

Quelle hygiène de vie adopter pour réussir ses examens ?

Cette année, c'est le grand saut : votre ado passe le BAC. 📖 Il révise, s'investit et se projette même dans l'avenir. Pourtant, une petite ombre plane sur ses efforts : il ou elle a pris l'habitude de se coucher tard pour jouer aux jeux vidéo, résiste toujours autant devant une portion de légume et ne pratique aucun sport en dehors des cours d'EPS. 😓

*Et si ces habitudes avaient une influence sur ses performances aux examens ?
Comment aider nos jeunes à maintenir une bonne hygiène de vie durant cette période de stress ?*

*Voici quelques astuces pour les mettre sur la voie de la réussite, mais aussi et surtout pour **veiller à leur bien-être**. 💪*

L'hygiène de vie : la clé pour réussir les concours et examens

Qu'entend-on exactement par « hygiène de vie » ? Ce terme englobe nos **habitudes de sommeil, notre alimentation, notre rythme sportif, notre environnement de travail...** En bref, tous les éléments à prendre en compte pour se sentir bien dans son corps et dans sa tête. 😊

Une hygiène de vie saine est indispensable pour améliorer les facultés cognitives et **mieux appréhender le stress des examens**, du travail, du quotidien. Et quand on sait que [les examens sont la première cause de stress](#) chez les étudiants, on est prêt à tout pour les aider à s'apaiser. 🧘 Vous verrez, ce n'est pas sorcier !

Aider son ado à se mettre dans les meilleures conditions en période d'examens

L'aider à comprendre son rythme circadien

Le [rythme circadien](#) est un terme un peu barbare qui définit un phénomène très simple. C'est **l'horloge interne du corps** qui vous donne des indications pour satisfaire vos besoins physiologiques. C'est ce rythme qui vous permet de savoir quand vous avez besoin de dormir et de manger.

Un cycle classique dure 24 h et se synchronise automatiquement grâce à la lumière du jour. ☀️ Ce rythme doit être respecté pour **répondre aux besoins de chaque organe du corps** et rester en bonne santé.

Problème : **les ados sont parfois en décalage avec leur horloge interne.** 🕒 Ils se couchent tard, ne mangent jamais à la même heure et sont souvent sourds à leurs besoins primaires. Vous comprenez mieux pourquoi votre jeune est si fatigué ?

Concrètement, **un trouble du rythme circadien** peut entraîner :

- un ralentissement des facultés d'apprentissage ;
- des troubles aigus du sommeil ;
- une altération des fonctions cognitives ;
- des troubles émotionnels (agressivité, irritabilité) ;
- de l'anxiété, des troubles de l'humeur, voire des [symptômes dépressifs](#).

Malheureusement, les ados ne peuvent pas se coucher à 3 h du matin et prendre un petit-déj à 14 h sans conséquence, le corps reprend toujours ses droits. 🙄 Attention toutefois, il ne s'agit pas d'imposer à votre ado un rythme militaire, mais plutôt de **trouver un équilibre et une régularité avec lui ou elle.**

💡 Notre premier conseil est donc **d'encourager votre ado à se coucher tous les soirs à la même heure et à respecter ses horaires de repas.** Oui, oui, le week-end idéalement aussi !

Le sommeil : la clé du succès

On ne badine pas avec le sommeil. 😊 Quel que soit votre âge, **bien dormir est indispensable pour rester en pleine possession de vos moyens.**

Selon une [enquête du gouvernement](#), près de **40 % des étudiants rencontrent des troubles du sommeil.** 🛌 Pourtant, bien dormir est la **clé de la mémorisation et de la concentration.**

En période d'examens, l'importance du sommeil est décuplée. Eh oui, car même lorsque votre ado dort comme un bébé, **son cerveau continue de travailler** : le sommeil renforce les fonctions acquises pendant l'éveil et [consolide les apprentissages](#). 🧠

Le Dr Pierre Mayer, spécialiste du sommeil, souligne cet aspect crucial :
« ils sont souvent somnolents le jour et présentent des problèmes qui peuvent ressembler au déficit d'attention. **Le manque de sommeil peut nuire à leurs performances scolaires** (...) »

Les adolescents ont besoin de [8.5 h à 10 h de sommeil](#) pour rester en bonne santé. 🛏
Le contrat est loin d'être respecté, car les **lycéens sont 87 % à souffrir d'une dette chronique de sommeil**. Allez hop, au lit à 21 h ! 😊

💡 Autre astuce, **coupez les écrans au moins une heure avant le coucher**. Votre ado n'est plus exposé au contenu stimulant des réseaux sociaux et passe une nuit plus apaisé. À la place, vous pouvez instaurer une routine de potins en famille, lui proposer un livre qui lui plaît ou l'encourager à passer du temps avec ses animaux de compagnie.

Adapter le régime alimentaire de la famille

Il est également indispensable **d'adopter un régime alimentaire sain, varié, équilibré** et qui apporte tous les nutriments nécessaires au bon développement de votre ado. 🥑
Les jeunes (et les moins jeunes aussi) doivent manger minimum 3 fois par jour.

Vous avez probablement déjà entendu que le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée... et on ne peut que confirmer. 🙌 Manger le matin, même si c'est juste un fruit, est important pour **réactiver le système digestif et éviter les fringales** tout au long de la journée.

Pour être en pleine forme pendant les examens, [certains aliments](#) doivent absolument figurer dans l'assiette de votre ado :

- Les **fruits pour les vitamines** et en particulier pour la vitamine C qui booste les terminaisons nerveuses.
- Les **produits riches en protéines** comme la viande, les légumineuses ou les oléagineux riches en Oméga 3 pour les facultés de mémorisation.
- Les **féculents pour éviter les pics de glycémie** et avoir de l'énergie tout au long de la journée.
- Les **légumes pour leurs fibres et leur forte composition en eau**. Pensez aussi à boire entre 2 L et 2,5 L d'eau chaque jour, car votre cerveau est composé à 75 % d'eau !

Si possible, prenez le temps de cuisiner et **évitez les produits transformés**, souvent riches en sel et en acides gras saturés. Préférez les repas légers le soir pour faciliter la digestion et mieux dormir. 😊

💡 Pensez à **impliquer votre ado dans la préparation des repas**. De nombreux influenceurs et influenceuses proposent des livres de recettes gourmandes, saines et facile à préparer. On pense par exemple au livre "Happy Hour" d'Anna RVR ou "Kiff

Food” de Benjamin Verrechia. Ça donne l’occasion à votre ado d’apprendre à cuisiner en autonomie !

Le café : allié des étudiants ?

Beaucoup d’étudiants comptent sur le café pour tenir le coup pendant les séances de révision nocturne. ☕ Mais est-ce vraiment une bonne idée ?

Consommé avec modération, le café ne représente pas de danger pour la santé, **mais au-delà de 3 tasses par jour, on observe des effets négatifs :**

- une plus grande irritabilité ;
- une altération du rythme cardiaque et des palpitations ;
- des troubles plus fréquents ;
- des troubles du sommeil.

💡 On recommande plutôt aux ados de **trouver une alternative plus douce** : le thé, le matcha, les tisanes... 🍵 et d’éviter tous les produits excitants après 16 h.

Faire du sport pour réussir ses examens

Vous le savez mieux que personne, il est parfois difficile de concilier vie professionnelle, vie familiale et activité sportive. **Le sport est pourtant essentiel pendant les examens.** 🏃 Il permet de se défouler, de s’aérer l’esprit et encore une fois, de **booster les facultés d’apprentissage**.

Le sport permet, entre autres :

- de stimuler la production d’endorphine (hormone du plaisir) et de diminuer le stress ;
- d’améliorer la circulation du sang et l’oxygénation du cerveau ;
- de développer de nouvelles cellules nerveuses dans les centres d’apprentissage du cerveau ;
- de permettre une meilleure connexion entre les cellules pour une meilleure mémorisation et consolidation des apprentissages.

Encouragez votre ado à enfiler ses baskets pour **au moins 30 minutes d’activité physique par jour.** 🔥 Il n’est pas nécessaire de se lancer dans un footing de 10 km, une marche à allure modérée fera très bien l’affaire ! Aidez votre jeune à **bien organiser son agenda** pour prévoir des créneaux de sport et s’accorder ce temps sans culpabiliser.

💡 Les ados réfractaires peuvent aussi **commencer doucement à faire du sport à la maison**. Il existe une multitude d'applications gratuites comme Down Dog pour bouger à son rythme. Seuls équipements requis : un tapis de sport et des baskets.

💡 De nombreux sportifs et sportives proposent aussi du **contenu gratuit pour les débutants et les expérimentés**. Sur la chaîne YouTube de Sissy MUA, Justine Gallice ou Thibault Geoffray, votre ado trouvera des **centaines de séances pour se défouler et se tonifier**. C'est tout bénéf !

Organiser son espace de travail

Voilà une astuce concrète pour [réussir ses examens](#) : **un bureau bien rangé pour une tête bien rangée !** 🧠

L'idéal est que votre ado ait **accès à un endroit où il ou elle se sent à l'aise pour travailler** : un espace calme et bien éclairé, entièrement dédié au travail. Il s'agit d'un critère important pour booster sa productivité. La table de la cuisine est souvent en plein cœur de l'agitation du foyer, ce n'est pas la meilleure idée pour se concentrer. Quant au lit... ce n'est tout simplement pas fait pour ça !

💡 Autre astuce concrète, votre ado doit **se tenir à au moins 45 cm de son écran** et idéalement être équipé de lunettes anti-rayons bleus pour ne pas fatiguer ses yeux. 🖥️

Encouragez-le à **prendre régulièrement des pauses** : 10 à 20 minutes, toutes les 2 h sont suffisantes pour soulager son dos et s'aérer l'esprit.

Parents d'ados : comment l'aider à gérer le stress ?

Votre ado est stressé par les examens ? On murmure à l'oreille qu'il ou elle pourrait probablement avoir des problèmes [d'estime de soi](#). 🧐 À votre niveau, vous pouvez mettre en place des petites actions simples pour les aider à prendre confiance :

- Leur dire **des phrases encourageantes** comme « tu vas y arriver » ou « j'ai confiance en toi ».
- S'assurer qu'ils travaillent régulièrement, mais avoir **confiance en leurs méthodes** de révision et leur capacité de réussite.
- **Identifier des objectifs** clairs avec eux sur le court terme (une note cible) ou le long terme (un métier qui lui plaît).
- **Les aider à relativiser** : ils ne jouent pas leur vie sur cet examen !
- Les rassurer sur leur [peur de l'avenir](#) : vous n'attendez rien de particulier et **vous serez toujours fiers d'eux quoi qu'il arrive** ❤️

10 conseils à donner à son ado pour être prêt le jour J

Et si votre ado se mettait dans la peau d'un sportif de haut niveau pour préparer ses examens ? Voilà une **astuce ludique pour le booster sans paraître rabat-joie !** 💪
Il peut même s'inspirer de la préparation des Bleus à la coupe du monde ou se plonger dans le parcours des grands sportifs pour **adopter l'état d'esprit d'un champion ou d'une championne.** 🏆

Tout sportif qui se respecte est accompagné par un coach en béton... c'est là que vous intervenez. Voici **10 conseils pratiques pour aider son ado à être en pleine forme le jour de l'examen** 🌟 :

1. **Bien dormir** : encouragez-le à se coucher tôt pour avoir l'esprit clair.
2. **Manger équilibré** : veillez à une alimentation équilibrée la veille en choisissant judicieusement les nutriments.
3. **Collation saine** : suggère-lui de prendre une collation saine, comme un fruit ou des oléagineux.
4. **Éviter les révisions de dernière minute** : explique-lui que cela peut embrouiller l'esprit et ne pas être très efficace.
5. **Régularité dans les révisions** : la constance est essentielle pour une préparation efficace.
6. **Se relaxer avant l'examen** : proposez-lui de prendre un moment de détente ou de prendre soin de lui avant l'examen.
7. **Podcast inspirant** : on vous conseille l'épisode du 23 mai 2020 du [podcast « Dans ma bulle »](#), idéal pour se mettre dans le bon état d'esprit !
8. **Porte-bonheur vestimentaire** : invitez-le à mettre ses vêtements porte-bonheur pour se donner du courage.
9. **Exercices de visualisation** : proposez-lui de pratiquer des exercices de visualisation pour maîtriser le stress.
10. **Avoir confiance en soi** : rappelez-lui que s'il fait de son mieux, tout se passera très bien ! ✨

Pour aller plus loin

Avez-vous pensé au **coaching pour adolescent** ? En période d'examen, c'est l'idéal pour adopter une méthode de révision efficace, prendre du recul et arriver gonflé à bloc le jour J. 🌟

Les [psys et coaches IAMSTRONG](#) accompagnent les jeunes dans leurs **défis académiques, familiaux et sociaux**. Ils sont formés à la gestion du stress en période d'examen et donnent à votre ado les outils nécessaires pour atteindre ses objectifs.

La [méthode](#) IAMSTRONG, ce sont des **entretiens réguliers avec un coach dédié et des activités en ligne** pour prendre confiance en soi. 🔥 Plusieurs formules sont disponibles selon les besoins et les attentes de votre ado. N'hésitez pas à **nous demander un [premier échange gratuit](#)** pour en savoir plus ! 😊

Vous voilà désormais prêt à **affronter sereinement les examens aux côtés de votre ado**, cela vous rappellera de bons souvenirs. Pour découvrir encore plus d'astuces, consultez nos [conseils aux parents](#).

MÉTADONNÉES DE L'ARTICLE	
Balise Title (60 caractères espaces compris max.). Elle vise à donner envie à l'internaute de cliquer sur l'article dans les moteurs de recherche. C'est aussi ce qui apparaît sur votre onglet de navigateur. Doit être concis et comporter le mot-clé principal de l'article.	Nos astuces concrètes pour réussir ses examens
Metadescription (155 caractères espaces compris). Elle vise à donner envie à l'internaute de cliquer sur l'article dans les moteurs de recherche. Doit expliquer de quoi parle l'article et comporter au moins le mot-clé principal.	Découvrez tous nos conseils pour aider votre ado à adopter une bonne hygiène de vie pendant ses examens.
Slug URL de l'article (contient le mot clé cible, aucun article, aucun accent, le moins de mots possibles, séparés par des tirets) Ex : meilleurs-frameworks-php-2022	Nos-astuces-concretes-pour-reussir-ses-examens

FAQ Google

Rédiger 3 questions-clés en gras et leurs réponses en dessous, en relation avec le sujet de l'article. Les réponses doivent tenir en 1 ou 2 phrases. Cette partie sera intégrée dans le code de la page, mais n'apparaîtra pas dans le corps de l'article.

Pourquoi le sommeil est-il important pendant les révisions ?

Le sommeil est indispensable pour améliorer ses facultés d'apprentissage. Un bon sommeil aide à consolider tous les éléments appris pendant la journée et à mobiliser ses facultés de mémorisation et de concentration.

Combien de temps faut-il dormir en période de révision ?

Un adolescent a besoin de 8 h à 10 h de sommeil pendant ses révisions pour respecter son cycle circadien.

Faut-il faire du sport pendant ses révisions ?

Le sport est important pour se défouler et libérer de l'endorphine, mais il contribue aussi à l'oxygénation du cerveau et à améliorer nos compétences cognitives.

GIPH

<https://giphy.com/gifs/worcswarriors-work-gym-revision-iDIPkYguosYtnk4jg>