# THEME 3 : Corps humain et santé

**Titre du 2ème sous- chapitre : L’organisme débordé dans ses capacités d’adaptation**

**Nouveautés en termes de connaissance :**

* Notion de stress chronique
* Dérèglement du système, l’adaptabilité du système nerveux peut être débordée
* Modifications de certaines structures du cerveau, notamment du système limbique et du cortex préfrontal. Cette forme de plasticité du système nerveux, éventuelles perturbations.
* Médicaments dont l’effet vise à favoriser la résilience. de médicaments doit suivre un protocole rigoureux afin de ne pas provoquer d’autres perturbations
* Autres pratiques non médicamenteuses visant à limiter les dérèglements et de favoriser la résilience du système.
* Chaque individu est différent face aux agents stresseurs, le stress intégrant des dimensions multiples et liées.

**Nouveautés en termes de capacités :**

Concevoir et/ou mettre en oeuvre une démarche de projet visant à élaborer un protocole pour tester l’effet de certaines pratiques alternatives (ex : mouvements respiratoires) à court ou long terme, en analyser les limites et comparer à un corpus de données scientifiques.

**Utilisation du numérique : Libmol  R**écepteur au GABA[**(lien)**](https://www.libmol.org/)

**Ressources locales possibles :**

## TITRE DU CHAPITRE : Comportements et stress : vers une vision intégrée de l’organisme

**Orientations générales du thème données dans le préambule**

Les élèves abordent ce thème par une approche comportementale et s’interrogent sur les enjeux de santé individuelle et collective associées aux comportements en relation avec le stress.

**Points forts du paragraphe introductif**

À long terme, la structure et le fonctionnement du cerveau peuvent être perturbés (stress chronique). Les élèves sont sensibilisés aux dangers des médicaments « anti-stress » et à l’existence d’alternatives non médicamenteuses pour gérer le stress

**Acquis du cycle 4 : AFC + 2nde + 1ère**

Rôle du cerveau dans la réception et l’intégration d’informations – voies nerveuses – axe hypothalamo-hypophysaire (2nde) – Résilience (service écosystémique 1ère )

**Lien avec les éducations à :**

Santé : Drogues, dangers du stress chronique, pratiques non-médicamenteuses pour la gestion du stress (lien avec EPS)

Développement durable :

Citoyenneté :

**Ouverture métier :** neurosciences, médecine, psychologie, sport (coaching )

**Ressources**

<https://www.futura-sciences.com/sante/dossiers/medecine-stress-comprendre-qerer-stress-855/>

<https://www.neuroplasticite.com/mecanismes-neuroplasticite/stress/>

[https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-206/Dysfonction-metabolique-et-stress-chronique-un- nouveau-reqard-sur-la-pandemie-de-diabesite](https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-206/Dysfonction-metabolique-et-stress-chronique-un-nouveau-reqard-sur-la-pandemie-de-diabesite)

<http://www.ipubli.inserm.fr/bitstream/handle/10608/217/?sequence=18>

<https://svt.ac-versailles.fr/spip.php?article1099&fbclid=IwAR2sj7W14SZPz0WmL6GhZcTqGmVzVtVxk59ErFRggFIQmiprBHuNU2Vqljk>