|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **TRIBUNAL Nº: CALIFICACIÓN** | | | |  |
| **APELLIDOS** | | |  |
| **NOMBRE** | |  | |
| **DNI** |  | | |
|  |  | | | |

**Comment prendre soin de sa mémoire**

Garder une information en mémoire, pour pouvoir la restituer et s´en servir au moment voulu, est un processus complexe. Cela nécessite que les neurones, les cellules du cerveau, communiquent entre elles et tissent des réseaux. Plus il y a de connexions, plus le mécanisme est efficace.

Les scientifiques n´ont pas identifié tous les rouages, mais ils savent que la mémoire est sensible à son environnement. Son carburant : la nouveauté, la lecture, la réflexion… Tout est bon pour la nourrir : étudier, avoir des loisirs, échanger avec les autres… Plus les stimulations sont importantes, plus le cerveau fabrique de nouveaux neurones.

Bien dormir pour bien mémoriser c´est important chez l´enfant comme chez la personne âgée étant donné que c´est le moment où le cerveau devrait récupérer, même si nombre d´élèves ne dorment pas assez…

Il faut aussi bouger. L´exercice physique stimule, en effet, le système cardiovasculaire. Transportées par le sang, les molécules d´oxygène vont se diffuser dans l´organisme et nourrir le cerveau.

De plus, une bonne alimentation va protéger le cerveau : adopter le régime méditerranéen, c´est aussi apporter à son corps plus de vitamines et de minéraux antioxydants qui aident les neurones à lutter contre le vieillissement.

Par contre, l´anxiété et la dépression sont les pires ennemis de la mémoire : un stress brutal peut engendrer une pathologie de la mémoire.

*Pep´s magazine*, Nº15. Novembre-Décembre 2016 (Texte adapté)

**1. Répondez à la question suivante et justifiez votre réponse avec des éléments du texte (1 point) :**

* Pourquoi le régime méditerranéen est-il important pour la protection du cerveau?

**2. Dites si c'est VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse avec des phrases du texte (2p).**

2.1. La mémoire n´est pas influencée par son entourage.

2.2. Pour que leurs performances restent optimales, les cellules du cerveau ont besoin d´être stimulées.

2.3. Il y a un lien entre la consolidation des informations et le sommeil.

2.4. Lorsque le stress devient trop intense, la mémoire dysfonctionne.

**3. Lexique: Cherchez dans le texte des expressions équivalentes aux mots suivants: (2 p).**

a) Difficile:

b) Alimenter:

c) Dynamise:

d) Adversaires:

**4. Grammaire (2 points)**:

**4.1. Remplacez l’expression soulignée par le pronom qui convient:**

« les téléspectateurs sont-ils devenus plus sensibles à la vulgarité de certains programmes».

**4.2. Mettez le verbe au passé composé :**

« Un dérapage peut ainsi entraîner un emballement très rapide ».

**4.3. Mettez la phrase suivante à la forme négative :**

« Un dérapage peut ainsi entraîner un emballement très rapide ».

**4.4.  Passez la phrase suivante au futur simple :**

 « Plus il y a de connexions, plus le mécanisme est efficace ».

**5. Sur le sujet proposé ci-dessous faites une rédaction de 80 à 120 mots (3p:**

 Que faites-vous pour prendre soin de votre cerveau et de votre corps ? Argumentez votre réponse.