

**Health
and
Food**

www.healthandfood.be

VISIO

Réalisé avec la collaboration de l'APAQ-W

**La bonne
cuisine ...**

**... pour affronter
les examens**



**Les examens approchent à grands pas?
C'est la dernière ligne droite pour vos révisions
et l'heure des bonnes résolutions.
Pour mettre toutes les chances de votre côté,
ne faites pas d'erreur dans votre assiette!**



On ne fait pas fonctionner ses méninges sans un carburant approprié. Et «booster» le cerveau demande plus que de s'astreindre à des régimes d'excitants qui améliorent virtuellement les performances, mais ne font finalement qu'altérer la qualité de l'assimilation par le cerveau. Bien sûr, il n'y a pas de recette miracle pour éviter d'être recalé! Cependant, il existe des aliments indispensables pour tenir la distance (un blocus, c'est éprouvant physiquement et moralement...) et s'assurer la forme nécessaire pour s'octroyer les meilleures chances de réussite. Alors, pour booster vos neurones, un seul conseil : soigner le contenu de votre assiette pour éviter à la fois les trous de mémoire et les petits creux à l'estomac néfastes pour la concentration.



La même régularité que dans l'étude



Zapper un chapitre au moment d'étudier peut se révéler être un préjudice sérieux pour la réussite d'un examen... Et bien, il en va de même au niveau des repas! Pendant les révisions, les besoins énergétiques sont importants et s'ils ne sont pas assurés, les cellules grises sont moins performantes. Pour éviter les «coups de pompe», il est donc capital de respecter la chronologie et la structure des repas pour assurer au cerveau une régularité dans les apports. Le petit déjeuner, le dîner, le goûter et le souper sont également l'occasion de découper le temps de travail et de s'allouer une pause bien méritée pour s'aérer l'esprit. Négliger ces repères alimentaires dès le départ diminue considérablement les chances de réussite, car l'organisme s'épuise plus



rapidement et perd donc de sa fraîcheur au moment où il doit justement se montrer le plus à la hauteur des événements.

Les pièges à éviter

L'un des principaux dangers diététiques du blocus réside dans le grignotage. Un étudiant qui soutient un rythme intensif de travail se laisse plus facilement tenter par un snack, à toute heure de la journée. Cette stratégie est loin d'être gagnante, car les «en-cas» privilégiés sont généralement gras et fortement sucrés. Or, ils provoqueront bien souvent dans l'organisme une forte décharge d'insuline par le pancréas. Résultat : le taux de sucre dans le sang chute brutalement et diminue sensiblement les capacités intellectuelles, ce qui est loin d'être l'effet escompté...

Certains abusent du café pour la matière grise. Pour exciter les méninges, il est assez logique de penser au café, au thé, aux colas et autres boissons ou compléments alimentaires riches en caféine. En effet, l'alcaloïde accélère la vitesse de traitement des



La collation idéale

Une petite faim? Plutôt que de craquer systématiquement pour un biscuit, une boisson fortement sucrée ou une barre chocolatée, le mieux est de composer un en-cas intelligent à réserver à l'occasion du goûter, le moment idéal pour recharger les batteries, histoire de tenir encore le rythme jusqu'au souper. Quelques exemples d'associations à privilégier :

- 1 fruit (pomme, poire, fruits secs, fraises...) ou un jus de fruits
- une tartine à la confiture ou des céréales avec du lait
- 1 verre de lait, 1 yaourt ou un morceau de fromage
- 1 boisson (de préférence de l'eau)

informations par le cerveau. Mais cet effet intéressant pour l'étudiant plafonne littéralement avec l'excès de caféine, qui s'accompagne d'effets secondaires non négligeables comme l'insomnie. Or, un sommeil de qualité poursuit le travail de mémorisation effectué dans la journée...

L'alcool est l'autre ennemi de la mémoire, tout comme la plupart des excitants licites et illicites! Enfin, la vitamine C et les vitamines en comprimés constituent quant à elles des palliatifs d'une efficacité très... virtuelle! Autant croquer des fruits frais et des crudités....

Des repas diversifiés

Le cerveau a besoin d'un nombre impressionnant de substances différentes pour bien fonctionner : des vitamines, des minéraux, des oligo-éléments, des acides aminés, des acides gras essentiels... et bien sûr du sucre, son principal carburant. Or aucun aliment ne peut à lui seul fournir tous ces éléments. Pour les trouver, il faut par conséquent diversifier le plus possible son alimentation.

Concrètement, cela signifie que les «plans pizza-pâtes» pendant deux semaines, au kot, à la maison ou au restaurant sont loin d'être l'exemple à suivre... même si l'on varie les sauces et s'ils apportent de l'énergie! Diversifier son alimentation pendant les révisions est un bon moyen d'éviter la baisse de régime du cerveau.

Un repas équilibré et varié se construit à partir de toutes les familles de la pyramide alimentaire : en premier lieu, on choisit le féculent (pain, pâtes, riz, pommes de terre...) auquel on associe le légume en quantités équivalentes et ensuite une portion





raisonnable de viande, volaille, poisson ou œufs ou un produit laitier (en fonction du repas). Les collations sucrées ne sont pas interdites, mais à consommer avec modération et de préférence après le repas. En dessert, l'idéal est un fruit de saison ou un produit laitier.



Le temps est compté? Maman n'a pas eu l'occasion de confectionner des bons petits plats? Les surgelés offrent une alternative de choix à l'étudiant pressé, à condition d'alterner les recettes et de choisir des préparations qui ne sont pas noyées dans des sauces grasses. Mais même si la préparation du repas requiert un peu de temps, la prendre comme une pause permet de repartir du bon pied, de lutter contre la fatigue et la monotonie et d'être plus efficace dans son travail.



Des performances au top!

Au repos, le cerveau est déjà très gourmand : à lui seul, il utilise une partie non négligeable de l'énergie apportée par les aliments. Et quand il est sollicité par des opérations mentales longues et complexes, ses besoins énergétiques augmentent. Or, son principal carburant est le glucose. Il ne doit surtout pas en manquer! Celui-ci est fourni par les aliments riches en glucides, que sont les féculents et les produits riches en sucres (biscuits, chocolats, boissons sucrées, pâtisseries, desserts lactés...). L'idéal est d'apporter au cerveau une énergie distillée dans le temps, bref de longue durée. Dans ce cas, il faut miser avant tout sur les aliments à index glycémique bas, c'est-à-dire des aliments qui, assimilés lentement par l'organisme, contribuent à maintenir le taux de sucre dans le sang à un niveau constant.



Pendant les révisions, les pâtes, le riz, la semoule et les pommes de terre cuisinés selon des méthodes de cuisson simples et de courte durée, le pain (de préférence complet et de mouture grossière), les

légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...) sont des réservoirs d'énergie qui aident à tenir le coup. En milieu de journée ou pendant les épreuves, les aliments plus sucrés comme les barres aux céréales, les fruits, les laitages ou les barres chocolatées éventuellement, peuvent s'avérer utiles pour soulager une fringale et maintenir un bon niveau de concentration.

De l'air!

Pour être au top, le cerveau a aussi besoin... d'oxygène. Aérez-vous régulièrement, faites travailler vos muscles pour activer la circulation sanguine. Il ne s'agit pas nécessairement de faire du sport, mais de bouger l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour.

Boire pour ne pas oublier

Les pertes en eau sont plus ou moins importantes selon les activités et la température ambiante. L'environnement dans lequel on étudie a donc une influence considérable sur le niveau d'hydratation de l'organisme. La déshydratation, si elle atteint un certain niveau, tend à réduire le volume sanguin, et peut même réduire le volume d'eau à l'intérieur des cellules. Or les cellules du cerveau sont particulièrement sensibles à ces problèmes. Ainsi, une perte d'eau de plus de 2 % de la masse corporelle (l'équivalent d'une bouteille d'eau d'un litre et demi pour une personne de 70 kg) génère une baisse substantielle des performances physiques et peut affecter considérablement les capacités de concentration. Boire est donc absolument vital. Quelle quantité? Au moins 1,5 l par jour (soit l'équivalent de 8 verres d'eau), et même si l'on n'a pas soif. La boisson amie de l'étudiant demeure l'eau (peu à moyennement miné-





ralisée, soit en dessous de 1500 mg de résidu sec /litre), mais les potages, les jus de fruits, les tisanes, le thé et le café avec modération sont autant de bonnes occasions pour s'hydrater.

La veille de l'examen

La pression monte, c'est la poussée d'adrénaline, la remise en question. C'est tout à fait normal. L'important est de se rassurer en effectuant un rapide bilan du travail accompli et de ne pas se prendre la tête inutilement sur certains détails. La nuit porte conseil et un sommeil de qualité est essentiel pour se lever du bon pied le jour J. Mais pour calmer l'angoisse, un petit coup de pouce peut encore venir de l'assiette...

En effet, un repas riche en féculents et pas trop riche en protéines (viande, volaille, poisson, œufs, produit laitier) augmente les concentrations de tryptophane dans le sang, un acide aminé précurseur d'un messenger chimique cérébral : la sérotonine. Ce neuromédiateur a la particularité de favoriser l'endormissement et de lutter contre la dépression et l'anxiété... Et pour le dessert, le bon réflexe est d'opter pour... ce que l'on aime le plus. En effet, le plaisir provoque la production d'endorphines, des substances proches des opioïdes, qui calment l'angoisse et plonge le corps dans un état d'extase relatif. De quoi contribuer activement à relâcher la pression...



Gratin de pommes de terre au fromage belge

Ingrédients pour 4 personnes

25 g de beurre, 1 càs de farine, 1 càc d'huile d'olive, 125 g de fromage de Chimay, 500 g de pommes de terre Terra Nostra, 250 ml de lait demi écrémé, 200 g de jambon d'Ardennes, 1 oignon, 600 g de brocolis.

Éplucher les pommes de terre et les couper en grosses rondelles de 1 cm. Les faire cuire à l'eau salée. Cuire les brocolis à l'eau bouillante salée. Ciseler le jambon et tailler l'oignon en rondelles. Détailler le fromage en lamelles. Faire revenir à l'huile le jambon et les oignons dans une grande poêle. Préparer la béchamel: faire fondre le beurre et former un roux blond avec la farine. Ajouter progressivement le lait en mélangeant continuellement. Saler, poivrer et porter à ébullition. Mélanger les pommes de terre, le jambon, les brocolis et les oignons à la béchamel et verser ce mélange dans un plat à gratin beurré. Recouvrir de lamelles de fromage. Faire cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 190°C. Servir avec une petite laitue-vinaigrette.

Composition nutritionnelle par portion

Energie (kcal)	451	Protéines (g)	33.8
Lipides (g)	21.5	Glucides (g)	31.2
Acides gras saturés (g)	12.5	Fibres (g)	11.3
Cholestérol (mg)	7.8		

Health and Food FOCUS
est un supplément de Health and Food,
bimestriel destiné au corps médical,
une publication de Sciences Today

Editeur responsable :
Danièle Degossely

Rue de Rixensart, 18/17
1332 GENVAL
BELGIUM
Tel/Fax 02/653.21.58
www.healthandfood.be

Reproduction interdite
sauf accord de l'éditeur

**Health
and
Food**
www.healthandfood.be

