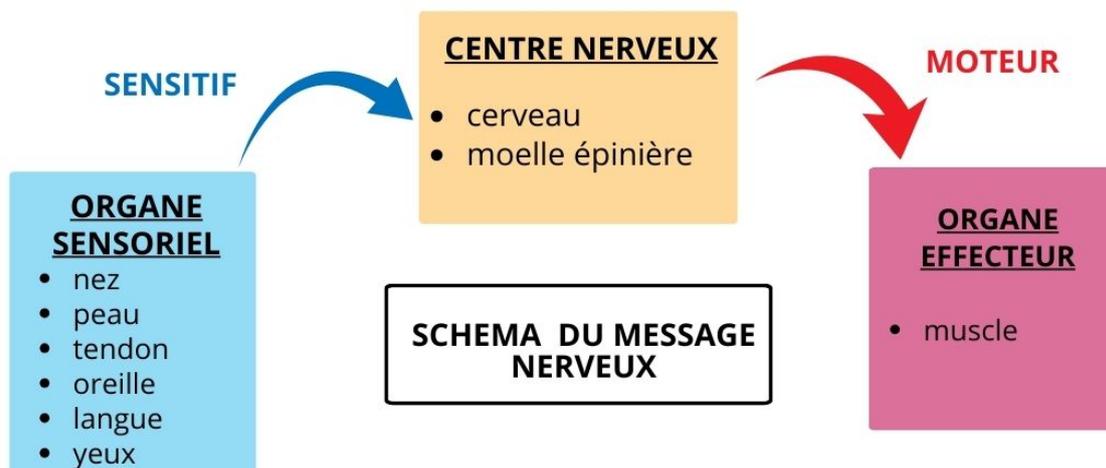


LE SYSTÈME NERVEUX

I) LE CHEMIN DU SYSTÈME NERVEUX

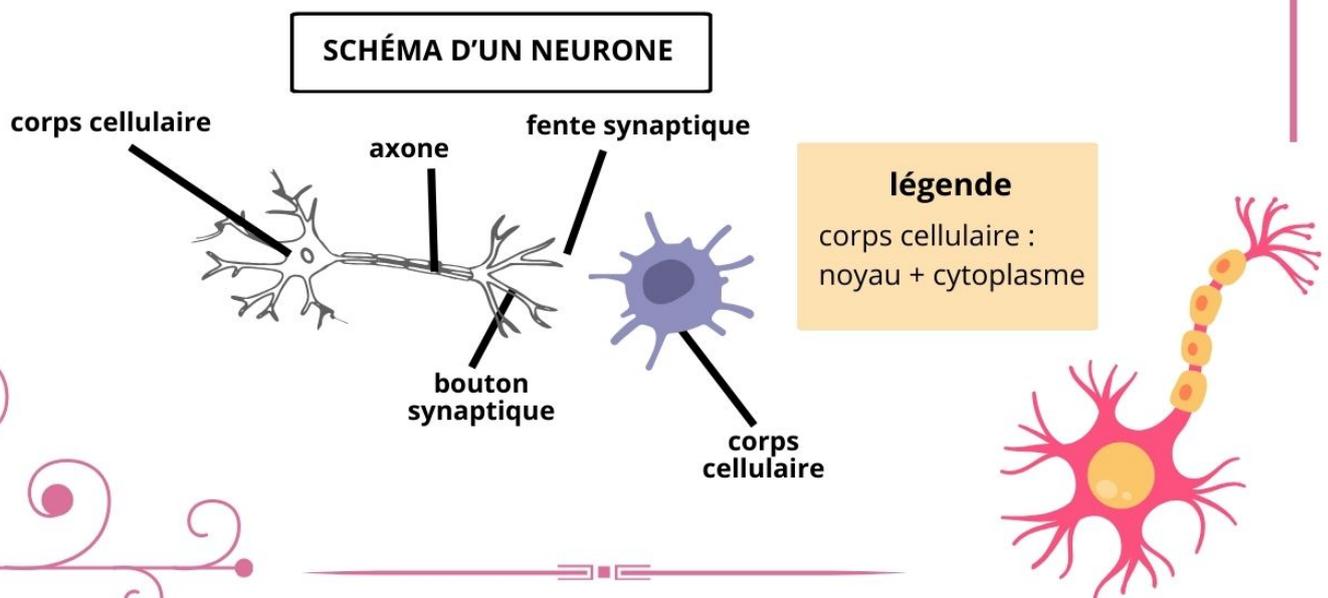
- La commande des muscles est élaborée dans les **centres nerveux** : **cerveau** et **moelle épinière**.
- Le message **nerveux moteur** est transmis par les **centres nerveux** et les **nerfs moteurs** (ex : **nerf médian**) jusqu'aux **muscles**.
- Le mouvement peut répondre à une stimulation extérieure reçu par un **organe sensoriel** : le **récepteur sensoriel** (ex: la **peau de la main**).

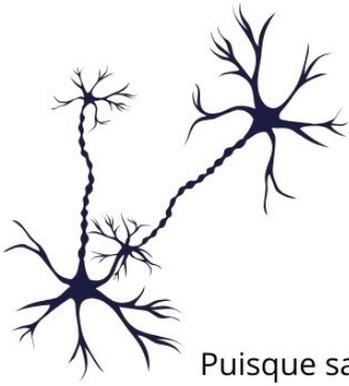


II) COMMENT FONCTIONNE LE MESSAGE NERVEUX

Le fonctionnement du **cerveau** met en jeu un réseau de **cellules nerveuses** (les neurones) qui communiquent entre elles .

Le passage du message nerveux d'un **neurone** à un autre se fait par l'intermédiaire du message chimique au niveau des synapses .





III) RÔLE DU NERF

Puisque sans le **cerveau** , une **stimulation électrique** du **nerf** provoque le mouvement . Alors le **nerf** envoie des **messages électriques** en direction des **muscles**

VI) FACTEUR POUR UN BON OU UN MAUVAIS FONCTIONNEMENT DU SYSTÈME NERVEUX

Le bon fonctionnement du **système nerveux** nécessaire à la réalisation d'une activité optimal peut être **perturbé** par la **consommation de cigarette** , **d'alcool** (de drogue en général) **ou la fatigue**

V) RÔLE DU SOMMEIL

Sommeil lent léger :

- récupération physique (favorise l'hormone de croissance)
- renforce les défenses immunitaire
- ancrage des informations dans la mémoire

Nuit complète :

- enfant : 5 cycles de sommeil (adolescent : 8 h)
- adulte : 3 cycles de sommeil profond

