

**L'Université du temps Libre de Calais organisait une formation sur « le CERVEAU, ses fonctions et sur l'AVC : comment le reconnaître et réagir » sous la conduite du Dr Olivier. Dereeper**

Le 22 octobre 2012 à l'auditorium du Musée des Beaux-Arts de Calais se sont rassemblés 200 auditeurs passionnés par le Dr Dereeper chargé d'informer un maximum de personnes sur le cerveau : « mieux le comprendre pour mieux le soigner. » C'est ainsi qu'il propose cette information à des publics divers : lycéens, membres de sociétés ou d'associations comme la nôtre.

Dr Dereeper a su se mettre à la portée de tous par des propos simples, des exemples concrets et bien souvent un brin d'humour. Un grand merci à lui !



Tout d'abord nous avons abordé les **grandes fonctions du cerveau** :

Petit rappel: Il n'est pas « une boule de nerfs aux fonctions aléatoires » mais l'ensemble de deux hémisphères constitués chacun de 4 lobes : frontal, pariétal, temporal et occipital au dessus du cervelet et du bulbe rachidien. Il pèse environ 1500 gr (400 gr au temps préhistoriques les plus anciens). L'intelligence n'est en aucun cas liée au poids du cerveau, au sexe ou à la race ! La moelle épinière distribue par les nerfs l'influx nerveux à partir du cerveau vers les différents membres.

L'hémisphère droit commande les grands muscles du côté gauche et reçoit les informations sensibles de l'hémicorps gauche et vice-versa. Le langage est situé dans le lobe temporal gauche pour tous les droitiers et la plupart des gauchers. Les deux hémisphères communiquent entre eux. Le Dr Dereeper le démontre concrètement par un exemple sur place.

Ensuite nous avons abordé **le sommeil**. Je retiens entre autre que le cerveau est informé de l'état de fatigue de la personne par le taux d'adénosine qu'il est capable de calculer dans le sang. Il s'agit d'une protéine qui, lorsqu'elle est en excès transmet au cerveau l'information qu'il est nécessaire de se reposer.

La raison d'être des **rêves**, auxquels nul n'échappe même s'il n'en a pas souvenir, est démontrée par le fait que dans une vie on a évalué à 6 ans le temps occupé à rêver la nuit.

Les **différentes sortes de mémoire** sont évoquées : à court terme, épisodique, sémantique, procédurale, avec des exercices concrets sur place, également la mémoire implicite.

Je retiens des chiffres tout de même surprenant : nous ne retenons que 5% de ce que l'on entend, 20% de ce qu'on lit, 80% de ce que l'on fait et 95% de ce que l'on explique....

**Les émotions** ont retenu une partie du propos. Elles sont réponses aux sensations que nous ressentons.

Beaucoup d'exemples concrets, visuels ont permis de comprendre mieux ce qui se passe lorsque l'on a **peur**, quand on est en **colère** (et ses différentes raisons), le **rire**.

La dernière partie de cette conférence a porté sur les **AVC, accidents vasculaires cérébraux** et les signes à connaître pour agir au plus vite.

C'est la 1<sup>ère</sup> cause de handicap acquis en France, la 2<sup>e</sup> cause de démence, la 3<sup>ème</sup> cause de décès. Cela représente 135000 cas par an (moyenne de 73 ans) et 62000 décès par an.

Pour notre région cela représente 12000 cas annuels, 3000 décès et 6000 personnes en gardent des séquelles. C'est la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité chez la femme et la 2<sup>e</sup> chez l'homme.

On estime en France qu'il y a 780 000 personnes ayant fait un AVC dont 500 000 ont gardé des séquelles avec perte d'autonomie.

80% des AVC sont des infarctus (artère qui se bouche), 15% des hématomes et 5% des hémorragies méningées.

Le Dr Dereeper insiste sur le fait qu'au moindre signe, même anodin en apparence car de courte durée, (sensibilité diminuée, troubles visuels, du langage, de la marche etc...) il faut ne pas remettre au lendemain !

Vient d'être implantée à Calais (au nouvel hôpital) une **UNV, Unité Neuro Vasculaire** qui donne un service bien plus performant qu'un service de neurologie habituel. Elle fait baisser la mortalité de 25% sans augmenter le nombre de patients dépendants. On peut y pratiquer la Thrombolyse (destruction du caillot) si le patient est pris en charge à moins de 4h30 après l'AVC ! Si c'est 90' c'est la guérison de 1 cas sur 2 !

Pour conclure on pourra conseiller d'entretenir son cerveau par des activités associatives et cognitives sans limite d'âge telles que les propose l'Université du Temps Libre

Chantal Auvray, d'après ses notes prises durant la conférence

Les conférences de L'UTL sont gratuites et ouvertes à tout public UTL tel:03 21 96 02 83