

# Le stress peut-il être bénéfique ?

Publié le 08/02/2019

|  
3 minutes de lecture

|  
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)

Femme détendue

A l'origine de nombreux désagréments, le stress s'est forgé une mauvaise réputation. Pourtant, il s'agit d'une réaction vitale qui permet de mobiliser les ressources nécessaires pour s'adapter à notre environnement. Le stress peut donc, selon les cas, être un ennemi ou un allié, tout est une question d'équilibre !

## Le stress, une réaction physiologique de l'organisme

Le stress est un **état réactionnel de l'organisme face à un stimulus d'ordre physique, mental ou émotionnel**. La source du stress peut être de nature et d'intensité très variées : examens, retards, dates à respecter, opérations chirurgicales, déménagement, etc. Elle est souvent liée à un **manque de contrôle**, à **l'imprévisibilité**, à la **nouveauté** ou encore à un **égo menacé** (nos compétences sont alors mises à l'épreuve).

Le cerveau, alerté par le stimulus déclenche des **réactions physiologiques** telles que l'augmentation du rythme cardiaque, la constriction des vaisseaux sanguins et la montée d'adrénaline. L'intensité de la réaction dépend de la perception du stimulus et de la valeur que nous lui attribuons. Par exemple, le transport en avion sera vécu de manière plus ou moins stressante selon les personnes.

## A la découverte du bon stress

Le « **bon stress** » peut se définir comme un élan vers l'action, qui nous permet d'**être en pleine possession de nos capacités**. Cela devient notamment vital lorsqu'un individu se retrouve face à un danger.

Il permet également d'être **productif** dans nos activités et nous amène à **dépasser nos limites**, comme une réponse à une situation inhabituelle qui présente un défi. On peut par exemple évoquer le « trac » des artistes avant le lever de rideau, ou bien le sportif en compétition. Sans stress, nous ne serions pas stimulés et nos compétences resteraient sous-utilisées.

## Stress aigu ou chronique ?

[Le stress](#), même s'il est bénéfique, ne peut pas être permanent car l'organisme a besoin de périodes de récupération. **Le stress aigu est de courte durée**, il permet de répondre au stimulus initial et s'estompe naturellement quand la situation ou l'activité stressante est terminée.

**Le stress chronique** en revanche, est un **état de stress permanent, ressenti jours après jours**. Il peut résulter de problèmes récurrents ou d'un mode de vie trop intense où nous n'arrivons pas à « relâcher la pression ». Cet état de stress prolongé n'est pas sans conséquences pour l'organisme. Il peut en effet être à **l'origine de nombreux troubles tant physiques que psychiques**.

Le Laboratoire Lescuyer a développé le complément alimentaire [RHODIOLA 300](#) afin d'aider l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel

[Voir les 352 avis clients](#)

Aider l'organisme à s'adapter à un stress ponctuel grâce aux plantes

[le découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

  

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**