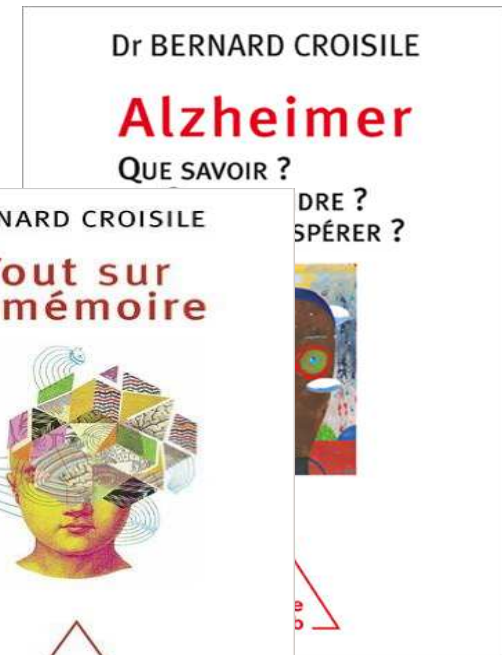
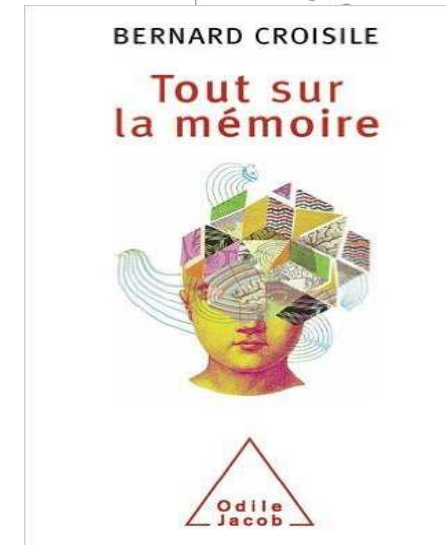


Les ... autres bienfaits de l'activité physique



EVIAN 28/11/15

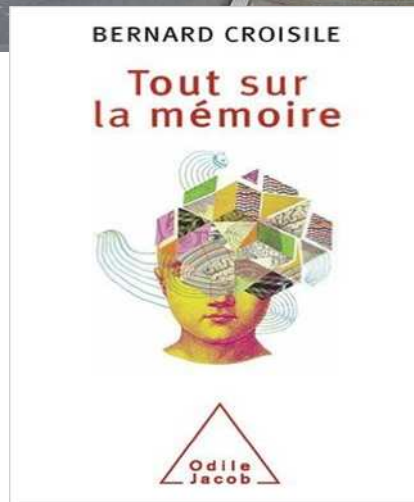
Samuel VERGES



Samuel Vergès, docteur en physiologie et alpiniste. Chercheur Inserm au sein du laboratoire Hypoxie et physiopathologie cardiovasculaire et respiratoire (HP2) à l'université de Grenoble-Alpes



Bernard CROISILE



LES MÉANDRES DE LA MÉMOIRE

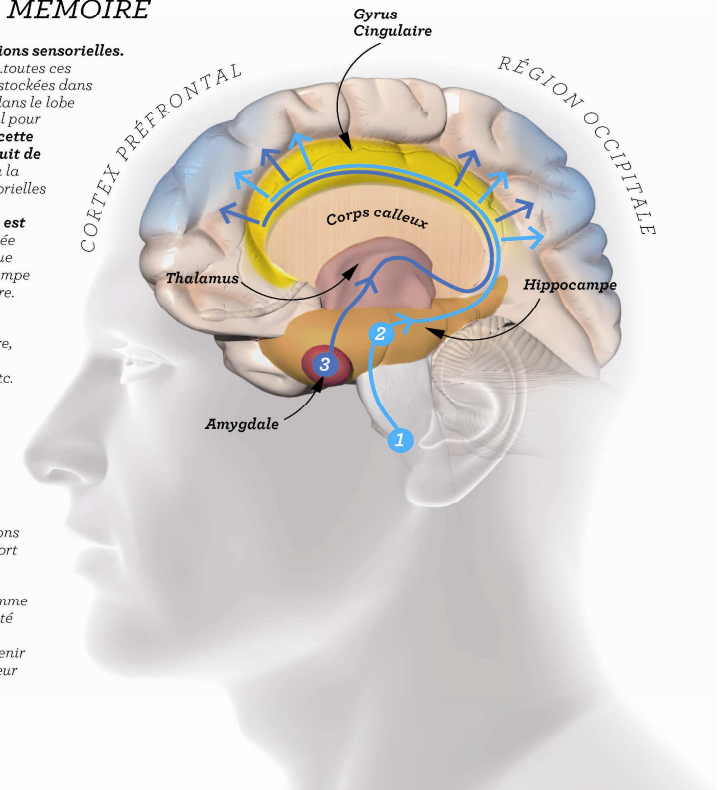
Le monde extérieur nous inonde d'informations sensorielles.

Une image, un bruit, une odeur, une sensation... toutes ces informations vont être décodées avant d'être stockées dans les régions postérieures du cerveau. Le visuel dans le lobe occipital, le tactile dans le pariétal, le temporel pour l'auditif, l'olfactif ou le gustatif. Mais d'abord, **cette information va suivre un chemin, dit « Circuit de Papez » (N°1)** qui mène à l'apprentissage et à la consolidation des nouvelles informations sensorielles que le monde nous envoie.

La porte d'entrée de ce circuit des cinq sens est l'Hippocampe (N°2). Une zone, cruciale, située dans la partie interne du lobe temporal. Dès que quelque chose de nouveau apparaît, l'Hippocampe la sélectionne et l'envoie vers le gyrus cingulaire. Cette partie du lobe frontal va la transmettre vers l'avant, zone préfrontale - pour l'encoder, c'est-à-dire la retenir et l'utiliser. Et vers l'arrière, zone occipitale, pour la stocker dans la zone correspondante, visuelle, auditive, gustative, etc.

L'autre mémoire est celle de notre monde intérieur. Le cerveau mémorise nos sentiments et nos émotions. Ce « circuit émotionnel » porte le doux nom de « amygdalo-thalamo-cingulaire ». Il passe par l'**Amygdale (N°3)**, située contre l'Hippocampe, qui gère les instincts (faim, soif, désir sexuel), est sensible à la nouveauté et aux surprises et réagit fortement aux émotions négatives comme le dégoût et la rage. J'aime fort ou je hais, donc je retiens.

Les circuits de Papez et Amygdaliens sont fortement interconnectés. Le regard d'un homme ou d'une femme, - information sensorielle - ajouté à la trace émotionnelle, - joie, trouble, plaisir, - constitueront les éléments constitutifs du souvenir d'une jolie rencontre... Une sorte de carte du cœur neuronale.



Sophie BERTHOUSE

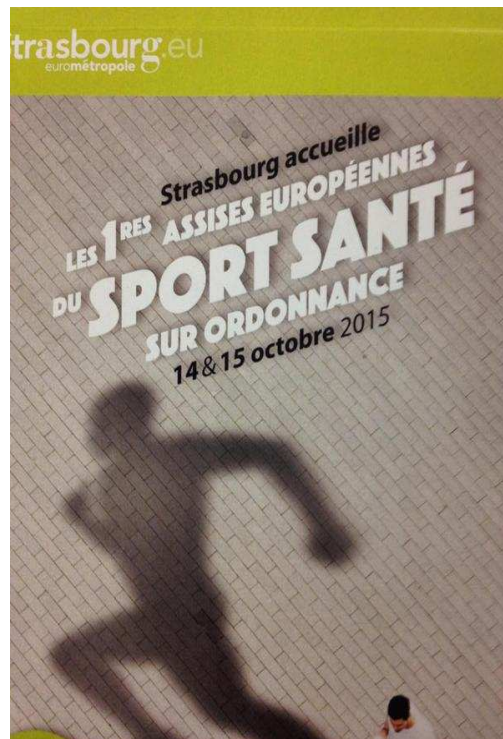
- *Maitre de conférence Université Lyon 1*



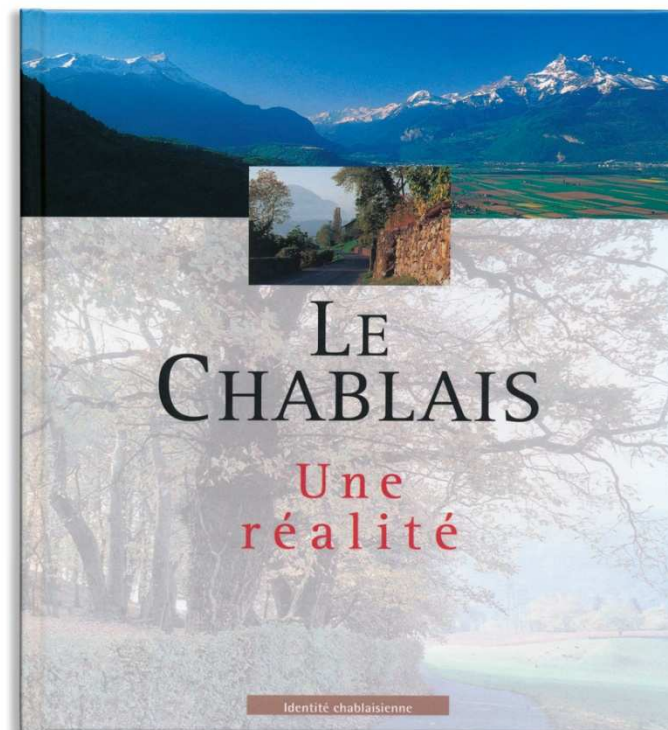
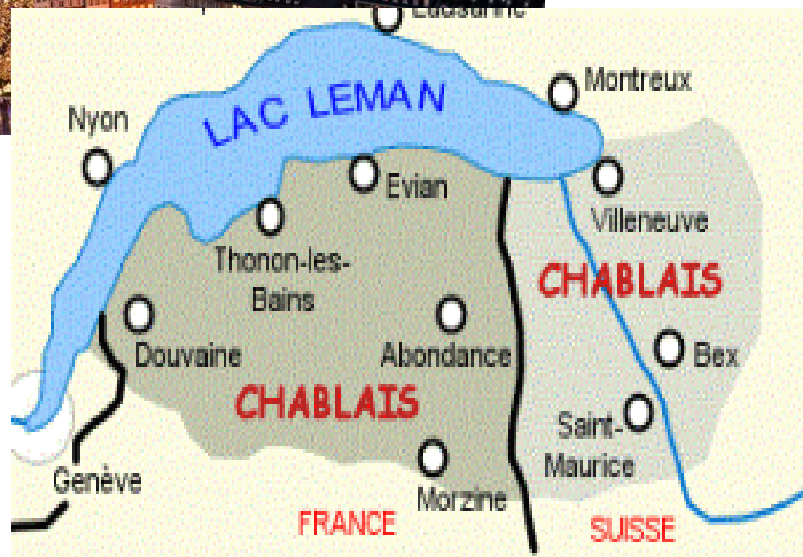
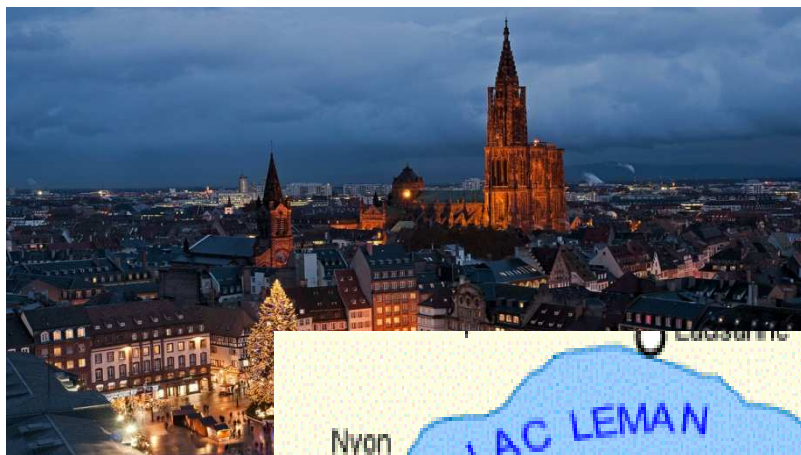


Sport sur ordonnance

Strasbourg.eu
& COMMUNAUTÉ URBAINE



André PRUNIER



PRESCRIPTION DE SPORT
SUR ORDONNANCE



SPORT SUR ORDONNANCE

