

<https://faubert.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article103>



GÉNÉRATION
2024

**Collège
Faubert**

3 Place Faubert - 69600
VILLEFRANCHE SUR SAONE
Tél. : 04 78 68 27 12
Fax : 04 78 68 64 75
Courriel : 009564@ac-lyon.fr

le temps des examens arrive !

- Vie scolaire - Médico/social -

Date de mise en ligne : jeudi 10 juillet 2008

Copyright © Collège Faubert - Tous droits réservés

Les examens approchent et vous commencez à angoisser.

Pas de panique, la solution est une bonne alimentation. Pour bien fonctionner, **le cerveau a besoin d'un apport régulier de vitamines, minéraux, sucres, acides aminés et acides gras essentiels.**

Notre cerveau est constitué de 60% de graisses dont 1/3 provient de l'alimentation. Les protéines sont également primordiales puisqu'elles entrent dans le processus de fabrication des neurotransmetteurs, qui permettent aux messages de circuler dans le cerveau.

Les glucides apportent de l'énergie, tandis que les minéraux stimulent le cerveau et participent à la fabrication de l'énergie cérébrale initiée par le glucose. Les vitamines -notamment celles du groupe B- « boostent » la mémoire, la réactivité ou encore aident à fournir de l'énergie au cerveau.

Le menu idéal :

Faire des repas équilibrés, manger à heures fixes, ne sauter aucun repas et surtout ne pas négliger le petit déjeuner.

Si le stress vous noue le ventre le matin, commencer par prendre une douche et faire quelques étirements : cela ouvre l'appétit.

Petit déjeuner :

pain ,céréales (pour éviter le « coup de pompe » de 11H) - jus d'oranges pressées ou kiwi pour la vitamine C - lait ou yaourt ou fromage.

Déjeuner :

crudités
un plat avec 1/3 de légumes, 1/3 de féculents et 1/3 de protéines animales
un laitage
un fruit

Dîner : Même schéma que le déjeuner mais plus léger (éviter les lipides lourds à digérer et préférer les féculents qui permettent un meilleur sommeil)

Autres conseils :

– Varier les nutriments. - Prendre son temps pour manger et bien mastiquer. - Proscrire les excitants (thé café).

Avoir une bonne hygiène de vie : **éviter la télévision le soir qui empiète sur le temps de sommeil.** Le cerveau travaille tout autant la nuit que le jour et c'est en dormant que l'on mémorise ce qui a été appris la veille.

Eviter les aliments sucrés : ils donnent un coup de fouet sur le moment mais une heure après la glycémie chute ce qui entraîne une fatigue et une moindre efficacité intellectuelle.

La recette d'un cerveau en forme est simple mais c'est un travail au long cours à mettre en application dès maintenant pour être performant lors des examens.