



Les informations que tu reçois sur l'apprentissage concernent essentiellement le domaine mental ou intellectuel. Mais sais-tu que ton corps est ton meilleur allié pour apprendre ?

Pour améliorer ses performances, un sportif ne doit pas juste s'entraîner et utiliser les bonnes techniques, il doit aussi faire attention à ses habitudes quotidiennes, il a une hygiène de vie.

C'est la même chose pour quelqu'un qui apprend de nouvelles choses tous les jours, quel que soit son âge : il doit veiller à son hygiène d'apprentissage.

Comme l'explique Damasio dans *L'erreur de Descartes*, le corps n'est pas que le taxi du cerveau. Le corps, c'est bien plus ! Nous te proposons de découvrir dans cette fiche des pistes concrètes et des ressources pour que ton corps devienne ton meilleur allié.

Apprendre nécessite d'être présent dans son corps et d'être au mieux de sa forme, sinon tu ne seras pas efficace et tu te décourageras vite. Être attentif aux besoins de ton corps permet de mettre ton cerveau en capacité d'apprendre.

## Comment être au mieux de ta forme pour bien apprendre ?

### Avant/Après

autour des temps de travail

Une bonne hygiène de vie va favoriser la qualité de ton travail.



#### 1. L'alimentation

La nourriture que tu avales chaque jour peut soit t'aider, soit te gêner pour apprendre.



#### 2. Le sommeil

Bien dormir est très important car pendant ton sommeil, ton cerveau fait du tri, se réorganise et corrige les erreurs.



#### 3. L'activité physique

Pour que le cerveau fonctionne bien, il est important que le corps bouge et fasse de l'activité. Est-ce que tu pratiques une activité sportive chaque semaine ?

### Pendant

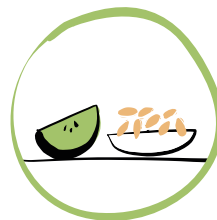
que je travaille

Quand tu travailles, il est bon de faire attention à tes besoins physiologiques pour rester au top !



#### S'oxygéner/respirer

Le premier carburant, c'est l'oxygène. Bien respirer, et aérer la pièce où tu travailles te permettront d'être plus efficace.



#### Manger

Travailler quand tu as faim, c'est plus difficile car ton cerveau s'occupe de gérer ce besoin et n'est pas au maximum de son potentiel.



#### Boire

Sais-tu que ton corps est composé à 80 % d'eau ? Si tu es déshydraté, tu seras moins efficace. Alors pense à boire régulièrement.



#### Éliminer

Si tu as besoin d'aller aux toilettes, ne te retiens pas. C'est mauvais pour ton système éliminatoire et ça te gêne pour bien travailler. Ton cerveau ne peut pas se concentrer si tu as une envie pressante !

## Les 10 trucs de l'hygiène de l'apprentissage

Comment mettre toutes les chances de ton côté pour réussir tes études ?

1

**Pratique une activité sportive** plusieurs fois par semaine

2

**Dors au moins 8 à 10 heures par nuit** (selon ton âge et tes besoins)

3

**Mange des fruits et des légumes** tous les jours

4

**Évite le sucre et les plats tout faits**

5

**Évite les écrans** avant d'aller à l'école, avant de faire tes devoirs et avant de te coucher ; garde-les éloignés et/ou éteints quand tu travailles

6

**Marche ou prends ton vélo** pour des petits déplacements (plutôt que demander à tes parents de te conduire)

7

**Aie un verre d'eau ou une gourde** quand tu travailles

8

**Arrête de travailler pour aller aux toilettes** dès que tu en as besoin

9

**Travaille dans une pièce aérée :** ouvre les fenêtres de temps en temps

10

**Mange léger avant de travailler** pour éviter d'avoir faim pendant l'effort

Alors quand tu travailles, pour toutes ces raisons, une pause s'impose ! Et pense à prendre du plaisir, l'idée n'est pas de se priver de tout !

## Les ennemis de l'apprentissage



Le mauvais sucre



Les écrans



Les additifs alimentaires



Drogues/alcool

## Quizz

Quelle quantité d'eau y a-t-il dans ton corps ?

Combien d'heures dois-tu dormir chaque nuit environ ?

Quel est le premier carburant du cerveau ?

Est-ce que ton cerveau peut rester concentré quand tu as besoin d'aller aux toilettes ?