



3 QUESTIONS AU

Dr Patrick Prieur, nutritionniste

Que manger la veille de l'épreuve ?
Un repas riche en féculents et pauvre en protéines. Complétez avec un petit plaisir comme un carré de chocolat qui va sécréter des endorphines pour calmer l'angoisse.

Et le jour J ?

Au petit déjeuner, prenez deux tranches de pain complet de la longueur de votre main, du beurre allégé, un fruit, un yaourt nature et un jus d'orange pressée. Si vous ne pouvez pas parce que vous manquez de temps ou avez l'estomac trop noué, prenez une barre de céréales avec une boisson pour éviter l'hypoglycémie, de l'eau et des fruits secs.

Une attention spéciale pour les enfants et les ados ?

Oui, car en pleine période de croissance, ils ont besoin de plus de calories qu'une personne âgée. Pour séduire les réticents aux fruits et légumes, vous pouvez proposer des milk-shakes aux fruits du jardin, sandwich au thon/piment mais sans mayonnaise, sarcives/salade.

En revanche, les fritures sont à oublier avant l'examen ! Chacun doit se poser cette question : est-ce que mon travail digestif est plus important que mon travail cérébral ? Et puis ce sont des réflexes que l'on acquiert pour la vie !



LE CONSEIL

PRANARÔM

FATIGUE ? CONVALESCENCE ? RÉGIME ?

SPIRULINE Micro-algues

Riches en oligo-éléments, les micro-algues compensent les carences provoquées par un rythme de vie inadapté et une alimentation parfois peu équilibrée.

La Spiruline Micro-algues convient à tous : enfants, personnes âgées, sportifs, femmes enceintes ou en ménopause, en cas de régime amaigrissant ou de convalescence.

- ▶ Apporte tonus et vitalité
- ▶ Renforce les défenses immunitaires
- ▶ Améliore l'éclat de la peau et des cheveux
- ▶ Favorise le contrôle du poids



3x plus
de protéines que dans la viande

3x plus
de calcium que dans le lait

12x plus
de fer que dans les lentilles



DISTRIBUÉ EN PHARMACIES ET PARAPHARMACIES.
Distributeur exclusif Pharm'up OI : tél. 02 62 34 84 66