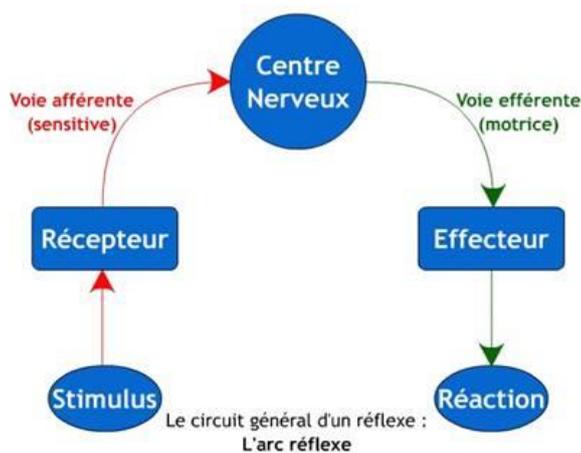


## Arc reflexe et hygiène du système nerveux

### I Arc reflexe



**Moelle épinière** : Arc réflexe du réflexe médullaire de la grenouille

Un arc réflexe est un schéma simplifié qui met en évidence les différents organes mis en jeu lors d'un mouvement réflexe.

### II Les différents excitants ou stimuli et leurs récepteurs correspondants :

<u>Organes récepteur pour</u>	<u>Exemple</u>
La vue : les yeux	Lumière, couleurs, ...
L'ouïe : les oreilles	Son ...
Le goût : la langue	Saveur ...
Le toucher : la peau	Forme, aspect, chaleur ...
L'odorat : le nez	Odeur

**Remarque :**

Il existe d'autres groupes d'existants :

- Les excitants mécaniques (ex : la pincée, piquûre...)
- Les excitants électriques (ex : courant électrique)
- Les excitants chimiques (ex : acide, base)
- Les excitants thermiques (ex : objet brûlant, glace...)

### III Hygiène du système nerveux :

Pour assurer la bonne santé et le bon fonctionnement du système nerveux, il faut :

- Un apport suffisant de protéine, de calcium, de magnésium, de phosphate.
- Un temps de repos et de sommeil suffisant.
- Eviter de surmener le cerveau.
- Eviter les drogues, les boissons alcooliques, les tabacs.