



## Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité

*Sablonnière Bernard*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité Sablonnière Bernard

 [Download Le Cerveau - les clés de son développement et de sa l ...pdf](#)

 [Read Online Le Cerveau - les clés de son développement et de sa ...pdf](#)

# **Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité**

*Sablonnière Bernard*

**Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité** Sablonnière Bernard

## Téléchargez et lisez en ligne **Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité Sablonnière Bernard**

---

256 pages

Extrait

Introduction

«Le cerveau, gardien de la pensée ou de l'intelligence recèle les principaux liens de l'âme [...]. Il surveille comme une sentinelle l'extrémité supérieure, citadelle du corps confiée à sa garde protectrice.»

Démocrite

Démocrite est l'un des précurseurs de la connaissance contemporaine du cerveau. Pour lui, sensations et pensée ont une base matérielle qui dépend d'une variété d'atomes «fins, polis et ronds». La pensée siège dans le cerveau, et les atomes psychiques (préfigurant les cellules nerveuses...) forment le substrat matériel des communications que le cerveau établit avec le corps d'une part et avec le monde extérieur d'autre part. Il s'oppose ainsi à Aristote qui pensait que c'est le cœur et non le cerveau qui est la source d'où coulent l'intelligence et les sentiments.

Le cerveau, gardien de la pensée et de l'intelligence

«De la terre et de l'eau, d'où s'envole, légère et fatale, la pensée.» Depuis Aristote, qui débute ce voyage dans le cerveau humain, la nature et les mystères de cet organe ont pendant des siècles ajouté des épisodes multiples aux mystères du cerveau humain. Entre Galien et Léonard de Vinci, c'est plus de quinze siècles d'expéditions qui ne pourront encore percer les secrets de la pensée. Les Égyptiens décrivaient déjà par observation à travers les plaies du crâne «des rides à la surface du cerveau comparables à celles qui se forment sur le cuivre en fusion». Pour Galien, l'aspect plissé et grisâtre du cerveau n'évoque rien de vital ! Pour lui, le cœur et le cerveau forment un réseau admirable. Le sang transporte l'énergie vitale brûlée par le cœur jusqu'au cerveau où elle se refroidit pour être transformée en principes spirituels. Pendant de nombreux siècles, les hommes doutent de l'importance du cerveau. À ce point tel que René Descartes sépare le corps, fait de matière, doté de dimensions, mû par des mécanismes, et l'esprit non matériel, sans dimension et exempt de tout mécanisme. Il faudra attendre au fil des siècles les progrès de l'anatomie, de la physiologie, de la neurologie moderne, puis de la neurobiologie et de l'imagerie pour que se révèlent enfin les fondements du fonctionnement de l'intelligence et de la pensée humaine.

Mystères, idées curieuses et mythes...

Des idées très curieuses sont parfois échangées à propos de notre cerveau. En effet, c'est un organe peu visible, si bien protégé dans sa boîte osseuse, notre crâne. On sait qu'il est blanchâtre et assez mou, et qu'il réalise un grand nombre de fonctions d'exécution et de commandes de tous nos organes. Plus surprenant encore, il est capable d'interpréter ce qui nous entoure, et nous permet de ressentir, mais aussi de décider, agir, aimer, et nous mobiliser. Alors comment fonctionne-t-il, comment se construit-il, comment le ménager, comment l'entretenir, mais aussi l'enrichir, le protéger et lui éviter un déclin trop rapide ? On essaiera de trouver quelques réponses actuelles à ces questions si passionnantes. Présentation de l'éditeur  
Avec l'espérance de vie qui s'allonge, les questionnements liés aux capacités intellectuelles à l'épreuve du temps sont omniprésents. Vivre plus longtemps est une bonne nouvelle mais faut-il encore vieillir en bonne santé !

Notre cerveau se construit après son «big-bang» au 28e jour de la grossesse. Au gré des expériences de notre

vie, les neurones si avides de communiquer pourront créer jusqu'à un million de connexions par seconde jusqu'à l'âge nos vingt-cinq ans. Néanmoins, le cerveau doué d'une plasticité étonnante fera et renouvellera ces connexions tout au long de notre vie, comme pour nous prouver qu'il peut faire mieux encore.

Comment le cerveau grandit ? Pourquoi chaque cerveau est unique ? Comment cultiver au mieux le potentiel d'un enfant et aider la construction cognitive d'un adolescent ? Comment ralentir les effets du vieillissement ? Le Pr Sablonnière répond à toutes ces questions en illustrant son propos d'exemples accessibles au plus grand nombre. Dans la seconde partie, il démontre que la perte de la mémoire n'est pas inéluctable. Bien entraîné, correctement alimenté et enrichi, on découvrira qu'il peut aussi devenir âgé sans se détériorer, nous apporter optimisme et joie de vivre et qu'il est même capable de contrôler la durée de notre vie.

Bernard Sablonnière est médecin biologiste et professeur de biochimie à la Faculté de Médecine de Lille. Au sein du centre de recherches INSERM, à l'Université de Lille-2, il mène des équipes de recherches sur les mécanismes moléculaires des maladies neurodégénératives. Il est l'auteur de L'Odyssée moléculaire (Omnisciences, 2010) et de La Chimie des sentiments, paru en 2012 aux Éditions Jean-Claude Gawsewitch.

Biographie de l'auteur

Bernard Sablonnière est médecin biologiste et professeur de biochimie à la Faculté de Médecine de Lille. Au sein du centre de recherches INSERM, à l'Université de Lille-2, il mène des équipes de recherches sur les mécanismes moléculaires des maladies neurodégénératives. Il est l'auteur de L'Odyssée moléculaire (Omnisciences, 2010) et de La Chimie des sentiments, parue en 2012 aux Éditions Jean-Claude Gawsewitch.

Download and Read Online Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité Sablonnière

Bernard #UP0X8FKYWNH

Lire Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard pour ebook en ligneLe Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard à lire en ligne.Online Le Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard ebook Téléchargement PDFLe Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard DocLe Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard MobipocketLe Cerveau - les clés de son développement et de sa longévité par Sablonnière Bernard EPub

**UPOX8FKYWNHUP0X8FKYWNHUP0X8FKYWNH**