

## **Les examens approchent**

# **Pensez à bien vous alimenter pour performer**

Brevet, BAC, partiels, rattrapages... Le mois de juin est souvent une période de stress pour tous ceux qui passent leurs examens. Dans cet article, la nutritionniste **Tramier** partage 5 conseils pour vous aider à bien préparer vos neurones et performer le Jour J.

### **1.Privilégiez les féculents, pour faire carburer le cerveau**

Préparez votre examen comme s'il s'agissait d'un tournoi sportif. Bien manger est capital pour booster le cerveau, siège de la mémoire. Comme les athlètes, donnez la priorité aux féculents : pain, pâtes, riz, semoule, céréales, lentilles, etc. Ces aliments apportent des glucides complexes en bonne quantité, principal pourvoyeur d'énergie durable, des vitamines du groupe B et du magnésium, des nutriments nécessaires en période de stress.

**Astuce :** évitez les friandises ou produits gras et sucrés qui donnent un coup de fouet immédiat mais entraînent souvent de chutes de glycémie, synonyme de baisses d'attention et de tonus.

### **2. Prenez 3 à 4 repas par jour, pour garder de bonnes habitudes**

En période d'examens, il est important de prendre 3 à 4 repas par jour. Le petit déjeuner reste un incontournable. Ce repas procure l'énergie au corps et au cerveau nécessaire après le jeûne de la nuit. La prise d'un petit déjeuner complet favorise l'attention et la mémoire tout en limitant les coups de pompe.

Idéalement, il devrait se composer :

- d'un produit céréalier (pain, biscotte, céréales, barre de céréales), pour l'énergie ;

- d'un laitage (lait, yaourt, yaourt à boire, fromage blanc), pour les protéines qui calment la faim et pour le calcium qui nourrit les os ;
- d'un fruit, pour l'apport en vitamines ;
- et d'une boisson, pour hydrater le corps.

**Astuce :** évitez de manger en faisant autre chose ! Faire une coupure au calme permet de manger selon sa faim et de faciliter la digestion. Cette pause est très bénéfique pour le corps et l'esprit tout en réduisant les signes de fatigue ! Si vous prenez un repas sur le pouce, optez pour la bonne combinaison : sandwich à base de viande ou poisson, qui apporte du fer bien assimilé nécessaire à la concentration, avec des crudités, un yaourt, une pomme et une bouteille d'eau.

### 3. Ajoutez de bonnes graisses dans votre assiette, pour la mémoire

Les oméga 3 sont des acides gras qui composent les membranes des neurones. Consommer des aliments riches en oméga 3 comme les poissons gras (saumon, sardines), **l'huile de colza** et les noix est important pour les fonctions cérébrales et la mémoire.

**Astuce :** accompagnez vos plats de légumes verts, riches en vitamines du groupe B, A, C et antioxydants, molécules puissantes qui assurent la vitalité du corps. Sur vos salades, versez quelques cuillerées d'**huile d'olive**. Encore plus malin, pensez aux combinaisons d'huiles comme **Optima ou Optima 3** qui présentent l'avantage d'apporter, dans la même cuillère, 2 ou 3 huiles végétales riches en acides gras de bonne qualité, monoinsaturés et polyinsaturés, et des antioxydants.



## 4. Buvez de l'eau sans modération, comme au marathon

Le corps nécessite plus d'eau en période de stress. Pensez à boire régulièrement, au moins 1,5 litre par jour.

**Astuce :** consommez les boissons gazeuses ou celles enrichies en caféine de façon modérée. Prises en excès, leur effet excitant peut non seulement agir sur l'humeur mais se transformer en irritabilité, perte de vigilance et nuire au sommeil.

## 5. Bougez, pour libérer le stress

Faire de l'exercice est un moyen efficace pour évacuer le stress ! Bouger stimule les muscles et oxygène les neurones. C'est prouvé : l'exercice améliore la résistance à la fatigue, aide à se relaxer et à mieux respirer tout en favorisant une meilleure qualité de sommeil.

**Astuce :** pendant les révisions et en période d'examens, évitez de rester enfermé toute la journée dans votre chambre. Prenez l'air ! Faites de la gym, des étirements ou une balade à vélo, allez marcher ou courir ou encore optez quelques longueurs à la piscine.

En suivant ces conseils, vous voilà outillés pour emmagasiner l'énergie nécessaire et être au sommet de votre forme. Vous pouvez désormais vous présenter aux examens sereins et assurer le Jour J ! **Tramier** vous souhaite plein succès lors des prochaines échéances.

*Nutritionniste Tramier, Juin 2017*