

Quelques conseils pour passer le brevet dans la sérénité...

Votre hygiène de vie est fondamentale, particulièrement dans cette période.



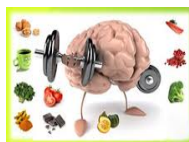
Votre cerveau a besoin de repos pour être performant, respectez donc **vos** **sommeil** en dormant au moins 8 heures par nuit (par ex. si vous vous levez à 6h, couchez-vous à 22h au plus tard).

Privilégiez **vos** **équilibre alimentaire** et faites le plein en carburant tels que les vitamines, minéraux, omégas, oligo-éléments... Evitez de manger/boire trop gras, trop salé et trop sucré ainsi que les produits excitants comme le café.

Organisez vos temps de révisions pour ne pas vous laisser envahir par le stress.

Autorisez-vous de vraies pauses en faisant du sport, des activités de loisirs en famille ou entre amis, de la lecture, en écoutant de la musique ou tout autre activité pour vous détendre. Evitez les heures devant les écrans : TV, ordi, consoles, portable....

Tout ça permettra à votre cerveau de fonctionner à plein régime.



Préparer votre sac la veille pour éviter d'oublier d'identité, votre convocation ou votre trousse par exemple.

vos carte

Le jour «J», prévoyez de vous lever suffisamment tôt pour avoir le temps de déjeuner tranquillement.

Le **petit déjeuner idéal** est composé :



D'une boisson chaude, d'un laitage, de pain ou de céréales, d'un aliment protéiné (jambon sans couenne, œuf,...), d'un fruit ou d'un jus de fruit frais.

Evitez les sodas, les aliments gras comme les croissants, pains au chocolat ou aux saucisses.

Pour les épreuves, prévoyez d'emporter une bouteille d'eau et un



encas léger

Si les épreuves continuent l'après-midi, évitez les aliments gras à l'heure du déjeuner (fritures, bananes pesées, frites...) faites un repas équilibré : légumes, riz ou pâtes ou dachine ou patates douces ou couac avec une viande ou un poisson. En dessert, un fruit entier ou sous forme de compote est le bienvenu.

Bon courage à toutes et à tous, nous vous souhaitons la réussite !