

CHAPITRE III

CE QU'IL FAUT MANGER  
POUR MIEUX RETENIR

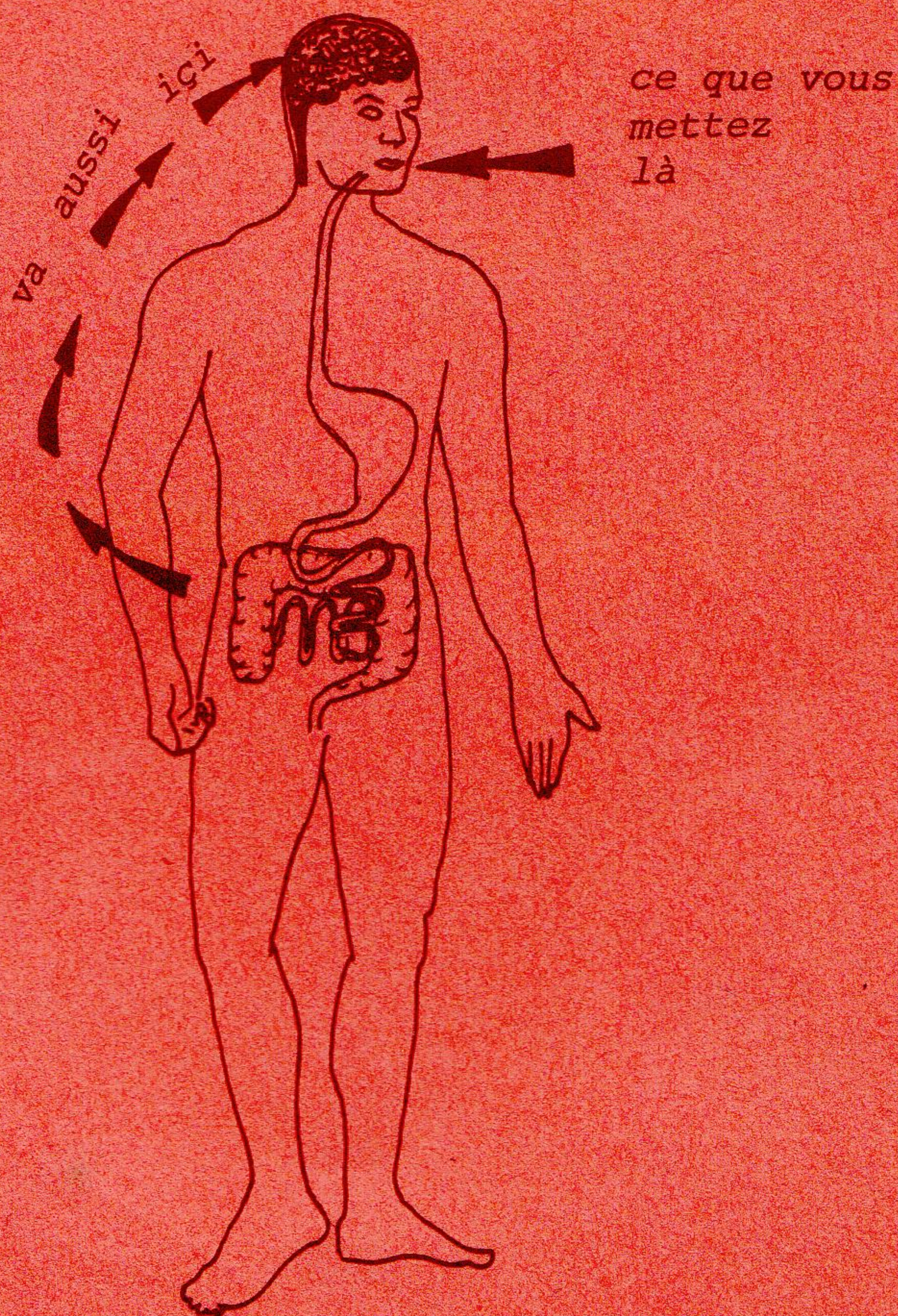


## METTEZ TOUTES LES CHANCES DE VOTRE CÔTÉ

Lorsque l'on veut atteindre un objectif, en l'occurrence réussir un examen, il faut, comme l'on dit, "mettre toutes les chances de son côté". Ce chapitre sur l'alimentation n'a pas d'autre but. Une alimentation équilibrée et se référant aux conseils que nous vous donnons, pourra constituer une aide supplémentaire non négligeable.

Surtout si l'on songe que tout travail intellectuel n'est que le résultat d'une énergie calorifique transformée en énergie électrique. Et c'est de la nutrition seule que dépend la somme d'énergie.

Il faut également savoir que les cellules de notre corps sont en continu renouvellement (à l'exception des cellules nerveuses qui ne se renouvellent jamais, aussi faut-il les entretenir avec soin), la substance des cellules neuves ne peut venir d'une autre source que de notre alimentation.





## DES ELEMENTS INDISPENSABLES : CALCIUM ET PHOSPHORE

Le cerveau consomme beaucoup de calcium et de phosphore.

Il est nécessaire, surtout pour ceux qui doivent étudier, que la ration alimentaire soit suffisamment riche en calcium et en phosphore. Un déficit en calcium ou en phosphore est la cause de crampes, d'angoisse, de nervosité et d'insomnies. L'apport de ces deux éléments doit être équilibré. Le rapport calcium/phosphore doit, chez l'adulte, être voisin de 1, c'est-à-dire autant de calcium que de phosphore.

### OU EN TROUVER ?

#### Lait et fromage

Le rapport calcium/phosphore est approximativement égal à 1 dans le lait et ses dérivés. Lait et fromage sont donc des aliments de choix pour le travailleur intellectuel.

Pour les personnes qui digèrent mal le lait à l'état liquide, on peut le consommer en poudre additionnée à d'autres aliments. C'est d'ailleurs sous cette forme (en poudre) qu'il offre la plus haute teneur en calcium et en phosphore.

Il faut de préférence rechercher les fromages à faible pourcentage de matières grasses ainsi que les fromages à pâte dure (gruyère, cantal) plutôt que les fromages à pâte molle (camembert, brie).



### L'oeuf

L'oeuf est également un excellent aliment, le jaune en particulier. Il constitue un très bon aliment-médicament en cas de fatigue ou de surmenage intellectuel.

### Germe de blé

Le germe de blé tout comme l'oeuf est un aliment cérébral important. En plus des vitamines qu'il apporte, il renferme de la phytine qui est un produit phosphoré organique riche en phosphore et en magnésium. Son action est bienfaisante dans les cas de surmenage intellectuel ou de perte de mémoire. Sa seule contre-indication est l'hypertension artérielle. Les adultes peuvent en prendre 2 à 3 cuillérées à dessert par jour (il est plus facile de le consommer sous forme de paillettes).

### Noix, noisettes, amandes

Les noix, noisettes et amandes renferment une forte proportion de calcium et de phosphore. Ces fruits étant relativement peu digestes, il est recommandé de bien les mastiquer. Ils peuvent être contre-indiqués pour certaines personnes souffrant du foie ou atteintes d'ulcères, ainsi que pour les personnes sensibles aux aphtes.

### Poisson

Le poisson, surtout de mer, contient une forte proportion de phosphore. C'est un aliment idéal pour le travail intellectuel et tout particulièrement pour les troubles de la mémoire. Le poisson apporte également une quantité intéressante de calcium. On absorbe autant de calcium avec 100 grs de poisson qu'avec 500 grs de viande de boeuf.



### Viande

En ce qui concerne la viande, on préférera la viande de boeuf et les abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons. C'est une erreur très commune de penser qu'il faut manger beaucoup de viande.

### Magnésium

Il faut aussi noter le rôle important du magnésium. Le besoin en magnésium d'un individu est en moyenne de 0,60 g par jour. Rappelons que le Pr RICHET a déploré son absence dans le régime du Parisien moyen. Pourtant, ce magnésium assure la vitalité du cerveau. On en trouve notamment dans le pain complet, le germe de blé et le sel marin non raffiné, le chocolat, les légumes verts, les dattes, abricots, miel, oranges, poires, pêches, carottes, betteraves et haricots verts.

Se trouve également dans : figues sèches, fruits secs, céréales, épinards, choux, poireaux, laitues, haricots nouveaux, céleris, oignons, raisins, fraises, prunes, framboises, beurre.

### ATTENTION A CERTAINS ALIMENTS

Certains aliments non seulement n'apportent pas de calcium à l'organisme mais en enlèvent. Sans pour autant supprimer totalement ces aliments de nos menus, il est recommandé de ne pas en consommer avec excès. Ce sont surtout les viandes grasses, les graisses, sucres, fruits acides et certains légumes comme le cresson, l'aubergine, l'oseille ; les boissons acides et la limonade. Les menus excessivement végétariens et notamment ceux qui renferment un excès de pommes de terre réduisent l'absorption du calcium au niveau de l'intestin.



## LES VITAMINES DE LA MEMOIRE

Il faut veiller à un apport correct des vitamines telles que les vitamines B, D, PP.

Des expériences ont montré que l'absence de vitamines B peut provoquer une forte tension nerveuse ainsi que des spasmes musculaires. L'absence de vitamines D prédispose à la carie dentaire et peut provoquer des troubles d'assimilation du calcium et du phosphore. L'absence de vitamines PP provoque une maladie que l'on appelle la pélagre et qui se manifeste et s'annonce par la tristesse, la perte de mémoire, l'insomnie et des troubles du caractère.

On trouve la vitamine B dans le germe de blé, la levure de bière, les noix, les noisettes, le yaourt, l'oeuf et le riz complet pour la vitamine B 12 qui est anti-anémique.

On trouve plus particulièrement la vitamine D dans les poissons de mer, le cacao et surtout dans les huiles de foie de poisson (1) (thon, flétan, morue) et également dans l'huile d'olive.

On trouve la vitamine PP dans la levure de bière, la farine de blé entière, le foie, la carotte, la pomme de terre et le poisson.

(1) On trouve de l'huile de foie de poisson en gélules (sans goût).



## LES AUTRES VITAMINES NE SONT PAS A NEGLIGER

La vitamine A contribue au maintien de la bonne acuité visuelle.

On en trouve dans les légumes verts, la carotte, le jaune d'oeuf, les fruits, le foie et en quantité considérable dans les huiles de foie de poissons.

La vitamine C constitue un puissant tonique général et est préventive de tous les états de fatigue et de surmenage.

On en trouve notamment dans l'orange, le citron, la mandarine, le poivron et toutes les salades vertes.

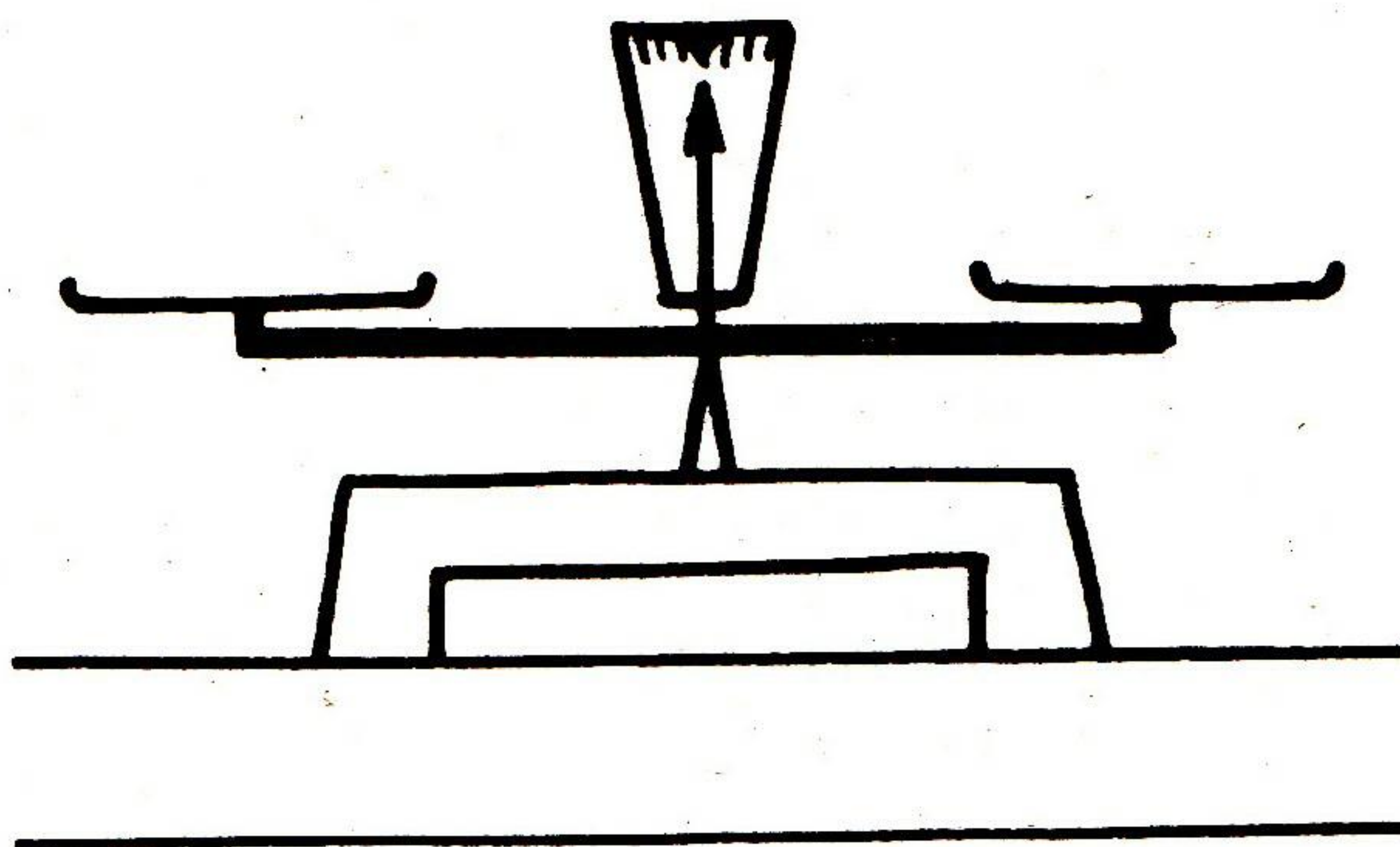
La levure de bière est un aliment exceptionnel. Elle contient 50 % de protéines, 14 sels minéraux, 17 vitamines et notamment une forte proportion de vitamine B. Elle renferme également tous les acides aminés indispensables à la vie. La levure de bière constitue un excellent aliment cérébral. On pourra en consommer à chaque repas mélangée à la salade, à un légume ou encore dans un potage à la dose d'une cuillère à café ou deux pour les adultes.

Il est particulièrement recommandé de se procurer la levure de bière dans les maisons de produits naturels ou de régime. La levure de bière traitée perd environ 70 % de ses vitamines.



## RESPECTEZ UN EQUILIBRE

Une alimentation même si elle doit contribuer à atteindre votre objectif, n'en doit pas moins demeurer une alimentation équilibrée. C'est-à-dire que vous devrez éviter les excès. Il serait dommageable pour votre santé de consommer un kilo de chocolat par jour sous prétexte que ce dernier contient de la théobromine qui est un tonique du système nerveux et du coeur.



Orientez votre alimentation dans le sens qui vous intéresse, plutôt que de suivre un régime strict. Si vous êtes actuellement obligé de suivre un régime alimentaire ou que certains aliments que nous vous conseillons vous sont interdits, respectez votre régime ou prenez conseil auprès de votre médecin.



## LISTE DES ALIMENTS CONSEILLÉS :

### *Symboles :*

xxx : *particulièrement recommandé*

xx : *très bon*

x : *bon.*

---

xxx - Lait

xxx - Fromage blanc

xxx - Yaourt

xxx - Fromage à pâte dure (gruyère, cantal, hollandaise, etc...)

xxx - Oeufs

xxx - Germe de blé

xxx - Levure de bière

xxx - Persil

xxx - Poisson de mer

xxx - Huiles de foie de poissons (thon, flétan, morue)

xxx - Carottes

xx - Fromage à pâte molle (camembert, brie, etc...)

xx - Farine de blé entière

xx - Noix, noisettes, amandes

xx - Pain complet

xx - Chocolat, cacao

xx - Légumes verts

x - Sel marin non raffiné

x - Viande de boeuf, abats, foie, ris de veau, cervelles, rognons

x - Pommes de terre.

---

Veillez toujours à la fraîcheur des produits que vous utilisez.



## REPARTITION DANS LA SEMAINE

Notre rôle n'est pas de vous proposer ces "menus types" souvent difficiles à suivre, mais plutôt de vous conseiller une répartition des principaux aliments.

Dans une semaine, il y a habituellement 14 repas principaux (7 pour le midi et 7 pour le soir).

Sur ces 14 repas, il faut essayer de respecter les proportions suivantes :

- 4 fois des oeufs (de préférence ne provenant pas d'élevage intensif)
- 4 fois du poisson frais (de mer)
- 4 fois de la viande (de préférence rouge)
- 2 fois du foie (le foie de veau bien que plus cher n'apporte rien de plus que les autres).

---

14

## EXEMPLE DE MENUS :

*Matin :*

de préférence, prenez un petit déjeuner à l'anglaise (oeuf, bacon)

- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière, celle-ci peut être mélangée à un yaourt ou fromage blanc.
- si vous mangez du pain, choisissez du pain complet.
- si vous avez des difficultés à absorber des aliments solides, prenez un bol de lait ou chocolat ou cacao.



*Midi :*

- crudités (de préférence à la charcuterie)
- 2 oeufs  
ou 100 à 150 grs de viande de boeuf  
ou de foie  
ou de poisson
- légumes verts  
ou salade (sans trop de vinaigre)
- fromage
- 1 cuillère à café de germe de blé ou de levure de bière  
éventuellement mélangée aux légumes ou à la salade.
- quelques noix, noisettes ou amandes (bien machées).

*Soir :*

- Vous pouvez adopter le même type de menu que le midi plus léger (en supprimant le hors d'oeuvre par exemple) et en évitant les noix, noisettes et amandes qui sont lourdes à digérer.

Des légumes verts et du fromage tous les jours

Cette répartition, sans être stricte, doit quand même vous amener à une prédominance de consommation d'oeufs et de poisson de mer.

N'oublions pas que tout ce chapitre n'a qu'un objectif dans le temps : favoriser au maximum l'augmentation des facultés intellectuelles et surtout de la mémoire pour votre réussite.



Dans les 2-3 jours qui précèdent l'examen et la veille, vous pouvez augmenter votre consommation d'oeufs (frais) jusqu'à 3 par jour, mais en évitant le blanc dont l'excès produirait des toxines dans l'intestin (1 blanc pour 3 jaunes par exemple).

Vous pouvez également dans cette courte période privilégiée, consommer le germe de blé et la levure de bière (jusqu'à 2 cuillères à soupe par jour). (1)

Encore un conseil : évitez un travail intellectuel important pendant la digestion. Toutes les expériences faites en ce domaine le démontrent : nous apprenons moins bien et moins vite après un repas.

(1) Vous trouverez un menu type pour la veille de l'examen au dernier chapitre.



## FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES

- Quelques recettes à base de plantes pour combattre l'asthénie (faiblesse, perte de vitalité physique ou intellectuelle), le surmenage, favoriser la mémoire ou le sommeil.

### ASTHENIE :

Infusion de berce, 25 g de feuilles séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes et filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

ou : Infusion de sariette vivace, 15 g de plantes séchées pour 1/2 litre d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer ; en prendre 2 tasses par jour.

Les gelées riches en vitamines C :

Gelée de fruits d'argousier

en prendre 3 cuillères à soupe par jour

ou : Gelée de fruits d'églantier

ou : " " " d'épine vinette

en prendre 3 cuillères à soupe par jour.

*Usage externe*

Bains (1) fortifiants à prendre le matin avec l'une des plantes suivantes : marjolaine, romarin, sariette vivace, sauge.



## SOMMEIL (POUR LE FACILITER) :

### *Usage interne :*

Prendre au coucher une infusion d'aspérule odorante, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer et en prendre 1 tasse au coucher.

ou : Infusion d'aubépines, 15 g de fleurs pour 1/2 litre d'eau bouillante ; infuser 10 minutes, filtrer, une tasse au coucher.

ou : prendre 1 petit verre ,le soir au coucher, de sirop de guimauve que l'on obtient en faisant macérer 24 heures dans 1 litre d'eau froide 100 g de racines coupées, passer puis faire bouillir doucement avec 1 kg de sucre, ajouter quelques gouttes de fleur d'oranger pour parfumer et mettre en bouteille.

### *Usage externe :*

Bain (1) chaud à prendre avant le coucher, dans lequel on aura versé une infusion concentrée d'une des plantes suivantes :

aspérule odorante, aubépine, ballote, coquelicot, houblon, jasmin blanc, tilleul.



### MEMOIRE :

Prendre 3 tasses par jour, 10 jours par mois pendant 3 mois de :

Infusion de mélisse, 15 g de sommités fleuries et de feuilles pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

ou :

Infusion de romarin, 15 g de sommités fleuries pour 1/2 litre d'eau bouillante, infuser 10 minutes, filtrer.

Ne pas préparer les infusions trop longtemps à l'avance, au maximum 2 jours à condition qu'elles soient conservées dans un bocal hermétique et non métallique.

1 cuillère à soupe = environ 5 grammes.

#### (1) Bains :

Il se prennent généralement chauds, c'est-à-dire à 32° C et au-delà. Très chauds, ils fatiguent et ne doivent pas dépasser 20 minutes.

Il faut entre 300 et 500 g de plantes pour un adulte.

Un bain se prépare en 2 temps :

il faut tout d'abord préparer une infusion avec la plante dans 3 à 4 litres d'eau bouillante, laisser infuser 10 minutes, filtrer et verser ensuite dans le bain au moment de son emploi.

Respectez ces indications, un abus est toujours nuisible, même avec des plantes.



N'ALLEZ PAS PLUS LOIN.

REVISEZ CE CHAPITRE, ENSUITE FAITES-EN VOUS-MEME  
UN RESUME PAR ECRIT SUR LA PAGE BLANCHE QUI SUIT.

NE COMMENCEZ PAS LE PROCHAIN CHAPITRE TANT QUE VOUS  
N'AVEZ PAS FAIT CE TRAVAIL.

*N'oubliez pas que cette méthode a été élaborée pour vous assurer  
le succès.*

*Qu'elle est dépouillée de toute théorie inutile.*

*Aussi, suivez attentivement les conseils et principes qu'elle  
contient en respectant sa progressivité.*

POUR CELA REVOYEZ L'EXEMPLE DE PLAN DE TRAVAIL A LA  
PAGE 7.



VOTRE RESUME  
DU CHAPITRE



### RESUME DU CHAPITRE III

#### CE QU'IL FAUT MANGER POUR MIEUX RETENIR

- 1 - POUR FAVORISER VOTRE APPRENTISSAGE, SUIVEZ NOS  
CONSEILS D'ALIMENTATION  
CETTE DERNIERE APPORTERA AU CERVEAU LES ELEMENTS  
DONT IL AURA LE PLUS BESOIN POUR CE TRAVAIL
- 2 - LES PLUS IMPORTANTS : CALCIUM ET PHOSPHORE
- 3 - REPARTISSEZ DANS UNE SEMAINE LES ALIMENTS CONSEILLES
- 4 - RESPECTEZ UN EQUILIBRE
- 5 - EVITEZ LES EXCES OU LES ABUS
- 6 - FAITES VOUS AIDER PAR LES PLANTES.



- FAITES UN EXAMEN DE CONSCIENCE ;  
APPLIQUEZ-VOUS LES PRINCIPES QUE VOUS AVEZ VUS  
JUSQU'A PRESENT ?

- REVISEZ LES DEUX PREMIERS CHAPITRES



"LA PLUPART D'ENTRE VOUS NE FERONT PAS CE QUE JE  
LEUR DEMANDE DE FAIRE".

SI VOUS ECHOUER, VOUS TROUVEREZ SANS DOUTE DANS CETTE CONSTATATION  
LA RAISON DE VOTRE ECHEC.