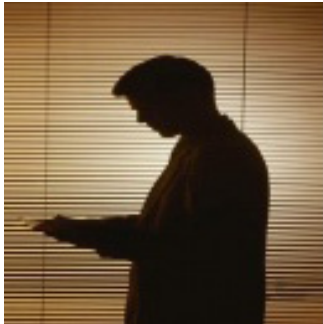
Tous les articles sont regroupés selon des catégories bien précises.

www.acsm-ca.qc.ca

L'ACSM-CA prononcera une conférence et tiendra un kiosque à la «Clinique d'information des aînés», le 16 octobre 2013.

Organisé par l'ADQR
Beauce-Etchemins,
au centre Caztel de Sainte-Marie.

Stress aigu vs stress chronique



Il existe deux sortes de stress qui ont différents effets sur le cerveau et le corps :

Stress aigu

Ce type de stress découle d'événements ou de situations spécifiques pour lesquels nous sentons que nous avons peu de contrôle et qui impliquent des

éléments d'imprévisibilité et de nouveauté ou qui menacent notre égo : **C.I.N.É.**

Ingrédients du stress

Menace	Sentiment
CONTRÔLE FAIBLE	Vous sentez que vous n'avez aucun ou très peu de contrôle sur la situation.
IMPRÉVISIBILITÉ	Quelque chose de complètement inattendu se produit ou encore, vous ne pouvez pas savoir à l'avance ce qui va se produire
NOUVEAUTÉ	Quelque chose de nouveau que vous n'avez jamais expérimenté se produit.
ÉGO MENACÉ	Vos compétences et votre égo sont mis à l'épreuve. On doute de vos capacités.

Le stress aigu n'est pas nécessairement mauvais pour nous, puisqu'il stimule la sécrétion d'hormones qui nous aident à gérer la situation.

Ex.: Éviter de justesse un accident de la route ou encore prononcer un discours devant un auditoire déclenche plusieurs signes physiques, comme sentir son cœur battre très fort, devenir hyper vigilant, se sentir vidé. Ces signes sont le résultat de l'action des hormones du stress. C'est ce que les acteurs appellent le trac. Ils en ont même besoin pour être plus efficaces!

Stress chronique

Ce type de stress découle de l'exposition prolongée et répétée à des situations qui nous font sécréter les hormones du stress. Le stress chronique est mauvais pour la santé, il nous affaiblit. Plusieurs chercheurs pensent que notre système de réponse au stress n'est pas fait pour être activé constamment. À la longue, il peut même mener à l'épuisement de l'organisme.

Astuces

Le stress chronique est comme si nous étions sur le bord d'une falaise et que nos prédispositions génétiques et notre style de vie nous poussaient dans le vide. C'est ce qu'on appelle l'effet bulldozer!

En effet, le stress chronique entraîne des maladies cardiaques, de la pression artérielle élevée, des taux de cholestérol élevés, du diabète de type II et de la dépression. Les effets du stress chronique sont pires chez les gens à risque de développer une maladie chronique.

Par exemple, un historique familial chargé en maladies cardiaques, diabète, pression artérielle élevée ou des habitudes de vie malsaines suffisent parfois, chez les gens stressés chroniquement, à déclencher ces mêmes problèmes de santé.

Lorsque le système de réponse au stress est activé, d'autres systèmes sont automatiquement touchés.

Ex.: Vos battements cardiaques s'intensifient, votre pression artérielle et vos niveaux de sucre dans le sang augmentent et la capacité de votre système immunitaire est diminuée.

Si le système de réponse au stress perd les pédales, les autres systèmes, par exemple ceux qui régulent la pression artérielle ou le taux de sucre sanguin, demeurent en état d'alerte. C'est comme si le stress chronique déréglaient tous nos systèmes physiques, tel un effet domino. La chute de l'un entraîne la chute des autres.

À retenir

Il y a deux types de stress. Le stress aigu fait partie de notre vie quotidienne et aide notre système de stress à demeurer efficace. Les problèmes surviennent lorsque nous sommes exposés de manière répétée au même stresser ou à différents stressers, sur une base chronique et pour une longue période de temps. Lorsque ceci survient, on peut commencer à souffrir des effets néfastes du stress. Mais comment cela peut-il arriver? Comment puis-je savoir si je suis sous un stress chronique ou pas?

Gros plan sur... le stress chronique

Les fonctions cardiaques et le sel

L'hormone du stress, le cortisol, nous aide à maintenir l'équilibre entre le sel et l'eau contenus dans notre corps. Il s'agit d'une fonction primordiale parce que trop ou pas assez de sel nuit, entre autres, au fonctionnement normal du muscle cardiaque. Les courants électriques qui génèrent nos battements cardiaques dépendent de ces niveaux de sel (sodium).

Vous savez peut-être que votre sueur a un goût salé. C'est parce qu'on perd du sel lorsqu'on sue. C'est aussi pour cette raison que le Gatorade® contient du sel. Si vos niveaux de sodium sont insuffisants, le cortisol stimule votre appétit pour du salé.

Ex: Il n'y a rien de tel qu'une bonne pizza après une journée de déménagement!

Les fonctions cardiovasculaires et l'eau

Notre organisme est majoritairement constitué d'eau : à 55% chez les femmes et 65% chez les hommes. Le sang contient beaucoup d'eau (c'est pour cette raison qu'il est si fluide) et l'eau constitue la majeure partie du volume sanguin.

Le volume sanguin est directement relié à la pression sanguine. Plus le volume sanguin est élevé, plus la pression sanguine est élevée. Donc, s'il y a plus d'eau dans le sang, le cœur travaille plus fort. C'est pour cette raison que l'on prescrit des diurétiques pour contrôler la pression sanguine et réduire la quantité d'eau dans l'organisme. Moins d'eau signifie moins de pression sanguine.

Si les niveaux d'hormones du stress de tous les jours sont élevés, alors le délicat équilibre entre le sel et l'eau qui sert à maintenir l'activité normale de notre cœur peut être détruit. À long terme, cela peut entraîner des troubles cardiovasculaires.

Cholestérol

Le stress peut aussi mener à des niveaux élevés de cholestérol. L'exposition répétée au stress entraîne des habitudes de vie malsaines.

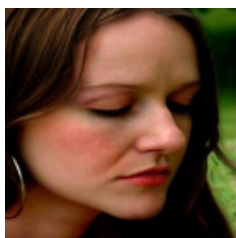
Ex.: Manger plus de gras saturés, prendre du poids, fumer et boire de l'alcool plus souvent et réduire son activité physique.

Ces habitudes de vie augmentent les niveaux de lipoprotéines de petite densité (LDL) ou le mauvais cholestérol. Elles diminuent aussi les niveaux de lipoprotéines de grande densité (HDL) ou le bon cholestérol. Par contre, ces habitudes de vie ne sont pas les uniques responsables d'un taux de mauvais cholestérol élevé.

À retenir

L'un des problèmes dû à notre société est que nous n'utilisons pas toute l'énergie que nous ingérons. Au temps de la chasse aux mammoths, nous devions courir et donc, nous dépensions toute cette énergie. Mais aujourd'hui, notre système de réponse au stress sécrète des hormones de stress lorsque nous sommes pris dans une circulation trop dense ou assis devant notre ordinateur au travail.

Pourquoi utiliser l'exemple de la chasse aux mammoths?



Le cortisol est synthétisé (ou fabriqué) à partir du cholestérol. Donc, lorsque l'on fait face à un stress chronique, on a besoin de plus de cortisol et, par conséquent, plus de cholestérol.

Tout le cholestérol n'est pas transformé en cortisol. Les gens qui sont à risque de faire plus de mauvais cholestérol (à

cause d'un historique familial chargé), qui ont des habitudes de vie malsaines et qui sont stressés de façon chronique, sont plus à risque de développer des problèmes de santé.

Diabète de Type II et la résistance à l'insuline

L'insuline est une hormone qui transporte un message différent aux cellules de l'organisme. Elle leur dit d'absorber le sucre contenu dans le sang pour l'emmagasiner comme source d'énergie.

Pour recevoir ce message, les cellules doivent avoir la bonne serrure ou le bon récepteur. Dans le diabète de type II, le message transporté par l'insuline n'est pas décodé par les récepteurs et les niveaux de sucre sanguin restent élevés. La serrure est brisée!

Normalement, lorsque le niveau de cortisol s'élève, la sécrétion d'insuline s'arrête, parce que nous avons besoin de toute l'énergie disponible dans l'organisme. Les sucres nourrissent nos muscles et notre cerveau. Lorsque le niveau d'insuline est bas, le niveau de sucre sanguin demeure donc élevé pour soutenir l'activité de notre organisme. En plus, notre système de réponse au stress s'assure que toute l'activité de l'insuline cesse. Les hormones du stress font en sorte que les cellules ne décotent pas le message de l'insuline.

Donc, si nous sommes chroniquement stressés, le niveau d'insuline demeure bas et le niveau de sucre sanguin demeure élevé. Nos cellules deviennent de plus en plus résistantes ou sourdes au message de l'insuline, d'où le risque de développer une résistance à l'insuline et un diabète de Type II.

Obésité abdominale

La première fonction du cortisol est de maintenir l'équilibre de nos sources d'énergie. Lorsque nous dépensions de l'énergie (ou des calories), notre corps doit remplacer cette énergie. C'est là que le cortisol intervient.

Le cortisol et le cerveau vont de pair pour nous protéger. Lorsque nous sommes chroniquement stressés, ils travaillent ensemble pour trouver des façons d'entreposer de l'énergie sous forme de graisses (tissus adipeux). Ils entreposent l'énergie de façon à faciliter un accès rapide, soit autour de notre taille (ou abdomen). C'est ce qui cause l'**obésité abdominale** ou un ventre bien rond.

Notre cerveau et notre système de réponse au stress ne savent pas que nous sommes immobiles dans l'automobile ou devant l'ordinateur. Ils prennent pour acquis que nous allons utiliser toute cette énergie. Ils se croient encore dans le temps des mammoths! Et ils réagissent donc en conséquence.

Ce ne sont que quelques exemples de l'importance des hormones du stress pour notre santé. Ce qu'il faut retenir, c'est que notre corps et notre cerveau maintiennent leur

fonctionnement normal (homéostasie) par de délicates et précises interactions entre plusieurs systèmes. Le système de réponse au stress et le cortisol qui en découle sont des joueurs-clés dans ces interactions. Lorsque les niveaux de cortisol sont déréglés, cela bouleverse tous les autres systèmes qui en dépendent.

Étape du stress chronique

Jean et Marie travaillent pour la même compagnie. Arrive un nouveau responsable qui avance la date de livraison du projet sur lequel ils travaillent.

C'est un stress aigu pour tous les deux. Ils auront alors une réponse de stress aiguë, ils mobiliseront l'énergie nécessaire pour accomplir cette tâche.

Le jour suivant, le responsable assigne Jean à une nouvelle tâche et laisse Marie seule pour terminer le projet. Marie, qui a deux enfants, un à la maternelle et l'autre à la garderie, est déjà bien débordée. Son stress devient alors chronique.

1) L'étape « Pepto Bismol® »

À cette étape, vous êtes exposé continuellement à la situation qui active votre réponse au stress, c'est-à-dire que vous vous faites du C.I.N.É. et, à chaque fois, vous mobilisez de l'énergie.

- Vos battements cardiaques et votre respiration s'intensifient
- Votre pression artérielle et votre taux de sucre sanguin augmentent
- Votre digestion cesse

Après quelques jours de ce régime, vous souffrez de brûlements d'estomac, de diarrhée ou de constipation. D'où le nom d'étape « Pepto Bismol® ».

Vous expérimentez aussi les signes suivants :

- Détresse émotionnelle : irritabilité, ressentiment, colère, anxiété et dépression
- Problèmes musculaires : maux de tête, douleurs au dos et à la mâchoire, etc.

Revenons à l'exemple de Marie, laissée seule pour finaliser le projet, sans l'aide de Jean. Elle fait face à une situation nouvelle, qui la menace parce que ses compétences sont mises en jeu, et où elle sent qu'elle a peu de contrôle.

2) L'étape « Rhum & Coke »

L'agent stressant est toujours là, et tout devient un peu chaotique! C'est-à-dire que tout semble arriver en même temps, tout devient stressant. Le système de réponse au stress est constamment activé et consomme toute votre énergie.

C'est alors que...

- Vous vous sentez très énervé
- Vous en prenez trop sur vos épaules et êtes toujours en retard
- Vous êtes surchargé
- Vous vous sentez irritable et vous vous emportez facilement
- Vous vous sentez anxieux et tendus pratiquement tout le temps
- Vous ne pouvez arrêter de ruminer le soir, lorsque vous tentez de vous endormir
- Vous vous attendez au pire et êtes constamment inquiet
- Vous fumez plus, buvez plus et mangez plus de mal-bouffe
- Vous avez quelques problèmes de mémoire
- Vous êtes souvent malade et attrapez facilement le rhume ou la grippe

Ex.: Marie pense à son travail tout le temps. Elle a du mal à s'endormir et parce qu'elle se fait du **C.I.N.É.** tous les jours, son système de réponse au stress est surchargé. Elle travaille les fins de semaine et sa famille mange des mets surgelés. Elle se dit qu'un verre ou deux de plus de Merlot le soir peut la calmer!

La réaction de Marie est tout à fait normale. Lorsque le cerveau est constamment bombardé, il se fatigue et demande un repos. Trop souvent, par contre, ce repos vient sous la forme d'alcool, de tabac, de drogues illégales ou en vente libre et de nourriture saturée de gras et de sucres.

3) L'étape « Verre d'Eau »

Parce que Marie est incapable de gérer son stress chronique à l'étape « Rhum & Coke », le stress persiste et aura besoin d'un verre d'eau pour faciliter la prise des médicaments prescrits pour rétablir le fonctionnement de son système de réponse au stress. À cette étape, notre personnalité peut changer de façon dramatique et notre capacité de jugement peut s'affaiblir sévèrement.

Les problèmes de santé reliés au stress chronique les plus courants sont:

- Maladie cardiaque (tension artérielle et taux de cholestérol élevés)
- Insomnie
- Dépression
- Épuisement (burnout)

Ex.: Marie a tenté de survivre pendant des mois à ce rythme. Elle s'est éloignée de son époux et de ses enfants, et se fâche facilement au travail. Elle a pris du poids parce qu'elle a arrêté de faire de l'exercice physique et se nourrit mal. Elle a des antécédents familiaux de problèmes cardiaques et trouve que sa pression artérielle est élevée. En plus, elle a le moral à plat et a dû prendre un congé de maladie pour dépression.

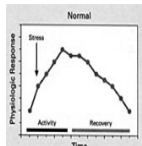
Lorsque le système de réponse au stress est activé, l'énergie est mobilisée et dépensée. Cette énergie doit être renouvelée. Lorsque le système de réponse au stress est constamment suscité, le corps renouvelle difficilement ses réserves d'énergie. À court terme, l'organisme tentera de remédier à la situation en emménageant des réserves sous forme de tissus adipeux autour de la taille, ce qui est malsain à long terme.

Enfin, il en résulte l'épuisement du système de réponse au stress et des autres systèmes de l'organisme qui ne peuvent plus assurer un bon équilibre.

Saveurs du stress chronique

Les différentes saveurs du stress chronique

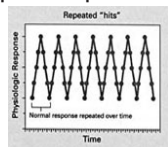
Une **réponse au stress** saine est caractérisée par une augmentation du niveau d'hormones du stress pour faire face à la situation et un retour à la normale une fois la situation gérée.



Le stress chronique peut causer l'épuisement du système de réponse au stress (et des autres systèmes) de plusieurs façons :

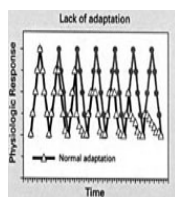
1. Si le système de réponse au stress est sollicité sur une longue période de temps, le système s'épuise. Il n'est pas fait pour être constamment utilisé.

Ex.: Les freins de votre voiture durent en général plus longtemps que ceux d'un taxi qui sont constamment utilisés.



2. De façon générale, lorsque nous sommes exposés aux mêmes agents stressants, notre système ne répond plus avec la même intensité. C'est ce qu'on appelle l'habituation.

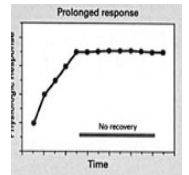
Le stress chronique peut nous rendre incapables de s'habituer aux agents stressants. Il peut aussi rendre notre système de réponse au stress plus sensible au stress, c'est-à-dire qu'il répondra avec de plus en plus d'intensité. C'est ce qu'on appelle la sensibilisation au stress.



Ex.: Deux personnes timides reçoivent une promotion qui les emmène à parler en public toutes les semaines.

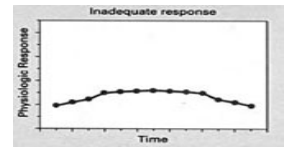
La première fois, toutes les deux génèrent une très grande réponse au stress et sécrètent beaucoup d'hormones du stress. La première personne s'habitue tranquillement à parler en public et sa réponse au stress diminue au cours des semaines. Il s'agit d'une réponse au stress saine. La deuxième personne, en revanche, commence à anticiper de plus en plus son discours et au lieu de s'habituer, elle se sensibilise et sa réponse au stress s'accroît. Parce qu'elle se mettra à anticiper de plus en plus tôt le stress qui arrivera (le discours en public). Cette personne est à risque de développer un stress chronique. Ex.: Un collègue de bureau se fâche à la moindre anicroche. Il se peut qu'il soit confronté à un stress chronique qui est relié à un autre stressor et non pas à son travail.

3. Il se peut que le système de réponse au stress ne revienne pas dans un état normal à cause de la présence de stress chronique. Les hormones du stress sont continuellement sécrétées en grande quantité. Dans ce cas, les autres systèmes restent en état d'alerte (pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés entre autres) Ex.: Parfois, on peut ressentir son cœur battre la chamade, avoir les mains moites et être énervé longtemps après avoir été convoqué au bureau de son responsable.



4. Pour certains individus, le stress chronique peut entraîner une incapacité à répondre normalement au stress. Le système de réponse au stress tombe alors en grève et épuise toutes ses ressources d'hormones du stress.

Ex.: Le stress post-traumatique et l'épuisement professionnel sont caractérisés par des niveaux anormalement bas d'hormones du stress.



Le stress chronique est non seulement néfaste pour notre santé physique, il a aussi un impact majeur sur notre santé mentale. D'abord, l'anxiété, puis la dépression et l'épuisement professionnel sont souvent liés à un stress chronique. En faisant face à des agents stressants de façon répétée, nous finissons par anticiper ces agents stressants bien avant qu'ils ne surviennent.

L'anticipation seule est suffisante pour stimuler la sécrétion d'hormones du stress et accélérer le processus d'épuisement du système de réponse au stress.

À retenir

Le stress aigu peut être bon pour nous, mais les problèmes surviennent lorsque le système de réponse au stress est trop souvent sollicité. Lorsque nous sécrétons continuellement des hormones du stress, les autres systèmes de notre organisme restent alertes (pression artérielle et taux de sucre sanguin élevés). Cet état d'alerte constant est néfaste pour ces systèmes et les mène à l'épuisement. Le stress chronique mène aussi à des problèmes de santé mentale comme l'anxiété et la dépression. La solution est d'identifier les situations stressantes (C.I.N.É.) et d'apprendre à reconnaître les signes physiques qui se manifestent lorsqu'on est sous l'effet du stress chronique. Nous pourrions ainsi intervenir de la bonne façon.

QUIZ



Testez vos connaissances sur le stress

1. Qu'est-ce que le stress?

- A. Un état provoqué par la pression du temps et par des demandes qui excèdent nos ressources.
- B. La réponse du corps à une situation stressante qui est accompagnée de sentiments et d'émotions (par exemple, tension, inquiétude, anxiété, tristesse, etc.) que ces situations apportent.

2. Selon vous, quelles sont les 4 principales caractéristiques qui provoquent le stress?

- A. Nouveauté, peu de contrôle sur la situation, imprévisibilité, égo menacé
- B. Conflit, surcharge de travail, pression du temps, attentes des autres

3. Le stress est mauvais.

- A. Vrai
- B. Faux

4. Selon vous, entre l'adulte et l'enfant, qui est le plus sensible au stress sur une base quotidienne?

- A. Adulte
- B. Enfant

5. Selon vous, entre l'adulte et la personne âgée, qui est le plus sensible au stress sur une base quotidienne?

- A. Adulte
- B. Personne âgée

6. Les femmes sont plus à risque que les hommes de développer une dépression.

- A. Vrai
- B. Faux

7. Ne vivre aucun stress est une bonne chose.

- A. Vrai
- B. Faux

8. Le stress peut causer l'obésité, la schizophrénie, la maladie d'Alzheimer, la douleur physique, la dépression, des problèmes digestifs, l'alcoolisme et l'abus de substances, des problèmes d'attention, la grippe et l'insomnie.

- A. Vrai
- B. Faux

Réponses au questionnaire

1. La bonne réponse est B. Bien que la pression du temps et des ressources limitées contribuent à l'expérience de stress d'une personne, ces deux éléments ne définissent pas le stress, pas plus qu'ils ne le causent. Après tout, certaines personnes fonctionnent mieux lorsqu'elles sont sous pression alors que d'autres craquent. En termes biologiques et physiologiques, le stress est le résultat final ou un état qui résulte de situations ou de circonstances qu'un individu interprète comme étant stressantes. Étant donné que les perceptions des individus diffèrent, le stress est donc un phénomène hautement personnel et individuel. Vous verrez, au fur et à mesure, pourquoi il est impossible de décrire le stress en un seul mot.

2. La bonne réponse est A. Même si le stress est une expérience individuelle, les facteurs qui rendent une situation stressante sont universels. En d'autres mots, ils provoqueront systématiquement une réponse de stress pour chaque individu. En fait, ne vous faites pas tout un C.I.N.É. à essayer de les imaginer! Les quatre caractéristiques sont la diminution ou la perte de Contrôle, l'Imprévisibilité, la Nouveauté et la menace à l'Égo.

3. La bonne réponse est Vrai et Faux! Un certain niveau de stress est requis afin d'assurer le fonctionnement optimal des différents systèmes de notre corps et de notre cerveau en particulier. Les problèmes surviennent lorsqu'il y a trop de stress pendant de longues périodes de temps. Donc, apprendre à maintenir un équilibre est la clé.

4. La bonne réponse est B. Si les définitions populaires du stress étaient correctes, cela voudrait dire que les enfants ne seraient pas stressés. Après tout, contrairement aux adultes, ils ne sont pas pressés par le temps, n'ont pas de surcharge de travail et ne vivent pas de déséquilibre entre leurs ressources et les demandes. Par contre, les enfants sont vulnérables au stress. En effet, des études ont démontré que, dès l'âge de 6 ans, les enfants issus de familles défavorisées ont des niveaux d'hormones de stress élevés comparativement aux autres enfants du même âge qui évoluent au sein de familles plus aisées.

5. La bonne réponse est B. Si les définitions populaires du stress étaient correctes, cela voudrait dire que les personnes âgées ne seraient pas stressées. Après tout, contrairement aux adultes plus jeunes, elles ne sont pas pressées par le temps, n'ont pas de surcharge de travail et ne vivent pas de déséquilibre entre leurs ressources et les demandes. Cependant, des études ont démontré que les personnes âgées sont particulièrement vulnérables aux effets du stress. Une étude a suivi les personnes âgées sur une période de 4 ans et a démontré que chez 30% des participants, leurs niveaux d'hormones de stress augmentaient chaque année. Ces mêmes participants (même 30% de l'échantillon) performaient moins bien sur des tests de mémoire et avaient un plus petit hippocampe, une région du cerveau qui est importante pour l'apprentissage et la mémoire et qui est la première à être affectée dans la maladie d'Alzheimer.

6. La bonne réponse est faux. De hauts niveaux d'hormones de stress sont liés à la dépression. Plusieurs études ont montré que les femmes sont deux fois plus à risque de développer une dépression que les hommes. Les scientifiques ne comprennent pas encore exactement la cause de cette différence, mais ils se rapprochent chaque jour de la réponse. Par exemple, nous savons que les hormones de stress interagissent avec l'hormone estrogène de façon à ce que lorsque les niveaux d'estrogène sont bas, les niveaux d'hormones de stress sont élevés. Les études ont également montré que les expériences de vie, plus particulièrement les événements de l'enfance, jouent un grand rôle dans le développement de la dépression.

7. La bonne réponse est faux. Nous avons besoin d'un certain niveau de stress afin de survivre et de fonctionner normalement. Prenez la mémoire, par exemple. De bas niveaux de cortisol, une hormone de stress, sont liés à une faible performance de mémoire. En effet, des années de recherche ont montré qu'avoir trop peu de stress est aussi mauvais que le fait d'en vivre trop.

8. La bonne réponse est faux. Le stress ne cause pas directement les problèmes/maladies mentionnés ci-haut. Par contre, le stress et les hormones de stress affectent certainement le développement, la progression et/ou le résultat de chacune de ces maladies.

Source: Centre d'études sur le stress humain (CESH), www.stresshumain.ca

Autorisation de publication octroyée à l'ACSM-CA

Suite dans notre prochain bulletin.

CONTRIBUEZ

concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Repérer la catégorie appropriée et remplir le formulaire d'adhésion à la page suivante.

Catégories de membres		Cotisation annuelle
Membre individuel	Toute personne intéressée à la santé mentale	10\$
Membre partenaire	Tout organisme communautaire ou groupe sans but lucratif	30\$
Membre soutien	Toute personne désireuse de soutenir notre mission	30\$
Membre institutionnel	Toute organisation dont la mission s'apparente à la santé mentale	75\$
Membre corporatif	Toute corporation désireuse de soutenir notre mission	125\$

ACTIVITÉS ET SERVICES

Accueil - Information - Références
Publications - Bulletin associatif
Site internet
Formations - Ateliers - Kiosques
Conférences - Causeries
Campagne Nationale de la Santé Mentale

Formation santé mentale au travail

Une bonne santé mentale au travail, c'est possible !

Pour développer un sentiment d'appartenance au milieu de travail et favoriser une coopération efficace et durable

Formation 1 : Donner des ailes à ma santé mentale
Attitudes à adopter qui favorisent une bonne santé mentale

Formation 2 : Le soutien social au travail, c'est vital !
Importance du sentiment d'appartenance et de solidarité au travail

L'ACSM-CA est un organisme reconnu et accrédité par l'Agence de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches.

UNE RESSOURCE INCONTOURNABLE en Chaudière-Appalaches pour la promotion de la bonne santé mentale et la prévention de la détresse psychologique.

www.acsm-ca.qc.ca

Un site pour améliorer la qualité de vie des individus et de la collectivité. Un moyen convivial de prendre en main sa santé psychologique. Les intervenants y trouveront aussi des outils pratiques pour supporter leurs interventions. Un outil de recherche y est intégré pour permettre d'y trouver une panoplie d'articles, de publications et de trucs en lien avec l'amélioration et le maintien d'une bonne santé mentale.

CONSEIL D'ADMINISTRATION

Nicole Gagnon
Alexandra Legouic-Desjardins
Mario St-Hilaire
Marlène Duchesneau
Chantal Tremblay

PERSONNEL

Guylaine Gourgues, directrice et agente de promotion, prévention en santé mentale

Nancy Gagnon, adjointe à la direction

ÉDITEUR

L'Association canadienne pour la santé mentale de Chaudière-Appalaches inc., Octobre 2013

ÊTRE & BIEN-ÊTRE

Ce bulletin est le journal associatif de l'ACSM-Chaudière-Appalaches. C'est un outil de communication et d'information visant à promouvoir la santé mentale.

Les articles sont choisis pour leur pertinence et sans préférence ou parti pris pour leurs auteurs, organisations, groupes ou sites de provenance. Nous tenons cependant à remercier les auteurs en espérant que notre utilisation de leurs travaux leur sera profitable.

Afin de faciliter la lecture, le masculin est utilisé à titre épique.

Nous vous encourageons fortement à le faire connaître et le distribuer à vos proches, amis, collègues de travail et le rendre disponible dans des endroits propices à la lecture.

GRAPHISME

Claude Ferland

FORMULAIRE D'ADHÉSION DE MEMBRE

Contribuez concrètement à l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la collectivité en appuyant une association dynamique en promotion et motivation à la bonne santé mentale. Pour devenir membre ou faire un don, remplissez ce coupon.

Ma cotisation (voir verso) : + Je désire faire un don : TOTAL :

Nom :

Organisation :

Rue :

Ville : Code postal :

Téléphone : Télécopieur :

Courriel :

Commentaires :

**Cocher pour recevoir un reçu pour impôt.
(Don supérieur à 20 \$ seulement)**



Faire parvenir un chèque à l'ordre de L'ACSM-CA : 5935, rue St-Georges, Bureau 110, Lévis (Québec) G6V 4K8