

Les nerfs en pelote!

Durant la période des examens, la pression augmente pour les élèves, les étudiants et les apprentis. Nombreux sont alors ceux qui ressentent des troubles de la concentration, des crises d'angoisse et une baisse de leurs performances. Ils ont plus que jamais besoin de vos bons conseils!

Se préparer sérieusement et apprendre de manière structurée est essentiel pour réussir ses examens. Mais ce n'est pas tout: combien d'étudiants ont vu leurs espoirs de diplôme s'envoler parce que leurs nerfs leur jouaient des tours et qu'ils avaient de la peine à se concentrer face à l'examineur! Heureusement, la nature a prévu de nombreuses solutions pour soutenir les nerfs, aussi bien durant la période de préparation des examens que durant les examens eux-mêmes. Et dans ce domaine, comme dans celui de l'alimentation, les conseils des droguistes sont très appréciés.

De la nourriture pour le cerveau

Une alimentation équilibrée (basée sur la pyramide alimentaire) influence positivement la capacité de concentration et les performances du cerveau. La nourriture cérébrale ou «brainfood» ne rend certes pas plus intelligent, mais elle permet d'optimiser le potentiel intellectuel. Malgré son faible poids, il ne représente qu'environ 2 % du poids corporel, il absorbe à lui seul la moitié de tous les hydrates de carbone apportés par l'alimentation quotidienne – dont normalement près de deux tiers issus du glucose sanguin. En période de stress, le cerveau consomme même presque 90 % de cette source d'énergie. Si l'on compare donc le cerveau aux autres organes, on peut dire qu'il a besoin d'énormément d'énergie pour fonctionner. Or, il n'a pas la capacité de stocker de l'énergie.

Pour que le cerveau dispose toujours de l'énergie dont il a besoin et que ses performances restent à un certain niveau, il faut que le taux de glucose sanguin soit constant. Le sucre de raisin permet certes d'augmenter rapidement la glycémie – mais ce pic éphémère est suivi d'une chute brutale (hypoglycémie). Une association d'aliments riches en sucres lents mettra certes plus de temps à agir, mais ses effets dureront plus longtemps. Les produits aux céréales complets, les fruits secs, les noix et les fruits font partie des meilleures sources de sucres lents.

Les acides aminés, composants des protéines, influencent également les facultés de concentration et les performances intellectuelles. Les acides aminés servent à la formation de neurotransmetteurs et aux cellules nerveuses. Les protéines se trouvent naturellement dans la viande, le poisson et les produits laitiers. Mais cela ne permet pas de couvrir certains

besoins spécifiques en acides aminés. Raison pour laquelle les rayons des drogueries regorgent de produits de substitution! Parmi eux, on parle surtout actuellement la nouvelle L-glutamine. Elle stimule le métabolisme énergétique (cycle de Krebs), stabilise la glycémie et favorise la détente puisqu'elle est un précurseur du neurotransmetteur GABA (acide γ -aminobutyrique). Les besoins en L-glutamine augmentent considérablement en période de stress. Vu leurs propriétés stimulantes, les préparations de L-glutamine ne devraient pas être prises le soir. Dans la nature, la L-glutamine se trouve principalement dans le séré et la viande crue.

Les acides gras insaturés participent aussi aux bonnes performances du cerveau. Ainsi, les acides gras oméga-3, en particulier, stimulent les capacités d'apprentissage et soutiennent les processus de mémorisation. Ces acides gras se trouvent naturellement dans les poissons, notamment le saumon, le maquereau et les sardines.

Aliments et boissons le jour de l'examen

Dormir suffisamment ne suffit pas: pour que le corps et l'esprit restent en forme, ils ont besoin de liquide. L'idéal est de boire régulièrement de l'eau (non gazeuse), du jus de fruit dilué ou de la tisane sans sucre. Au moins 1,5 litre par jour. Le jour de l'examen, mieux vaut consommer avec modération café et boissons énergétiques: ces breuvages donnent certes un bref coup de fouet, mais ils peuvent aussi augmenter la nervosité.

Le jour de l'examen, il est aussi très important de prendre un petit-déjeuner bien équilibré ou d'emporter des bons «dix heures», par exemple avec du pain complet et des fruits. Entre deux examens, prendre des fruits secs et du sucre de raisin pour assurer un regain rapide d'énergie.

La concentration n'est pas affaire de hasard

L'effet du *Ginkgo biloba* est connu d'un large public. Les feuilles de cet arbre augmentent les capacités de concentration en stimulant la vascularisation du cerveau et améliorent la mémoire à court terme. Il faut cependant savoir que les préparations au ginkgo peuvent perturber les effets des anticoagulants. La racine du ginseng (*Panax ginseng*), arbre connu depuis des siècles, augmente l'activité cellulaire et op-

timise l'exploitation de l'oxygène. Attention: il ne faut pas prendre du ginseng en même temps que des boissons contenant de la caféine! Les mélanges spagyriques à base, par exemple, de ginkgo et de marronnier d'Inde peuvent stimuler la vascularisation et les facultés cognitives du cerveau. Dans l'idéal, les médicaments qui doivent optimiser les performances du cerveau se prennent à long terme et sous forme de cure.

Le jour de l'examen, les remèdes homéopathiques suivants peuvent être utiles: Strophanthus (peine à respirer profondément), Gelsemium (tremblements, diarrhée), Argentum nitricum (peur d'échouer, palpitations, bâillements) et Helleborus (concentration). On peut aussi recommander les gouttes d'urgence des fleurs de Bach, les pastilles au ginseng ou à la glycoramine.

Pour soutenir les nerfs

Lorsqu'on est stressé, l'organisme libère des hormones pour améliorer sa capacité à réaliser des performances. Ainsi l'adrénaline permet de mettre plus d'énergie à disposition du cerveau. Parallèlement, la pression augmente et la fréquence cardiaque s'accélère (noradrénaline). Ce processus entraîne une augmentation des besoins en vitamines du complexe B. La vitamine B1 (thiamine) aide le corps à décomposer les hydrates de carbone et joue donc un rôle central dans la production de l'énergie. Elle favorise aussi la transmission des stimuli des nerfs aux muscles. La vitamine B2 (riboflavine) participe au transport de l'oxygène et à la respiration cellulaire. La vitamine B6 (pyridoxine) est importante pour le métabolisme des protéines et le système nerveux. Enfin, la vitamine B12 (cobalamine) est essentielle pour le métabolisme des protéines, des graisses et des hydrates de carbone.

Outre les vitamines B, la gelée royale et le magnésium soutiennent aussi les nerfs. Le magnésium, parce qu'il joue un rôle important dans l'excitabilité des nerfs et des muscles. En période de stress, les besoins en magnésium, cofacteur de plus 300 systèmes enzymatiques, augmentent aussi. Les produits céréaliers complets sont d'excellentes sources naturelles de vitamines B (la plupart) et de magnésium.

Combattre la peur

Transpiration, palpitation, perte d'appétit, difficultés à respirer, troubles gastro-intestinaux et insomnie ne sont que quelques-uns des symptômes qui caractérisent la peur des examens. «L'attitude durant l'examen final reflète le comportement d'apprentissage durant la formation», remarque **Daniel Hersberger**. Ce psychologue et spécialiste de l'orientation professionnelle sait bien qu'il est important d'être sûr de soi pour pouvoir maîtriser sa peur. «Les gens ont souvent peur d'être jugés, évalués.» Outre les conseils de psychologie comportementale, les méthodes d'autosuggestion et les exercices de relaxa-

tion (voir ci-dessous) sont aussi utiles. Et dans ce domaine aussi, la nature regorge de substances utiles. Que ce soit sous forme de teinture, de tisane, de comprimés ou de spray spagyrique, les plantes comme le houblon, la pétasite, la mélisse et la valériane favorisent la relaxation. Idem pour les sels Schüssler: Calcium phosphoricum (n° 2) le matin, Kalium phosphoricum (n° 5) stimulant à midi (pas après 17 heures) et Magnesium phosphoricum (n° 7, dilué dans de l'eau chaude) calmant le soir.

Les drogueries ont donc de nombreuses possibilités d'accompagner leurs clients en période d'examens. Il est d'autant plus important de parler avec les clients pour déterminer exactement leur situation et donc de leur proposer les mesures individuelles qui leur correspondent précisément.

Manger correctement

La journée idéale pour le cerveau selon la Société suisse de nutrition:

Un petit-déjeuner avec du pain complet ou du muesli avec des fruits frais, du lait ou du yaourt.

A midi et le soir: chaque fois une portion d'hydrates de carbone, à savoir du riz, des pâtes ou des pommes de terre, accompagnée de protéines (poisson, viande, œuf, produits laitiers) et une grosse portion de légumes ou de salade.

Entre les repas: si besoin un goûter, par ex. avec des fruits ou des biscottes aux céréales.

La règle absolue: respecter la pyramide alimentaire: <http://www.sge-ssn.ch/fr/info-alimentaires/alimentation-saine/pyramide-alimentaire.html>

Exercices de relaxation

Exercice «image intérieure»

Prévoir 20 à 30 minutes pour soi (sans être dérangé).

Adopter une position agréable (assis ou couché sur le dos sur un support pas trop mou).

Visualiser une place, une situation dans laquelle on se sent détendu et serein. Utiliser tous ses sens pour se représenter (ou se rappeler) cette situation.

Déposer cette expérience positive dans un endroit précis du corps pour pouvoir la revivre à tout moment, tout simplement en touchant cette partie du corps.

En cas de stress, visualiser cette situation et les sensations relaxantes qui lui sont liées (par exemple avant et entre des examens).

Exercice «les bases du corps»

Prendre bien conscience du contact des pieds (talon, orteils, etc.) sur le sol et sentir son poids.

Se détendre, relaxer en particulier la zone du plexus solaire.

Respirer calmement et consciemment. Prolonger peu à peu la durée de l'expiration jusqu'à ce qu'elle

dure deux fois plus longtemps que l'inspiration.
Eventuellement dire en même temps: je laisse l'air
pénétrer, j'attends jusqu'à ce qu'il ressorte.

Sandra Hallauer / trad: cs

A lire

Hazel Courteney, Kathryn Marsden: «100 recettes
pour un esprit sain. Améliorez vos capacités cérébra-
les et vos états d'âme tout en vous régaland», Guy
Saint-Jean, 2007, ISBN 9782894552308, Fr. 37.50

Roland Geisselhart, Christiane Hofmann: «Entraîner
sa mémoire. Techniques de mémorisation et de
concentration», Ixelles éditions, 2009, ISBN
9782875150097, Fr. 8.60