

Les Prank de Matthieu Simard PRINCE

ÉCOLE

POUR FILLES

Suggestions de la rédac



Si t'es le genre Twin Peaks

PATRICK BLAY

Owhara de Patrick Blay

L'expérience littéraire totale (pour public averti)

École pour filles de Ariane Lessard

LA QUESTION LOUFOQUE

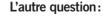
Texte **Margot** Boudreau

Réfléchir fait maigrir?

Qu'est-ce qui est le plus exigeant, un cours d'algèbre ou un entraînement au gym? On le sait: l'activité cérébrale brûle des calories. Mais à quel point? Est-ce qu'on perd vraiment du poids en se faisant aller les neurones?

La réponse: Non, faire des sudokus n'est pas une bonne façon de brûler des kilos.

Le cerveau a néanmoins besoin de calories pour fonctionner. Quand vous assimilez de nouvelles compétences, votre cerveau augmente le transfert d'énergie vers les régions cérébrales sollicitées par l'exercice mental. Il brûle donc plus de calories à apprendre un nouveau morceau à la guitare qu'à vider le lave-vaisselle. Mais rien qui ne se compare à un bon jogging. ©



Le poids, est-ce que c'est vraiment si important que ça?
On jase...