

Suggestions de la rédac

L'effet
Kit Kat dans ta
journée plate



Les Prank
de Matthieu Simard

L'expérience
littéraire totale
(pour public averti)



École pour filles
de Ariane Lessard



Si
t'es le genre
Twin Peaks

Owhara
de Patrick Blay

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. ☺

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

