

Choyons notre cerveau !

Est-ce que je connais le cerveau... aussi bien que je le pense ?

1) Le cerveau est un organe, c'est-à-dire une partie d'un corps organisé (organisme), qui joue certains rôles utiles à la survie :

VRAI FAUX ON NE LE SAIT PAS ENCORE

2) Citez plusieurs rôles que le cerveau peut avoir dans le corps humain :

...

3) Le cerveau consomme peu d'énergie, contrairement à certains muscles.

VRAI FAUX ON NE LE SAIT PAS ENCORE

4) Nous utilisons en moyenne 10 % de notre cerveau ; les individus à haut potentiel intellectuel sont ceux qui utilisent 100 % de leur cerveau.

VRAI FAUX ON NE LE SAIT PAS ENCORE

5) Les cellules du cerveau s'appellent :

Les neurones les synapses les cellules gliales

6) Le cerveau possède environ :

50 000 neurones 1 milliard de neurones 85 milliards de neurones

7) Tous les individus ont les mêmes connexions entre leurs neurones.

VRAI FAUX IMPOSSIBLE A SAVOIR

8) Quand on vieillit, les cellules du cerveau cessent de se renouveler et elles n'établissent plus de connexions entre elles. C'est pour cette raison que l'on perd progressivement la mémoire.

VRAI FAUX ON NE LE SAIT PAS ENCORE

9) Citez trois types de troubles du cerveau et expliquez en quoi ils consistent.

.....

.....

.....

10) Comment puis-je prendre soin de mon cerveau ?

11) Quels sont les 7 principaux besoins du cerveau ?

12) Comme mon cerveau consomme peu d'énergie, je peux manger tout ce que je veux, cela n'a aucun impact sur mon cerveau !



VRAI FAUX

13) Si l'alimentation a un rôle dans le bon fonctionnement du cerveau, quels sont les aliments à privilégier ?

.....
.....
.....

14) Comme le cerveau n'est pas un muscle, il n'est pas nécessaire d'avoir une activité physique pour l'entretenir :

VRAI FAUX ON NE PEUT PAS SAVOIR

15) Si l'activité physique a un rôle sur le bon fonctionnement du cerveau, en quoi consiste ce rôle ?

.....
.....

16) Comme le cerveau n'est pas un muscle, il n'est pas nécessaire de le faire travailler pour l'entretenir.

VRAI FAUX ON NE PEUT PAS LE SAVOIR

17) Citez une activité de loisir qui favorise l'acquisition de connaissances.

.....

18) Quand on dort, le cerveau est au repos.

VRAI FAUX

19) Sinon, quelles sont les activités du cerveau pendant le sommeil ?

.....
.....

20) Le fait de regarder la télévision, de lire sur son portable ou sur une liseuse favorise l'endormissement.

VRAI FAUX CELA DEPEND

21) Si j'ai du mal à dormir, il suffit juste de prendre des somnifères et ainsi je serai plus en forme le lendemain.

VRAI FAUX CELA DEPEND DE CHACUN

22) Le stress est très mauvais pour le cerveau.

VRAI FAUX CELA DEPEND DES INDIVIDUS

23) Si je suis stressé, il faut prendre des calmants pour aller mieux.

VRAI FAUX CELA DEPEND

24) L'hormone du stress s'appelle :

La dopamine la mélatonine la cortisone le cortisol

25) Pour notre cerveau, « l'enfer, c'est les autres » (Sartre).

VRAI FAUX

Pourquoi ?



26) Quels sont les effets possibles de la solitude sur le cerveau ?

.....

27) Que notre vie ait un sens ou non, cela n'a aucun effet sur le fonctionnement de notre cerveau, car le cerveau est un organe physique qui est insensible à notre bien-être mental.

VRAI FAUX

28) Notre état physique a un effet sur notre bien-être mental.

VRAI FAUX

29) Notre état mental a un effet sur l'état physique de notre cerveau

VRAI FAUX

Alors ? où en êtes-vous de vos connaissances sur le cerveau ?

