

**PREMIÈRE PARTIE**

**LES PRÉALABLES  
D'UN ENTRETIEN RÉUSSI**



# CHAPITRE 1

## **LA PRÉPARATION**

Dans toute épreuve, qu'elle soit sportive, scolaire... la qualité de la préparation est le facteur essentiel de sa réussite. Un dicton de l'armée dit « à entraînement difficile, guerre facile ». Il ne s'agit pas ici de vous entraîner d'une manière militaire, mais de retenir que des révisions des qualités, étalées dans le temps faciliteront grandement votre épreuve orale.

Nous allons aborder dans ce chapitre le lien entre le physique et le mental. Les deux sont en effet liés. Une préparation méthodique qui ne négligera aucun de ces aspects sera la plus efficace.

## **1. La préparation physique**

Un esprit sain dans un corps sain !

Elle prend en compte divers facteurs tels que la nutrition, la qualité du sommeil, l'activité physique...

Votre alimentation va avoir une influence directe sur vos capacités cognitives, le stress, en plus des effets sur le corps. Mangez équilibré pour maintenir vos capacités intellectuelles. Une période d'examen n'est pas le bon moment pour commencer un régime, sauter des repas... cela engendrera de la fatigue et sera au final délétère pour vos révisions.

### **a. Alimentation et cognition**

Votre cerveau, pour bien fonctionner, a besoin de nombreuses substances qui lui sont indispensables, chacune jouant un rôle spécifique : vitamines, minéraux, oligo-éléments, acides aminés, acides gras...

Nous allons en aborder quelques-unes. Gardez cependant en tête que la clé d'une alimentation équilibrée réside dans la diversité des apports.

► **Un sucre, s'il vous plaît!**

Le cerveau est un très grand consommateur d'énergie. Or son principal carburant, c'est le sucre. Il ne doit surtout pas en manquer. Les sucres lents (pâtes, riz, pain...) sont préférables aux sucres rapides : ils permettent un apport régulier de glucides au cerveau, assurant des performances optimales. Le cerveau consomme normalement 4 grammes de glucose par heure. Ce besoin peut monter à 9 grammes en période de sollicitation.

Le cerveau a également besoin de protéines, nécessaires à la synthèse des neurotransmetteurs, chargés de faire circuler l'information entre les neurones.

Une alimentation déséquilibrée, ne va pas permettre au cerveau de synthétiser harmonieusement les neurotransmetteurs, et aura des répercussions sur votre humeur, vos capacités de concentration...

► **D'autres substances jouent aussi un rôle essentiel**

Les acides gras polyinsaturés sont nécessaires pour préserver la membrane des neurones.

Sans oublier les vitamines, oligo-éléments!

C'est pourquoi, les apports en sucres lents doivent être accompagnés de légumes, de viandes, et de fruits, afin de ne pas souffrir de carences en vitamines et minéraux, qui auraient alors des conséquences délétères sur votre organisme, et donc votre préparation.

Les vitamines du groupe B jouent un rôle dans le maintien des capacités intellectuelles, particulièrement sollicitées en période de révision. On en trouve dans les noix, le cresson, le jaune d'œuf...

Les minéraux ne sont pas à négliger: ils sont essentiels au fonctionnement de l'organisme en général et à celui du cerveau en particulier. Le fer notamment, que vous trouverez dans les viandes, entretient la mémoire.

L'iode joue également un rôle dans les capacités cognitives. On en trouve dans les algues, le poisson, les crustacés, mais aussi dans le soja, les haricots verts et les laitages.

## **b. Alimentation et stress**

En période d'examens, l'organisme est soumis à un stress plus important. L'organisme va consommer

plus de vitamines C pour pouvoir sécréter de l'adrénaline, qui va permettre au corps de réagir et s'adapter à ce nouvel état. Il puisera également dans vos réserves en magnésium.

Vous trouverez la vitamine C dans les oranges, les kiwis, les poivrons, les pommes de terre ou les brocolis.

Pour vous sentir relaxé, consommez des aliments riches en magnésium (les céréales, les fruits secs, les châtaignes, le soja et le chocolat). Ils participent à la relaxation des muscles de notre corps.

Prévoyez des œufs, de la salade, et en dessert, des laitages, de l'ananas. Ces aliments nous aident à fabriquer de la sérotonine, une hormone aux vertus apaisantes.

► **Pour vous faire plaisir**

Craquez pour le chocolat! Sa consommation engendre la fabrication de sérotonine, qui influe positivement sur le moral.

Vous l'aurez compris, pour pouvoir fonctionner de manière optimale, votre cerveau a besoin d'une alimentation diversifiée.

Préférez tant que possible les apports « naturels » par l'alimentation, plutôt que les compléments alimentaires. En effet, toutes les vitamines, et autres nutriments sont mieux assimilés lorsqu'ils proviennent d'une alimentation équilibrée.

► **La qualité de l'hydratation est également importante**

La déshydratation, si elle atteint un certain niveau, tend à réduire le volume sanguin, influant sur le volume d'eau à l'intérieur des cellules. Cela sera le cas pour les neurones. Ce processus peut entraîner une baisse des performances physiques affecter les processus mentaux tels que les capacités de concentrations.

Il est au donc essentiel de boire au moins 1,5 litre d'eau par jour, en étalant ces apports dans la journée.

► **Et la pause-café ?**

La caféine augmente légèrement les capacités cognitives, en optimisant la vitesse de traitement des informations par le cerveau. Mais n'en abusez pas, la caféine à forte dose ayant des effets délétères : exci-