

# Examens et médicaments

La réussite sous prescription ?





## Table des matières

Introduction .....	3
Faut-il prendre des vitamines ? .....	4
Mieux vaut une bonne alimentation .....	4
Un enjeu avant tout commercial.....	5
Reste que parfois... ..	5
Pour dormir, se faire plaisir .....	6
Somnifères et tranquillisants .....	6
L'intelligence en cachets ? .....	7
Un petit coup de mou ? .....	7
Adresses utiles .....	8



## Introduction

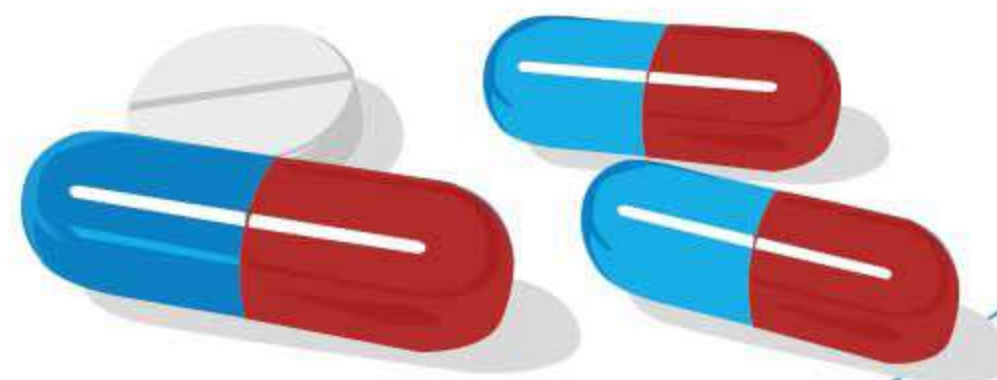
Le blocus et les examens sont une épreuve, certes. Mais pas une maladie ! Et pourtant certaines familles ou amis poussent les étudiants à la consommation de vitamines, de calmants, de somnifères ou d'excitants.

On observe que la médication et l'automédication chez les étudiants augmentent de façon significative en cette période. C'est d'autant plus vrai chez les futurs médecins et pharmaciens qui ont une plus grande facilité d'accès aux médicaments. Une automédication apprise est utile pour des soins de base tels que le rhume, les maux de tête, les blessures bénignes ou pour des traitements de longue durée comme celui de l'asthme par exemple.

Par contre, l'automédication sauvage présente des risques réels. Les médicaments prescrits pour un proche ne conviennent pas nécessairement à tous.

Les effets secondaires, l'accoutumance ne sont pas à négliger. On ne le répètera jamais assez : il n'existe pas d'intelligence en cachet.

La meilleure "prescription" que l'on puisse faire à un étudiant en blocus est la suivante : mets ton corps à un top niveau et maintiens-le à ce niveau durant toute "l'épreuve". Une alimentation équilibrée dans le cadre de repas conviviaux fournit toutes les vitamines nécessaires. La pratique d'un sport, la balade, le jogging, bref, le mouvement élimine l'excès de nervosité et constitue le meilleur des tonifiants. Un sommeil préparé en douceur par des moments de détente vaut mieux qu'un somnifère. Les médicaments sont à proscrire ou à prescrire par un médecin. C'est lui votre meilleur conseil en la matière.





## Faut-il prendre des vitamines ?

Lorsqu'on se sent fatigué ou tout simplement angoissé devant une épreuve comme celle des examens, on se précipite souvent sur ce qui peut apparaître comme une solution miracle : gélules, ampoules, pilules, cachets roses, blancs, bleus... Mais les compléments alimentaires ou les complexes multi-vitamines sont-ils une solution miracle ?



### ➔ Mieux vaut une bonne alimentation...

Les vitamines sont des substances organiques nécessaires à la croissance et au bon fonctionnement de l'organisme. On les trouve en quantité suffisante dans notre nourriture et des carences en vitamines dans nos pays sont plutôt rares. Fruits et légumes crus ou cuits à la vapeur, œufs, produits laitiers, viande ou poisson maigres,... Autant d'aliments riches en nutriments intéressants et notamment en vitamines et minéraux.

Afin d'assurer un apport suffisant en vitamines durant le blocus et les examens, il est nécessaire de prendre des repas équilibrés. Mais le manque de temps, le stress, l'isolement sont autant de facteurs qui handicapent une alimentation équilibrée, énergisante et vitalisante. Il faut donc privilégier des repas de qualité. L'heure est à la légèreté. Il ne faut pas négliger non plus le côté social des repas, manger en famille ou avec des amis permet souvent de se détendre, de discuter, d'évacuer le stress. Là réside peut-être tout simplement, une part de la solution miracle tellement recherchée. Alors pourquoi prendre des vitamines pendant le blocus ? Certains pensent à "l'effet placebo" de cette prise de cachets. Il est vrai que ce soutien, plus psychologique que physique, est réel pour un certain nombre de personnes.





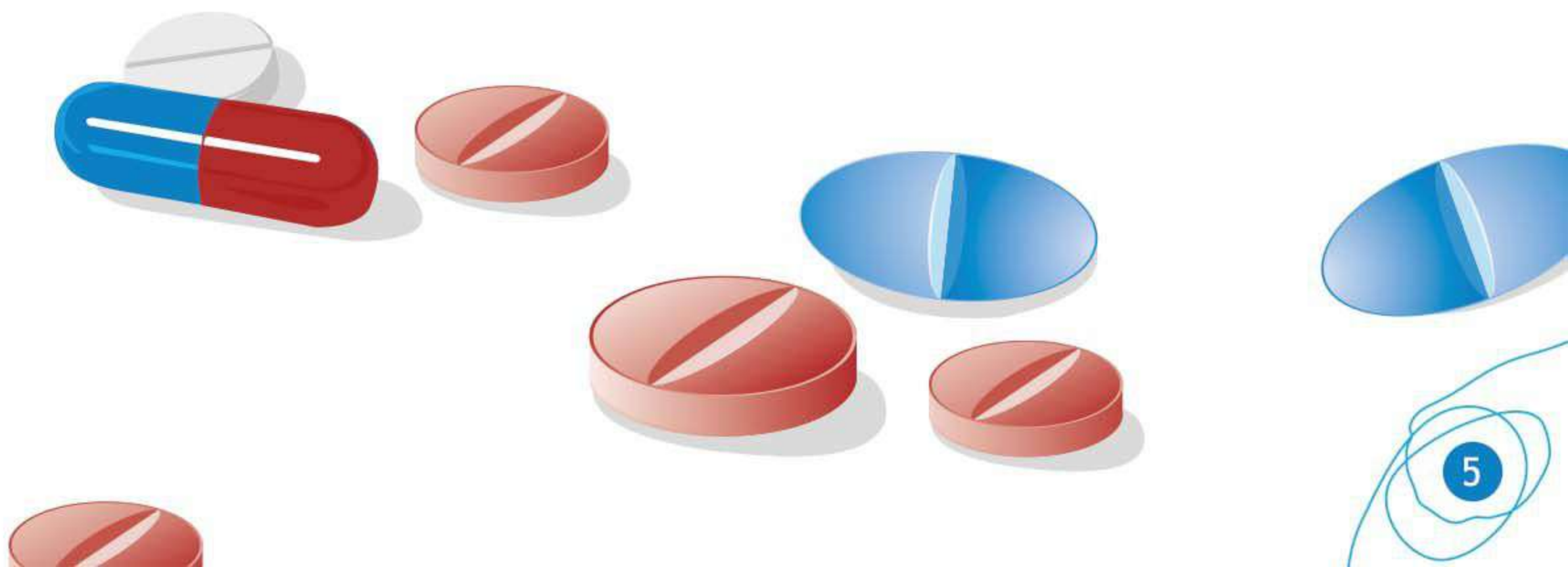
## Un enjeu avant tout commercial...

Il faut bien se rendre à l'évidence : derrière tous les produits revivifiants et tonifiants se cache bien évidemment une logique commerciale. Ces vitamines ou ces compléments alimentaires, il faut les vendre. Alors, la publicité en vante les mérites loin d'être vérifiés, les présentent comme quasiment miraculeux. La santé est un secteur commercial porteur dans nos pays. Il faut en être conscient avant de se précipiter sur n'importe quel produit. Et puis l'argent que l'on dépense en achetant ces produits, c'est bien souvent au détriment d'un bon repas qui procurerait beaucoup plus de plaisir. Des données chiffrées d'une pharmacie à Louvain-la-Neuve permettent d'affirmer que chez certains étudiants, la consommation de vitamines et de nutriments est 3 fois plus élevée en période d'examens pour des sommes allant de 15€ à 30€ par mois.



## Reste que parfois...

Certaines personnes peuvent avoir de réels problèmes d'insuffisance en vitamines (carence en vitamine D,...). Dans ce cas, le meilleur conseil qu'on puisse donner est d'aller consulter son médecin. Seul celui-ci est capable d'identifier le problème et de prescrire un complément vitaminique adéquat. D'un autre côté, il faut faire attention aux surdoses. Celles-ci peuvent entraîner quelques effets secondaires indésirables. Prenons pour exemple l'hypervitaminose A qui provoque céphalées et asthénie (fatigue), et donc un état peu favorable à l'étude.





## Pour dormir, se faire plaisir

Le sommeil est le plus grand allié de l'étudiant, il fixe la matière vue le jour et permet d'être plus efficace pour la restituer le lendemain. Pendant la période intense du blocus et des examens, le sommeil devient parfois capricieux et tarde à venir. Il demande en fait qu'on lui accorde aussi de l'attention et que l'on respecte simplement quelques règles de base.

Tout d'abord, il est essentiel de prendre le temps de se dépenser physiquement, par exemple en continuant la pratique de votre sport préféré, et de se détendre vraiment, de faire une bonne coupure : en s'aérant, en rencontrant des gens...

En ce qui concerne le temps d'étude, il est préférable de ne dépasser qu'exceptionnellement les 10 heures de travail journalier et de prévoir une mini pause (10 minutes maximum) après une grosse heure d'étude. Pour le temps de sommeil proprement dit, il est important de ne pas le restreindre et de garder un rythme régulier de sommeil. Les nuits prolongées de plus de 6 h sont les plus profitables. Avant d'aller dormir, il faut prendre au moins une demi-heure de détente avec les petits " trucs " qui conviennent à chacun : une douche chaude, un bon livre ou une B.D., une collation, une tisane... Enfin, ne pas oublier que le café, le coca ou, encore plus, les boissons énergisantes, consom-

més en trop grande quantité ou trop tardivement peuvent entraîner une excitation excessive qui empêche le sommeil de s'installer. La consigne générale est donc : se changer les idées, prendre distance, se faire plaisir !

Si les difficultés à trouver le sommeil persistent, cela vaut la peine de prendre le temps de comprendre ce qui se passe. En parler avec ses proches et peut-être avec son médecin permet de prendre du recul et de chercher quelle attitude adopter. Prendre des somnifères ou des tranquillisants n'est pas une bonne solution.



### Somnifères et tranquillisants

Ces médicaments du sommeil agissent sur le système nerveux. Ils doivent être prescrits par un médecin. L'action du somnifère peut se poursuivre par une action tranquillisante et finalement empiéter sur la journée. De même, le tranquillisant peut aboutir à un effet somnifère. Les tranquillisants proprement dits, les benzodiazépines, utilisés pour diminuer l'anxiété malade (ou non maîtrisable) peuvent être prescrits pendant une courte période (quelques jours). Certaines personnes en ont besoin. Ils sont des moyens temporaires qui remettent en condition pour pouvoir envisager d'autres solutions. Mais la consommation des somnifères et des tranquillisants



peut mettre dans un état de somnolence ou d'euphorie. Elle diminue fortement la vigilance, la rapidité des réflexes et la concentration d'esprit, par exemple lors de la conduite d'une voiture. Et leur association avec de l'alcool est particulièrement dangereuse. À long terme, les risques principaux sont l'accoutumance et la dépendance qui peuvent déjà s'installer après environ 3 à 4 semaines. En masquant l'angoisse, les tranquillisants peuvent aussi cacher les premiers signes d'une dépression. Enfin, ils risquent de provoquer des troubles de la mémoire.

## L'intelligence en cachets ?

Nous sommes plusieurs à espérer l'existence d'une potion magique qui ferait de nous d'irréductibles gaulois. Mais ni l'intelligence d'Astérix, ni la force d'Obélix ne s'acquièrent par la prise de stimulants tels que les amphétamines ou autres substances. Si ces cachets donnent une impression de facilité de mémorisation ou de compréhension (quoiqu'aucune expérience scientifique n'ait pu le démontrer), ils donnent surtout très vite lieu à un sentiment disproportionné de confiance en soi, à une perturbation importante des cycles de veille et de sommeil et peuvent aboutir à une accoutumance psychologique. Une augmentation des doses, pour continuer

à avoir de l'effet, entraîne alors un état dépressif, une certaine agressivité, des troubles du sommeil, une perte d'appétit, des angoisses, etc. Sans parler du manque d'autocritique dû à l'euphorie que procure la prise de tels médicaments : devant le prof, on peut dire n'importe quoi et s'en sentir satisfait ! On voit tout l'intérêt de ne pas commencer puisqu'en définitive le résultat devient plus catastrophique qu'auparavant. Nombreux sont les étudiants qui s'y sont essayés, qui ont peut-être gagné sur une courte période (dû plus à un regain de confiance en soi) mais qui ont malheureusement tout perdu en fin de compte, leur état général ne leur ayant pas permis de poursuivre leur session. Alors, pas de potion magique si ce n'est le courage qui sommeille en chacun de nous.

## Un petit coup de mou ?

La période des examens, le stress aidant, incite beaucoup d'entre nous à forcer les doses de café, coca, boissons énergisantes ou cigarettes. Bien entendu, diminuer ses habitudes ou arrêter net au beau milieu du blocus est à déconseiller.

Se donner un petit coup de fouet en buvant un peu plus de café ou de coca, d'accord. Mais on vous déconseille d'augmenter de façon excessive leur consommation. Cela ne peut aboutir qu'à l'augmentation de votre état nerveux et à une surdose de stress qui peut aller jusqu'à créer un sentiment de panique totale.

Enfin, la prise de boissons énergisantes, très à la mode, est totalement déconseillée.



## Adresses utiles

### ● Où s'informer ?

- Univers santé  
Place Galilée 6  
1348 Louvain-la-Neuve  
010/47 28 28  
[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]  
L'atout santé n°4 « Le sommeil » et l'atout santé n°21 « Les compléments alimentaires et les boissons énergisantes », disponibles à Univers santé et consultables sur notre site internet.
- Le Centre Local de Promotion de la Santé (CLPS) de votre région
- Les mutualités

### ● Où trouver de l'aide ?

- Auprès des médecins et des pharmaciens

**Réalisation :** Univers santé, en collaboration avec le Service d'aide aux étudiants, le Centre pharmaceutique de Louvain-la-Neuve et la faculté de pharmacie et des sciences biomédicales de l'UCL.

**Réalisation graphique :** [www.afd.be](http://www.afd.be)

#### à Louvain-la-Neuve

Place Galilée 6  
1348 Louvain-la-Neuve  
T 010/47 28 28

#### à Woluwé

Le Passage, bâtiment «Mémé»  
Rue Martin V, 28  
1200 Bruxelles  
T 02/764 43 34

[[www.univers-sante.be](http://www.univers-sante.be)]

