

# Stress et examen : comment aider sa mémoire ?

Publié le 07/05/2019

2 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

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

À l'adolescence, les jeunes doivent régulièrement faire face à des périodes intenses sollicitant leurs **fonctions cognitives**. En période d'examen, de stress, et plus fréquemment pendant les **révisions**, ils mobilisent leurs **capacités de réflexion et d'analyse**. La mémoire est également extrêmement sollicitée. Ce **travail mental** doit s'appuyer sur des bases nutritionnelles solides.

Des **synergies d'actifs de haute qualité** sauront répondre aux besoins d'un adolescent pour optimiser ses **capacités intellectuelles**. En période d'examen, il est donc intéressant de lui apporter des solutions santé sous la forme de **compléments alimentaires ciblés**. Ces derniers aideront son organisme à **gérer le stress** et la **surcharge de travail**.

## Des vitamines pour optimiser ses performances cognitives

Les **vitamines B1, B6, B12** et **C** participent au **fonctionnement normal du système nerveux**. Ces actifs participent à la bonne transmission des informations dans le cerveau. La **vitamine B6** est ainsi recommandée pour les adolescents à hauteur de **1,3 mg par jour**<sup>1</sup>. Quant à la **vitamine B12**, les apports conseillés sont de **2,4 µg par jour**<sup>1</sup>. La **vitamine C** contribue à **réduire la fatigue**, redoutée au moment des examens.

Nous vous conseillons également la **vitamine B5** qui aide à améliorer les **performances intellectuelles**. Elle est essentielle lors des périodes scolaires intenses. On la retrouve dans des aliments tels que le saumon, la truite ou encore les noisettes.

Enfin, la **vitamine E** participe à la **protection des cellules contre le stress oxydatif**. Elle protège ainsi les membranes des cellules en limitant leur vieillissement prématuré.

## Stimuler le cerveau avec les oméga 3 et les minéraux

Le **fonctionnement normal du cerveau** est lié également **aux oméga 3**, et plus particulièrement au **DHA\***. Naturellement présent dans les poissons gras et les huiles végétales telles que l'huile de colza et de noix, les oméga 3 sont essentiels aux **mécanismes cognitifs**. Ils aideront efficacement l'adolescent pendant ses examens. Une consommation journalière à hauteur de **250 mg de DHA** est conseillée. Sur le plus long terme, des données récentes montrent que le DHA joue un rôle dans le fonctionnement cérébral à l'âge adulte, avec un effet positif sur le **maintien de la santé mentale**.

Par ailleurs, les **minéraux** sont de bons alliés pendant l'année scolaire. Le **magnésium**, retrouvé par exemple dans les amandes, noix de cajou et noisettes, participe au bon fonctionnement du système nerveux. Quant au **fer** et au **zinc**, ils contribuent **aux fonctions cognitives normales**. Ils sont d'ailleurs présents dans des aliments tels que les huîtres et les lentilles.

Découvrez nos [compléments alimentaires pour booster la mémoire et la concentration](#).

## Focus sur les plantes pour une meilleure vivacité intellectuelle

Les **solutions phyto-micronutritionnelles** ont également des actions bénéfiques sur les **performances cérébrales**. La **rhodiola** permettrait ainsi d'augmenter l'**attention** et la **mémoire**. Des études ont montré ses effets bénéfiques sur la **concentration, les performances académiques et le stress**. Quant au guarana, il contribue à maintenir une bonne mémoire, favorise la vigilance et aide à réduire la sensation de fatigue mentale. L'idéal est de l'associer aux feuilles de Manguiier. Elles contiennent de la mangiférine, un actif qui agit sur la dopamine : un neurotransmetteur très impliqué dans la mémoire et la motivation.

Découvrez [nos compléments alimentaires anti-stress](#).

## Une bonne hygiène de vie pour des capacités intellectuelles optimales

Cette période s'accompagne nécessairement d'une bonne **hygiène de vie** pour optimiser ses **performances intellectuelles**. En plus de maintenir une **alimentation variée et de qualité**, une activité physique saura participer au **bien-être mental** et **physique** d'un adolescent. Des études ont d'ailleurs montré que le sport améliore la **mémoire**, et plus généralement les **capacités cognitives**. Un **sommeil de qualité** préparera le cerveau à apprendre et consolidera sa mémoire.

1. OMS, Organisation Mondiale pour la Santé

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat  
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

## Micronutrition et adolescence quels enjeux ? À lire également



1. Catégorie La micronutrition pour les adolescents ,

### Renforcer le système immunitaire de l'adolescent

07/05/2019

A l'adolescence, le **système immunitaire** est mis à l'épreuve. Une alimentation équilibrée et diversifiée apporte des **nutriments** et **micro-organismes essentiels** au maintien de l'immunité.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre émotionnel ,

### Troubles de l'humeur chez l'adolescent

07/05/2019

2 minutes de lecture

L'adolescence est généralement un passage compliqué où l'on fait face à des décisions parfois difficiles à prendre.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Système immunitaire ,

## **Assurer une bonne croissance et renforcer le système immunitaire à l'adolescence**

07/05/2019

2 minutes de lecture

L'**adolescence** est une phase clé durant laquelle l'alimentation est importante.

[Lire la suite](#)