

Bien manger pour bien étudier... et avec un petit budget

Des échanges avec des étudiant-es ont montré que ce public se tourne plus volontiers vers des aliments ultra-transformés pour se nourrir avec un budget restreint. Des solutions existent pour manger mieux, sans déboursier plus.



Amanda Bovey © La Source Une nutrition équilibrée maintient en bonne santé et joue également un rôle crucial dans la capacité à étudier. Mais comment maintenir une alimentation adaptée aux besoins spécifiques des étudiant-es, quand près de 30% d'entre eux n'ont pas les moyens de se nourrir ? Référente nutrition clinique pour les événements Toque et Doc et diététicienne à la clinique de La Source, Amanda Bovey livre des pistes.

(Dominique Truchot-Cardot) Amanda Bovey, selon vous, quels sont les aliments essentiels à inclure dans le régime alimentaire d'un-e étudiant-e pour maintenir une bonne concentration et une performance cognitive optimale ?

(Amanda Bovey) Le petit-déjeuner est le repas le plus important de la journée. Après plusieurs heures de jeûne, il permet de refaire le plein d'énergie et donc d'améliorer la concentration et les performances pour la première partie de la journée.

Par ailleurs, différentes vitamines et minéraux sont essentiels pour la fonction cognitive. Les vitamines du groupe B et en particulier les vitamines B9 et B12 agissent sur la conduction neuronale. Les oméga-3 soutiennent un fonctionnement optimal du cerveau. La vitamine E et les antioxydants ont quant à eux une fonction protectrice des neurones. Ces nutriments se retrouvent dans les aliments suivants (à éviter en cas d'allergie) :

- Vitamine B9 : Légumineuses et légumes à feuilles vertes
- Vitamine B12 : Produits laitiers, poisson, viande, œufs
- Vitamine E : huile d'olive ou de noix, oléagineux
- Oméga-3 : Sardines, maquereaux, harengs et saumon

Les baies, les fruits secs, les oléagineux et les légumes colorés (rouge – vert) sont de puissants anti-oxydants.

Quel est l'impact de la surconsommation de sucre et d'aliments ultra-transformés sur la concentration et la performance académique ?

Les aliments ultra-transformés engendrent une consommation excessive de sel, de sucre et de graisses saturées. Cela conduit à des troubles du métabolisme avec un état inflammatoire chronique délétère pour les fonctions cognitives. La consommation de sucre ajouté provoque un regain d'énergie à court terme, puis une fatigue aussi importante pour le corps (hypoglycémie), ce qui n'est pas favorable aux performances cognitives. Ces aliments contiennent également des additifs pouvant interférer avec la production et la libération d'hormones procurant un bien-être mental et émotionnel. Ils sont incriminés dans la recrudescence des syndromes anxiodépressifs et l'exacerbation des symptômes de TDAH (trouble déficit d'attention-hyperactivité) chez les plus jeunes et les plus fragiles émotionnellement.

Comment un·e étudiant·e peut-il ou elle équilibrer son alimentation tout en respectant un budget serré ? Quelles sont les astuces pour manger sainement à moindre coût ?

Il existe plusieurs pistes à suivre pour bien se nourrir avec un budget serré :

- Inclure des légumineuses, sources de protéines et de fibres qui permettent le rassasiement.
- Consommer régulièrement des œufs, source de protéines et de vitamine B nécessaire au bon fonctionnement cognitif.
- Privilégier les légumes surgelés qui contiennent autant voire plus de vitamines et minéraux que les aliments frais qui auraient trop trainés sur un étal ou dans un réfrigérateur.
- Favoriser le fait maison qui, à moindre coût, permet de réguler sa consommation de sel, de gras, de sucre et d'additifs.
- Éviter les sodas et privilégier l'eau naturelle ou aromatisée pour bien s'hydrater.
- Dresser une liste avant de faire ses courses et ne pas y aller le ventre vide afin de faire des choix éclairés.
- Préparer en avance les repas de la semaine pour s'assurer d'un bon équilibre et gagner du temps.

(Propos recueillis par **Dominique Truchot-Cardot**, médecin nutritionniste, professeure ordinaire et responsable du SILAB, Institut et Haute École de la Santé La Source)

Exemple de **plan de repas** hebdomadaire équilibré et économique pour un·e étudiant·e

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Breakfast	Pommes, œufs	Pain complet, fruit	Grain de quinoa, avocat, fruit	Œuf, brocoli, patate douce, fruit	Poisson d'eau douce, légumes, fruit	Tartine, jambon, fromage, fruit	Bonbon, œuf et fruit
Dîner	Poisson blanc, patate douce, légumes	Poisson blanc, patate douce, légumes	Salade, quinoa, légumes	Salade, quinoa, légumes	Salade, quinoa, légumes	Salade, quinoa, légumes	Salade, quinoa, légumes
Déjeuner	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit	Œuf dur, pain complet, fruit

Note : Le 26 septembre, le deuxième Toque et Doc de cette année se penche sur la précarité alimentaire chez les seniors. [En savoir plus](#)

Voir le [recueil de recettes](#) à prix bas composé par le SILAB