

Réponses QUIZ

#BOOST'TON CERVEAU



- Pourquoi nous sentons-nous mieux après le sport ? **le cerveau sécrète alors des endorphines, de la dopamine et de la sérotonine (molécules du « bonheur »)**
- L'activité physique doit être la même à tout âge ? **FAUX**

Références :

<https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/les-activites-physiques/>

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/bouger-ameliorer-le-cerveau_29226

<http://www.mangerbouger.fr/>

- Quelle vitamine favorise la plasticité cérébrale ?
Vitamine A
- Il faut bannir les produits sucrés et salés de notre alimentation : **FAUX**

Références :

<http://www.mangerbouger.fr/>

<https://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/l'alimentation/>

<http://www.observatoireb2vdesmemoires.fr/la-prevention/entretenir-sa-memoire/l'impact-de-l'alimentation-sur-la-memoire>

[http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Cerveau-et-nutrition/Protéger-le-cerveau-via-l'alimentation/\(key\)/0](http://www.inra.fr/Grand-public/Alimentation-et-sante/Tous-les-dossiers/Cerveau-et-nutrition/Protéger-le-cerveau-via-l'alimentation/(key)/0)





- Qu'est-ce qu'une neurotoxine ? **C'est une substance toxique pour le cerveau contenue dans les pesticides, les plastiques, les métaux lourds (plomb, mercure, sel d'aluminium...), les gaz d'échappement et autres fumées, ...**
- La barrière hémato-encéphalique nous protège des neurotoxines ? **FAUX**

Références :

<https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjH8qSb64jgAhVIDmMBHdWNCR0QFjABegQIBRAC&url=https%3A%2F%2Fwww.neurex.org%2Fpublications%2Fgeneral-public-brochures%2Fin-french%3Fdownload%3D15%3Aneurex-brochure-1-pollution&usg=AOvVaw1bm9tIrd7hUw6AHPPhSoln>

<http://www.slate.fr/story/172110/pollution-cerveau-alzheimer>

<https://www.cerveauetpsycho.fr/sd/neurosciences/le-cerveau-malade-de-lenvironnement-9319.php>

- Quelle est l'hormone du sommeil ? **La mélatonine**
- Se réveiller fatigué est un signal d'alerte ? **VRAI**



Références :

<https://www.youtube.com/watch?v=TFSLpy3t2xs>

<https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/sommeil>

<https://fondationsommeil.com/les-10-bonnes-habitudes-adopter/>

<http://www.frcneurodon.org/comprendre-le-cerveau/a-la-decouverte-du-cerveau/le-sommeil/>

<https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/combien-de-temps-et-d-heures-doit-on-dormir-pour-etre-en-bonne-sante-et-en-forme/#duree-moyenne-selon-l-age>



- Quelle hormone altère la mémorisation ? **Le cortisol**
- La confiance en soi « booste » le cerveau ? **VRAI**

Références :

<https://www.revmed.ch/RMS/2003/RMS-2450/23243>

<https://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-le-stress-altère-t-il-la-memoire-7348.html>

<https://www.allodocteurs.fr/maladies/psychiatrie/depression/la-depression-maladie-du-siecle-891.html#paragraphe7>

<http://eduscol.education.fr/experitheque/fiches/fiche13641.pdf>



- Pour rechercher une solution, nous fonctionnons tous de la même façon : **FAUX**
- Nos stratégies et nos habiletés métacognitives n'évoluent pas : **FAUX**

Références :

https://tel.archives-ouvertes.fr/tel-00655416/file/THESE_BWAGENER.pdf

<https://www.cairn.info/revue-developpements-2009-1-page-14.htm>

<http://rire.ctreq.qc.ca/2015/08/strategies-metacognition/>

<http://dcalin.fr/cerpe/cerpe31.html>