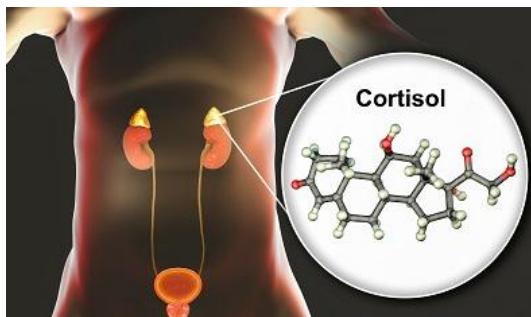




## S'INFORMER

*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.



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.



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.



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...



# AGIR



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 PHOTOGRAPHIER  
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  
détérioré les habitats et  
les jeunes pousses



fait fuir les animaux



génère stress et  
abandon temporaire  
de la progéniture

