

C- Contrôle nerveux de l'effort physique et comportement responsable – Objectifs 3 et 4

Ce que je dois retenir

- Une bonne hygiène de vie (sommeil suffisant et activité sportive sans excès) est nécessaire pour assurer le bon fonctionnement du système nerveux.
- La transmission des messages nerveux dans la fente synaptique peut être perturbée par des conduites addictives (exemples : addiction aux jeux vidéo, au sport) qui peuvent être liées à la consommation de substances psychoactives (exemples : cannabis, alcool). Une dépendance peut alors s'installer.