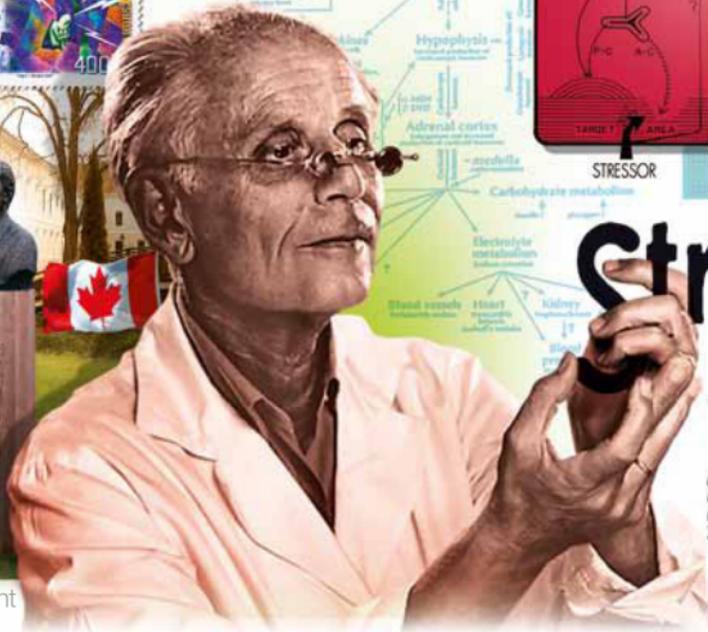




Adaptation

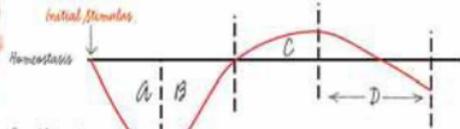


Agent stressant



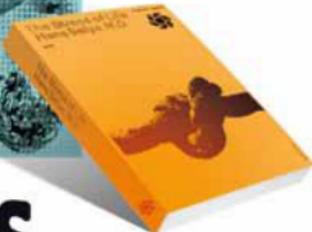
# Stress

Syndrôme général d'adaptation



A - Alarm Phase  
B - Resistance Phase  
C - Supercompensation Phase  
D - Exhaustion or Detraining Phase

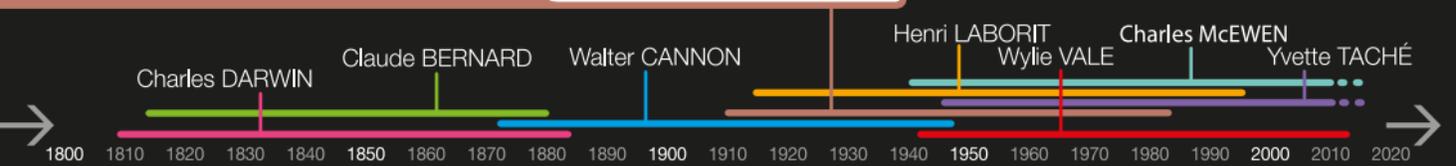
Réponse non spécifique



Biologie du stress

## Hans SELYE

1907 → 1982



# Hans SELYE (1907-1982)

Né à Vienne, Hans Selye fait ses études à l'université de Prague où il s'intéresse dès 1925 à ce qu'il nomme d'abord le « **syndrome général de la maladie** » : les patients qu'il voyait avaient bel et bien un syndrome (= un ensemble de symptômes qui caractérisent une maladie), mais celui-ci ne renvoyait pas à une maladie en particulier; il s'agissait plutôt du syndrome « du simple fait d'être malade ». Ce n'est qu'une dizaine d'années plus tard que Selye, entre temps docteur en médecine installé au Canada, parvient à préciser ses idées et à les fonder sur des expériences. Il définit le syndrome du stress, ou « **syndrome général d'adaptation** », comme une **réponse non spécifique de l'organisme à un agent stressant**. « Non spécifique » car l'organisme réagit (s'« adapte ») de manière semblable à des sources de stress aussi variées qu'une bête sauvage, une brûlure ou un traumatisme psychologique. Selye décrit les modifications physiologiques induites par le stress et destinées à permettre une réaction adéquate de l'organisme à l'agent stressant : augmentation du sucre dans le sang, augmentation de la fréquence respiratoire... Conséquence : l'organisme est prêt à combattre ou à fuir.

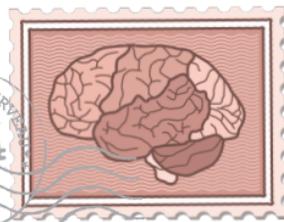
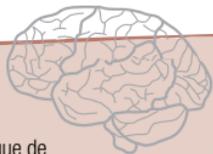
Auteur d'une quarantaine de livres consacrés notamment aux problèmes d'adaptation que posent à l'individu les sociétés modernes, fondateur de l'Institut de médecine et de chirurgie expérimentales à l'Université de Montréal, Selye est considéré comme le **père de la recherche médicale et biologique sur le stress**.

## Syndrome général de la maladie

Selye décrit et définit le stress à travers ce qu'il appelle « syndrome général de la maladie », une réponse non spécifique de l'organisme à un agent stressant. Celle-ci permet à l'organisme de s'adapter.

### PS pour aller plus loin :

- Stress, pathologies et immunité, sous la direction de Jean-Michel Thurin et Nicole Baumann, éd. Médecine-Sciences / Flammarion, 2003



Dr. Hans SELYE

Endocrinologue

CANADA

il a dit

*Tout stress laisse une trace indélébile, et l'organisme paye pour sa survie après une situation stressante en vieillissant un peu."*