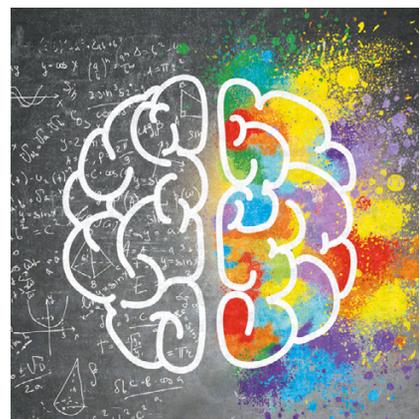


JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

MA BIBLE DE LA MÉMOIRE ET DU CERVEAU



BONUS AUDIO
9 méditations pour
booster votre
cerveau

- Les découvertes des neurosciences sur le cerveau : son fonctionnement, sa plasticité, ses mystères
- Stimulez vos incroyables facultés cérébrales : concentration, mémoire, régulation des peurs
- + de 60 défis et tests pour entretenir ses neurones au quotidien

LE D U C . S
P R A T I Q U E

MA BIBLE DE LA MÉMOIRE ET DU CERVEAU

Pas plus de 1,4 kg et pourtant constitué de milliards de cellules nerveuses, le cerveau reste l'organe le plus fascinant du corps humain. Mémoire, raisonnement, émotions, il est au cœur de notre identité et de notre épanouissement.

À l'aune des recherches et des nouvelles découvertes, cet ouvrage se propose de décrypter son fonctionnement et vous donne les clés pour stimuler et entretenir ses incroyables pouvoirs.

Bonus audio :

9 méditations guidées à écouter pour booster votre cerveau !

Jean-Michel JAKOBOWICZ est hypnothérapeute et exerce à Genève. Il est l'auteur de plusieurs best-sellers dont *Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose*. Retrouvez-le sur son blog : www.desimaginaires.com

Découvrez dans cet ouvrage complet :

- **L'histoire de notre cerveau :** de l'apparition de la vie aux tablettes tactiles, son évolution à travers les âges et le regard qu'ont porté sur lui différentes générations de scientifiques.
- **L'éclairage apporté par les neurosciences sur sa structure et son fonctionnement :** plasticité cérébrale, conscient et inconscient, intelligence, mémorisation, concentration, motivation...
- **Des conseils pratiques pour mieux entretenir ses facultés cérébrales** (hypnose, mode de vie, alimentation, médicaments, activité physique...).
- **Des recommandations pour mieux utiliser son cerveau :** stimuler sa mémoire et sa concentration, vider son esprit, se libérer des croyances limitantes, s'initier aux pouvoirs de la visualisation...
- **Un focus spécial** pour découvrir la possibilité de liens entre notre cerveau et la physique quantique (gémellité, neurones miroirs, vies antérieures, univers multiples...).

ISBN : 979-10-285-1365-8



23 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

MA BIBLE
DE LA MÉMOIRE
ET DU CERVEAU

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Je m'initie à l'autohypnose, guide visuel, 2018.

Exploitez les pouvoirs extraordinaires de votre cerveau, c'est malin, 2018.

96 exercices faciles d'autohypnose, c'est malin, 2018.

Ma bible de l'hypnose et de l'autohypnose, 2017.

Hypnose douce pour vos enfants, 2017

Réussir sa vie amoureuse avec l'autohypnose, 2016

Les secrets de la PNL, c'est malin, 2016

Surmontez vos peurs, c'est malin, 2016

Vive l'autohypnose ! c'est malin, 2015

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur
les réseaux sociaux.



Édition : Cécile Beaucourt

Relecture : Clémentine Sanchez

Maquette : Élisabeth Chardin

Illustrations : Fotolia - Design de couverture : Antartik

© 2019 LEDUC.S Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1365-8

JEAN-MICHEL JAKOBOWICZ

MA BIBLE
DE LA MÉMOIRE
ET DU CERVEAU

BONUS AUDIO
*9 méditations
pour booster
votre cerveau !*

LE D U C . S
P R A T I Q U E

J'aimerais dédier ce livre à mes parents,
qui m'ont donné tout ce qu'ils ont pu, et même plus.



Découvrez des contenus exclusifs avec l'application Marque-Page !

Comment utiliser l'application Marque-Page ?

1. Télécharger l'application *

sur  ou 

2. Ouvrir l'application

3. Scanner la/les page(s) où le logo  apparaît

* Hélas, l'application Marque-Page ne fonctionne pas avec  Windows Phone



Avec ce livre, découvrez 9 pistes audio exclusives
pour booster les capacités de votre cerveau :

- **Piste n° 1** : le silence universel, p. 219
- **Piste n° 2** : trouver le sommeil, p. 229
- **Piste n° 3** : améliorer sa concentration, p. 259
- **Piste n° 4** : booster sa mémoire, p. 262
- **Piste n° 5** : arrêter ce moulin qui tourne dans ma tête, p. 268
- **Piste n° 6** : imaginer son cerveau en pleine forme, p. 273
- **Piste n° 7** : faire disparaître les pensées limitantes, p. 277
- **Piste n° 8** : remettre son corps en mouvement, p. 284
- **Piste n° 9** : trouver le plaisir, p. 290

Sans l'application Marque-page, vous pouvez également accéder aux contenus directement via le lien suivant :
<https://blog.editionsleduc.com/cerveauetmemoire.html>

**« *La réalité n'existe pas,
elle est le produit de notre cerveau... »***

SOMMAIRE

Quelques mots pour commencer.	13
Partie I : La mystérieuse histoire du cerveau : du big bang aux neurosciences	17
De la particule élémentaire au cerveau de l'homme	19
Des cerveaux pensent le cerveau. . . de la préhistoire à nos jours.	41
Partie II : La fascinante physiologie du cerveau	61
Un potentiel incroyable	63
La géographie du cerveau	69
Nos sens et le cerveau.	91
Le système nerveux	105
Partie III : Le fonctionnement du cerveau	113
La force de l'habitude	115
La plasticité du cerveau	121
Mais où est passée l'intelligence ?	133
La mémoire ou les mémoires	161
Notre cerveau et la physique quantique.	173

Partie IV : Mieux utiliser les incroyables capacités de votre cerveau : de la mécanique quantique aux petits trucs	193
L'hypnose pour régénérer le cerveau.....	197
Modifier son mode de vie	203
Mieux utiliser son cerveau.....	249
Comment doper son cerveau grâce aux sous-produits des neurosciences	293
Le cerveau et l'intelligence artificielle	301
Quelques mots pour conclure.....	305
Cahier de propositions pour booster la mémoire et le cerveau	307
Tests	309
Défis.....	319
Index.....	339
Remerciements	347
Table des transes	349
Tables des matières.....	351

QUELQUES MOTS POUR COMMENCER...

Les hommes sont maintenant capables de piloter des missiles, des voitures et des avions avec leur cerveau, et cela sans l'intervention de leurs membres. Les neurochirurgiens sont capables de modifier la structure même du cerveau afin de le rendre plus performant et/ou de guérir certaines pathologies neurophysiologiques. Tout ce qui était encore de la science-fiction il y a à peine une dizaine d'années est devenu réalité. Et ce processus de mise en valeur du cerveau va en s'accélégrant, au point de donner le frisson.

D'un autre côté, nous sommes aussi de plus en plus conscients que le cerveau et le corps ne font qu'un, pour le meilleur comme pour le pire. Nous avons l'intuition que notre cerveau, avec ses milliards de cellules nerveuses, est capable de résoudre des problèmes de santé et de nous permettre de nous épanouir. Et pourtant...

Et pourtant, nous ne sommes qu'à l'aube de connaître le fonctionnement de cet organe qui ne pèse pas plus de 1,4 kg, mais dont la complexité et les mystères nous dépassent totalement.

Ces dernières années ont vu l'apparition d'une multitude de gadgets technologiques comme les IRMf ou les microscopes électroniques, qui nous permettent de plonger au plus profond des organes et de la matière. Ils nous révèlent le fonctionnement de certains éléments du cerveau dont nous ignorions jusque-là l'utilité. Mais, comme me l'a dit un jour fort justement un éminent neuroscientifique, « ce n'est pas parce que l'on voit fonctionner un piston que l'on comprend le rôle, la nature et le mode d'action d'une automobile ».

La mémoire reste elle aussi une grande inconnue. Malgré toutes leurs recherches, les neuroscientifiques ne sont pas parvenus à savoir où elle se trouve, où sont stockées les milliards de bits de données que nous emmagasinons, ni à comprendre sous quelle forme s'effectue leur stockage. Et pourtant... dès l'Antiquité grecque, la déesse de la mémoire Mnémosyne revêtait une importance particulière. Elle faisait partie de la première génération des dieux : les Titans. C'est elle qui enfanta l'ensemble des muses,

celle qui inspire les poètes, mais aussi celle qui gouverne le langage et la pensée. C'est à Mnémosyne que l'on attribue la faculté de raisonner, ainsi que celle de donner un nom à toute chose.

Nous savons pertinemment que, sans mémoire, il n'y aurait pas de connaissances, et sans doute fort peu d'intelligence. Grâce à la mémoire, nous pouvons utiliser le passé pour comprendre le présent et anticiper le futur. Comme nous le verrons dans le chapitre qui lui est consacré, il n'y a toutefois pas un seul, mais plusieurs types de mémoire. Et, plus le temps passe, et plus nous nous apercevons qu'à l'intérieur même de notre corps, nos différents organes, les bactéries et nos cellules comportent une mémoire qui accumule des données non seulement sur ce qui se passe dans notre vie, mais aussi sur ce qui s'est passé dans la vie de ceux qui nous ont précédés. Ces mémoires régissent non seulement nos actions courantes, mais aussi nos états d'âme et notre santé physique et mentale. Ce que j'ai voulu faire, en écrivant ce livre, c'est analyser de façon simple le fonctionnement de ce cerveau à qui l'on attribue une multitude de qualités et de pouvoirs, mais qui pourrait bien être un usurpateur, car il n'est pas le seul dans notre corps à décider de nos actes et de nos pensées.

Dans un premier temps, il m'a semblé important de dresser non seulement l'histoire de l'évolution du cerveau humain, mais aussi de la conception qu'en ont eue les hommes à travers les âges. Dans la deuxième et la troisième partie, j'ai résumé les connaissances les plus récentes dans le domaine des neurosciences. Il ne se passe pas un jour sans que de nouvelles découvertes soient annoncées, dont certaines ont une vie très courte et sont rapidement remplacées par de nouvelles théories. Notre travail sur le cerveau est un « chantier en construction ». Il demande une imagination qui, peut-être, nous dépasse, aussi faut-il sans doute se poser la question de savoir si le cerveau humain est capable de s'étudier et de se comprendre lui-même. Vous verrez à travers la lecture des pages qui suivent qu'un certain nombre d'énigmes concernant cet organe continuent de fleurir. C'est à croire que plus nous avançons dans la connaissance et plus les questions sont nombreuses.

Ce n'est pas pour autant qu'il faut rester les bras croisés devant ce qui se passe, bien au contraire. À un moment où nous prenons conscience de l'émergence d'un grand nombre de neurodégénérescences et où les pathologies neurologiques se développent, y compris chez les plus jeunes, il semble important d'entretenir et de cultiver notre cerveau. C'est pour cette raison que, dans la quatrième partie de ce livre, je me suis attaché à vous donner un certain nombre d'outils afin de permettre à votre cerveau – donc à vous-même – de s'épanouir. Dans de nombreux cas, j'ai utilisé une nouvelle

forme d'hypnose que j'ai mise au point au cours de ma carrière d'hypnothérapeute et qui permet d'intégrer à la fois les techniques les plus classiques de l'hypnose et certains aspects de la physique quantique.

Mon souci premier a été de demeurer accessible, c'est-à-dire de maintenir un équilibre entre la réalité scientifique et ce qui est compréhensible par ceux qui n'ont pas de connaissances spécifiques dans le domaine des neurosciences. J'espère y être parvenu et que vous prendrez autant d'intérêt et de plaisir à lire ce livre que j'en ai eu à l'écrire.



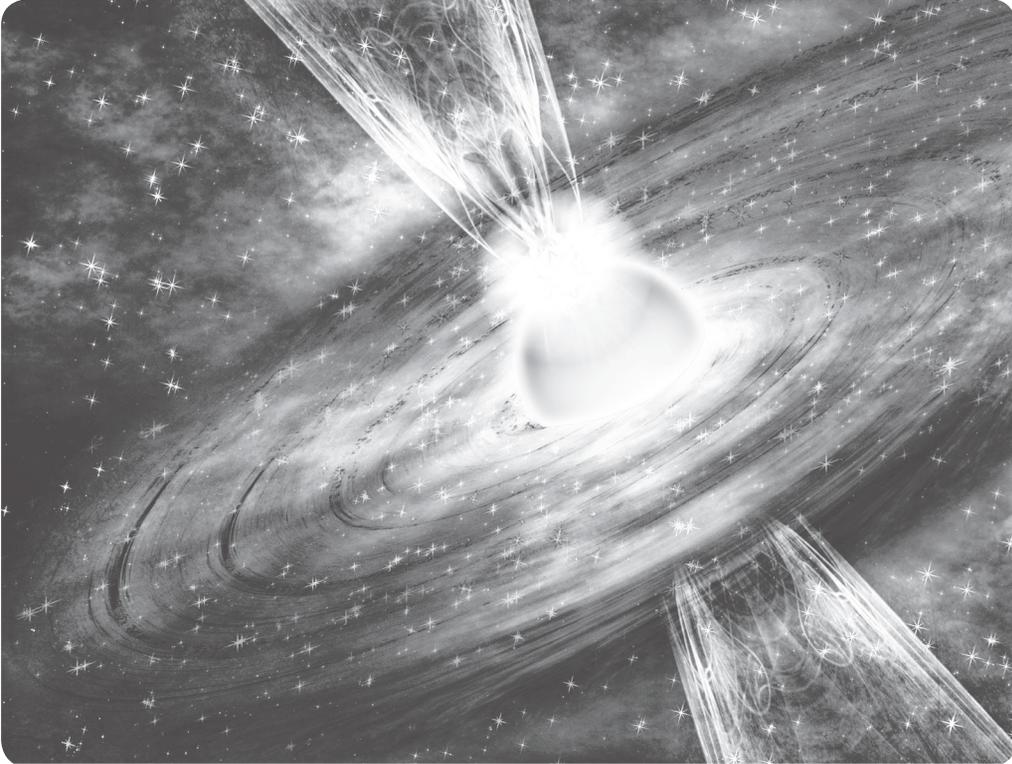
Partie I

La mystérieuse histoire
du cerveau :
du big bang aux
neurosciences

Très tôt dans l'histoire de l'humanité, il semblerait que l'Homo sapiens se soit rendu compte de l'importance de ce qui se trouvait dans sa boîte crânienne. Pourtant, l'aspect peu engageant de cette masse gluante qu'est le cerveau ne laissait en rien présager de son importance. Dans cette première partie, j'aimerais vous faire découvrir comment, tout au long de l'histoire des êtres vivants, le **cerveau a évolué** jusqu'à devenir l'un des objets parmi les plus complexes et les plus sophistiqués qui soient, en comparaison de ce que la nature a pu créer, mais aussi de ce que nous, les hommes, avons pu mettre au point. J'aimerais également vous faire découvrir comment les détenteurs de cet organe merveilleux, les Homo sapiens, **se sont représenté ce qu'il était**, son fonctionnement et son utilité. Ces deux approches vont vous permettre de vous faire une idée de ce qu'est le cerveau, mais surtout des mystères qui l'entourent.

DE LA PARTICULE ÉLÉMENTAIRE AU CERVEAU DE L'HOMME

Avant de commencer à vous conter la fabuleuse histoire du cerveau, et au risque de vous décevoir d'emblée, il faut bien admettre que dans l'état actuel de nos connaissances et malgré les milliards de dollars qui ont déjà été dépensés dans la recherche, nous ne connaissons pas grand-chose de l'évolution de cet organe. C'est à croire qu'il y a autant de théories le concernant qu'il y a de neuroscientifiques qui se sont penchés sur son passé, son présent et son futur. Mais démarrons par le début et, si vous le voulez bien, utilisons l'une des machines à remonter le temps que les paléontologues ont mis à notre disposition.



TOUT A COMMENCÉ IL Y A 13,5 MILLIARDS D'ANNÉES...

À cette époque, d'après les théories les plus en vogue, l'Univers naissait de ce que les scientifiques nomment **le big bang**. Ces théories, qui sont censées tout expliquer, m'ont toujours paru susciter plus de questions qu'elles n'en résolvent, car elles ne répondent pas à des interrogations fondamentales telles que : « Qu'y avait-il avant le big bang ? », ou : « Dans quoi est contenu l'Univers ? », ou encore : « Quelle est notre place dans cet Univers ? »...

Dans le chaos qui a suivi cet événement fondateur, l'Univers aurait été un vaste bouillon de culture dans lequel des atomes se croisaient, s'entrechoquaient et se combinaient. *A priori*, cette digression sur le big bang peut sembler hors de propos, il n'en est rien et nous verrons par la suite quel est l'impact de ces scénarios post-big bang sur le fonctionnement même de notre cerveau (voir le chapitre « Notre cerveau et la physique quantique », p. 173).

Faisons un petit bond dans le temps pour voir apparaître, 180 millions d'années plus tard, les premières étoiles. Notre Voie lactée se formera 420 millions d'années après, et il faudra attendre encore un peu plus de 9 milliards d'années pour que naisse enfin notre planète Terre.

À cette époque, la Terre est plutôt vide. En effet, il y fait chaud, très chaud, et son atmosphère est irrespirable. Ce n'est qu'environ 700 millions d'années plus tard qu'éclosent sur Terre les premiers organismes vivants.

D'OÙ VIENT LA VIE SUR TERRE ?

Cette question fait l'objet de débats incessants, et cela depuis fort longtemps.

Certains affirment que c'est par un lent processus chimique que sont nées les premières structures vivantes ; d'autres pensent que ces premières cellules nous viennent du fin fond de l'Univers et qu'elles ont été déposées sur notre planète par des astéroïdes à la dérive.

Quelle que soit leur origine, il a fallu plusieurs centaines de millions d'années pour que ces premières cellules s'organisent afin de donner ce que nous appelons des « êtres vivants ». Mais, entre le moment où naissait la vie sur Terre et l'apparition de la vie telle que nous la connaissons aujourd'hui, combien d'hésitations il a fallu à la nature avant de parvenir à l'émergence de ces êtres doués d'une certaine forme d'intelligence que nous nommons fièrement les Homo sapiens !

Il existe un consensus parmi les scientifiques pour dire que ce sont dans des sources d'eau chaude que ces organismes ont trouvé leur premier refuge. De minuscules entités, profitant à la fois de l'eau, de la chaleur et de la nourriture qu'elles trouvaient en ces lieux, commencèrent à se multiplier. Il s'agissait tout d'abord d'une forme de vie particulièrement primitive composée d'êtres unicellulaires (ne comportant qu'une seule cellule). Puis vinrent assez rapidement (après quelques centaines de millions d'années) des cellules qui se combinèrent les unes aux autres jusqu'à donner naissance à des entités multicellulaires. Au début, il s'agissait uniquement de bactéries, puis, profitant de la profondeur protectrice et nourricière des océans, des êtres organisés prirent peu à peu forme, au cours d'un processus particulièrement long et difficile.



Imaginez, dans ce vaste bouillon de culture, que ces cellules s'assemblent petit à petit pour engendrer des structures vivantes plus ou moins étranges. En effet, d'après certaines théories, ces cellules grouillantes prennent une forme inattendue. Il s'agit tout d'abord d'une espèce de ver. Ce dernier est composé d'un tube externe qui constitue son corps et, à l'intérieur, d'un tube interne qui lui permet de se nourrir et qui part d'une bouche pour arriver à un anus. Alors que jusque-là, les bactéries multicellulaires pouvaient, pour survivre, se laisser flotter sans effort dans un milieu qui leur procurait les éléments nécessaires à leur survie, un système va à présent être indispensable pour organiser la pérennité de ce ver. Afin de trouver sa nourriture, ce ver va être obligé de se déplacer. Or, pour assurer son déplacement, il va lui falloir coordonner ses mouvements de façon à parvenir à ramper ou tout simplement à se mouvoir. C'est à partir de ce moment-là que se serait formé l'embryon de ce qui deviendra par la suite un système nerveux centralisant le contrôle des diverses activités du corps.

Certes, nous sommes encore loin de la sophistication que ce système revêtira chez les êtres considérés comme plus évolués tels que les mammifères et, bien plus tard, les Homo sapiens. Mais on peut supposer qu'un système nerveux rudimentaire s'est développé pour permettre à ces vers de survivre. Je sais qu'il n'est pas très glamour d'imaginer que notre cerveau, cet organe que l'on dit à nul autre pareil, le plus complexe et le plus beau de tout l'Univers, ait eu pour ancêtre un tube digestif rampant, mais souvenez-vous qu'il lui a fallu plusieurs milliards d'années avant d'atteindre la sophistication que nous lui connaissons aujourd'hui.

LE VER SORT DE L'EAU

Ce système va continuer à se développer car, à mesure que va apparaître sur Terre une atmosphère propice à la vie, ces êtres vont sortir de l'eau pour envahir les continents. Mais bien avant que cette invasion ait lieu, il a fallu que ces organismes développent un certain nombre d'aptitudes physiques leur permettant de survivre, telles que la capacité de se nourrir, de prélever l'oxygène dans leur environnement, de se défendre contre d'autres organismes plus puissants qu'eux, de se déplacer...

Afin d'effectuer ces tâches, chacun de ces êtres va développer, à sa façon, des caractéristiques physiques lui permettant de perdurer. Pour coordonner toutes ces nouveautés, ces organismes multicellulaires vont peu à peu mettre au point tout un système de plus en plus sophistiqué de cellules aptes à les protéger. Et c'est ainsi que le système nerveux, qui à l'origine n'était là que pour effectuer des tâches élémentaires, va croître en complexité et en sophistication.

LA NAISSANCE DU CERVEAU

Même si nous ne savons pas, avec certitude, comment et quand sont apparus le premier cerveau, ainsi que les autres organes vitaux, nous pouvons très bien imaginer que ces cellules nerveuses, d'abord dispersées dans ces entités multicellulaires, se sont regroupées jusqu'à former des pôles nerveux. Ce regroupement, qui favorise la communication entre les cellules nerveuses, accroît du même coup l'efficacité et la coordination de ce système nerveux embryonnaire.

Aujourd'hui, il semblerait que chez les mammifères, ces pôles nerveux soient pour l'essentiel situés dans la boîte crânienne, au sein de ce que l'on nomme le « cerveau », ainsi qu'au niveau du bulbe rachidien et de la colonne vertébrale, dans ce que l'on nomme la « moelle épinière ». Comme nous le verrons par la suite, nous retrouvons aussi des cellules nerveuses à d'autres endroits comme la cavité abdominale, le cœur, etc. Dans l'état actuel de nos connaissances, nous ne savons pas lequel de ces pôles est apparu en premier. Ce que nous savons en revanche, c'est que le cerveau, localisé chez l'Homo sapiens dans la boîte crânienne, est le centre qui comporte le plus grand nombre de ces cellules nerveuses.

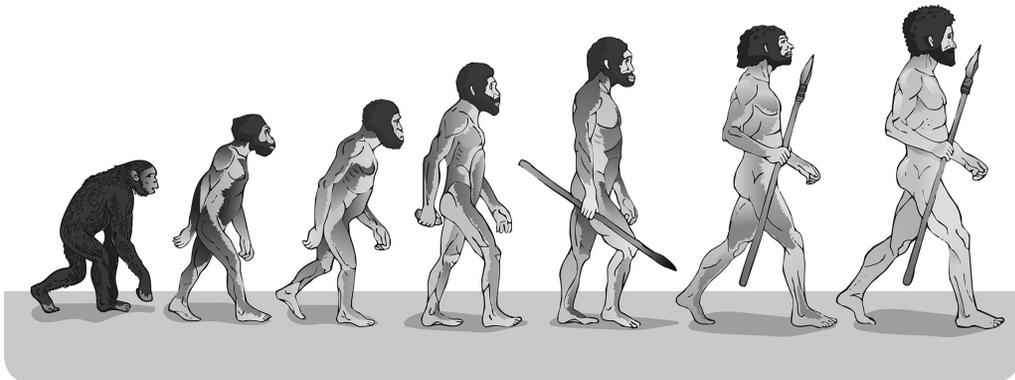
Les premiers cerveaux dignes de ce nom seraient apparus il y a 500 millions d'années. Il s'agissait d'un amas de cellules qui n'était que partiellement comparable à ce bloc que l'on trouve aujourd'hui dans le crâne humain. Cet amas de cellules servait

essentiellement à effectuer des tâches vitales pour ces êtres vivants, telles que respirer, se déplacer, marquer le rythme cardiaque, se maintenir en équilibre, chercher de la nourriture.

Certaines des fonctions que ce cerveau embryonnaire était capable de fournir n'ont pas totalement disparu, elles demeurent présentes dans ce que l'on nomme le « cerveau primitif », ou « **cerveau reptilien** » (nous reviendrons par la suite sur ces fonctions « primitives » qui ont survécu aux diverses évolutions du cerveau humain). Mais peu à peu, le cerveau a développé d'autres compétences.

LA SÉLECTION NATURELLE, LE CERVEAU ET LA STATION DEBOUT

Une étape particulièrement importante dans le développement de l'Homo sapiens a été le passage à la bipédie, qui aurait eu lieu il y a environ 7 millions d'années. Cette façon de se déplacer a entraîné de nombreux avantages, entre autres celui de libérer les membres supérieurs et de permettre ainsi de pouvoir les utiliser à la fabrication d'objets, mais aussi pour la chasse et la cueillette. Il y a toutefois quelque chose d'étrange dans cette bipédie : le cerveau humain n'a cessé de grandir depuis que l'Homo sapiens a adopté ce mode de déplacement, à la différence de son cousin le chimpanzé et l'orang-outang. Cela nous a permis de développer un certain nombre de nouvelles capacités comme la parole et d'autres facultés, qui sont restées embryonnaires chez d'autres espèces animales (même s'il existe des animaux capables de créer des outils, comme nous avons pu le faire à l'époque, et d'échanger des informations grâce à une expression orale...).



Le quadruplement du volume du cerveau est d'autant plus étrange qu'il a été concomitant avec l'adoption de la station verticale. En effet, l'un des effets de cette station verticale est que la femelle de l'*Homo sapiens* a vu le canal permettant la naissance de sa progéniture se rétrécir, devenir plus étroit, provoquant ainsi un nombre important de morts lors de l'accouchement, soit de la mère, soit de l'enfant. En toute logique, l'évolution aurait dû favoriser une branche de l'humanité avec un cerveau plus petit, donc un crâne lui aussi plus étroit, et qui se serait déplacé à quatre pattes de façon à assurer sa pérennité.

Or la réponse que la nature a donnée à ce défi n'est pas une sélection portant sur la taille du cerveau, mais sur la plasticité du crâne. Ainsi, lors de la naissance, l'enfant de l'*Homo sapiens* voit son crâne se déformer parce qu'il n'est pas encore soudé de part et d'autre. L'enfant va naître avant que son cerveau ne soit complètement arrivé à maturité. De plus, le bébé humain, comparé aux autres animaux, naît prématuré. Ce n'est que plus tard, après plusieurs années de vie, que son cerveau atteint une certaine forme de maturité. Alors que, dans le monde animal, un nouveau-né est capable de marcher quelques minutes à peine après sa naissance, l'enfant humain mettra plusieurs mois à se tenir debout sur ses deux jambes. Il y a dans cette évolution une forme d'énigme difficilement explicable avec ce que nous avons aujourd'hui de connaissances.

Une hypothèse pourrait être que l'évolution aurait privilégié certains traits de la vie collective, comme la parole, au détriment de la force. En effet, il n'est pas non plus logique que cette fameuse évolution, dont le but apparent est de préserver l'espèce, ait favorisé un cerveau qui consomme plus de 20 % de l'énergie absorbée par le corps humain au détriment du muscle, c'est-à-dire de la force qui permet aux êtres vivants de se défendre contre d'éventuels prédateurs, muscle qui peut même consommer beaucoup moins d'énergie que le cerveau même lors de compétitions athlétiques. Comme dans un roman policier, j'aurais envie de formuler la fameuse question : « À qui profite le crime ? » ou, en la parodiant quelque peu, « À qui profite l'évolution ? »

LE CERVEAU ÉGOÏSTE

Bien que, dans le cadre de nos connaissances actuelles, il soit difficile de répondre à cette question, un phénomène troublant mérite d'être relevé. Parmi les nombreuses fonctions du cerveau comme l'apprentissage, la connaissance, la gestion de notre système moteur et de nos émotions, il en est une qui consiste à gérer la répartition de l'énergie au sein même de notre corps. Une théorie, celle du « cerveau égoïste », défend

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible de la mémoire et du cerveau

Jean-Michel Jakobowicz



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S
P R A T I Q U E