

Mythes et Réalités en Neurosciences

Mythe : « Nous n'utilisons que 10% de notre cerveau ».

Réalité : Nous utilisons tout notre cerveau mais pas au même moment.

Mythe : « La taille du cerveau est liée à l'intelligence ».

Réalité : La taille du cerveau n'est pas un indicateur fiable de l'intelligence.

Mythe : « Le cerveau adulte ne peut pas générer de nouveaux neurones ».

Réalité : La neurogenèse adulte existe, particulièrement dans l'hippocampe

Mythe : « Les gauchers sont plus créatifs ».

Réalité : Il n'existe pas de preuve scientifique pour soutenir cette affirmation.

Mythe : « La maladie mentale est un signe de faiblesse ».

Réalité : Les maladies mentales sont des conditions médicales qui nécessitent un traitement.

Mythe : « Les jeux vidéo sont mauvais pour le cerveau ».

Réalité : Certains jeux vidéo peuvent en fait améliorer des compétences cognitives.

Mythe : « Il existe un hémisphère du cerveau dominant ».

Réalité : Certaines fonctions sont latéralisées mais les deux hémisphères travaillent de concert.

Mythe : « La mémoire fonctionne comme un enregistreur vidéo ».

Réalité : La mémoire est un processus reconstructif et est sujette à erreurs et oublis.

Mythe : « Les humains ont le plus gros cerveau de tous les animaux ».

Réalité : Non, c'est le rapport taille du cerveau et taille du corps qui est notable chez les humains.

Mythe : « Les "aliments pour le cerveau" peuvent augmenter l'intelligence ».

Réalité : Il n'y a aucune preuve solide que des aliments spécifiques augmentent l'intelligence.

Voir notamment :

Herculano-Houzel, S. (2002). Do we use only 10% of our brains? *MIT's Technology Review

Neisser, U., et al. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist

Kempermann, G., Gage, F. H., & Aigner, L. (2018). Human Adult Neurogenesis : Evidence and Remaining Questions.

Cell stem cell, 23(1), 25–30.

Draganski, B., & May, A. (2008). Training-induced structural changes in the adult human brain.

Behavioural brain research, 192(1), 137–142