"LE STRESS"

Dans le cadre du thème proposé par
l'association "S'il Te plaît, Dessine-moi un métier"
pour la foire exposition 2023, les élèves de CAP Production et Service en Restauration Collective et Rapide du LP LOUIS ARMAND ont travaillé sur le STRESS.

Les élèves ont proposé une dégustation de barres céréales et de jus riche en antioxydants. Ils ont été réalisé le matin dans la cuisine pédagogique du lycée.

DEFINITION DU STRESS

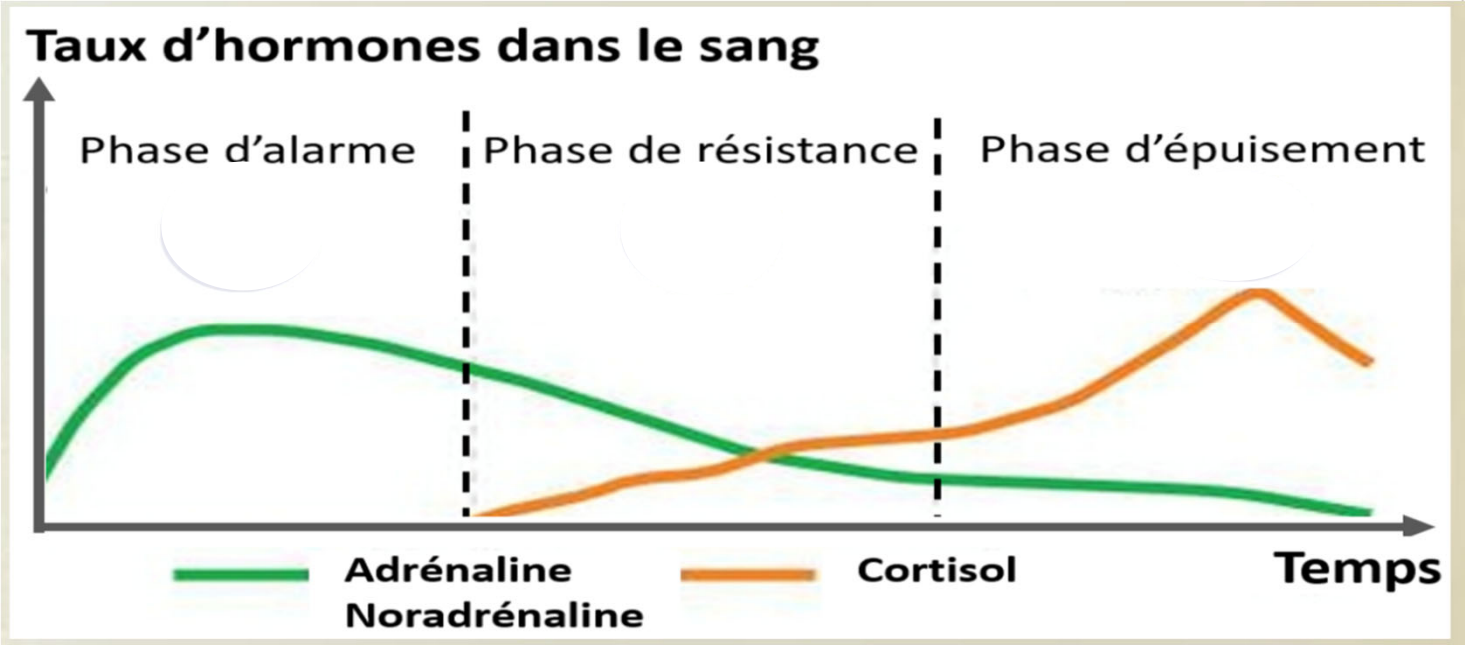
- IL S’AGIT D’UNE REACTION NORMALE QUI PERMET AU CORPS DE S’ADAPTER AUX DIFFERENTES SITUATIONS
- IL EXISTE DEUX FORMES DE STRESS :

- STRESS AIGU

- STRESS CHRONIQUE

- **LE STRESS AIGU EST CONSIDERE COMME DU BON STRESS CONTRAIREMENT AU STRESS CHRONIQUE**

MECANISME DU STRESS



ALARME : l'organisme se prépare au combat ou à la fuite

RESISTANCE : Si la situation persiste, l'organisme entre en phase de résistance

EPUISEMENT : Si la situation stressante se prolonge ou s'intensifie, l'organisme entre en phase d'épuisement

PREVENTION DU STRESS

- AVOIR UN SOMMEIL REPARATEUR SUFFISANT. FAVORISER UN BON ENDORMISSEMENT EN ELOIGNANT LES ECRANS A L'APPROCHE DU COUCHER
- ADOPTER UNE ALIMENTATION EQUILIBREE EN GARDANT LA NOTION DU PLAISIR
- ALIMENTATION RICHE EN MASEGNIUM ET EN ANTIOXYDANTS
- PRATIQUER UNE ACTIVITE PHYSIQUE RGULIERE → LE BUT ETANT DE SE VIDER LA TÊTE
- PRENDRE SOIN DE SOI EN S'ECOUTANT D'AVANTAGE : PRENDRE PLUS DE PAUSE DANS LA JOURNEE POUR SE RELAXER : COHERENCE CARDIAQUE, MEDITATION, PRENDRE L'AIR, ECOUTER DE LA MUSIQUE …
- ORGANISER ET PRIORISER LES TÂCHES (Méthode d'eisenhower)
- FAIRE UNE TO-DO LIST EN FIN DE JOURNEE POUR POUVOIR DECONNECTER DU TRAVAIL

ALIMENTS RICHES EN MAGNESIUM

- FRUITS OLEAGINEUX (1 POIGNEE PAR JOUR)
- CEREALES COMPLETES
- LEGUMINEUSES (2x / SEMAINE)
- BANANE
- CHOCOLAT NOIR
- FRUITS SECS

- EAUX RICHES EN MAGNESIUM : HEPAR, CONTREX, COURMAYEUR

IDEE RECETTE COLLATION RICHE EN MAGNESIUM

BARRE DE CEREALES

ALLERGENES

Fruits à coques

INGREDIENTS

POUR 10 A 12 BARRES

250 g Flocons d'avoine

150 g Compote au choix

40 g Amandes

40 g Miel

50 g Chocolat noir

PREPARATION

1 – Préchauffer le four à 180°

2 – Concasser les amandes et le chocolat

3 – Mélanger les amandes, le chocolat et les flocons d'avoine

4 – Ajouter la compote et le miel

5 – Etaler la préparation dans un moule rectangulaire

6 – Tasser correctement le tout afin d'obtenir une surface lisse

7 – Enfourner 15 à 20 min au four

8 – Laisser refroidir hors du four et découper les barres

IDEES RECETTES DE JUS RICHES EN ANTIOXYDANTS

ARMAND'S RED JUICE

NUTRIMENTS

Potassium

Sodium

Calcium

Bétaïne

Bétacyanines

Vitamine A

Vitamine C

Pectine

Quercétine

Fer

Pinènes

Apiol

Zingérone

Gingérol

La pomme adoucit la légère amertume de la betterave et le piquant du gingembre. Quelques gorgées de ce jus suffisent pour refaire le plein de vitalité. Ajouter du sirop d'agave pour obtenir une boisson plus suave.

INGREDIENTS

1 pomme (400g)

1 betterave (180g)

1 morceau de gingembre

Un filet de sirop d'agave

Quelques brins de persil

IDEES RECETTES DE JUS RICHES EN ANTIOXYDANTS

JUS LOUIS CI-ROTTE

NUTRIMENTS

Fer
Vitamine A
Vitamine C
Vitamine P
Bêta-carotène
Potassium
Hespéridine
Anthocyanes
Acide citrique
Zingérone
Gingérol

INGREDIENTS

1 orange (200g)
1 carotte (200g)
1 citron (200g)

L'association carotte, orange et citron est un grand classique. Y ajouter une pointe de gingembre apporte une touche d'originalité. Il possède de nombreuses vertus. Son goût est fort ; à doser avec modération.

Le sucré de la carotte et l'acidité de l'orange forment un délicieux contraste !

Dégustation des barres céréales et des jus

Le vendredi 24 mars à la foire exposition de Machecoul

Merci aux élèves de 2PSR

Merci aux enseignantes :
Madame Dénéchaud, Madame Larvaron et Madame Millet

JUSSIEU
secours
MACHECOUL
02 40 78 59 59
SAS DE LA ROCHE
VENTE NEUF & OCCASION
Toutes marques
MACHECOUL
02 40 26 70 01
CARROSSERIE du LION
Toutes marques
LA MARNE
02 40 26 20 42
www.peugeot-machecoul.com