

Moi, votre cerveau...

Vous n'avez qu'un cerveau. Il vaut la peine de le bien connaître, de savoir tout ce qu'il recèle de ce que l'on sait et qu'on ne sait pas encore.

Par souci pédagogique voici votre cerveau qui vous parle.

Ecoutez le, faites le connaître autour de vous. J'ai choisi des lettres plus courtes pour mieux me faire comprendre.

Votre cerveau ne s'en portera que mieux et vous mémoriserez plus, cela veut dire que vous gagnerez des neurones, plus de 700 par jour...

Et pour ceux qui souhaitent aller plus loin, je vous rappelle que j'ai publié cette année avec le journaliste Dominique Vialard un livre intitulé : « Tout savoir pour éviter Alzheimer et Parkinson »

« Il n'existe aucune forme de réalité plus puissante, stimulante et merveilleuse que l'esprit humain. »

Mohamed Iqbal, grand philosophe et poète pakistanais

Me voici donc, moi votre cerveau, le décideur, le contemplatif, le rêveur, le déclencheur de vos gestes, le réceptacle de tous vos sens.

Je suis aussi le régulateur de votre respiration, de votre rythme cardiaque et même d'une partie de la mécanique digestive. Savez-vous que c'est moi qui donne en plus un sens à votre existence ?

Ne me dites pas que je suis nerveux! C'est vous trop souvent qui m'énervez, surtout parce que vous ne savez pas qui je suis et comment je fonctionne.

On vous parle de deux systèmes nerveux: celui qui décide de presque tout et celui qui fonctionne tout seul, le système nerveux végétatif...

C'est vrai, je gère les deux.

On vous dit que lorsque seul le végétatif fonctionne – responsable du fonctionnement du cœur et du rythme respiratoire –, vous êtes mort. Ce n'est pas certain. En effet, je suis capable de dormir longtemps, presque de faire croire que le corps que j'habite est mort.

Alors, les neurologues, les réanimateurs, les éthiciens, les spécialistes de la mort se précipitent sur moi pour scruter mes moindres réactions ou pour prélever vos organes. Je les crains très fort parce que des députés français, pour la plupart incompetents, viennent de voter la sédation profonde, c'est-à-dire l'euthanasie. Fuyez-les tant qu'il n'est pas trop tard !

Je suis un décideur
Vous avez donc grand intérêt à me respecter !

Je suis le chef d'orchestre, quand je vais bien, des faits et gestes de tout votre organisme.

Je pèse au maximum 1,5 kg, entre 1,2 et 1,4 kg le plus souvent, soit 2 % du poids corporel et suis beaucoup plus puissant que le cerveau de ma collègue mammifère la baleine, bien plus lourd que moi (6,9 kg). Les dauphins ont un cerveau un peu plus lourd que le mien de 1,5 à 1,7 kg. Quant à celui du cousin chimpanzé, il n'excède pas 400 g.

Et si les hommes ont 100 g de plus de volume cérébral dans la tête que les femmes cela ne les rend pas plus intelligents, loin de là !

Les abeilles n'ont qu'un million de neurones, mais elles font tant de bien à l'humanité ! J'aime beaucoup le fructose des miels d'acacias et de châtaigniers qui sont ma meilleure énergie.

Oui, c'est bien moi qui reçois toutes vos sensations gustatives issues de vos papilles linguales, des perceptions visuelles, auditives, des fins filaments nerveux qui induisent l'odorat, de tous les corpuscules si nombreux et délicats de votre peau avec le chaud et le froid, le piquant et le doux... Bref je vous donne vos 5 sens, mais qu'en faites vous trop souvent ?

Rien ne m'échappe quand je vais bien !

Je suis capable de beaucoup travailler si vous me respectez. Ne m'envahissez pas de fumées toxiques, de tabac, d'alcool et de toute autre drogue (il n'y en a aucune qui soit douce, contrairement à ce que vous disent quelques irresponsables patentés, mamamouchis et pseudo-conseillers nichés jusque dans les ministères...).

Faites-moi bosser intelligemment et je vous le rendrai largement ! Savez-vous que je suis capable d'augmenter mes capacités de mémoire ? Et, en plus, de retenir d'insignifiants détails que je vous sortirai cinquante ans plus tard.

Si je travaille jour et nuit, j'ai aussi besoin que vous me foutiez la paix la nuit ou une partie de la journée quand je bosse la nuit. Car, quand je dors, je réordonne toute l'agitation de votre journée. Quel boulot ! Je compare, je stocke l'essentiel, je

mémorise certains vécus plus que d'autres. Si vous saviez combien vous êtes compliqué !

A très vite pour vous présenter les merveilleuses cellules qui me constituent.

Très cordialement à tous

Pr Henri Joyeux