

Être en forme le jour de l'examen - 1/1

Quelques astuces... Bien utiles parfois ! Au boulot !

Les jours précédents :

1° **Manger des sucres lents :**

riz, pâtes, pommes de terres

Choisis des **aliments riches** en protéines, vitamines et phosphore :

Viande, poisson, fruits secs, oranges, fromages

Evite le café, l'alcool et le tabac :

Ils masquent la fatigue sans les réparer.

Sauf avis médical, **interdis-toi de prendre des médicaments** pour calmer ton anxiété ou ton stress :

Leurs effets sont bien souvent imprévisibles et parfois même franchement désagréables !

Aie une activité physique minimale et **aère-toi**

(marche, plage, piscine...)

2° **Respecte ton envie de sommeil :**

c'est le meilleur moyen pour récupérer de ta fatigue et c'est pendant le sommeil que l'on mémorise de façon durable ce que l'on apprend.

Le jour de l'examen :

3° **Prends un petit déjeuner équilibré :**

une boisson type jus de fruit, un laitage, une tartine de pain beurrée ou des céréales.

4° Emporte de quoi faire face à un **petit creux pendant les épreuves**

(fruits secs, chocolat, gâteaux secs, eau...)

Tu es probablement **stressé**.

Cela peut se manifester par des palpitations, un mal au ventre, des sueurs...

C'est une réaction normale.

Bien géré, le stress peut être un moteur pour réussir !!