**ALIMENTATION**

Sans carburant le cerveau ne peut répondre à tous tes besoins

(Éveil, réflexion, concentration…)

Les **protéines** et le **fer**, présents dans la viande rouge, les œufs, le poisson, te permettront de lutter contre la fatigue. Mais aussi le **phosphore** qui est un remède antifatigue, tu en trouveras dans le fromage, le poisson, et les légumes secs.

Les **acides gras**, dont les omégas 3 constituants essentiels du cerveau, présents dans les poissons gras (sardine, saumon, thon), huile de colza et de noix, te permettront de renforcer ta mémoire.

La **vitamine C** est une vitamine de l’effort intellectuel et physique donc tu en auras besoin pour une meilleure concentration. Le Kiwi, l’orange, la pamplemousse, la mangue, le poivron rouge, le persil, les tomates en contiennent, ne t’en prive pas !!!

Les **glucides** carburants du cerveau, sont indispensables pour te maintenir éveillé. Ils sont présents dans les fruits, fruits secs et céréales complètes.

Le café, l’alcool, le grignotage ne te donneront pas l’énergie nécessaire pour réussir.

**ACTIVITE PHYSIQUE**

Besoin d’améliorer ta mémoire avant les examens ?

30 minutes de sport par jour te permettront d’améliorer tes capacités intellectuelles, mais en plus un meilleur sommeil, et donc une meilleure concentration et mémorisation en stimulant la sérotonine de ton cerveau.

En effet la pratique d’un sport augmente l’afflux de sang vers le cerveau, qui lui-même apporte davantage d’oxygène et de nutriments pour nourrir tes cellules. Mais aussi une augmentation de la sécrétion cérébrale de dopamine, qui contribue à booster ta motivation.

Le sport peut diminuer ton stress et améliorer ta balance émotionnelle et surtout la qualité de ton sommeil.

Favorise les activités en plein air afin d’oxygéner ton cerveau.

Pense à tous les gestes simples, prendre les escaliers au lieu de l’ascenseur, prendre son vélo pour faire de courts trajets…

Bref, bouge-toi !!! Sois actif…

**SOMMEIL**

Sache tout d’abord que le sommeil est vital. En dehors de sa fonction principale de repos, il a un rôle dans la consolidation de l’organisme. C’est d’ailleurs en cas de privation que l’on s’en rend compte : troubles de l’équilibre, du comportement, de la vigilance…Et de nombreux autres problèmes qui risquent d’affecter ta vie personnelle et professionnelle.

Lorsque tu manques de sommeil, ton organisme est plus vulnérable aux microbes et aux virus.

* 9 à 10h par nuit sont nécessaires pour que ton corps puisse recharger ses batteries,
* Réviser avant de dormir, te permet de mieux intégrer ce que tu as lu, et/ou appris,
* Fais des pauses lorsque tu révises, ferme les yeux 5 min et relaxe toi, sans en abuser sinon tu vas vite oublier tes cahiers,
* Travailler avec des écrans (portable, ordinateur… est déconseillé après 20h car elle empêche le cerveau de ressentir les premiers signes du sommeil. La lumière dégagée par l’écran, bloque la sécrétion de mélatonine, l’hormone du sommeil,
* Évite les excitants après 18h.

N’oublie pas que le sommeil est réparateur, lui seul te permettra de redémarrer sur le bon pied.

**RELAXATION**

20 minutes par jour de méditation diminuent le stress et l’anxiété, le sommeil est amélioré, les troubles dépressifs mineurs sont atténués.

Quelques techniques de relaxation avant de commencer de travailler :

La douche intérieure

Assis ou couché, les yeux fermés, inspire en te concentrant sur le haut du corps, et puis en expirant, imagines, comme une douche qui va laver ton être et faire descendre toutes les tensions vers le bas pour les éliminer. Recommence pendant 30 secondes jusqu’à 1 minute.

Chasser les tensions de la terre :

Place toi debout, les pieds un peu écartés, les genoux légèrement pliés, et les mains de chaque côté du bassin avec les paumes vers le sol. En inspirant, soulève les épaules, le cou et la poitrine, puis en expirant relâches tout vers le bas. Tu peux répéter l’exercice trois fois rapidement, et deux fois plus lentement.

Le fait de relâcher ses muscles aide à bien se détendre.

Le soir dans ton lit juste avant de t’endormir, place tes mains sur ton ventre et fais quelques minutes de respiration abdominale. Dès que tu te sens suffisamment détendu, essaie de visualiser le moment de l’examen. Si tu répètes l’exercice plusieurs fois, le jour même il sera plus facile de retrouver cette sensation de bien-être.

Une méthode consiste à percuter doucement avec son poing à plat la zone située juste au-dessus de sa poitrine. Appelée le méridien de l’estomac, c’est selon la médecine chinoise, la partie du corps qui correspond au stress.

*Mens sana in corpore sano*

Si tu as des inquiétudes, des questionnements, à l’approche de tes examens, saches que l’infirmière que ton lycée, Mme SAVARY, est disponible pour t’aider, t’écouter, te rassurer, et te donner des conseils.

*Il y a quelque chose de pire dans la vie que de n'avoir réussi : c'est de n'avoir pas essayé. ROOSEVELT*

Jessica – Etudiante infirmière en 2ème année

Mars-Avril 2014

**Comment booster son cerveau avant les examens ?**

