



La fragilité du système nerveux

Dans l'organisme humain, surtout dans le cerveau mais également dans d'autres régions, il y a un grand nombre de **cellules nerveuses**. En premier lieu, on retrouve les **neurones** (l'organisme en compte environ 100 milliards) mais aussi plusieurs centaines d'autres qui les protègent, qui les nourrissent. Il existe ainsi plusieurs centaines de **milliards de connexions et de communications**. Mais ces cellules nerveuses sont fragiles. Elles sont **peu réparables** et **peu remplacées** lorsqu'elles sont abîmées ou détruites.

I. Un système fragile à protéger

Au cours de notre vie, il est donc indispensable de **prendre soin de notre système nerveux**. En effet ces cellules nerveuses, et surtout les neurones, nous sont particulièrement **utiles**. Elles sont utiles pour **percevoir le monde** par nos yeux, par nos oreilles, par notre nez, etc. Elles nous sont utiles pour **agir**, pour nos actions de déplacement, de communication avec les autres individus, etc. Enfin, ces cellules nerveuses sont indispensables pour tout le **fonctionnement interne de notre corps** (pour respirer, pour digérer, pour faire battre le cœur, etc.).

Nos cellules nerveuses, bien qu'elles soient fragiles, doivent être **protégées** puisqu'elles sont indispensables pour tout le fonctionnement interne et externe du corps. Les yeux par exemple sont sensibles à la lumière. Une lumière trop forte peut endommager une partie de la structure de l'œil et ainsi mettre en péril notre vision. De la même façon, des sons trop forts stimulent mais peuvent aussi endommager les cellules nerveuses à l'intérieur des oreilles. Notre **comportement** face à ce système nerveux fragile doit être relativement **responsable** ou au moins être en **connaissance des dangers** que peuvent courir nos cellules nerveuses.

II. Bonnes habitudes à prendre

Pour l'ensemble du système nerveux, il est indispensable d'avoir de **bonnes habitudes de sommeil**, c'est-à-dire dormir suffisamment **longtemps** et dormir suffisamment **fréquemment** à des **horaires réguliers**. Il faut aussi de **bonnes habitudes de nutrition**, manger sain, manger équilibré, manger régulièrement.

Pour finir, il faut **éviter** les substances qui peuvent nous faire développer des **addictions**, c'est-à-dire des accoutumances. Ces substances (drogues, tabac, alcool) ont des effets sur notre système nerveux. Souvent ces molécules ressemblent à des molécules naturelles de notre organisme et viennent **dérégler les communications entre les neurones**. Lorsque ces molécules agissent dans notre organisme, elles vont modifier le fonctionnement du corps et cela peut avoir des répercussions à long terme. En effet, avec ces molécules, on développe une accoutumance, le corps s'habitue à leur présence, il y a alors le développement d'une addiction, soit le besoin de consommer ces substances avec des effets sur la vigilance, sur le bien-être (paranoïa), sur la communication qu'on peut avoir avec le monde qui nous entoure, et avec la perception qu'on peut avoir de tout ce qui nous entoure également.