



## Mieux nourrir son cerveau pour préparer les examens Non seulement c'est possible mais c'est indispensable !

Aujourd'hui, médecins et nutritionnistes s'accordent sur les bienfaits d'une nutrition santé non seulement pour prévenir certaines maladies mais aussi pour notre cerveau et notre bien-être.

Le cerveau est particulièrement sensible à la qualité et la composition de notre assiette, de notre alimentation quotidienne. Les performances intellectuelles de chacun dépendent largement de la nutrition.

L'institut Scientifique pour une Nutrition raisonnée ou S.I.I.N., souhaite orienter chacun vers une nutrition dans le bon sens pour un respect de la santé et de notre planète. Expert en Neuro-nutrition, l'institut S.I.I.N. vous expose quelques clés essentielles pour optimiser l'apprentissage en préparation des examens.

### Le saviez-vous ?

- Un petit déjeuner complet et protéiné permet d'augmenter la motivation, la concentration et l'attention dans la journée.
- Un déficit en fer est susceptible d'entraîner une baisse des performances intellectuelles chez les enfants et les adolescents.
- Une consommation suffisante d'acides gras oméga 3 permet d'améliorer la mémoire et l'attention.
- Un goûter et un souper pauvres en protéines, riches en céréales, légumes secs et en végétaux permettent de diminuer le stress et améliorent la qualité du sommeil.
- Au-delà de l'assiette, d'autres "nourritures" sont indispensables pour l'apprentissage, la mémoire : la bonne alternance lumière/obscurité, l'activité physique et l'oxygénation !



## Un petit déjeuner malin pour “doper” la journée

Le cerveau est le plus gros consommateur d'énergie de l'organisme. Il a besoin en matinée d'un apport de glucides complexes ou sucres lents que l'on trouve principalement dans les céréales complètes (pain complet, céréales complètes, muesli...).

A l'inverse un apport de glucides simples ou sucres rapides (confitures, miel, céréales raffinées ou viennoiseries...) est susceptible d'entraîner des hypoglycémies dont l'effet serait inverse : fringales, troubles de la concentration,...

De plus, il est important de consommer suffisamment de protéines en accompagnement de ces sucres lents : elles constituent la source principale d'un neurotransmetteur qui dope le cerveau : la dopamine.

Idéalement, un apport protéiné sous forme d'œuf, fromage, yaourt, fromage blanc, jambon, etc. favorisera la synthèse de la dopamine et donc une meilleure concentration dans la journée. Un fruit frais en association ou à défaut un jus de fruits sans sucres ajoutés contribue également à un apport de vitamines indispensables au bon fonctionnement cérébral.

Plus d'explications, trucs et astuces sur le site de l'institut S.I.I.N.  
Rubrique Actualité : « Réussir aux examens »

[www.siin-nutrition.com](http://www.siin-nutrition.com)

