

UNE PETITE PAUSE S'IMPOSE !

CAMPUS HEC



Quelques idées pour un break bénéfique pendant l'étude

BOIRE DE L'EAU

Et si on commençait par s'hydrater suffisamment ? Une personne bien hydratée sera beaucoup plus performante : capacités d'apprentissage au top, meilleures facultés de mémorisation et de concentration, diminution de la fatigue ! Vous êtes prêt-es ?

- 👉 **Gardez votre gourde toujours à portée de main** afin de penser à boire ;
- 👉 **N'attendez pas d'avoir soif pour boire !** La sensation de soif alerte quand l'organisme est en manque d'eau, or le cerveau met un certain temps à transmettre l'information ;
- 👉 Afin de garder une hydrométrie stable favorisant le bon fonctionnement des organes, il est conseillé de **boire régulièrement : boire 6 à 10 gorgées d'eau** par heure est suffisant pour maintenir une bonne hydratation et garantir la quantité d'eau recommandée journalièrement ;
- 👉 Pensez aux **eaux aromatisées** maison pour varier les plaisirs (ex : mettre dans l'eau des rondelles de concombre, des framboises congelées, des feuilles de menthe, du citron pressé,...).



MANGER DES EN-CAS SAINS

Longs tête à tête avec vos syllabi, fatigue, énervement, stress... pas de temps pour penser à votre alimentation, diriez-vous !? Et si on abordait les choses autrement ?

Car manger sainement durant l'année et en période d'examens c'est un investissement qui peut rapporter gros ! L'idéal est de composer des repas équilibrés à des moments clés de la journée qui limitent l'envie de grignoter entre les repas.

Si malgré tout une petite faim se fait sentir, alors grignotez malin !

Évitez le sucre et le gras : ils n'apportent aucun bienfait nutritif et peuvent induire un inconfort digestif bien malvenu en cette période de blocus.

Privilégions des :

EN-CAS RICHES EN MAGNÉSIUM

Ils permettent de lutter contre le stress et renforcent nos capacités cognitives :
attention, concentration, mémorisation, apprentissage...

Par exemple :

Des fruits secs : pratique à emporter et utile à avoir sous la main



Une banane avec un carré de chocolat noir (70% cacao minimum)



Un petit bol de pop-corn légèrement salés



FRUITS ET LÉGUMES

Bons pour la santé, ils croquent sous la dent, ont un effet anti-stress et apportent de la fraîcheur!

Par exemple :



Une pomme



Des bâtonnets de carotte



Des radis



Des branches de celeri



Des morceaux de fenouil cru

LA RESPIRATION



Lors d'un stress, la respiration devient plus rapide, haute, thoracique : on a l'impression de manquer d'air. Apprendre à se recentrer sur sa respiration et à la maîtriser aide l'énergie à circuler à nouveau librement. C'est le moyen le plus direct pour travailler sur le système nerveux, réguler toutes les fonctions de l'organisme et de rétablir le calme en soi.

Exercice : la respiration par le ventre

1. Assis, jambes tendues, penchez-vous légèrement vers l'avant, sans forcer, tête et épaules relâchées.
2. Posez délicatement une main sur votre ventre, juste pour bien ressentir les mouvements de votre ventre.
3. Imaginez que votre ventre est une cabine d'ascenseur qui monte et qui descend :
 - lorsque vous inspirez, gardez votre thorax plat et gonflez votre ventre comme pour faire descendre la cabine d'ascenseur le plus bas possible.
 - lorsque vous expirez, laissez toujours votre thorax plat et remontez le ventre en le creusant, comme si la cabine allait remonter jusqu'au-dessus du dos.

LA DÉCONTRACTION MUSCULAIRE ET LES ÉTIREMENTS



Lorsqu'une personne est stressée, certaines zones de son corps se contractent, parfois même sans qu'elle s'en rende compte. C'est notamment le cas des yeux et des muscles qui les entourent, des épaules et du cou, de la mâchoire, etc.

Exercice : localisez ces crispations et pratiquez quelques exercices de relâchement musculaire. Ceci favorisera la sensation de détente.

L'AUTO MASSAGE



Instinctivement, sans même s'en rendre compte, nous pratiquons toutes et tous l'auto-massage en cas de douleur ou de gêne (en frottant un muscle douloureux, en pressant ses tempes quand on a mal à la tête, en se frictionnant quand on a froid, etc.).

Si cette méthode n'est pas miraculeuse, en apprenant à écouter son corps et à pratiquer régulièrement quelques gestes plus précis, vous pourrez apaiser efficacement les tensions accumulées dans le corps.

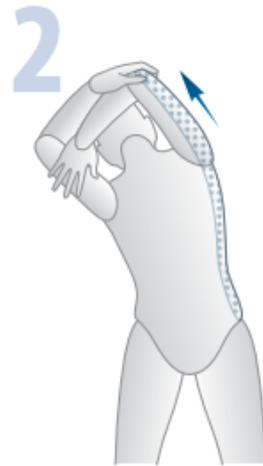
Pratiques d'auto massage :

1. Main : massage de la paume de la main avec le pouce
2. Épaule : massage global du muscle, élévation et relaxation, cercles de l'épaule
3. Nuque : lissage de haut en bas à 2 mains, pétrissage avec la pince, mouvements horizontaux à 2 mains
4. Crâne : massage du cuir chevelu avec la pulpe des doigts
5. Front : mouvements horizontaux avec les doigts
6. Joues : massage rotatif avec tous les doigts
7. Tempes : cercles vers l'extérieur
8. Yeux : compression de l'os supérieur et inférieur de l'orbite, pression douce des sourcils sur toute leur longueur
9. Repos de la tête dans le creux des mains

EXERCICES D'ÉTIREMENTS



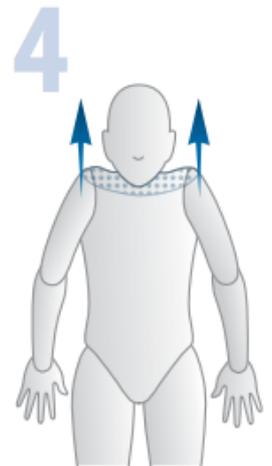
10 à 20 secondes – 2 fois



8 à 10 secondes de chaque côté



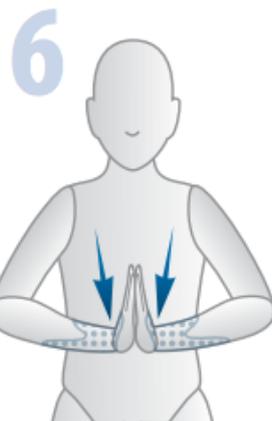
15 à 20 secondes



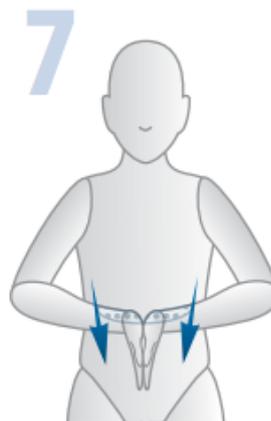
3 à 5 secondes – 3 fois



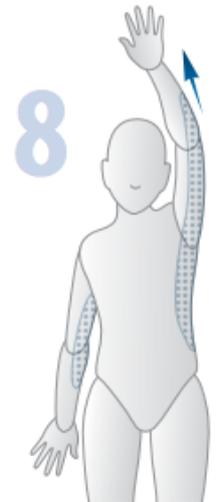
10 à 12 secondes pour chaque bras



10 secondes



10 secondes



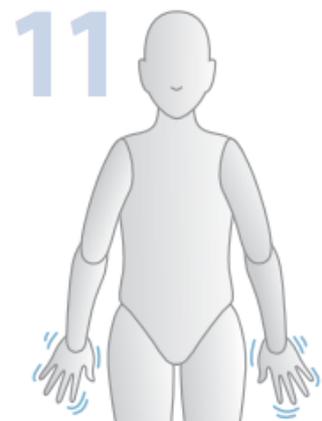
8 à 10 secondes de chaque côté



8 à 10 secondes de chaque côté



10 à 15 secondes – deux fois



Secouez-vous les mains pendant 8 à 10 secondes.

SE DÉGOURDIR LA TÊTE ET LES JAMBES

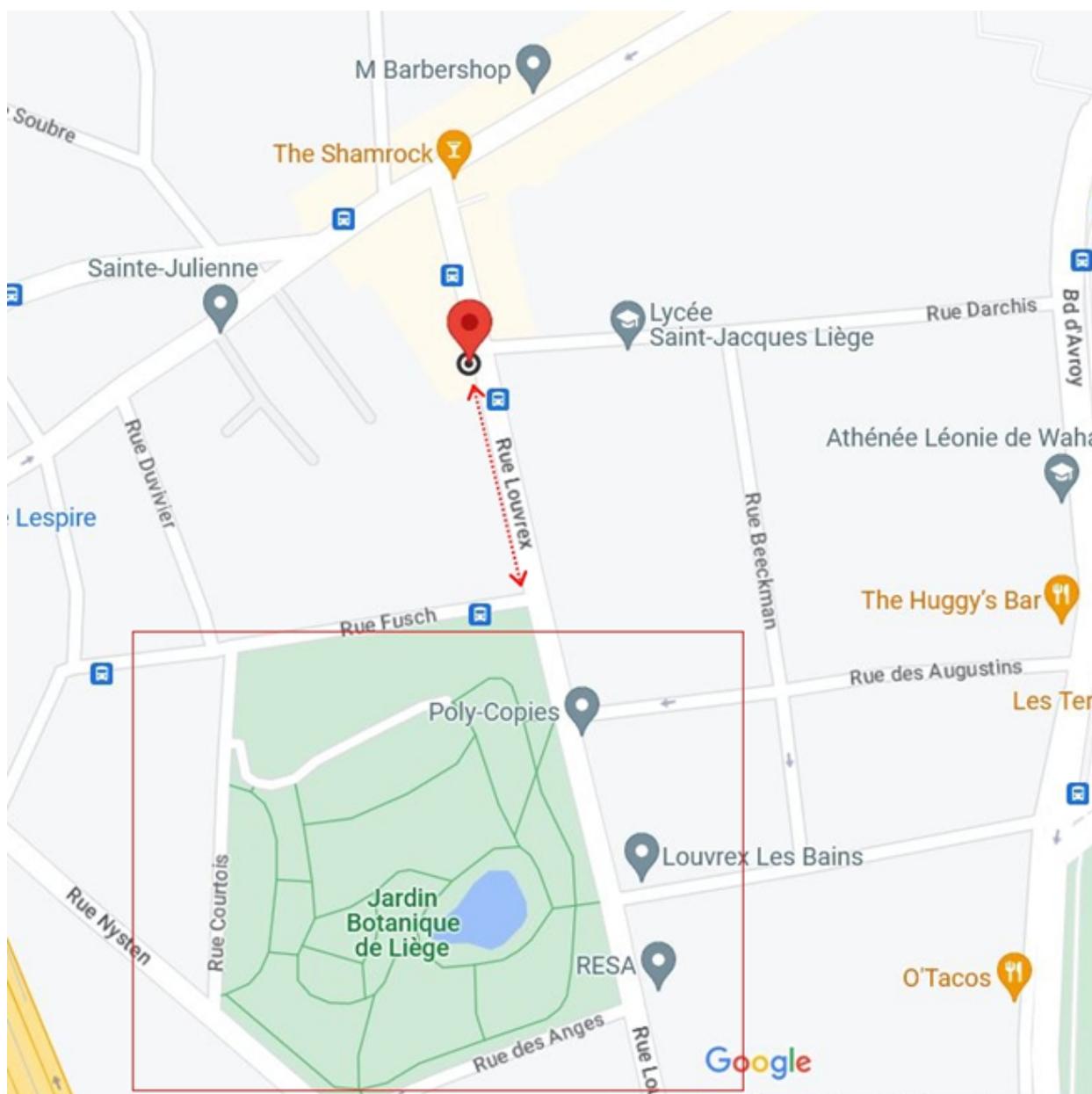


Vous voulez améliorer votre digestion ? Éviter les coups de pompe de l'après-midi ? Faire une réelle pause pour penser à autre chose et évacuer le stress ? Une promenade post-repas fera l'affaire !

Une marche de 15 minutes après le repas est plus efficace pour faire baisser le taux de sucre dans le sang qu'une seule marche de 45 minutes prise en milieu de matinée ou en fin d'après-midi. Cela permet d'éviter les coups de fatigue liés à un taux de glycémie trop élevé.

Profitez également de cette marche pour respirer profondément ; oxygéner votre organisme favorisera la réduction d'un sentiment de stress.

Où se promener tout près d'ici ?



Livret réalisé par le service Qualité de Vie des Affaires étudiantes ULiège
avec la collaboration des bibliothèques ULiège et du musée en plein air du Sart-Tilman.