

Le fruit "SPÉCIAL EXAM" !
La papaye fait partie des fruits
les plus riches en vitamine C.



...

manger la même chose. La variété est indispensable. Si vous dormez suffisamment et avez une bonne alimentation, votre cerveau sera en forme en une semaine. Mais il vaut

mieux ne pas déranger brutalement son organisme.

L'idéal : se donner 3 mois pour optimiser son assiette", propose Le

Dr Prieur. Et si vous détestez décidément cuisiner ou aller faire le marché, optez plutôt pour les surgelés (non cuisinés) qui proposent une grande variété d'aliments prêts en quelques minutes. L'essentiel est de manger de tout : des carences peuvent rapidement entraîner une diminution des performances intellectuelles. Par contre, limitez les fritures. "Le travail de digestion de la friture l'emporte sur le travail du cerveau !", confirme le Dr Prieur.

HYDRATATION SANS MODÉRATION

Il faut boire, boire et encore boire. Au moins 1,5 l d'eau par jour. Sous nos latitudes, la transpiration nous fait perdre beaucoup d'eau. La déshydratation tend à réduire le volume d'eau à l'intérieur des cellules du cerveau, ce qui peut affecter les processus mentaux comme la concentration. Donc tisanes, jus de fruits naturels et soupes !

RÉGIME ANTI-STRESS

Les glucides lents ont encore une fois tout bon. S'ils sont pauvres en protéines, ils permettraient d'augmenter la sécrétion de tryptophane, un acide aminé qui se transforme en sérotonine. Or, ce

neuromédiateur est impliqué dans la lutte contre la dépression et l'anxiété. Les oligo-éléments que l'on retrouve dans les fruits de mer et les crustacés sont aussi des aliments anti-stress. Enfin, les vitamines B3, B8 et C sont calmantes. Vous les trouverez dans les choux, épinards, salades, tomates. Pour le dessert, vous pouvez opter pour des agrumes ou craquer sur votre aliment préféré. Le plaisir favoriserait la production d'endorphines, des substances proches des opioïdes, qui calment l'angoisse.

CAFÉ OU COCA ?

Nous sommes souvent tentés de nous donner un "coup de fouet" pour mettre toutes les chances de notre côté. Mais attention, si "le coca ou une sucrerie donne un coup de pêche sur le moment, ensuite il y a un risque d'hypoglycémie. La sensation de fatigue ne reprendrait que de plus belle. À éviter donc le jour de l'examen", précise le Dr Prieur. À doses raisonnables, la caféine augmente légèrement les capacités cognitives. Elle accélérerait la vitesse de traitement des informations par le cerveau. Cependant, les émotifs et les insomniaques doivent limiter leur consommation. Surtout pas de caféine pour passer une nuit à réviser : "les nuits blanches bloquent la mémoire", poursuit le nutritionniste.

