

◇ Maîtriser son énergie, c'est se maîtriser soi-même

◇ C'est quoi l'ENERGIE ?

L'énergie est une grandeur physique qui permet de provoquer des transformations ou des mouvements ; tel est la définition selon le programme de l'éducation nationale de Physique-Chimie.

Exemple concret

- Une lampe s'allume → énergie électrique
- Ton cœur bat → énergie chimique et électrique
- Tu cours → énergie musculaire
- Le soleil chauffe la Terre → énergie lumineuse et thermique

Les lois de l'Univers version Ados

Sans énergie, rien ne bouge, rien ne vit.

Et dans ton corps ?

Ton corps fonctionne grâce à l'énergie :

- Ce que tu manges = énergie chimique
- Ton cerveau utilise des signaux électriques
- Tes muscles transforment l'énergie en mouvement
- Tes émotions consomment aussi de l'énergie

Même penser, rêver ou ressentir demande de l'énergie.

Dans le monde autour de toi

La planète entière fonctionne grâce à l'énergie :

- Le vent fait tourner les éoliennes

Les lois de l'Univers version Ados

- L'eau fait fonctionner les barrages
- Le soleil permet la vie sur Terre
- Les sons, les ondes, la lumière = énergie

Tout ce qui existe utilise et échange de l'énergie.

◇ L'énergie est la seule vraie monnaie de la vie.

1. L'énergie précède toute action

Dans la vie, tout commence par une impulsion d'énergie :

- L'envie d'aimer, de créer, d'avancer, de guérir, de s'éveiller...
- Avant même les mots ou les gestes, ton énergie intérieure détermine ce que tu