Stress

Le stress a un effet néfaste sur la santé. Il libère des hormones de stress, cortisole et adrénaline. Ces hormones sont très utiles à court terme, néfastes si elles sont produites de façon prolongée. Elles nuisent directement aux défenses immunitaires en inhibant la production d’une protéine très puissante, cytokine, qui participe à la régulation du système immunitaire.