Le cerveau

Tu as peut-être déjà entendu l’expression «utiliser ses neurones», qui veut dire réfléchir. On utilise cette expression parce que les neurones sont dans le cerveau et que notre cerveau nous permet de réfléchir. Mais le cerveau, c’est quoi au juste? Ce texte t’expliquera ce qu’est le cerveau, comment il fonctionne, à quoi il sert et comment en prendre soin.

Ton cerveau

Ton cerveau est situé dans ta tête. Ton cerveau est mou, il doit donc être protégé par les os de ton crâne. De plus, dans ton crâne, il y a aussi un liquide, le liquide céphalorachidien.

Ton cerveau baigne dans ce liquide et cela le protège aussi.

Pour avoir une idée de la taille de ton cerveau, colle tes deux poings ensemble. Tu verras ainsi quelle est environ sa grosseur.

Les deux hémisphères

Notre cerveau est formé de deux parties. Chacune des parties est à peu près de la même taille qu’un seul de tes poings. On appelle ces parties les hémisphères. Il y a l’hémisphère droit et l’hémisphère gauche.

L’hémisphère droit contrôle la partie gauche de ton corps. L’hémisphère gauche, lui, contrôle la partie droite de ton corps.

Les neurones

Dans ton cerveau, il y a des neurones. Les neurones sont minuscules, il est impossible de les voir à l’oeil nu. Il y en a 100 milliards dans ton cerveau (100 000 000 000).

Les neurones s’envoient des messages entre eux en se touchant.

Par exemple, si tu veux lever un bras, un neurone va toucher un autre neurone pour lui dire que tu veux lever ton bras. Ce deuxième neurone touchera ensuite un troisième neurone pour lui donner ton message. Ton message finira par se rendre jusqu’aux muscles de ton bras et tu pourras le lever.

À quoi sert le cerveau?

Comme nous venons de te l’expliquer, ton cerveau commande ton corps. C’est grâce à lui que tu peux danser, courir, marcher, etc.

C’est aussi grâce à lui que tu comprends ce que tu vois, ce que tu touches, ce que tu sens, ce que tu entends et ce que tu goûtes.

Ton cerveau te permet également de penser, de réfléchir, d’apprendre, d’imaginer, etc.

Finalement, c’est aussi lui qui te permet de garder des informations en mémoire.

Comment prendre soin de son cerveau?

Ton cerveau est fragile, tu dois donc éviter le plus possible les coups violents à la tête. Lorsque tu fais de la bicyclette, par exemple, ton casque servira à protéger ton cerveau si tu tombes.

De plus, tu dois entraîner ton cerveau. Pour l’entraîner, tu dois apprendre de nouvelles choses, pratiquer ta mémoire, réfléchir, etc. Plus tu utilises ton cerveau, plus tes neurones seront en forme et plus ils seront rapides.

Finalement, j’espère que tu comprends mieux comment fonctionne ton cerveau, qui est en quelque sorte le chef de ton corps. Prends soin de lui et il te le rendra bien.