Cerveau et environnement par Sébastien Bohler



Sébastien Bohler est diplômé de l'École Polytechnique en 1995, options physique subatomique et biologie. Il a obtenu en outre un DEA de pharmacologie moléculaire et cellulaire puis une thèse de neurobiologie moléculaire à l'Université Paris VI, dans le laboratoire de Jean-Pierre Changeux à l'Institut Pasteur. En 2001, il est journaliste au magazine Pour la Science, où il participe à la création en 2002 de la revue Cerveau & Psycho, consacrée aux neurosciences et à la psychologie.

Le cerveau et son environnement.

Une conférence avec Marie-Odile Monchicourt une journaliste scientifique de Radio France et Sébastien Bohler, journaliste, chroniqueur et écrivain.

La conférence de Sébastien Bohler-2014 (1h23mn41s) 🤣



La conférence de Sébastien Bohler est très claire et très accessible bien que les explications soient d'un bon niveau scientifique.

Le grand mérite de l'exposé est de montrer que certaines connaissances du fonctionnement du cerveau permettent de jeter un regard critique sur nos comportement et sur les thérapies à des fins d'enrichissement et de correction.

Les trois parties (réscumé rapide)

Partie 1. (À 3 mn 50 s). L'évolution du cerveau reconstituée en 3D. Les connexions entre 100 milliards de neurone. Chaque neurone à 10 000 contacts (synapses) avec ses voisins. Le codage est

immense les chiffres donnés sont étonnant. Les informations dans le cerveau. La réorganisation permanente des neurones.

Partie 2. (À 14 mn). La structure du cerveau. L'extension du cortex. On voit que la structure est pliée. Le thalamus : le relais sensoriel. Les parties actives du cerveau. L'amygdale cérébrale zone privilégiée des émotions. Les émotions pour le genre humain. Le syndrome de Cottard : l'absence d'émotion? Les émotions substrat de la conscience. La multiplication des synapses chez l'enfant. La sollicitation des enfants jusqu'à deux à trois ans facteurs de multiplication des synapses. Le rôle des parents d'après Pascal Picq pour les deux premières années. Le développement des outils facteur de développement du cerveau.

Partie 3. (À 33 mn). Les conséquences. L'importance de l'amygdale. La coupure actuelle avec la nature. Des effets profonds sur nos équilibres psychiques. Des expériences allemandes montrent l'importance des images naturelles sur nos équilibres vitaux. Les images cérébrales en lien. Les conséquences stress positives et négatives du stress. Diminuer la charge de stress, un objectif. L'aménagement des espaces, par exemple l'introduction des plantes vertes dans un bureau, la présence d'un animal… de multiples initiatives documentées. L'impact de la présence animale sur les équilibres. L'importance de la lumière sur l'équilibre psychique, les impacts sur le sommeil. L'impact souvent négatifs des technologies. Les bains de forêt japonais facteur de ressourcement. Des observations très précises sur leur impact immunologique, sur la créativité. Des images médicales lorseque le cerveau est au repos (le réseau par défaut). Les images lorsque le cerveau s'active, les conséquences de stimulus parasites. Le réseau par défaut augmente la conscience de soi.

Séquences sur les besoins

Adaptation

Le stress et l'environnement (3mn30S)



L'importance au quotidien de l'environnement (1mn)



Sécurité

Le stress et ses conséquences (6mn50s)



Réflexion

Les neurones de la réflexion (5mn)



⚠ Cette conférence de grande qualité a été enregistrée en 2014. Depuis, certaines connaissances ont évolué. 1) Les neurones continuent à croitre jusqu'à 25 ans. 2) Il apparait qu'ensuite il y ait une genèse de neurones dans certaines parties du cerveau comme, par exemple, l'hippocampe. 3) L'éducation surtout pour les enfants de moins de 5 ans, au sens général du terme, consiste à “élaguer” des synapses. Voir La conférence de Catherine Gueguen

Comprendre, Adaptation, Sécurité, Réflexion

From:
https://www.la-plateforme-stevenson.org/v4/ - **La Plateforme Stevenson**

Permanent link:
https://www.la-plateforme-stevenson.org/v4/connaissance/comprendrepage/cerveau_et_environnement

Last update: **2022/10/29 10:44**