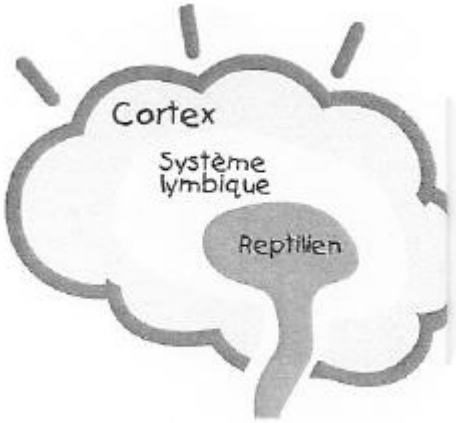
Un va et vient permanent

Le cerveau est l'organe qui contrôle tout notre corps ! Comment ? Il reçoit d'abord les milliers d'informations provenant des situations que nous vivons. Puis, après traitement, le temps de milli secondes, il renvoie des messages pour apporter une réponse ! Ces messages sont transportés par les nerfs reliant le cerveau à toutes les parties du corps ! Les neurotransmetteurs, eux, assurent la transmission des messages, celle des « ordres » du cerveau aux organes, permettant ainsi de contrôler les actions et percevoir les sensations de toutes les parties du corps, ainsi que la pensée, les émotions et la mémoire.

Ces messages, de nature électrique, ne s'arrêtent jamais : ça circule, ça se connecte, ça réagit... action-réaction !
Notre système nerveux est très actif !

Le cerveau est composé de 3 couches. La plus profonde est appelée « cerveau reptilien », responsable des instincts et des réflexes, comme quand tu as faim ou soif. La couche du milieu est appelée « cerveau lymbique », qui s'occupe de nos émotions. Quand tu as peur ou quand tu te sens heureux, c'est elle qui agit principalement ! Et puis, il y a la couche supérieure du cerveau, celle qui abrite le « cortex », et qui participe notamment au raisonnement et à la réflexion.



Nous passons un tiers de notre vie à dormir, mais c'est loin d'être du temps perdu ! Notre horloge biologique donne le rythme : toutes les 24h, plus ou moins.

JOUR. Nos journées sont faites d'expériences, d'émotions et de nouveaux apprentissages. Ultra-stimulés, nos neurones n'ont pas le temps de faire le tri ni de ranger toutes ces informations dans le bon tiroir. Ça s'accumule !

NUIT. Heureusement, la nuit, le rythme est moins intense. C'est à ce moment-là que tout s'organise et se remet en ordre de bataille pour le jour d'après : concentration, mémorisation, coordination, stabilité émotionnelle. Alors, au lit !

● **Mais pourquoi tu t'endors ?** Plus longtemps on reste éveillé, plus augmente notre besoin de sommeil (logique !) et avec lui, la quantité d'adénosine dans notre cerveau. Quel rapport ? C'est cette substance chimique qui nous fait piquer du nez jusqu'à l'endormissement...

● **Le secret d'une bonne nuit...**
Extinction des écrans, tous ! La lumière de l'ordinateur maintient éveillé tandis que les bip bip du téléphone ne laissent aucun répit.
Un livre, une dernière chanson (douce) ou le top 3 des meilleurs moments de la journée seront bien plus efficaces pour sombrer dans une nuit reconstituante !