



# avant un examen



“**L**e cerveau consomme à peu près  $\frac{1}{4}$  de notre énergie. Une personne stressée devant un travail cérébral se retrouve dans la situation d’un sportif de haut niveau devant un match”, indique le docteur Patrick Prieur, nutritionniste. En période de préparation d’examen, nous devons fournir à notre cerveau ce dont il a besoin quotidiennement : 8 acides

aminés, 4 acides gras, 15 minéraux et 13 vitamines. Avec un sommeil de qualité, une organisation béton et un comportement alimentaire adéquat, la réussite sera complète !

## **CAP SUR**

### **LES SUCRES LENTS !**

Le cerveau adore le glucose, issu des glucides “lents”, c’est-à-dire à index glycémique bas. Les aliments qui en contiennent contribuent à maintenir le taux de sucre dans le sang à un ni-

veau constant. “Les féculents sont la boisson énergétique du cerveau. Pour préparer un examen, ils permettent d’éviter le coup de barre qui diminue notre efficacité : pâtes, riz, patates douces, pommes de terre”, explique le Dr Prieur.

### **NON AU PANINI-BOUCHONS**

Le régime “panini-bouchons”, parce qu’on n’a pas le temps de cuisiner et qu’on révise, est à bannir ! “Il ne faut ni sauter des repas, ni les bâcler, ni

...