

HIYME

Un mode de vie plus sain pour moins de stress



LE SOMMEIL

Le sommeil a une influence sur la santé, notamment mentale. C'est la raison pour laquelle il faut en prendre soin. En moyenne, vous avez besoin de **7 à 9h de sommeil** pour vous sentir bien. Bien sûr, cela est **propre à chacun**. Nous ne sommes pas tous égaux face au sommeil et nos besoins varient au cours de la vie.

Et vous, combien d'heures dormez-vous en moyenne ?

0 à 6h : Vous êtes un petit dormeur. Vous dormez peu mais votre sommeil est réparateur. Vos journées sont donc plus longues, n'hésitez pas à faire des **micro-siestes** si vous vous sentez fatigué.

6 à 8h : Vous êtes entre les deux. Vous avez trouvé votre équilibre en dormant 7 ou 8h. Nous vous conseillons de garder ce rythme afin de vous sentir en forme.

8 à 12 h : Vous êtes un gros dormeur. Vous dormez bien et beaucoup. Toutefois, vous disposez de moins de temps dans votre journée. Pensez alors à **anticiper** et **organiser** votre journée pour qu'elle puisse s'adapter à votre besoin de sommeil.

Si vous en ressentez le besoin, vous pouvez également effectuer des **micro-siestes** de 10 à 30 minutes maximum, au milieu de votre journée. Cela permet de vous redonner de l'énergie et d'**accroître votre concentration** pour le reste de la journée.



L'ALIMENTATION

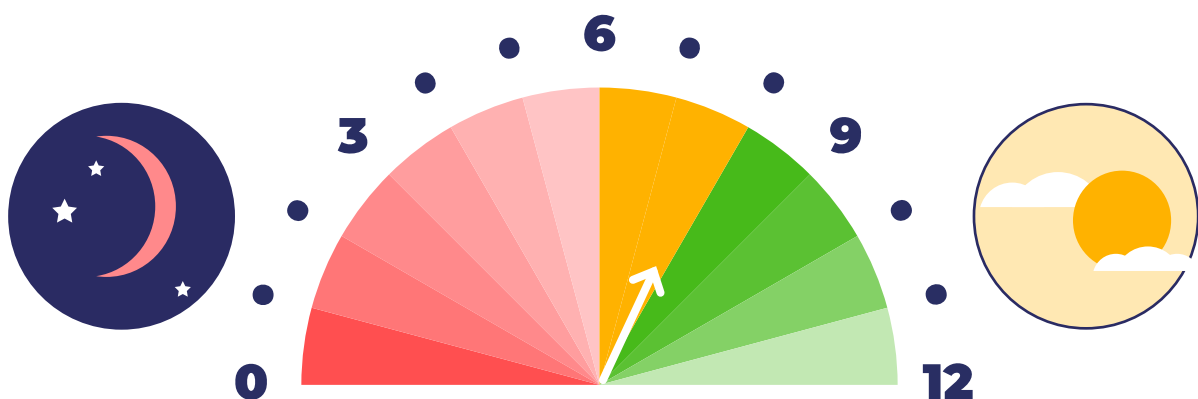
Pour se sentir bien mentalement et physiquement, une **alimentation équilibrée** et **variée** est indispensable. En période d'examens vous pouvez même vous servir de certains aliments pour vous aider à réguler le stress. C'est le cas avec des céréales complètes, des noix, du miel et des bananes. Parmi ces aliments, les poissons gras (sardines, maquereaux, saumon) et le chocolat aident aussi à une **meilleure mémorisation** et **concentration**.

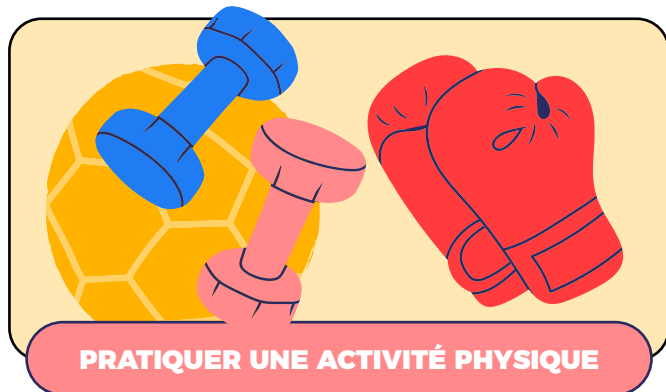
Si vous avez envie de grignoter au cours de la journée, les **fruits secs** sont une bonne alternative aux gâteaux riches en sucre.

De plus, il ne faut pas oublier de bien s'hydrater au cours de la journée ce qui correspond en moyenne à **1,5L d'eau par jour**.

Si vous vous posez des questions sur votre équilibre alimentaire vous pouvez vous faire accompagner par un professionnel expert dans le domaine de l'alimentation (nutritionniste, diététicien, naturopathe...).

Enfin, pour les petits budgets, on vous donne quelques astuces. Vous pouvez utiliser des **applications anti-gaspillage** alimentaire qui proposent des produits alimentaires à petit prix. De plus, il existe également des associations **d'aide alimentaire** pour les étudiants qui proposent des repas gratuits.





Pratiquer une activité physique garantit une plus grande concentration et une plus grande efficacité car le corps a besoin de bouger. Il est recommandé de pratiquer au moins l'équivalent de **30 min de marche rapide par jour au moins 5 jours par semaine**.

Cela vous permettra également de faire une pause physique et psychologique. Vous pouvez par exemple choisir de vous déplacer à pied ou à vélo, vous inscrire dans une salle de sport, suivre une vidéo de sport depuis chez vous...



Période d'examens ne rime pas avec isolement. Il est primordial de continuer à voir sa famille et ses amis. Pour vous éviter de longues heures de révisions en solitaire, vous pouvez travailler à la bibliothèque ou en groupe.



Les écrans sont une des **sources de distraction** principale pendant les révisions. Pour éviter d'être tenté de regarder les notifications qui s'affichent et d'être déconcentré, on vous conseille de mettre vos appareils électroniques en **mode silencieux** et/ou en **mode avion** et idéalement de les laisser dans une autre pièce. Il en est de même le soir où il est recommandé d'éviter les écrans avant de dormir car l'exposition à la lumière bleu des écrans retarde l'endormissement. Si vous travaillez sur les écrans, nous vous recommandons d'utiliser des

lunettes anti-lumière bleue afin d'en limiter les effets. De plus, si vous souhaitez réduire votre temps d'écrans, vous pouvez dans les paramètres de votre téléphone définir une **limite quotidienne** sur vos applications.



En période de stress et d'examens on peut être tenté de se donner un coup de pouce en prenant des stimulants. Si c'est le cas, nous vous conseillons tout d'abord d'éviter les médicaments et boissons énergisantes telles que le Redbull et privilégier de préférence des **produits naturels** comme la **caféine** ou la **théine**.

- **La caféine** est un stimulant et un énergisant. Elle permet une **bonne concentration** et une meilleure mémorisation. Mais attention aux effets négatifs, tels que les répercussions sur la qualité du sommeil, causés lors de surdosages.
- **La théine** a elle aussi des propriétés stimulantes. Celle-ci favorise la **concentration** et la **vigilance**. Mais il y a également des effets négatifs causés lors de surdosages.

Toutefois, restez vigilant car face à une trop haute consommation il y a un risque **d'effets secondaires** et **de dépendance**. Si vous avez l'habitude de boire du café ou du thé sans modération, nous vous conseillons d'adopter des alternatives. Comme les grains de café, il existe (naturellement) des racines **de chicorée**, pouvant également être torréfiées et moulues, cette racine a un goût très similaire au café sans contenir de caféine. Pour le thé, il existe les **infusions** ou **rooibos** ne contenant pas de théine mais qui, au goût, sont très similaires.

Pour rappel si vous souhaitez prendre tout autre substance tel que des médicaments parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien afin d'avoir un avis médical au préalable.



**Fais le point
sur ta gestion
du stress !**

