

(Source : [Canoë](#))



© Shutterstock

Un stress intense et prolongé peut diminuer la taille du cerveau, selon des chercheurs du Albert Einstein College of Medicine, à New York.

L'impact peut être si important qu'il peut constituer un facteur de risque dans le développement de la démence. De nouvelles données scientifiques laissent croire que le stress peut avoir un effet encore plus néfaste sur la matière grise que ce que l'on croyait jusqu'ici, parce qu'il perturbe le système immunitaire et influe sur le taux de glucose dans le sang.

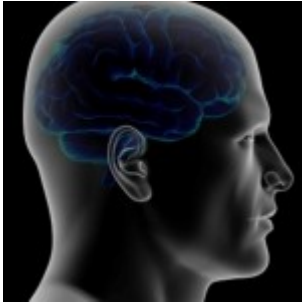
C'est la conclusion à laquelle en sont arrivés le Dr T. Byram Karasu et son équipe, alors qu'ils étudiaient les conséquences du stress engendré par les événements du 11 septembre 2001 sur des travailleurs de Wall Street. Le Dr Karasu explique que le stress peut causer une «érosion» du cerveau. Les effets peuvent être identiques à ceux d'autres types d'événements traumatisants, comme l'inceste ou le viol, mais peuvent également se produire dans des cas moins dramatiques, comme un mariage malheureux. «En particulier si la personne ne peut pas sortir de ce mariage», précise le Dr Karasu.

Pourtant, le stress fait partie de la vie quotidienne. «Certes, la vie comporte toutes sortes de difficultés et de complications. Mais ce qui est terriblement stressant, c'est lorsqu'on ne peut pas les combattre ni leur échapper», souligne le chercheur.

Partager cet article :

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Google+](#)
[Pinterest](#)

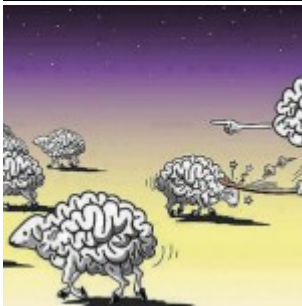
À lire également :



L'optimisme peut conduire le cerveau à nier les risques



« La mort est une illusion »



Vos pensées vous appartiennent?



Flashback - Une corrélation existe entre l'activité solaire et les grands conflits planétaires