EN ROUTE VERS LA #REUSSITE

BOOSTER SON CAPITAL SANTE AVANT UN EXAMEN: TOP 10

1 Pour mieux apprendre

Des féculents, des fruits, des légumes , des protéines et du bon gras

BIEN SE NOURRIR

2 Pour booster sa mémoire

Riches en nutriments qui stimulent les fonctions cognitves

MISER SUR LES SUPERS ALIMENTS

3 1.5 l à 2 l par jour

Un manque d'hydratation peut faire baisser de 20% vos performes intellectuelles et physiques.

BIEN S'HYDRATER

4 Travaillez régulièrement

Organisez votre temps de travail, avec des pauses et testez vos connaissances.

FAIRE UN PLANNING DE REVISIONS

5 Pour prendre soin de moi

Le sport améliore les capacités cognitives en plus des bienfaits pour le corps.

FAIRE DU SPORT

6 Respirez, méditez, riez !

Après 20 min de pause le stress diminue de 40% et la concentration augmente de 20%.

DECOMPRESSER POUR MIEUX MEMORISER

7 9h de sommeil

Limitez le temps d'écran le soir et éteignez le portable avant d'aller au lit.

BIEN DORMIR

8 Nocifs pour la mémoire

L'alcool et les drogues diminuent la concentration et la mémoire .

ZERO ALCOOL ZERO DROGUES

9 Confiance et serénité

Cultivez les pensées positives, relativisez: ce dire " je vais faire de mon mieux, je suis confiant-e ".

ETRE POSITIF ET CROIRE EN SOI

10 Vous êtes prêts !

Reveillez-vous tôt pour prendre le temps qu'il faut ! Respirez ! Soyez confiant !

LE JOUR J VOUS ÊTES PRETS!

À VOUS DE JOUER !

Diététicienne-nutritionniste S.Christelle CARPIN

EN ROUTE VERS LA #REUSSITE

BOOSTER SON CAPITAL SANTE AVANT UN EXAMEN: TOP 10

BIEN SE NOURRIR 1

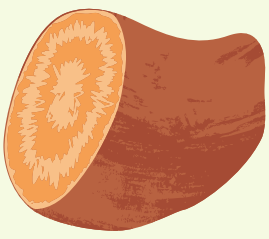
Pour réussir ses examens, il ne suffit pas de bien réviser. Bien manger est également important !

Quels sont les aliments qui permettent de bien se nourrir durant les révisions ?

Des féculents : le carburant !

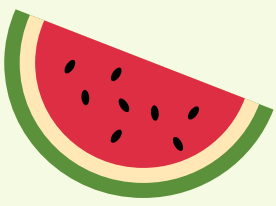
Pour que vos neurones "carburent" à plein régime, vous avez besoin de glucides lents. Le cerveau est un gros consommateur de glucides, il utilise à lui seul le quart des apports alimentaires. Comme il est incapable de le stocker, il puise le sucre dans le sang au fur et à mesure de ses besoins. Pour que votre cerveau soit correctement approvisionné, il est important de lui donner à chaque repas une portion de glucides lents dit féculent.

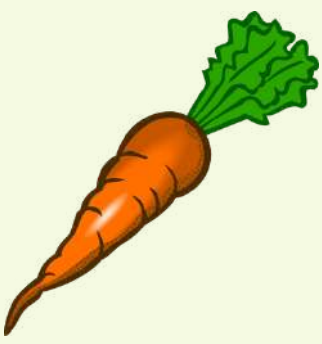
Riz semi complet, pâtes al dente ou complète, légumes pays (patate douce, banane jaune, igname, dachine...), légumineuses et légumes secs (lentilles, haricots -rouges, pois cassés, flageolets, haricots-blancs...), quinoa, boulgour, sarrasin, semoule, pain complet ou seigle et produits céréaliers, avoine, blé, pomme de terre, maïs.



Des fruits, des légumes crus et cuits : vive les fibres et les vitamines !

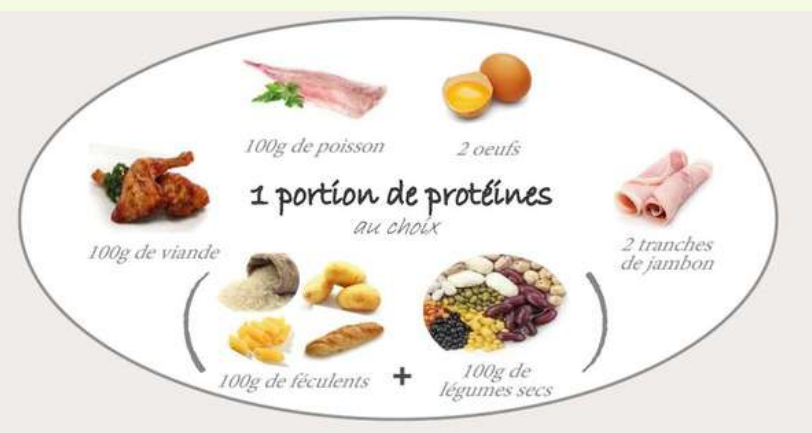
Les fruits et les légumes sont l'un des principaux éléments d'une alimentation favorable à la santé. Ils sont riches en fibres, en eau, en vitamines, minéraux, oligoéléments indispensables au bon fonctionnement du corps. Les antioxydants contenus dans les fruits et légumes ont un effet bénéfique sur les fonctions cognitives.
3 portions de fruits et 2 portions de légumes !
Au petit déjeuner, en collation, en crudité, à chaque repas en variant le plus que possible les couleurs...
C'est bon pour la santé et moins compliqué d'en manger que l'on ne le croit.
Les légumes à feuille tel que les épinards, le brocoli, les différentes variétés de laitue sont riches en lutéine, vitamine K et béta carotène nutriments qui stimulent la mémoire !
Les fruits rouges boostent la mémoire





Des protéines de bonnes qualités !
1 à 2 fois par jour

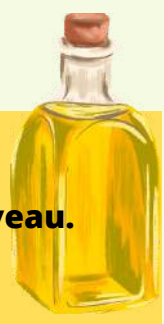
Les protéines sont l'élément bâtisseur du corps. Ils favorisent la croissance osseuse ainsi que la croissance musculaire. Les protéines sont un élément indispensable au bon fonctionnement du corps. Alternez les sources de protéines : féculents + légumes secs, poissons, viandes, œufs.



Les poissons gras type sardine, maquereau, saumon sont riches en oméga 3 et en sélénium bon pour le fonctionnement du cerveau. L'oméga 3 et le sélénium sont également présent dans les noix. Manger 30 g de noix/jr.

Du bon gras !

Indispensable et essentielle pour le bon fonctionnement du corps et du cerveau.
huile d'olive, huile de lin, de l'avocat, des noix , du poisson gras

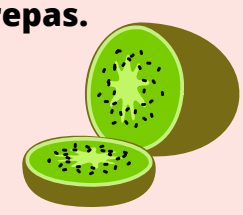


Miser sur les "supers aliments" 2

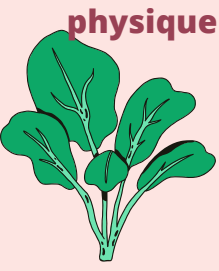
Avant un examen, certains micronutriments comme les vitamines, oligoéléments et acides gras peuvent s'avérer très efficaces.

Consommez des aliments riches en :

Vitamines C pour la vitalité, antioxydant : poivron, papaye, brocoli, persil, tomate, orange, kiwi, mandarine... mangez une crudité à chaque repas.



Vitamines du groupe B excellentes pour le cerveau, production optimale de l'énergie physique et mentale : le jaune d'œuf, les épinards ou encore les céréales : riz, pâtes...



Magnésium anti-stress et concentration : le chocolat noir, les fruits secs, les céréales, l'eau de Didier 113...

Fer lutte contre la fatigue et la concentration : lentilles, poissons gras, viandes rouges, pois chiche, épinard, spiruline...

Phosphore facilite l'apprentissage: Poisson, fromage, fruits à coques, œuf, quinoa...

Oméga 3 optimise votre mémoire et votre concentration : poissons gras type saumon, sardine, maquereau, thon, foie de morue, l'huile de colza, l'huile de lin, ou encore les fruits à coques.
Astuce : assaisonnez vos salades ou légumes avec de l'huile de colza.
2 c à s / jour vous permet de faire le plein d'oméga 3.

Micronutrition: les compléments alimentaires pour booster la mémoire, la concentration et le réduire le stress peuvent vous aider à compléter vos apports alimentaires.
Demandez conseil à votre pharmacien.

Limiter la junk food

On ne dit pas qu'il faille l'abandonner à vie mais, pendant les révisions la junk food n'est pas une amie.
C'est une alimentation trop riche en graisses saturées, en sucres et peu digeste (Mac do, kebab, MNS, bonbons...).
Privilégiez des recettes maison : frites de patate douce au four, pizza aux légumes...

Le jour J que faut-il manger ?

Le repas idéal pour une veille d'examen

Il est important de dîner léger mais équilibré la veille au soir : pas d'aliments gras ni trop sucrés qui alourdissent et empêchent de dormir. Le dernier repas doit être pris minimum 1h avant le coucher.

Préparez-vous une petite crudité en entrée + une assiette de pâtes al dente pour faire le plein de glucides lents, une portion de protéine type lentilles, poisson, viande blanche pour le fer, un yaourt, un fruit.

Le petit déjeuner

Le jour J, le petit déjeuner doit être simple mais substantiel, de préparation rapide et aisée. Privilégiez un petit déjeuner salé avec des protéines qui stimulent l'attention.

1 grand verre d'eau à température ambiante

+

1 fruit type orange, mandarine, kiwis

+

Du pain complet, seigle ou muesli sans sucre ajouté

+

1 œuf et/ou du fromage, ou lait végétal

+

1 poignée d'amandes, noisettes, noix de cajou... non grillés et non salés

Il vaut mieux éviter les aliments trop gras type des viennoiseries, ainsi des aliments trop sucrés type céréales sucrées difficiles à digérer et qui ont tendance à endormir.

L'en-cas

En plus de votre bouteille d'eau, glissez dans votre sac, une banane, des fruits secs, quelques carrés de chocolat noir.
Cet en-cas sera le bienvenu entre deux épreuves pour booster votre énergie.

BIEN S'HYDRATER 3

Bien que l'on n'y pense pas toujours comme étant un nutriment, l'eau occupe une place importante dans la nutrition.

Le corps humain se compose de 60% à 70% d'eau.
Le cerveau est à 85% formé d'eau.

Toutes les activités du corps dépendent de l'eau.
La balance d'eau est si importante que nous ne pouvons survivre que quelques jours sans eau contre des semaines sans les autres nutriments.

Même si presque que tous les aliments contiennent de l'eau, il est recommandé de consommer en moyenne entre 1.5l et 2 l d'eau par jour.

Un manque d'hydratation peut faire baisser de 20% vos performances !

Apportez votre bouteille d'eau plate le jour de l'examen et consommez des petites gorgées régulièrement pour éviter de courir aux toilettes.

Quelques bonnes règles pour une bonne hydratation :

Boire un minimum de 8 verres / jour

Ne pas attendre d'avoir soif pour boire de l'eau naturelle

Bien répartir sa consommation d'eau durant la journée:
Boire 2 verres d'eau naturelle au réveil à jeun
Boire 2 verres d'eau avant chaque repas
Boire 1 verre d'eau avant de dormir

Boire suffisamment d'eau pour maintenir des urines claires

FAIRE UN PLANNING DE REVISION 4

Pour réussir un examen et arriver sereinement devant sa copie ou devant son examinateur le jour de l'épreuve, IL FAUT TRAVAILLER REGULIEREMENT !

Faites-vous un programme de révision avec des pauses, des loisirs et s'y tenir !

Pour une meilleure mémorisation, n'hésitez pas à vous enregistrer ou à réciter vos cours à voix haute.

FAIRE DU SPORT 5

Réviser intensément est épuisant pour le cerveau, c'est pourquoi il est indispensable d'aller s'aérer l'esprit au minimum une fois par jour en plein air.

Faire du sport a de nombreux atouts!
Cela libère des endorphines, c'est bon pour le moral, cela augmente les performances et la profondeur du sommeil.

Le sport vous permettra également d'évacuer les tensions et le stress accumulés.
Après une bonne douche, vous cerveau sera à nouveau disponible pour emmagasiner des connaissances.

Décompresser, pour mieux memoriser 6

Aménagez-vous une pause de 10 à 20 minutes toutes les deux heures.

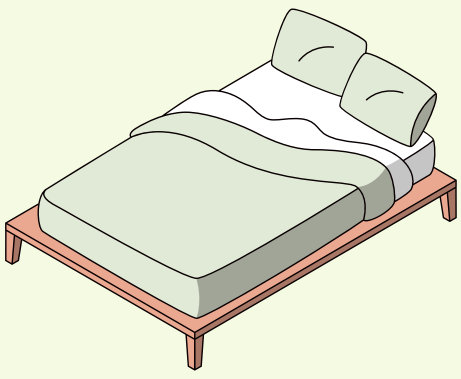
Une fois que votre planning de révision est en place, Il est important pour la mémoire de faire des pauses.

Certes en faisant du sport, mais également par des séances de méditation ou de silence.
Plus d'écran, plus de Smartphone, plus de musique, on ferme les yeux et on se détend.
On se concentre uniquement sur sa respiration, pour que le corps s'apaise et qu'il évacue progressivement le stress.
Une dizaine de minutes de silence peuvent suffire.

En cas de coup de barre, on s'offre une petite sieste. On ressent souvent une baisse de vigilance et de concentration après le déjeuner. La sieste permet de se remobiliser, mais pas plus de vingt minutes à partir du moment où on s'allonge. Elle restaure les facultés d'attention, de mémorisation et chasse la fatigue. En réduisant le taux de cortisol, une hormone responsable de la nervosité, elle est l'un des meilleurs antistress qui soient.

Après 20 minutes de pause, le stress diminue de 40 % et la concentration augmente de 20 %.

Bien dormir 7



L'insomnie entraîne des pertes de mémoire.

Le sommeil est le meilleur allié en période d'examen.

Accordez -vous des nuits de 8 à 9 heures.
Vous aurez l'impression de perdre du temps de révision, mais au delà d'une certaine heure, les neurones sont trop fatigués pour enregistrer quoi que ce soit.

Après le dîner, on bannit les écrans, qui perturbent l'endormissement, et on en profite pour relire ses fiches avant le coucher.
Pour cela, une règle d'or : Evitez de jouer à des jeux vidéo ou d'être sur vos portables avant de vous endormir.
Au lieu de vous détendre, cela risque de vous énerver en maintenant votre esprit en état de veille alors qu'il devrait se relâcher pour se préparer à l'endormissement.

Evitez de dormir avec votre téléphone portable dans votre chambre. Si vous utilisez votre téléphone portable comme alarme de réveil, optez pour un réveil.

Zéro alcool, Zéro drogues 8

Cela va sans dire, mais c'est encore plus efficace en le disant : pendant la période d'examen, il faut renoncer à l'alcool, qui nuit à une bonne assimilation de vos cours.
Les drogues sont aussi à interdire absolument ! On ne cessera de le répéter, mais le cannabis peut affecter significativement la mémoire.

Etre positif et croire en soi 9

Dédramatisez l'événement, se dire : « je vais faire de mon mieux, je suis confiant-e»

Pratiquez la visualisation positive : imaginez-vous en train de passer votre examen dans les meilleures conditions

Ecrire des phrases positives à la fin de vos fiches de révisions

Le jour J, vous êtes prêts! 10

1.Préparer ses affaires la veille

Pour être serein le jour de l'examen, préparez vos affaires la veille:
convocation, carte d'identité, vêtements, sac, gourde d'eau, en-cas.

Vous pouvez éventuellement garder à portée de main quelques fiches, mais votre sac et même vos habits doivent être prêts. Vous gagnerez ainsi des minutes précieuses.

2.Rester zen le jour J !

Que faire si j'ai un trou noir le jour J ?

Le mieux est de boire une petite gorgée d'eau, manger un peu de son en-cas mais avant tout respirez !!!

Exercice de respiration anti-stress
Inspiration profonde : 4 secondes
Rétention (bloquer) : 4 secondesFaire 5 à 10 cycles
Expiration profonde : 4 secondes

Que faire si j'ai mal au ventre le jour J ?

Les douleurs au ventre avant un examen sont liées au stress. Pour apaiser votre stress et cette douleur vous pouvez opter pour la phytothérapie (tisanes de valériane ou de passiflore) ou l'homéopathie (Gelsemium 9 CH). Demandez conseil à votre pharmacien.

EN ROUTE VERS LA #REUSSITE

Diététicienne-nutritionniste S.Christelle CARPIN