

Français langue d'enseignement

FRA-4061-3
Dominante informative

Compréhension en lecture et en écoute



Activité-synthèse B
Les secrets du sommeil



Myriam Dumont
CSDL

Les secrets du sommeil

Vous manquez de sommeil ? Pas étonnant : nous dormons en moyenne 500 heures de moins par année que nos grands-parents.

L'adulte de 1920 dormait en moyenne neuf heures par nuit, celui d'aujourd'hui se contente de sept heures et demie, soit 500 de moins par année. Une bonne partie de la population manque chroniquement de sommeil, disent les spécialistes.

Attention! Danger!

«Les étudiants travaillent pour gagner leur vie, les femmes cumulent travail et famille, la double tâche est presque devenue norme», dit Charles Morin, docteur en psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil Laval-Robert-Giffard. «La vie s'accélère, le temps devient une denrée rare. Et où le trouve-t-on ce temps ? En rognant sur les heures de sommeil.»

La société actuelle, branchée sur la performance et l'excellence, idéalise les bourreaux de travail. On nous rabâche les anecdotes sur Napoléon, Louis XIV, Churchill, ces embêteurs qui dormaient, dit-on., deux ou quatre heures par nuit, comme pour insinuer que l'intelligence et la grandeur n'ont pas besoin de sommeil. Mais sans jamais souffler mot sur le fait qu'Einstein, lui, avait besoin de 10 ou même de 12 heures de sommeil !

Stanley Coren, psychologue et professeur à l'Université de Colombie-Britannique, dresse une liste des implications du manque de sommeil. Accidents de la route, écrasements d'avions, décès de malades traités par des médecins en service depuis plus de 18 heures... Il arrive à un total de quelque 24 000 décès et 56 milliards de dollars perdus, aux Etats-Unis seulement et pour la seule année 1988! D'autres chercheurs, comme ceux du Center for Biological Timing, plus prudents dans leurs conclusions, évoquent eux aussi la fatigue et le manque de sommeil comme une «cause cachée mais quasi certaine» des erreurs humaines qui provoquent les accidents.

Même la NASA s'est penchée récemment sur le rapport entre les catastrophes aériennes et les horaires des pilotes et des contrôleurs de la navigation aérienne. Et on étudie depuis des années les statistiques affolantes des accidents mortels impliquant des routiers, connus pour passer de très longues heures au volant. «On soupçonne que de 10% à 15% de ces accidents sont dus à la fatigue», dit Sesto Vespa, ingénieur principal au Centre de développement des transports du ministère canadien des Transports. «Et les épisodes de somnolence sont huit fois plus fréquents la nuit que le jour.» Bref, si vous voyagez la nuit, il est peut-être préférable de ne pas suivre les camions de trop près...

Non seulement on dort moins, mais on dort n'importe comment. Le travail de soir ou de nuit et, pis encore, le travail posté (par quarts), bousilleraient la qualité de vie de centaines de milliers de gens; en plus d'être la cause (au moins partielle) de nombreuses catastrophes. C'est la nuit, et à cause d'une erreur humaine, que sont survenus les

accidents nucléaires de Three Mile Island (4h) et de Tchernobyl (1h23), le naufrage du pétrolier Exxon Valdez (1h) et la fausse manoeuvre qui a causé l'émission d'acide sulfurique à l'usine d'Union Carbide à Bhopal, en Inde (0h40).

« L'être humain n'est pas conçu pour faire de la surveillance dans une centrale nucléaire à 4 h du matin, dit Stanley Coren. Ça va tout à fait à rencontre de son horloge biologique. »

L'horloge interne

Cette horloge, elle existe vraiment. Elle coordonne les différents rythmes circadiens de l'individu, comme la courbe de température corporelle (qui monte toute la journée, se met à chuter en fin de soirée jusque vers 5h ou 6h et recommence son cycle). Il s'agit ensuite de synchroniser tout ça avec l'extérieur. Notre horloge y arrive grâce à une connexion qui la relie à la rétine de l'oeil et lui permet de mesurer la quantité de lumière ambiante et, donc, de distinguer le jour de la nuit.

Des expériences ont montré que, isolés de toute stimulation extérieure, les humains se mettent à vivre des journées de 25 heures. On sait aujourd'hui que c'est l'exposition prolongée à la lumière artificielle qui provoque cet important écart. L'horloge, en fait, suit un cycle de 24 heures 12 minutes, et c'est par l'exposition à la lumière qu'on la garde en «phase» avec la Terre. C'est ce qui explique pourquoi certains aveugles ont souvent tant de mal à suivre un cycle de sommeil normal.

Il semble que ce cycle soit divisé en deux sous-cycles d'environ 12 heures chacun, avec un creux au milieu de l'après-midi (c'est la raison principale du coup de barre d'après le lunch, qu'on attribue généralement au fait d'avoir mangé) et un autre vers 5h le matin, moment où les accidents causés par la fatigue seraient les plus fréquents.

On ne sait pas vraiment pourquoi on dort. Mais on sait que le sommeil est essentiel. Le sommeil profond, croit-on, est responsable du repos physique. Les chercheurs le soupçonnent aussi déjouer un rôle dans la synthèse des protéines et dans l'efficacité du système immunitaire. «Pour passer l'hiver sans rhume, il est probablement plus important de bien dormir que de mettre sa tuque», croit Odile Lapierre, médecin au Centre d'étude du sommeil de l'hôpital Sacré-Coeur de Montréal et... mère de deux enfants.

Le sommeil paradoxal (celui pendant lequel on rêve) serait pour sa part responsable de l'assimilation des émotions et des apprentissages de la journée. Il est plus important chez les nourrissons (60% de leur temps de sommeil) et même, semble-t-il, chez le fœtus.

Nos nuits sont donc très chargées. Loin d'être un trou noir de la conscience, le sommeil est une activité variée et prenante.

Compréhension en lecture Questionnaire

Les secrets du sommeil

1. D'après le sujet et l'information donnée, indiquez deux catégories de gens à qui pourrait s'adresser ce texte ? (4 points)

2. Reconstituez le plan complet du texte. (intro :4points, développement :20 points, conclusion : 4 points = 28 points)

Introduction	
Sujet amené :	
Sujet posé :	
Développement	
1 ^{er} Aspect :	
Idée principale :	Idée secondaire :
	Idée secondaire :
Idée principale :	Idée secondaire :
	Idée secondaire :
2 ^e Aspect :	
Idée principale :	Idée secondaire :

	Idée secondaire :
Idée principale :	Idée secondaire :
	Idée secondaire :
Conclusion	

3. Pour mieux développer son sujet, l'auteur peut avoir recours à différents types de renseignements, relevez un extrait du texte pour trois d'entre eux et expliquer votre choix? (6 points)

Extrait	Explication
L'explication :	
Le fait :	
L'opinion :	
Le commentaire :	

4. Dans la première phrase du paragraphe 7, l'auteure emploie deux marqueurs de relation. Quels sont ces deux marqueurs et comment assurent-ils le lien avec le paragraphe précédent? (3 points)

5. Expliquez, selon le contexte, le sens des expressions suivantes : (6 points)

a) « ...loin d'être **un trou noir de la conscience**... » (parag. 14)

b) « c'est la raison principale du **coup de barre** d'après le lunch... » (parag.11)

c) « ...mais sans jamais **souffler mot**... » (parag. 4)

6. A la fin du paragraphe 12, l'auteur ajoute :«... et mère de deux enfants. » Quelle nuance cette précision apporte-t-elle à l'information présentée? (4 points)

7. L'auteure utilise plusieurs procédés explicatifs. Nommez-en deux, trouvez un exemple pour chacun et précisez son utilité. (3 points)

Procédé :	Exemple :	Utilité
1-		
2-		

8. Pour donner plus d'intérêt et de crédibilité à son texte, l'auteure a utilisé différents moyens. Identifiez-en deux et justifiez votre choix par des explications ou des exemples tirés du texte. (3 points)

Moyens	Explications ou exemples

Total : /57

10. Donnez votre appréciation de la clarté des renseignements présentés. Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le message. (4 points)

11. Donnez votre appréciation quand à la pertinence des renseignements présentés. Justifiez votre réponse en vous appuyant sur le message entendu. (4 points)

Respect des règles de la langue : orthographe lexicale, orthographe grammaticale, syntaxe et ponctuation. (5 points)

Compréhension de la lecture :	/57
Compréhension de l'écoute :	/38
Règles de la langue :	/5
Total :	/100