**LYCEE AICHA OUM- EL- MOUMININE**

**COMPOSTION DE FRANÇAIS PREMIER TRIMESTRE : 2017/2018**

**NIVEAU : 2 AS/GE/MT/M**

**TEXTE :**

**A l’occasion de la 15ème Journée du Sommeil, le Réseau Morphée, réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles du sommeil, présente les résultats d’une étude\* réalisée au cours de l’année scolaire 2013-2014 sur  le sommeil des collégiens**.

**Les jeunes aujourd’hui ne décrochent plus de leurs écrans, smartphones, tablettes ou ordinateurs le soir venu.** Ils peuvent passer une partie de la nuit à guetter un SMS, une notification ou regarder les vidéos de leurs You tubeurs préférés ! .33, 5% des adolescents passent plus d’une heure sur un écran après dîner, 15% envoient des SMS en cours de nuit, et 11% se connectent aux réseaux sociaux. Pour 30% des jeunes, se lever est extrêmement difficile le matin. Il en résulte des troubles du sommeil et par voie de conséquence de la concentration en cours.

Le temps passé devant les écrans en soirée, avant le coucher, augmente de plus en plus chez les adolescents. C’est un comportement que nous avons pu constater depuis une dizaine d’années déjà. Ce qui change en revanche, c’est le média utilisé. La télévision est quasiment abandonnée par les ados, au profit des ordinateurs et surtout des smartphones, dont la luminosité de l’écran a un effet important sur la rétine. En mimant la lumière du jour, Cela donne l’impression à notre horloge interne que la nuit n’a pas encore commencé, de ce fait notre cerveau ne lance pas les signaux du sommeil. Plus le temps passé est long, plus cet effet est important, et plus l’endormissement est retardé ! […]

Pour 30% des répondants, le lever est extrêmement difficile, le matin, les jours de cours [...] Cela va de pair avec un coucher  de plus en plus tardif et une privation de sommeil pour 27% des ados (il leur manque au moins 2 heures de sommeil en période d’école, par rapport aux vacances ou aux jours de repos). On observe donc un empiètement de l’activité de plus en plus important sur le temps de sommeil, pourtant indispensable pour pouvoir récupérer et être efficace le lendemain. Cela est particulièrement préjudiciable à cette période de la vie où la personnalité se construit et où les apprentissages se mettent en place. Autre chiffre marquant, 23% des collégiens interrogés sont somnolents ou s’endorment en classe : c’est énorme!

Les professeurs se plaignent à juste titre de la fatigue des élèves. Il faut vraiment que les parents prennent conscience des difficultés de leurs enfants, et les aident en leur donnant des consignes de coucher. Apprendre à respecter son sommeil pour être en forme le lendemain est une des clés de la réussite scolaire !

[**http://www.reseau-morphee.fr**](http://www.reseau-morphee.fr/)

**Article publié le : 3 février 2015**

**I-COMPREHENSION DE L’ECRIT :**

**1**-Quel est le thème abordé dans le texte ?

**2**- «  Cela est particulièrement **préjudiciable….** ».

Le mot souligné signifie : -Nécessaire ?

-Dommageable ?

-Avantageux ?

Choisissez la bonne réponse.

**3**-« les jeunes aujourd’hui ne décrochent pas de leurs écrans ».

Relevez du texte la phrase qui reprend la même idée.

**4**-Complétez le tableau par :

Fatigue des élèves - Mimer la lumière du jour - Réveil difficile – Luminosité

Absence de signaux de sommeil -Troubles de concentration – Rétine affectée - Somnolence -

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Effets de l’écran : | Effets sur la santé : | Effets sur le comportement : |
|  |  |  |

**5**-Pourquoi le temps de sommeil est-il important au cours de la période de l’adolescence ?

**6**-A qui ou à quoi renvoient les pronoms soulignés dans les énoncés ci-dessous :

« …… des smartphones, **dont** la luminosité de l’écran » **§2**

« ……….**leurs** enfants…… » **§4**

« ……**.leur** donnant………. » **§4**

**7**-Quel est le procédé explicatif employé dans les énoncés ci-dessous :

**a)** « …..Smartphone, tablettes ou ordinateurs ».

**b)** « En mimant la lumière du jour, Cela donne l’impression ………signaux du sommeil »

**8**-Quel est le rapport logique exprimé dans les énoncés ci-dessous :

Mettez-le en évidence à l’aide d’un articulateur logique**:**

**a)**« Les jeunes se lèvent difficilement le matin ; ils passent leurs nuits à se connecter.

**b)** « Les élèves somnolent en classe ; les professeurs s’en plaignent »

**9**-**Dans ce texte, l’auteur :**

a)-Défend un point de vue b) informe pour sensibiliser le lecteur. C) informe sur une découverte scientifique.

Choisissez la bonne réponse.

**10**-proposez un titre au texte.

**II-Production écrite** : Traitez l’un des deux sujets au choix :

**1**-Faites le compte- rendu objectif de ce texte.

**2**-Rédigez un texte explicatif sur la maladie de **la grippe** (définition, causes et symptômes, prévention)