

# Bien s'alimenter en période d'examens

Publié le 16/05/2019

5 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## Donnez du tonus à votre cerveau

A l'approche des examens, le cerveau peut être davantage soumis au stress et à la fatigue. Il est alors indispensable de soigner le contenu de votre assiette pour lui apporter tous les nutriments et micronutriments dont il a besoin. Le Laboratoire Lescuyer vous livre quelques aliments à privilégier pour maintenir vos capacités intellectuelles à leur maximum.

### Pour stimuler votre mémoire

Le **fer** contribue au transport de l'oxygène dans l'organisme. Bien oxygéné, le cerveau est alors plus à même de fonctionner correctement. Bien que souvent boudés, les abats (cœur, foie, rognons...) peuvent vous apporter cet oligo-élément primordial. Vous pouvez également consommer des légumes secs comme les lentilles et des fruits secs. Le **DHA**, un acide gras de la famille **oméga 3**, contribue également au bon fonctionnement du cerveau<sup>1</sup>. Il est recommandé d'en consommer au minimum 2 fois par semaine sous forme de poissons gras par exemple (saumon, thon, sardines,...). Afin d'accroître l'absorption de **fer** et de contribuer au bon fonctionnement du système nerveux, il faut également faire le plein de **vitamine C** contenue dans les fruits (bananes, agrumes, kiwis...). Cela stimulera davantage votre mémoire.

### Pour booster votre concentration

Le **zinc** contribue au maintien des fonctions cognitives (mémoire, concentration, apprentissage, attention,...). En consommer (il est présent dans le jaune d'œuf ou les flocons d'avoine par exemple), vous permettra de mieux appréhender vos révisions. Les **vitamines B9 et B12** contribuent quant à elles à réduire la fatigue nerveuse et à favoriser la régénération cellulaire. Cela renforcera votre concentration intellectuelle.

### Pour limiter la fatigue

Pour un sommeil réparateur, il est conseillé d'éviter les repas lourds et difficiles à digérer le soir. Pour cela, favorisez la consommation de crudités et légumes cuits surtout s'ils sont colorés (poivrons, tomates, carottes...). Les légumes verts contiennent de la **vitamine B12**, du **fer** et du **magnésium**. Ces micronutriments contribuent à réduire la fatigue.

### Pour rester zen

Pour conserver votre bien-être psychologique, l'idéal est d'apporter à l'organisme du **magnésium**. Ce minéral se retrouve dans les fruits secs et oléagineux (raisins secs, abricots secs, amandes, noisettes...) qui peuvent être pris lors de vos collations.

## Quelques conseils diététiques pour être performant pendant les révisions et le jour J

- **Ne sautez pas de repas** et veillez à vos apports en glucides qui, consommés en trop grande quantité, tendent à avoir un effet sédatif sur votre cerveau.

- **Accordez-vous des collations** de préférence à base de céréales complètes, de fruits secs ou chocolat noir pour la gourmandise. Cela vous aidera à éviter les coups de fatigue.
- **Répartissez vos apports énergétiques** : 3 repas et 2 collations valent mieux que 3 repas trop copieux. En effet, des apports réguliers en énergie permettent de ne pas tourner au ralenti.
- **Pensez à vous hydrater** pour éviter les maux de tête qui perturberont votre concentration. L'eau sera votre meilleure alliée (minimum 1,5L par jour), le thé et les jus de fruits pourront être consommés de préférence en début de journée.
- **Préférez les cuissons douces** (à la vapeur, en papillotes...) afin de préserver les vitamines et minéraux des aliments.
- **Pensez aux compléments alimentaires** qui peuvent être une aide précieuse pour apporter à votre organisme (et à votre cerveau en particulier) tous les nutriments et micronutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Le Laboratoire Lescuyer a élaboré un **programme Examens** pour vous accompagner avant et pendant la période des examens.

<sup>1</sup> L'effet bénéfique est obtenu par la consommation quotidienne de 250 mg de DHA.

## Découvrez [notre gamme Mémoire et concentration !](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Stress et anxiété ,

### Stress et examen : comment aider sa mémoire ?

07/05/2019

2 minutes de lecture

Examens, stress, révisions, des sollicitations qui doivent s'appuyer sur des bases nutritionnelles solides.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Mémoire et concentration ,

## **Comment optimiser votre mémoire ?**

27/04/2023

2 minutes de lecture

Si la mémoire est une fonction à entretenir quotidiennement pour préserver et optimiser ses performances, grâce à un travail continu et à des révisions débutées bien en amont de l'examen, il existe néanmoins des astuces pour faciliter la mémorisation et augmenter...

[Lire la suite](#)