

Toutes éditions -

## Pizza, pâtes, soda... Et ma santé ?

**Pas de temps, pas d'argent... Dur dur de bien manger quand on est étudiant ! Pourtant, c'est important pour les examens.**

Comment savoir si on se nourrit mal ? Passez votre alimentation au crible sur une semaine en tenant un carnet alimentaire, c'est-à-dire en notant le contenu et les horaires de vos repas. Puis avisez. **«Une pizza pour le dîner, un kebab entre deux cours, un soda pour se désaltérer ou un croissant le matin, ce n'est pas interdit, mais deux fois par semaine maximum»,** explique le Dr Régis Grosdidier, nutritionniste(1). Si, chaque jour, il n'y a pas trois repas assez espacés, au moins 400 g de fruits et légumes, une à deux fois de la viande, du poisson ou des œufs et deux à trois laitages, et si la plupart des aliments consommés sont transformés (dessert lacté plutôt que yaourt nature, poisson pané plutôt que filet...) ou raffinés (pain blanc ou pâtes ordinaires plutôt que complets), l'alimentation n'est pas équilibrée. Quel est l'impact de cette malbouffe sur le corps ? **«Privilégier les produits transformés provoque des carences en vitamines et minéraux, car ils**

**pompent les réserves de l'organisme pour être assimilés, constate le médecin. En l'absence de viande, poisson ou œufs, l'organisme manque aussi de protéines, dont il a besoin chaque jour.»** Ces carences peuvent engendrer fatigue physique et intellectuelle, ongles cassants, chute de cheveux, prise de poids, sommeil de mauvaise qualité... Cela peut-il influencer les résultats scolaires ? Bien sûr : les performances du cerveau dépendent aussi de l'assiette ! **«Pour être au mieux de ses capacités intellectuelles, choisir une alimentation équilibrée s'avère essentielle, continue Régis Grosdidier. Certains nutriments sont indispensables à la réflexion, à la mémorisation et à l'assimilation: les Omega 3 des huiles végétales, poissons gras, avocats et oléagineux (amandes, noix...), les glucides à assimilation lente des céréales complètes et fruits, et les vitamines du groupe B des aliments complets et légumes secs.»** Comment rétablir un bon équilibre sans cuisiner se ruiner ? **«Il faut privilégier les aliments basiques qui sont les plus sains et les**

**moins chers, conseille le nutritionniste. Des carottes râpées, des sardines à l'huile d'olive avec pommes de terre à l'eau, un yaourt nature et une pomme constituent un repas équilibré et abordable.»** Il préconise aussi le **restouniversitaire** car **«le choix existe pour une somme modique : légumes avec de la viande, du poisson ou des œufs, un peu de féculents, un laitage et/ou un fruit.»** On n'oublie pas le petit-déjeuner, en limitant les sucres rapides (confiture, viennoiseries) et en introduisant une source de protéines (œuf, jambon) : idéal pour carburer toute la matinée sans flancher ! Caroline HENRY. (1) À Guérande (Loire-Atlantique). Auteur d'*A table*, éditions [Delville] Santé, et *Le guide des compléments alimentaires*, éditions Trédaniel.