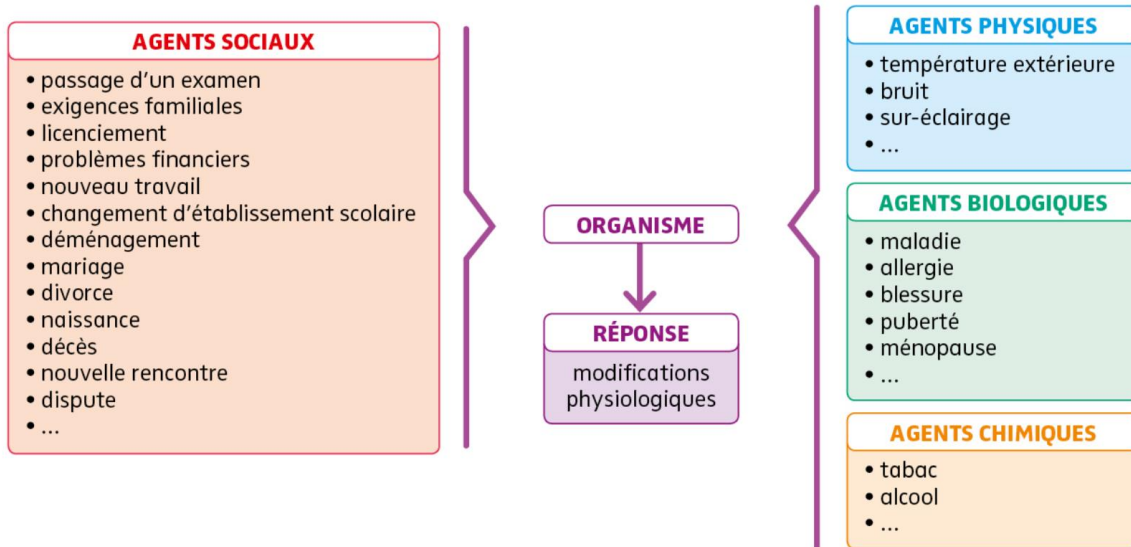


## BILAN 1

Le **STRESS AIGU** correspond à des **réponses adaptatives** (physiologiques, **cognitives**, émotionnelles, comportementales) de l'organisme face à des **AGENTS STRESSEURS**. C'est une réponse normale et ponctuelle. Les agents stresseurs sont très variés : sociaux, psychiques, émotionnels, physiques, biologiques et chimiques.

La réponse de l'organisme est toujours similaire, elle est dite **stéréotypée** : augmentation de la fréquence cardiaque et de la fréquence ventilatoire (les muscles reçoivent ainsi plus de sang oxygéné), augmentation de la température corporelle, les sens sont en alerte (dilatation des pupilles, poils qui se hérissent). L'organisme est prêt à réagir, cette réponse permet de protéger l'intégrité physique de l'individu.



@Nathan

### Lexique

**ADAPTABILITÉ** : capacité de l'organisme à modifier la valeur consigne de paramètres physiologiques pour s'adapter à une situation particulière.

**AGENT STRESSEUR** : toute cause responsable d'un déclenchement de stress chez l'individu.

**COGNITION** : processus mental par lequel un organisme acquiert la conscience des événements et objets de son environnement (connaissance, mémoire, raisonnement, apprentissage, perception, attention, prise de décision...)

**STRESS AIGU** : ensemble de réponses **adaptatives** et **stéréotypées** de l'organisme à des stimuli stressants occasionnels.

### Pour réussir

<b>Notions</b>	<i>Mots clés</i> : stress aigu, agents stressants, adaptabilité
	Définir les mots du lexique
	Lister les catégories d'agents stressants et donner des exemples
	Préciser les caractéristiques biologiques du stress aigu
<b>Méthode</b>	Extraire des informations de documents et les exploiter