



**SMENO**  
respect yourself

Le stress est une réaction naturelle, qui permet de surmonter les difficultés et de s'adapter à un nouvel environnement.

Mais mal maîtrisé, il peut devenir une source importante de problèmes de santé.

Le stress touche la moitié des jeunes de 15 à 25 ans, notamment durant la période des examens.

*respect*  
respecte-toi

**yourself**

Anxiété, nervosité, insomnie, maux de tête, troubles digestifs, perte de confiance... : les dégâts physiques et psychologiques du stress sont multiples et insidieux.

Ils ont des conséquences graves sur la santé physique et mentale : maladies cardiovasculaires, ulcères, dépression, désocialisation, ...



Le stress provoque de nombreuses modifications de la production d'hormones qui aident l'organisme à améliorer ses performances (adrénaline, cortisol,...).  
**Au delà d'un certain niveau, cette fabrication a des conséquences néfastes sur le long terme**, au niveau du système nerveux, immunitaire, digestif et cardiovasculaire.



**L'accumulation de stress provoque des crises d'angoisse, des insomnies et une grande irritabilité.**  
 Ces conséquences mènent à une perte de confiance en soi, des relations difficiles avec ses proches et des syndromes dépressifs.



Les symptômes digestifs figurent parmi les plus répandus chez les victimes du stress : **diarrhées, constipation, spasmes, ballonnements,...**

# respect yourself

respecte-toi



Le stress avant les examens s'accompagne souvent de consommations excessives de tabac, d'alcool, de drogues ou de médicaments. **Ces produits ne font qu'aggraver les problèmes rencontrés et peuvent mener à des dépendances dangereuses.**



Vitamine, médicament, drogues, stimulants : de nombreux produits, souvent d'accessibilité commune, proposent d'améliorer vos performances physiques et intellectuelles en vue d'un examen ou d'une épreuve sportive.  
**Dans tous les cas, ce dopage est inefficace. Et il devient dangereux dès que la consommation de ces produits est régulière.**

## 5 CONSEILS POUR ÉVITER LES DÉGÂTS DU STRESS

- 1 Arrêtez ou limitez votre consommation d'alcool, de tabac et de café
- 2 Ne prenez pas de stimulants ou de médicaments sans le conseil d'un médecin
- 3 Pratiquez une activité sportive régulière
- 4 Planifiez en avance vos révisions
- 5 Prenez le temps de vous relaxer



# Contacts utiles

## Le téléphone

- Fil Santé Jeunes :  **0 800 235 236**  
appel gratuit d'un poste fixe
- Croix Rouge Écoute :  **0 800 858 858**  
appel gratuit d'un poste fixe
- SOS Amitié : ARRAS : **03 21 71 01 71**  
CAEN : **02 31 44 89 89**  
LILLE : **03 20 55 77 77**  
LE HAVRE : **02 35 21 55 11**  
ROUEN : **02 35 60 52 52**
- MPU Médecine Préventive Universitaire :  
AMIENS : rue du Campus - **03 22 82 72 33**  
CAEN : Av de Bruxelles - **02 31 06 16 60**  
EVREUX : 1, rue du 7<sup>e</sup> Chasseur - **02 32 39 90 81**  
LE HAVRE : 25, rue Lebon - **02 32 74 42 21**  
MONT ST AIGNAN : Bld Siegfried - **02 32 10 08 35**  
VALENCIENNES : Mont Houy - **03 27 51 11 15**  
LES TERTIALES : **03 27 51 76 45**
- BAPU :  
CMPP CAEN : **02 31 56 61 62**  
CMP EVREUX : **02 32 33 42 58**  
BAPU LILLE : **03 20 54 85 26**  
CMP COMPIÈGNE : **03 44 20 15 89**  
CMPP ALENÇON : **02 33 26 59 85**  
CMP ARRAS : **03 21 24 46 34**  
CMP MONT ST AIGNAN : **02 35 74 93 13**  
La Maison de l'Adolescent - LE HAVRE : **02 32 74 27 30**  
CMP AMIENS : **03 22 91 63 00**
- CROUS :  
CROUS AMIENS : **03 22 71 24 07**  
CROUS CAEN : **02 31 56 63 41**  
CROUS LILLE : **03 20 88 66 27**  
CROUS ROUEN : **02 38 08 50 15**  
CROUS LE HAVRE : **02 35 19 74 74**
- Une assistante sociale est à votre disposition pour répondre à vos questions



## Le web

- <http://www.doctissimo.fr>
- <http://fr.wikipedia.org/wiki/Stress>
- <http://www.psychomedia.qc.ca/stress1.htm>
- <http://www.filsantejeunes.com>