

Le Conseil de la Naturo

Par Sabine Campion, naturopathe certifiée par le Centre Européen de Naturopathie Appliquée.

Mai 2012 : Réussir sa scolarité et ses examens

De 6 à 16 ans, nous sommes tous tenus, en France, d'aller à l'école : elle est obligatoire. C'est un devoir, mais aussi un droit et une chance par rapport aux pays où des enfants (200 millions dans le monde !) sont encore forcés de travailler avant de savoir lire, écrire ou compter.

Il convient de tirer le meilleur parti possible de ce qui est enseigné à l'école, au collège et au lycée. Pour optimiser le temps passé dans ces établissements et faciliter l'acquisition des savoirs et savoir-faire utiles et même indispensables pour la future vie d'adulte, certaines règles seront respectées.

Que ce soit dans le cadre d'études courtes ou longues, de bons résultats obtenus lors des évaluations, contrôles, examens ou concours permettent d'accomplir une scolarité satisfaisante et d'obtenir des diplômes en vue d'exercer une profession. Nous verrons aussi comment envisager sereinement ces "épreuves".

Réussite scolaire : comment mettre toutes les chances de son côté ?

Attention et mémorisation sont les piliers de la réussite scolaire. Pour mémoriser de nouvelles connaissances, il faut d'abord être attentif à ce que le professeur dit pendant le cours. Ensuite, il faut réviser, c'est-à-dire relire ou réécrire une seconde fois ce que l'on a entendu et noté pendant le cours, et faire des exercices.

Pendant les premières classes de primaire, ce travail personnel, les "devoirs", sera fait de préférence avec l'aide individualisée d'un parent ou d'un autre adulte qui s'assurera que l'élève a bien "appris sa leçon" et l'aidera à développer ses propres stratégies d'apprentissage. Ensuite, à partir de 9 ou 10 ans, la plupart des élèves peuvent se débrouiller seuls, ce qui leur permet d'acquérir autonomie et autodiscipline.

C'est ainsi que s'obtient la réussite scolaire dans l'Education nationale : par la répétition, le travail, l'effort et l'entraînement, un peu comme dans le sport. Elle se mérite, il n'y a pas de miracle. Par exemple, c'est en écrivant avec un stylo sur une feuille de papier, et non en pianotant sur un ordinateur, que l'élève développe la motricité fine qui confère la fluidité de l'écriture.¹

¹ *Qui a eu cette idée folle un jour de casser l'école*, Fanny Capel (Ramsay, 2004), p. 139-145.

Les capacités d'apprentissage du cerveau sont illimitées et les cours sont organisés pour les développer de façon progressive. Pour profiter pleinement de ces apprentissages et en tirer du plaisir, il convient de mettre en œuvre une très bonne hygiène de vie. Un sommeil suffisant chaque nuit, de l'eau tout au long de la journée, une alimentation correcte, une activité physique régulière, la suppression ou la diminution de l'usage des gadgets électroniques et la sérénité d'esprit sont les principaux ingrédients d'une hygiène de vie propice à la réussite scolaire.

1) Un sommeil suffisant chaque nuit

C'est pendant le sommeil que les apprentissages se consolident en étant stockés dans les aires cérébrales de la mémoire à long terme. C'est la raison pour laquelle après deux ou trois jours de sommeil insuffisant on constate une diminution de l'attention et de la mémorisation.

Or, de nos jours, la majorité des enfants et des adolescents manque de sommeil.

Pendant l'enfance et l'adolescence, la durée du repos nocturne nécessaire est de 10 à 11 heures en moyenne, ce qui implique de se coucher tôt, entre 20h et 21h, en fonction de l'âge.

Pour un prompt endormissement et un sommeil de qualité, il convient de se coucher à heure régulière dans une chambre silencieuse et dépourvue de pollution électrique. La sérénité de l'esprit peut être induite par une lecture calme de quelques minutes avant l'extinction de la lumière. L'obscurité est nécessaire au repos, les veilleuses ne doivent pas rester allumées toute la nuit.

(Pour plus d'informations sur les façons de supprimer la pollution électrique dans les chambres, se reporter au chapitre "Protéger enfants et adolescents" du livre *La fée électricité* de la journaliste scientifique Annie Lobé, SantéPublique éditions. Si l'enfant n'a pas sommeil avant une heure tardive, des explications permettant de retrouver naturellement un rythme satisfaisant figurent sur le CD audio *La mélatonine et le sommeil*, du même auteur).

2) De l'eau tout au long de la journée

Tous les échanges ioniques au niveau cellulaire, y compris ceux qui induisent la sécrétion de l'acétylcholine, le neurotransmetteur impliqué dans l'attention et la mémorisation, passent par l'eau. Le cerveau a donc besoin de beaucoup d'eau, tout particulièrement pendant l'enfance et l'adolescence, en hiver comme en été.

Il convient de boire de l'eau tout au long de la journée. L'utilisation d'un verre permet en général d'absorber une plus grande quantité d'eau (sept à huit gorgées) que lorsque l'on boit au goulot de la bouteille (deux à trois gorgées).

L'eau ingérée 1/2 heure avant les repas aura déjà quitté l'estomac avant l'arrivée des premières bouchées, ce qui est préférable.

L'eau bue pendant les repas favorisera la digestion des glucides (sucres), car c'est l'eau qui permet la séparation des molécules de glucose en éléments simples.

En revanche, mieux vaut éviter, sauf si l'on a soif à ce moment-là, de boire pendant 1 h 30 après les repas, car l'eau diluerait alors tous les sucs gastriques et la digestion perdrait de son efficacité.

De manière générale, on retiendra qu'il faut boire à sa soif et de préférence quand l'estomac est vide si c'est en grande quantité. Pour cette raison, l'enfant devrait avoir à sa disposition, en toutes circonstances, une petite bouteille d'eau qui devrait être bue ou changée tous les jours pour éviter le développement de micro-organismes.

(Pour plus de précisions, se reporter, au chapitre « Buvez préférentiellement de l'eau » de mon ouvrage *Le Conseil de la naturo* paru chez SantéPublique éditions.)

Boire un verre d'eau avant de faire ses devoirs améliore la concentration.

Autre astuce pour boire régulièrement : l'enfant prendra l'habitude de boire un verre d'eau à chaque fois qu'il se lave les mains, notamment après chaque passage aux toilettes, ce qui permet de remplacer l'eau qui vient d'être évacuée.

Pour faire passer le mal de tête, boire deux ou trois verres d'eau à la suite, sans se presser. Le résultat se manifeste au bout d'un quart d'heure.

Les personnes qui travaillent avec des enfants en difficulté le disent : boire de l'eau lorsque l'on a pleuré permet de retrouver la sérénité plus rapidement. Quand des enfants sont agités ou se chamaillent, leur proposer un verre d'eau a un effet calmant quasi instantané.

3) Une alimentation correcte

Pour assurer leur développement tant physique que cérébral, l'enfant et l'adolescent ont besoin d'absorber deux fois par jour des protéines de qualité (œufs ou poisson ou viande ou fruits de mer).

Afin d'éviter toute carence nutritionnelle, leur alimentation sera également riche en vitamines (légumes et fruits crus) et en oligo-éléments (zinc, magnésium...)

présents en plus grandes quantités dans les aliments de qualité biologique. (voir ci-après p. 9)

Cette nourriture doit être digérée rapidement : une digestion laborieuse empêche le bon fonctionnement du cerveau. Lorsque la digestion se ralentit, il y a un afflux de sang au niveau de l'estomac pour aider la digestion. Cet afflux de sang est soustrait au cerveau, ce qui entrave son fonctionnement et diminue sa capacité d'attention et de mémorisation.

Cette hyperhémie (afflux de sang) à l'estomac va s'étendre par voie de contiguïté à l'œsophage et aux voies respiratoires et ORL (oto-rhino-laryngologiques), amenant une production importante de mucus sur lequel bactéries et virus vont proliférer, entraînant les maladies chroniques des voies ORL (otites, rhinites, bronchites). Ces maladies sont invalidantes et induisent un absentéisme préjudiciable au bon déroulement de la scolarité.

De plus, lorsque la digestion est ralentie, les produits de la digestion ne sont plus des nutriments qui nourrissent les cellules vivantes mais des poisons issus de particules non digérées qui produisent fermentations et putréfaction génératrices de toxines. Ces toxines intestinales seront détruites par le foie, s'il est en bon état. Mais un foie malmené par les poisons chimiques ne détruit plus les toxines, qui passent alors dans le sang et empoisonnent le cerveau.

Les poisons chimiques les plus consommés par les enfants et les adolescents sont :

- les additifs alimentaires : colorants (E 102 à E 180) dans les bonbons, aspartame (E 951) dans les chewing-gums et les sodas "sans sucre", glutamate (E 621) dans les snacks apéritifs, les plats préparés, etc. (Voir à ce sujet la nouvelle édition 2012 de l'excellent livre de Corinne Gouget *Additifs alimentaires Danger*, éditions Chariot d'Or) ;
- la caféine, présente dans le Coca-Cola, les nouvelles boissons dites « énergisantes » et le Nescafé ;
- les médicaments, notamment les antibiotiques ;
- l'alcool. Si les adolescents étaient pleinement informés des ravages qu'il produit dans leur jeune cerveau, ils trouveraient d'autres façons de s'amuser que le *binge-drink*, qui consiste à absorber la plus grande quantité d'alcool possible en un minimum de temps.

Le ralentissement de la digestion induit aussi un autre phénomène empêchant la détoxination du sang et ralentissant la circulation sanguine cérébrale expliqué par Robert Masson dans son livre *Diététique de l'expérience* (éditions Guy Trédaniel, 2005, p. 41) :

“La digestion laborieuse s’accompagne d’un afflux important de sang (artère mésentérique) au niveau du tube digestif et d’une relative stagnation au niveau du système porte car le foie sursollicité (métabolisme et détoxification) est en hyperhémie. Cette hyperhémie retentit sur la veine porte [qui draine vers le foie le sang de la rate et des organes digestifs].

La pression augmentée dans le système porte va créer une dérivation sur le système circulatoire Azygos [qui assure la liaison entre le système cave inférieur et le système cave supérieur] se jetant non pas dans la veine cave inférieure [grosse veine drainant la majorité du sang de la partie du corps située sous le diaphragme], mais dans la veine cave supérieure recevant le sang de la partie supérieure du corps, cerveau et membres supérieurs.

Quelles en seront encore les conséquences ? Une partie du sang ne sera pas détoxifié [au niveau du foie]. Cette dérivation sur la veine cave supérieure va ralentir le retour du sang cérébral et partant, le drainage du cerveau, et du fait de la stagnation du sang au niveau cérébral, sa nutrition et son oxygénation. Ainsi de nombreuses dysfonctions, baisse de l’intellect et de la mémoire etc., auront une origine hépatique.”

Autrement dit, l’afflux de sang au niveau du foie provoqué par le ralentissement de la digestion ralentit le drainage du sang au niveau du cerveau, qui se trouve donc irrigué par un sang non détoxifié.

Quelles sont les causes du ralentissement de la digestion et comment y remédier ?

- Les sodas, jus de fruit, limonades et autres sirops, même biologiques, inhibent, c’est-à-dire bloquent, la digestion. Si nous les donnons à boire à nos enfants pendant les repas, la digestion sera ralentie. Pendant les repas, la seule boisson indispensable est l’eau.
- Lorsqu’ils sont pris aux repas contenant riz ou pâtes ou pommes de terres ou autres céréales ou légumineuses (lentilles, haricots blancs, pois chiches...), les fruits crus bloquent totalement la digestion de ces aliments. Pour ne pas entraver la digestion, les fruits crus seront donc consommés dans un estomac vide, en quantité raisonnable, vers 17h.
- Certains aliments sont intrinsèquement difficiles à digérer, ou “surindigestes” : charcuteries et pâtisseries du commerce, miel pendant les repas (à cause de l’acide formique qu’il contient, le miel doit être pris en dehors des repas), les mueslis constitués de mélanges de céréales et de fruits. Il convient de les éviter.

- Le grignotage ou alimentation non-stop en dehors des repas. Voir à ce sujet le Conseil de la Naturo de juillet 2008 : *Évitez le grignotage, mangez à heures régulières*. Toutes les maladies peuvent être induites par le grignotage. Il provoque la mal-digestion qui entraîne l'intoxication et l'intoxination. Le passage de macromolécules toxiques induit les maladies inflammatoires et auto-immunes.

Sous l'influence des aliments "surindigestes", des inhibiteurs de digestion et du grignotage, notre écolier, notre étudiant, verra son rendement scolaire diminuer. Le rôle des poisons chimiques de l'agriculture intensive et de l'industrie agro-alimentaire, ainsi que des carences en vitamines et oligo-éléments, ont été documentés dans la genèse de l'hyperkynésie, cette agitation incontrôlée et incontrôlable qui empêche le jeune de se concentrer et de fournir un travail scolaire satisfaisant. Le recours à une alimentation exclusivement biologique permet de soulager parents, enfants et professeurs, en atténuant ces troubles qui peuvent rendre la vie si difficile.

4) Une activité physique régulière

Des exercices physiques, à l'extérieur de préférence (jardin, parc...) ou à défaut dans un lieu bien aéré, permettent une bonne oxygénation des tissus, y compris du tissu cérébral. De plus l'acétylcholine, neurotransmetteur de la concentration dont nous avons déjà parlé, est sécrétée par les mouvements.

C'est ainsi que depuis la création de l'école, les enfants courent, jouent à chat perché ou à la balle pendant la récréation. Cela permet à leur cerveau d'être ensuite plus réceptif aux apprentissages. Ces jeux physiques devraient être encouragés.

De même, les heures de cours d'éducation sportive ne sont pas une perte de temps car le mouvement rend les enfants intelligents. C'est pourquoi il faut encourager les enfants et les adolescents à pratiquer une activité sportive hebdomadaire, en dehors de l'école, pendant les loisirs : dans toutes les villes même les plus petites sont proposés à petit prix des cours de danse, gymnastique, judo, football, handball...

Vos enfants peuvent en profiter et cela sera autrement plus bénéfique pour leur équilibre physique, émotionnel et nerveux que de rester devant un ordinateur ou une console de jeux. Si vous ne pouvez pas les accompagner vous-mêmes, il est toujours possible de s'arranger avec d'autres parents dont les enfants pratiquent les mêmes activités.

Des exercices spécifiquement conçus pour le cerveau peuvent aussi être pratiqués chaque jour, en début de journée et/ou avant les devoirs : le *Brain Gym*. Le livre de Gail et Paul Dennison *Le mouvement, clé de l'apprentissage* (éditions Le Souffle d'Or) propose ainsi des exercices simples visant à rétablir la

connexion entre cerveau droit et cerveau gauche : *cross-crawl*, éléphant, huit couché, etc. Agréables à faire, ils peuvent être utilisés en classe comme à la maison.

5) Suppression ou diminution de l'usage des gadgets électroniques

De plus en plus, l'exercice physique est remplacé par les jeux vidéo, la télévision, l'ordinateur et le téléphone portable. C'est malheureux car au contraire de l'exercice physique qui développe le cerveau et le corps, ces gadgets détruisent le cerveau et le système immunitaire, perturbent le sommeil en empêchant la sécrétion de mélatonine et conduisent à des déséquilibres nerveux, et ce d'autant plus qu'ils sont susceptibles de provoquer une addiction.

Les conséquences de cette addiction, quand elle entrave le sommeil au moment où le cerveau est en plein développement, peuvent être extrêmes. Il en fut ainsi du viol, suivi de l'assassinat très violent, avec préméditation, d'une adolescente de 13 ans survenu dans un lycée privé en Haute-Loire en novembre 2011, perpétré par un jeune homme de 18 ans déjà auteur d'un viol à 16 ans. "Au collège, il était complètement accro aux jeux vidéos, il y jouait toute la nuit. Ses parents ont essayé de le freiner, il jouait en cachette la nuit", selon l'un de ses amis d'enfance interviewé par le quotidien *Le Parisien* le 24 novembre 2011, qui était, depuis la petite enfance et jusqu'à la fin du collège, "voisin, ami, camarade de classe" du futur meurtrier.

L'ex-ami ajoute : "Pendant cette période, il se maintenait la tête hors de l'eau : il s'habillait bien, avait des notes correctes, suivait notre bande. Au lycée, nous n'étions plus dans la même classe. C'est à ce moment-là qu'il a commencé à changer et s'est éloigné de nous. Il s'est mis à fumer du shit, beaucoup. Il a pris un look de junkie. Il se vantait d'avoir essayé toutes les drogues : shit, colle, champignons... Je crois qu'il inventait. Petit, il avait tendance à raconter par exemple qu'il avait battu tel ou tel record à un jeu vidéo. Mais quand on lui demandait de nous montrer, il en était incapable. (...) Ses parents sont détruits par cette affaire. Ce sont des gens adorables, qui l'ont bien élevé."

Dans ce cas particulier, l'addiction aux jeux vidéos a causé un manque de sommeil chronique au collège. Lors du passage au lycée, après une perte de repères et d'amis, la prise de drogue s'est surajoutée, entraînant un changement majeur de personnalité. (Extrait de l'article d'Annie Lobé *Jeux vidéos mortels*, en ligne sur **www.santepublique-editions.fr**)

De façon plus courante, l'usage des gadgets électroniques provoque des maux de tête et oculaires. C'est une cause majeure d'insomnie (endormissement de plus en plus tardif, suivi de sensation de fatigue au réveil et de somnolence pendant la journée). Cela engendre des pertes de mémoire, ainsi qu'un manque de sommeil

par le temps passé à utiliser ces appareils au détriment des autres activités de la vie quotidienne, qu'il faudra caser dans un emploi du temps non élastique : repas, hygiène, travail scolaire personnel, rencontres...

(Ecouter à ce sujet les CD audio de la journaliste scientifique Annie Lobé : *La mélatonine et le sommeil* et *Les effets des ondes sur vos enfants* et le livre audio *Les jeunes et le portable : Alzheimer à 35 ans ?* où des études sont citées, des faits établis et surtout des solutions pratiques sont données aux parents pour aider les jeunes à lever le pied).

6) Une certaine sérénité de l'esprit

Des enfants bien entourés et soutenus par leurs parents, qui ne se sentent ni brimés ni avilis ni abandonnés à eux-mêmes, sont des enfants moralement solides. Le manque d'amour, mais aussi le manque ou l'excès d'autorité font souffrir les enfants. Inversement, des enfants qui se sentent aimés par leurs parents apprendront mieux à l'école car ils se sentiront confiants, épanouis, et auront une bonne estime de soi.

Pour les adolescents, la compagnie et le dialogue avec les parents, la fratrie et les camarades constituent un rempart contre le doute, le découragement ou le stress face aux études ou aux questions propres à cet âge. Le sentiment de se sentir compris et accepté aidera grandement à aborder sereinement les études.

L'écoute active permet de conserver, à tout âge, une relation satisfaisante avec ses enfants. La lecture du livre de Thomas Gordon, *Comment apprendre l'autodiscipline aux enfants* permet de s'entraîner à cette forme d'écoute qui n'est pas innée mais à laquelle on peut facilement s'entraîner.

La lecture du best-seller de Fitzhugh Dodson *Tout se joue avant six ans* sera une aide précieuse pour les parents qui veulent soutenir efficacement le développement de leurs enfants. Ce livre est un précieux cadeau pour toutes les femmes enceintes, au moment où elles se projettent dans l'avenir et commencent à aimer l'être qu'elles abritent.

L'alimentation correcte de l'enfant et de l'adolescent

Revenons à présent, de façon concrète, à l'alimentation qu'il convient de proposer pour assurer la réussite scolaire.

Midi et soir

Crudités variées assaisonnées à l'huile de noix –car elle est riche en oméga 3 et parfaitement équilibrée en acides gras polyinsaturés (oméga 3 : 14 %, oméga 6 : 60 %, oméga 9 : 20 %)– et vinaigre (bio, pour éviter les sulfites, sources d'allergies) ou jus de citron, plus quelques noix.

+

Riz ou pâtes ou autre céréale ou pomme de terre ou autre tubercule ou légumineuse, avec des légumes verts cuits.

+

Viande ou poisson ou œufs ou fruits de mer.

+

Compote ou chocolat noir ou tarte aux fruits cuits.

+

Eau

Goûter

Fruits de saison + oléagineux (noix ou noisettes ou amandes ou noix de Cajou non salées...)

Pour l'enfant sportif avec entraînement (assez) intensif :

Bananes + oléagineux

ou fruits secs : dattes ou figues ou abricots secs, etc.

Éviter : biscuits, pain et chocolat car leur digestion ne sera pas finie au moment du dîner.

Matin

Infusion ou malt ou chicorée ou lait d'amande (ou riz ou noisette)

+

Soit : Bananes + oléagineux

Soit : Pain + beurre ou oléagineux en purée ou entiers

Soit : Flocons d'une céréale cuits 10 minutes dans du lait d'amande

Soit : Pain + œuf coque ou viande froide

Éviter le Nescafé, qui contient de la caféine. Or, la caféine appelle la nicotine. C'est ainsi que, parmi les fumeurs qui n'arrivent pas à décrocher à l'âge adulte, nombreux sont ceux qui ont bu du Nescafé dans leur enfance ou leur adolescence (plus d'informations à ce sujet dans *Mécanisme d'action des ondes électromagnétiques sur les organismes vivants*, par Annie Lobé, SantéPublique éditions).

Que faire en période d'examen

De l'école primaire à l'université et aux grandes écoles, le travail à fournir l'est en continu. Des évaluations ou contrôles des connaissances en cours d'année valident régulièrement les apprentissages. C'est un rythme de croisière soutenu.

Il y a des périodes où les efforts intellectuels demandés seront plus intenses ou plus longs (par exemple révision en vue d'un examen ou soutenance de thèse ou de mémoire, compte rendu divers, etc.)

Pour l'enfant, il s'agit plus d'un rythme de croisière jusqu'en classe de troisième, où un examen est programmé en fin d'année scolaire.

C'est à partir de l'adolescence que les périodes d'examen commencent. Si les apprentissages ont été réguliers grâce au respect des six éléments cités plus haut (sommeil et eau en quantité suffisante, alimentation correcte, activité physique régulière, évitement de gadgets électroniques et sérénité de l'esprit) les efforts à fournir seront abordés plus sereinement.

La réussite des examens est le reflet du travail fourni en amont régulièrement.

Pour soutenir l'étudiant en période d'examen ou de concours demandant de longs efforts intellectuels, si la fatigue cérébrale s'installe on peut utiliser des compléments alimentaires qui n'ont pas d'effet dopant ou accoutumant : pollen, levure de bière, poudre d'huîtres sauvages (POP).

En cas de stress invalidant, l'usage de plantes adaptogènes comme l'éleuthérocoque et l'avoine, de l'homéopathie (Gelsemium 9 CH), de la relaxation, des massages, des oméga 3 sous forme d'huile végétale ou d'huile de poisson ou de krill, ou des spécialités riches en phospholipides et phosphoprotéines nécessaires au bon fonctionnement du cerveau et du système nerveux, apporteront les éléments permettant de diminuer ce stress et de mieux gérer cette période. Une consultation avec un naturopathe permettra de sélectionner les meilleures spécialités disponibles, en fonction des besoins spécifiques du jeune étudiant.

En période d'examen, révision, concours, le respect du temps de sommeil ne sera pas une perte de temps, mais au contraire une nécessité pour reposer le cerveau des efforts intellectuels fournis.

Lutter contre le sommeil est contre-productif et est préjudiciable à une bonne mémorisation et à une bonne réflexion.

Tout ceci implique naturellement une bonne organisation entre un sommeil suffisant et des révisions bien réparties dans la journée, en incluant bien sûr l'oxygénation par l'exercice physique, à l'extérieur de préférence dans un parc ou

un jardin. Si aucun lieu n'est disponible à proximité, on peut faire des abdominaux, des pompes, des sauts, en gardant la fenêtre ouverte.

Il est préférable de se coucher tôt (avant 22h) quitte à mettre le réveil à sonner de bonne heure (6h30), la journée du lendemain sera plus efficace. En plus, on peut prévoir de réserver des plages de sommeil dans la journée (sieste) lorsque le besoin s'en fait sentir. Cela permet de se réveiller frais et dispos pour poursuivre ses révisions.

Les repas seront pris à heure régulière, ce qui facilite la digestion. Le recours aux compléments alimentaires recommandés par un naturopathe soutiendra le cerveau pour lui permettre de fournir un effort soutenu dans la durée.

Il conviendra aussi d'éteindre tous les gadgets électroniques :

- le téléphone portable, d'abord pour ne pas être dérangé ni interrompu dans ses révisions et ensuite car il émet non-stop, même en dehors de toute utilisation, des micro-ondes pulsées qui empêchent la sécrétion de l'acétylcholine et donc, diminuent la concentration et entravent les processus d'apprentissage (voir la vidéo *Le portable dans la poche* sur le site Internet **www.santepublique-editions.fr** et le dossier *Mécanisme d'action des ondes électromagnétiques sur les organismes vivants* par Annie Lobé, SantéPublique éditions) ;
- le lecteur MP3, parce que le cerveau ne peut faire deux choses à la fois et que par conséquent le silence est la meilleure condition pour se concentrer ; certains étudiants écoutent systématiquement de la musique pendant leur travail personnel. Elle diminue l'efficacité si elle implique les aires cérébrales du langage en contenant des paroles en français.
- la radio et la télévision, qui détournent également l'attention pour la même raison ;
- l'ordinateur : par les ondes électromagnétiques qu'il émet, il empêche la sécrétion d'acétylcholine, le neurotransmetteur de l'attention et de la mémorisation. De plus, le fait de regarder longtemps l'ordinateur entraîne des douleurs oculaires et de la fatigue. C'est pourquoi il est préférable d'utiliser pour ses révisions des supports imprimés, que l'on peut éventuellement surligner pour en accentuer les éléments importants, ou d'écrire des fiches manuscrites (selon un dicton populaire : "Écrire, c'est lire deux fois"). Muni d'un bon stylo, on écrit sur le papier plus vite que sur un ordinateur et ainsi la pensée n'est pas ralentie.

Avant et pendant le déroulement de l'examen, il conviendra de :

- 1) Boire de l'eau, dont nous savons qu'elle est nécessaire au fonctionnement de toutes nos cellules y compris cérébrales. Excellent conducteur d'énergie électrique, elle rend efficace le stockage et l'accès à l'information cérébrale et la connexion entre le cerveau et le corps. (Sur le choix de l'eau, lire le paragraphe "Quelle eau boire ?" du chapitre sur l'eau de mon ouvrage *Le Conseil de la naturo*, déjà cité).
- 2) Faire les exercices de *Brain Gym* évoqués plus haut pour stimuler le cerveau et permettre un accès rapide à toutes les données apprises et assimilées, dont nous avons besoin pendant l'examen (pendant les épreuves ces exercices peuvent être pratiqués dans les toilettes).

Si ces conseils sont suivis, la réussite sera au rendez-vous, le cerveau et le corps donneront le meilleur, au bon moment et au bon endroit. Il ne sera pas nécessaire de recourir à la triche pour avoir du succès, et l'estime de soi sera renforcée par l'obtention des diplômes ouvrant les portes que l'étudiant aura choisies pour s'établir dans la vie.