

## La consommation

STARTING  
BLOQUE!

# SOIS PAS CON... SOMME BIEN

FICHE  
# 4



### MODE D'EMPLOI:

Voici une série de **stickers** à coller un peu partout sur tes objets de tentation, ou que tu dois consommer avec modération. Le principe est simple : **tu colles et tu dédramatises!** A toi d'être original

Sur ta bouteille d'eau que tu mets devant toi pour l'hydrater entre deux pages

Allez hop au goulot!

Sur la bouteille de bière ou d'alcool qui te tente à prendre l'apéro

"Buyons un coup mon blocus est foutu"

Sur ton café qui appelle à la pause de 10h, de midi, de 14h, de 16h, ...

Overdose de café = diarrhée assurée

Sur ton paquet de cigarettes qui attend sur le rebord de la fenêtre

Tu sais pas faire une pause sans moi?

Sur ton GSM confiné à côté de tes syllabus (en vibreur pour ne pas être dérangé)

Je t'ai pas sonné, retourne étudier!

Sur ton PC allumé pour jouer, télécharger, ...

Eteins ton pc ou c'est devant le prof que tu vas bugger!!



## La consommation

# LE SAVAIS-TU?



Un **café** oui mais entre 9h30 et 11h30

La meilleure tranche horaire pour boire un café serait **entre 9h30 et 11h30** : l'absorption de caféine interagit avec le cortisol, une hormone jouant un rôle dans la diffusion de l'**énergie** et stimulant l'éveil. Déjà présente au réveil, elle diminue progressivement, donc plutôt que de prendre un café à 7h30, autant le faire à 9h30 pour se redonner un **petit coup de fouet** !



Je ne souffre pas de **nomophobie**. De quoi ?

Tu es scotché à ton GSM, tu angoisses à l'idée de ne pas être joignable, tu te sens mal à l'idée de ne pas avoir ton smartphone avec toi?! **Fais gaffe**, tu souffres peut-être de Nomophobie! Ce terme vient de l'expression anglaise "no mobile-phone phobia". Mais rassure-toi, y a moyen de se soigner !



Es-tu **netaholique** ?

Non, ceci n'est pas une insulte, c'est le terme utilisé pour désigner une personne souffrant de Netaholisme, c'est-à-dire quelqu'un de **cyberdépendant à Internet, accro** au PC, d'hypra connecté...



C, D, magnésium et fer, qui veut un cocktail ?

Anticipation! Voilà le mot d'ordre! Savais-tu qu'il faut 15 jours - 3 semaines pour qu'un **complément alimentaire**, une prise de vitamines fasse de l'effet dans l'organisme? Alors, avant d'entamer ton blocus, prends quelques instants pour faire le point avec ton médecin sur la **cure qui pourrait te faire du bien** !



La **taurine**, ça vient des testicules de taureau ?

NON, la taurine n'est pas issue des testicules de taureau - **OUI** il y a quasi autant de caféine dans une cannette que dans un café (**MAIS** dans la boisson énergisante tu retrouveras d'autres sources contenant elles-mêmes de la caféine) - **NON** on n'étudie pas mieux si on boit un "raideboule", la boisson t'aidera peut-être à rester éveillé mais ne **stimulera pas plus ta concentration**... Bref, dans le doute, mieux vaut en **consommer avec modération**...