

# L'IMPACT DU STRESS SUR NOTRE CORPS

## Des conséquences

### somatiques

qui concernent le corps

### psychiques

qui concernent l'esprit

### comportementales

## À court terme

Troubles du sommeil, manque de concentration et de motivation, inquiétude, nervosité, tristesse

Tensions musculaires, crispation de la mâchoire

Sur-sollicitation du cœur

Respiration accélérée

Problèmes digestifs, nausées, affaiblissement du système immunitaire

Peau sensible, mains moites

Baisse de la libido, règles douloureuses

## À long terme

Santé mentale affectée : anxiété, dépression, maux de tête et migraines, isolement, addictions, changements d'humeur, colère

Maladies cardiovasculaires, hypertension, cholestérol

Asthme, affections pulmonaires

Diabète de type 2

Eczéma, perte de cheveux

Problème de fertilité

SANTÉ  
AU TRAVAIL

**AISMT 13**

prévenir  
les risques  
professionnels