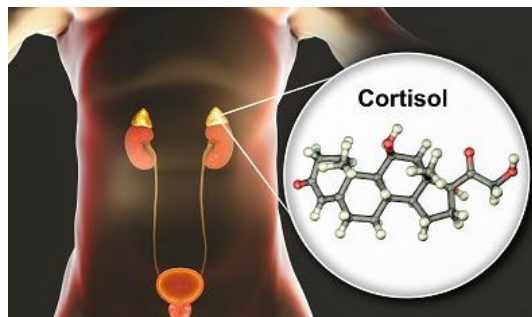




S'INFORMER

C'est en nous !

LE CORTISOL



Le cortisol est une hormone secrétée par les glandes surrénales à partir du cholestérol. Il est souvent appelé « hormone du stress ».

Quel stress ?

Physique ou émotionnel.

Dans quel but ?

Stimulant l'augmentation du glucose dans le sang, le cortisol permet donc de libérer de l'énergie à partir des réserves de l'organisme.



Que se passe-t-il si le stress est trop fréquent ?

Les états de stress chronique agissent sur l'immunité et fragilisent l'individu qui devient plus sensible aux infections, aux maladies cardiaques, à l'hypertension, au diabète, à l'augmentation du taux de cholestérol et à la dépression.

Il diminue la fertilité.

A la longue, il conduit à l'épuisement de l'organisme.



Qui va utiliser cette énergie ?

Le cerveau, les muscles, le cœur principalement, car tout animal stressé, l'humain ne faisant pas exception, a le choix entre la fuite ou le combat, tous deux énergivores.



Facteurs de stress.

Toute situation vécue comme difficile

sur le **plan physique**, comme avoir trop chaud ou trop froid, souffrir, changer de lieu d'habitation,

être exposé à la pollution comme celle des POPs (Polluants Organiques Persistants)...

ou sur le **plan relationnel**, comme se sentir menacé par un prédateur, subir une grosse pression de la part de l'entourage, vivre un deuil...





Que faire quand nous savons cela ?

BAC : BIEN GÉRER LE STRESS ...



Il est impossible de ne pas être stressé, cela fait partie des aléas de la vie.

C'est normal, il permet l'adaptation aux conditions changeantes.

Ce qui est anormal, c'est de vivre en permanence en stress.

Reste alors la fuite ou le combat, ou l'entraînement aux techniques de méditation et zénitude !

Et pour les autres ?

Peut-être pouvons-nous être des agents d'apaisement plutôt que de pression ...

Et dans la nature ?



ADOPTONS LES BONS GESTES POUR LA FLORE



NE PAS CUEILLIR
LES FLEURS
SAUVAGES

LES PHOTOGRAPHER
OU LES DESSINER



POURQUOI ?



la cueillette **enlève habitat, nourriture** ou **refuge** à de nombreuses espèces



diminue la capacité de repousse l'année suivante



provoque une **diminution importante du nombre d'individus** par espèces



ADOPTONS LES BONS GESTES POUR LA FAUNE



RESTER SUR
LES SENTIERS



GARDER SON CHIEN
TENU EN LAISSE

POURQUOI ?



le **piétinement répété** détériore les **habitats** et les **jeunes pousses**



fait fuir les animaux



génère stress et **abandon** temporaire de la progéniture

