

Stress, ventre noué, gorge serrée...

Bloquer sans débloquer

POUR LES ÉTUDIANTS, LA FIN DU PRINTEMPS ANNONCE SOUVENT UNE LONGUE PÉRIODE D'EXAMENS. LES JEUNES CANDIDATS DOIVENT ALORS AFFRONTER LE STRESS ET SON CORTÈGE DE MAUX, EN GARDANT UN MAXIMUM DE VITALITÉ. À LIRE POUR DÉCROCHER LA MENTION ET ÉVITER LES ERREURS CLASSIQUES.

La préparation aux examens ressemble à l'entraînement d'un sportif de haut niveau ! Pour que le blocus soit une réussite, les parents ont un rôle important à jouer. Voici tout ce que vous pouvez faire pour aider votre ado.

DU SUCRE, ENCORE DU SUCRE

Le cerveau est un très grand consommateur d'énergie. Et son principal carburant, c'est le sucre. Pas question d'en manquer ! Les sucres lents (pâtes, riz...) sont préférables aux sucres rapides : ils permettent un apport constant de glucides au cerveau, assurant des performances au top ! Avant un examen ou un effort intellectuel, n'hésitez pas à faire avaler à votre ado un plat de pâtes ! Lors de l'épreuve, une barre céréalière ou des fruits secs peuvent s'avérer utiles.

DORMIR, DORMIR, DORMIR

Lorsqu'on dort, la mémoire « emmagasine les informations ». Il existe des phases d'apprentissage pendant le sommeil, qui renforcent la mise en mémoire et ancrent les nouveaux acquis dans l'esprit. Attention donc aux nuits trop courtes qui diminuent les temps de consolidation. Combien faut-il d'heures pour bien dormir ? À chacun ses propres besoins de sommeil. Et si votre adolescent se plaint de difficultés à s'endormir, la rengaine est la même : il doit respecter une certaine hygiène de vie. À savoir, faire de l'exercice physique qui, en stimulant le métabolisme, va entraîner un sommeil plus profond, mais aussi éviter les boissons excitantes.

S'AÉRER, SE DÉTENDRE, BOUGER...

Toute activité physique est bénéfique et même recommandée en période de révision et/ou d'examen. Efficace pour gérer son stress, le sport permet d'apporter de l'oxygène au cerveau et d'être ainsi plus performant pendant les révisions. Pratiqué le matin ou avant la fin de l'après-midi, il améliore aussi le sommeil. L'idéal est de faire au moins 2 à 3 séances hebdomadaires ou de marcher quotidiennement.

LE CERVEAU EST GOURMAND

Comme les neurones sont de vraies « usines », il leur faut de l'énergie. Cela signifie bien s'alimenter, avec des protéines (viande, poisson, œuf), mais aussi tous les nutriments essentiels, des lipides, des sucres, des vitamines et des minéraux. La membrane des neurones, qui participe à la transmission des informations, est constituée pour les 2/3 d'acides gras polyinsaturés (appelés aussi « oméga-3 »). Il est donc essentiel de faire le plein de ces graisses pour que notre mémoire fonctionne à plein régime ! Pour ce faire, misez sur les sardines, le maquereau, le

BOOSTER LES TROIS MÉMOIRES

Les « visuels » représentent environ 65 % de la population. Leur mémoire retient ce qui est écrit. L'idéal pour eux : le mind mapping, ou carte mentale, qui consiste à représenter l'information de manière spatiale, sur une feuille en mode paysage.

30 % de la population est stimulée par les sons et la communication verbale. Idéal pour les « auditifs » : la révision avec le casque sur les oreilles, car la musique crée une bulle qui permet la concentration.

5 % de la population a la mémoire qui se dérouille en bougeant. Une étude réalisée aux Pays-Bas a démontré que ces enfants intègrent mieux les informations (maths et orthographe) dans le mouvement.



RÉGIMES MÉNINGES

DES PLANTES...

Le Gingko biloba est connu comme la plante la plus efficace pour améliorer la mémoire, il est d'ailleurs utilisé pour améliorer la fonction cognitive chez le patient atteint de maladie d'Alzheimer.

Le Bacopa est très apprécié dans la médecine ayurvédique.

Depuis plus de 3.000 ans, les Indiens l'utilisent pour booster leur mémoire et leurs performances intellectuelles.

Il a la capacité d'augmenter la production des protéines dans l'hippocampe, partie du cerveau responsable de la mémorisation à long terme.

Proche du ginseng, **l'Eleuthérocoque**, appelée aussi ginseng de Sibérie, est une plante des pays froids.

Longtemps comparée au ginseng chinois, elle était censée en posséder toutes les propriétés. Les études les plus récentes montrent pourtant que les effets positifs de l'Eleuthérocoque sur la mémoire sont en réalité réduits. Cette plante est couramment utilisée comme anti-fatigue.

En cas de surmenage, **la Rhodiola** augmente les capacités à résister au stress et active les fonctions cognitives (vigilance, concentration, apprentissage, mémorisation).

ET DE L'EAU

Notre cerveau est constitué à plus de 75 % d'eau. Une déshydratation même légère peut avoir des conséquences sur la mémoire. Veillez à ce que votre adolescent boive sans attendre d'avoir soif, environ 1,5 litre d'eau par jour.

hareng ou le saumon (ils contiennent environ 3 g d'oméga-3 pour 100 g). À l'inverse, il faut supprimer tout ce qui est nocif : l'alcool (qui détruit les neurones et une structure qui enregistre les souvenirs), le tabac (qui réduit la fluidité sanguine cérébrale), et les drogues, y compris le cannabis, qui déséquilibrent les échanges chimiques entre les neurones.

PENSEZ VITAMINE B

En ce qui concerne les vitamines, celles qui sont essentielles pour booster les capacités appartiennent notamment au groupe B. La vitamine B9 (acide folique) en particulier, permet d'éviter la fatigue intellectuelle. On en trouve dans les noix, le cresson, le brie ou le jaune d'œuf. La vitamine B1 semble également jouer un rôle prépondérant pour l'attention. Mettez au menu du petit déjeuner des céréales ou du pain complet. Les vitamines B6 et B12 jouent toutes les deux un rôle vital dans l'activité du cerveau, autant dans son niveau d'énergie que dans le fonctionnement de la mémoire.

ATTENTION AUX CARENCES

Les minéraux ne sont pas à négliger : ils sont essentiels au fonctionnement de l'organisme en général et à celui du cerveau en particulier. Le fer notamment, entretient la mémoire et permet un bon apprentissage chez l'enfant. Vous le trouverez principalement dans les

viandes et certains légumes. L'iode joue également un rôle dans les capacités cognitives, lors de la croissance et chez l'adulte. On en trouve dans les algues bien sûr, le poisson, les crustacés, mais aussi dans le soja, les haricots verts et les laitages. Par contre, la réputation du phosphore pour fortifier la mémoire n'a jamais été prouvée ! Quant au magnésium, il est essentiel au bon fonctionnement du cerveau. Il améliore de nombreuses formes d'apprentissage et de mémorisation. Le saviez-vous :

près de 75 % de la population présente un déficit en magnésium ! Il se crée alors un cercle vicieux : le déficit magnésique entretient le stress et les pertes de mémoire.

ATTENTION... DANGER !

À l'approche des examens et concours, certains étudiants se laissent tenter par l'utilisation de psychostimulants pour booster leurs capacités intellectuelles.

Classés parmi les psychotropes, ils sont des substances médicamenteuses dopantes qui stimulent le fonctionnement du cerveau en augmentant ses capacités de vigilance et de performance. En plus d'effets indésirables importants (troubles du rythme cardiaque...), une consommation répétée de ces molécules mène droit à la dépendance psychique. Ne vous y trompez pas : on devient accro à ces médicaments sans s'en rendre compte.

UNE BONNE NUIT
DE SOMMEIL APRÈS
DES RÉVISIONS INTENSES,
C'EST LA GARANTIE
POUR VOTRE ENFANT
D'ENREGISTRER TOUT CE
QU'IL A ÉTUDIÉ.

Par Pascale Villers