

---

Pour rester éveillé à l'école,  
Prends un bon petit

## Déjeuner chaque matin !

A l'infirmerie nous sommes quotidiennement confrontés au problème d'élèves des secondaires se plaignant de migraines et de troubles de la concentration pendant la matinée.

Souvent, il s'avère qu'ils n'ont pas pris de petit-déjeuner...

Commencer la journée sans petit-déjeuner, c'est comme partir en voyage sans mettre d'essence dans la voiture. Le moteur ralentit et graduellement tombe en panne.

C'est ce qui arrive quand on ne prend pas de petit-déjeuner. Vers 10h30, on peut ressentir une baisse d'énergie et avoir de la difficulté à se concentrer. Manger une barre de chocolat ou des friandises ne remplace pas le petit-déjeuner.

Pour bien commencer la journée, il est important de manger : des fruits, des céréales, des protéines (lait, fromage) et de boire du jus de fruit. Ces aliments nous apporteront l'énergie dont on a besoin pour bien fonctionner.

Les jeunes qui ne prennent pas de petit-déjeuner :

- ▶ ont tendance à prendre du poids
- ▶ peuvent souffrir d'un manque de fer (fatigue et irritabilité)
- ▶ ont des difficultés à se concentrer à l'école



**Prenez 5 minutes chaque matin pour prendre votre petit-déjeuner, ce sera plus facile de se concentrer à l'école !**