

Texte de Pascale Toscani : *Les neurosciences au cœur de la classe*

<p>L'hygiène alimentaire</p> <p>Savez-vous que le cerveau ne représente que 2% du total du poids du corps, mais qu'en revanche, il consomme 20% de son énergie ? Le cerveau dépense 10 fois plus d'énergie que les autres organes, ainsi, il a besoin d'être alimenté régulièrement !</p> <p>Pour que le cerveau fonctionne bien, il a besoin de glucose, (que l'on trouve dans les sucres lents et rapides), et d'un apport important en vitamines C, du groupe B (B1, B3, B9, B12) de protéines, d'oxygène, des acides gras, de fer. Il faut donc, varier sa nourriture et éviter la grande consommation de certains aliments. Les carences de certains apports nutritionnels nécessaires pour le cerveau peuvent avoir de graves conséquences sur les capacités intellectuelles, comme l'attention, la mémoire ou la concentration.</p> <p>Nous pouvons comparer les besoins du cerveau à un besoin de « carburant ». Il a besoin de tous les aliments pour bien fonctionner.</p> <p>Toutefois notre cerveau n'est pas une entité indépendante de notre corps, de notre vie. Un enfant pourrait se nourrir tout à fait correctement, mais dormir peu, passer beaucoup de temps devant son ordinateur, et dans ce cas, la meilleure alimentation serait tout à fait inopérante. Adopter une hygiène de vie est une prise de conscience que l'enfant doit développer très jeune. Concernant l'hygiène de vie rien ne se traite de façon indépendante. L'enfant a besoin de dormir suffisamment, de manger en variant son alimentation, d'être conscient du fonctionnement biologique de son corps.</p>	<p>aussi important de bien dormir. Notre sommeil est une suite de cycles qui durent environ 90 minutes, à raison de 5 à 6 cycles par nuit.</p> <p>Nous avons plusieurs phases de sommeil : Une phase de sommeil lent et une phase de sommeil paradoxal.</p> <p>On parle de sommeil lent quand la température de notre corps, notre rythme cardiaque, notre consommation d'énergie, baissent considérablement, c'est une phase de repos. L'activité cérébrale est ralentie.</p> <p>Les phases de sommeil paradoxal sont plus grandes à la fin de nos cycles de sommeil. On parle de sommeil paradoxal parce que le tracé sur l'encéphalogramme ressemble beaucoup à celui de l'éveil, alors que nous dormons. Nos paupières bougent beaucoup et l'activité cérébrale est intense. Des recherches montrent que le sommeil lent serait à la base du renforcement de la mémoire alors que le sommeil paradoxal accroîtrait les capacités de mémorisation.</p> <p>En tout état de cause, le sommeil est indispensable à la consolidation des informations intégrées dans la journée d'école. On noterait une augmentation de 30 % des capacités mnésiques si l'enfant dort juste après l'apprentissage. Autre fait important, le manque de sommeil régulier, c'est à dire moins de 6 heures par jour, aurait pour conséquences des difficultés d'apprentissage très manifestes.</p> <p>Des chercheurs comme Hervé Luppi, ont montré que la privation de sommeil régulier peut privilégier l'augmentation de l'obésité et du diabète tardif.</p> <p>Au delà du lien entre le sommeil et les fonctions cognitives, le sommeil est essentiel à la régulation de l'humeur. Le manque de sommeil répétitif peut provoquer de l'agressivité, de l'agitation, des malaises physiques et bien évidemment, une baisse de la vigilance.</p>
<p>L'importance du sommeil</p> <p>S'il est important de bien manger, il est tout</p>	

Questionnaire analytique et recherche documentaire

1. Qui est Pascale Toscani, quelle est sa spécialité et quels sont ses principaux ouvrages ?
2. Quel est le poids moyen d'un être humain adulte ? Quel est donc le poids de son cerveau ?
3. Quels sont les aliments qui fournissent des sucres lents et ceux qui fournissent des sucres rapides ?
4. Quels aliments sont riches en vitamines C et ceux riches en vitamines D ?
5. Qu'est-ce qu'une carence ?
6. De combien d'heures de sommeil ont besoin un enfant, un adolescent et un adulte?
7. Présenter les différents cycles du sommeil en précisant leur nombre, leur nom et leurs spécificités
8. Quelles sont les conséquences possibles d'un manque de sommeil régulier ?