

## *Saviez-vous que...*



L'objet le plus extraordinaire et le plus complexe sur terre, et probablement dans tout l'univers, fait partie de chacun de nous, c'est notre cerveau. Bien qu'être composé d'eau à 75 à 80 %, avoir l'apparence et la taille d'un petit chou-fleur, avoir la consistance du tofu, ne peser qu'environ 1,3 kg et ne représenter que 2 % du poids notre corps, c'est une merveille d'ingénierie, de performance et d'efficacité.

Le cerveau est constitué d'environ 86 milliards de neurones (autant qu'il y a d'étoiles dans notre galaxie). Il est un peu comme la tour de contrôle de notre corps; il gère tout ce que nous faisons. Grâce à lui, nous pouvons penser, parler, imaginer, et en même temps avoir conscience de tout ça. Il est informé des besoins de l'organisme grâce à un vaste réseau de câbles, les nerfs. Il est en communication constante avec le monde extérieur. Il assure la régulation de toutes nos fonctions vitales. Il est responsable du rythme cardiaque et respiratoire. Il est aussi impliqué dans la prise de décision, la motricité du corps, le comportement, la mémoire, la conscience.

Il reste beaucoup à apprendre sur le cerveau. On ne sait pas de façon certaine si de nouveaux neurones peuvent se développer. Des recherches ont démontré que le cerveau rétrécit au cours de la journée et se retrouve plus petit dans la soirée, avant de récupérer sa taille normale le lendemain matin. Le vieillissement est l'une des causes principales de la perte de neurones, d'où l'importance de demeurer actif physiquement et mentalement pour en atténuer les effets négatifs.

Au cours de l'évolution, la taille du cerveau des hominidés aurait triplé en 7,5 millions d'années, en même temps que l'accroissement de ses capacités intellectuelles; ce qui semble indiquer que la taille du cerveau joue un certain rôle dans les capacités cognitives. Toutefois l'organisation du cerveau serait plus importante que sa taille.

Selon Christopher Stringer, paléanthropologue, notre cerveau serait devenu plus petit au cours des 10 000 à 20 000 dernières années, principalement en raison du déclin de la taille moyenne du corps humain. Un corps moins gros nécessiterait un système nerveux moins grand. Une autre raison de cette baisse pourrait être liée aux changements de nos modes de vie. Se pourrait-il que le fait de stocker et de traiter de plus en plus d'informations dans les livres, ordinateurs et en ligne signifie nous n'ayons plus besoin de cerveaux aussi grands ?