

Les adolescents manquent de sommeil

Le sommeil n'est pas un temps perdu : c'est une fonction vitale. Pendant la nuit, le cerveau trie les informations de la journée et consolide la mémoire. Les spécialistes estiment qu'un adolescent a besoin de huit à dix heures de sommeil par nuit. Or, la plupart dorment beaucoup moins.

Plusieurs causes expliquent ce déficit. D'une part, à l'adolescence, l'horloge biologique se décale : la mélatonine, hormone qui favorise l'endormissement, est sécrétée plus tard le soir. D'autre part, la lumière bleue des écrans retarde encore cette sécrétion. Les conséquences sont nombreuses : fatigue, baisse de la concentration, irritabilité et résultats scolaires en baisse.

Pour y remédier, il est conseillé d'éteindre les écrans une heure avant le coucher, de se lever à heure fixe et d'éviter les boissons excitantes le soir.

(Texte rédigé par le site)

I. Compréhension : (13 points)

1. Quelle est la visée de ce texte ? Justifie.
2. Relève une définition et un procédé de reformulation.
3. Quelles sont les deux causes du manque de sommeil chez les adolescents ?
4. Relève trois conséquences de ce manque.
5. Le texte est-il objectif ou subjectif ? Relève deux indices.
6. Relève deux articulateurs logiques et indique le rapport exprimé.
7. Propose un autre titre au texte.

II. Production écrite : (7 points)

Fais le compte rendu objectif de ce texte (au quart de sa longueur environ).

بالتوفيق