Le Doc' du jeudi

N° 2405
Jeudi 1er février 2024

Mgéfi
Avec vous, c'est mutuel

Open Rome
Organize and Promote Epidemiological Network
Réseau d'Observation des Maladies et des Epidémies

Comment éviter d'être abruti par les écrans ?

Le propre des écrans est de capter notre attention. Leurs contenus sont souvent intéressants, mais ils ont le défaut de leur qualité : ils sont captivants. Notre esprit ainsi « capturé » a moins de temps pour les autres activités cérébrales : échanger avec autrui, être attentif pour apprendre, lire, laisser flâner son esprit, dormir…

Chez les enfants, le manque de disponibilité causé par l'abus d'écran peut être particulièrement catastrophique et les rendre incapable de communiquer, de réfléchir, d'apprendre et d'avoir l'esprit ouvert.

Actuellement, les médecins recommandent d'éviter cet abrutissement en respectant 4 règles :

1. Pas d'écran dans la chambre.
2. Pas d'écran le matin.
3. Pas d'écran à table pendant les repas.
4. Pas d'écran avant d'aller se coucher.

En appliquant la règle à toute la famille, adultes compris, vous en constaterez rapidement les bienfaits et réaliserez aussi à quel point les écrans sont envahissants, tyranniques et abrutissants.

Faites l'essai, les résultats sont étonnants.

Source : Open Rome, complétée par une recherche sur écran…

« Cerveau »

Organe logé dans une boîte osseuse, le crâne.

Le cerveau contient notamment deux sortes de cellules :

- Les neurones, interconnectés entre eux, ils émettent des signaux transmis à l'extérieur du cerveau par de longs fils, les nerfs.
- Les cellules de la « glie », qui apportent aux neurones l'énergie dont ils ont besoin.
  Elles sont plongées dans un liquide possédant deux propriétés essentielles : amortir les chocs et les vibrations et faciliter le fonctionnement cérébral.

La pensée et la mémoire sont liées aux connections entre les neurones.

Ces connections se développent et évoluent en permanence. Les médecins appellent ce renouvellement continu la « plasticité cérébrale ».

Cette plasticité est particulièrement intense chez les fœtus, les nourrissons et les enfants. Grâce à elle, ils réussissent à apprendre tout ce qui leur permettra de vivre.

Cet apprentissage a un prix : il faut du temps libre, de l'énergie et… du sommeil, car les connaissances acquises pendant la journée s'organisent et se structurent pendant qu'on dort.

Pour que les enfants puissent apprendre, il leur faut une durée suffisante de sommeil, un bon petit déjeuner au réveil, une alimentation et des boissons suffisantes pendant la journée et beaucoup de temps consacré à l'apprentissage.

Source : Open Rome

Météo antibio

Grippe, Covid19, infection respiratoire aiguë, gastro-entérite, pollens, pollution aérienne

L'épidémie de grippe progresse.

Les vaccins disponibles protègent bien contre le virus grippal en circulation.

Météo de votre région:
https://epidmeteo.fr

Quiz
« Sport » ?

Chez les sportifs, quels sont les situations les plus à risque d'alcoolisation excessive ?

Cochez la ou les bonnes réponses.

- ❒ Suites de blessures
- ❒ « Après match »
- ❒ Peur d'être exclu de l'équipe
- ❒ Arrêt brutal du sport de haut niveau.

Réponse dans le Doc du jeudi n°2024-4

Pour s'abonner :
https://docdujeudi.org/abonner.html

Bulletin rédigé le 29 janvier 2024 par Jean Marie Cohen avec l'aide de Marie Forestier, Anne Mosnier, Isabelle Daviaud, des « soignants chercheurs » d'Open Rome et du laboratoire P2S, Université de Lyon *Courriers des lecteurs* : idaviaud@openrome.org