

THEME 3 : Corps humain et santé

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

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 stressants, 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 Récepteur au GABA ([lien](#))

Ressources locales possibles :

Acquis du cycle 4 : AFC + 2^{nde} + 1^{ère}

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

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-gerer-stress-855/>

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

<https://www.revmed.ch/RMS/2009/RMS-206/Dysfonction-metabolique-et-stress-chronique-un-nouveau-regard-sur-la-pandemie-de-diabesite>

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

[https://svt.ac-](https://svt.ac-versailles.fr/spip.php?article1099&fbclid=IwAR2sj7W14SZPz0WmL6GhZcTqGmVzVtVxk59ErFRggFIQmiprBHuNU2Vqljk)

[versailles.fr/spip.php?article1099&fbclid=IwAR2sj7W14SZPz0WmL6GhZcTqGmVzVtVxk59ErFRggFIQmiprBHuNU2Vqljk](https://svt.ac-versailles.fr/spip.php?article1099&fbclid=IwAR2sj7W14SZPz0WmL6GhZcTqGmVzVtVxk59ErFRggFIQmiprBHuNU2Vqljk)