



Province  
de Liège

Santé à l'école

Service de Promotion de la Santé à l'École

# Les astuces d'un bon blocus...



## Suis ces conseils

• Prends **3 repas équilibrés** par jour à heures régulières (féculents, légumes, viande, poisson ou œufs).

▶ **Cela donnera de façon continue de l'énergie pour ton cerveau, la faim déconcentre.**

• Consomme **5 fruits et légumes** par jour (de saison, c'est moins cher).

• Privilégie les en-cas sains et variés (fruits, tartines, barres de céréales, yaourts, smoothies, ...).

• Bois de l'eau régulièrement (1,5 l/ jour) sans attendre d'avoir soif, pour maintenir la vivacité de ton cerveau.

• Consomme des aliments riches en calcium et en magnésium (céréales complètes, lentilles, épinards, bananes, fruits oléagineux (amandes, noix de cajou), cacao, chocolat (ne pas en abuser)).

▶ **Ils ont une action anti-stress naturelle.**

## Evite de ...

• Consommer trop de sucres rapides.

▶ **Ils masquent la fatigue et entraînent une baisse de la concentration étant donné la diminution rapide du sucre dans le sang.**

• Consommer trop de boissons stimulantes (café, boissons énergétiques, cola)

▶ **En excès, ils provoquent de l'insomnie et augmentent la nervosité.**

## N'oublie pas de ...

• **Bouger** : une bonne condition physique prédispose le corps et l'esprit au travail intellectuel.

• **Dormir** : le sommeil est un précieux allié durant cette période de travail intensif.

▶ **Il permet d'emmagasiner ce qu'on a étudié, de structurer les infos.**

• **T'organiser** : fais ton planning d'étude à l'avance, trouve la méthode de travail qui te convient le mieux.

...

Bon blocus et bons exams !

L'équipe PSE

### Alimentation et blocus

Antennes PSE de Herstal Coronmeuse  
et Seraing Province

**Point-Santé** : Au pavillon 12, les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> lundis du  
mois de 14h00 à 16h00 ou sur RDV en dehors de ces heures

#### Nous contacter ?

• Équipe de Herstal : 04 248 80 58  
pse.herstal-coron@provincedeliege.be

• Équipe de Seraing : 04 330 73 88  
pse.seraing-prov@provincedeliege.be