

Verbes.

- faire des heures supplémentaires = finir le travail très tard
- élaborer un plan = concevoir un plan = faire un plan

- éteindre qqc/ qqc s'éteindre

Mon téléphone **s'éteint** automatiquement à 23 heures.

Il ne **s'éteint** pas, mais il **se met** en mode « silencieux »/« sommeil ».

Je **mets** la télévision **en veille** le soir.

Pourquoi vous n'**éteignez** pas votre téléphone la nuit ?

C'est parce que je **me sers de mon téléphone comme d'une alarme** pour me réveiller le matin !

- sonner l'alarme = alerter les parents sur un phénomène inquiétant

- apprendre à qqn à + **inf.**

Il **faut** apprendre aux jeunes à manger de manière équilibrée.

- retenir de qqc

Je **viens** de parler pendant 10 minutes des devoirs de Xiaoyue et de Jean. Qu'est-ce que vous **avez retenu** de ce que j'**ai dit** ?

- faire qqc **sans nuances/ sans discernement**

- jeter l'opprobre sur qqc

Il ne faut pas jeter l'opprobre (sans discernement) sur tous les artistes ! = Il ne faut pas généraliser !

Certains messages en faveur d'un mode de vie sain sont contreproductif car ils **jettent l'opprobre sur** les personnes obèses.

- lutter contre qqc = se battre contre qqc

- bannir qqc = arrêter totalement de consommer qqc/ interdire qqc

Le tabac **est banni** de tous les établissements scolaires !

- mettre qqc en cause : accuser qqc

Les chips **sont accusées** de favoriser l'obésité.

> Les chips **sont mises** en cause dans le développement de l'obésité.

- enregistrer *un message audio*

- rédiger à l'écrit

Noms.

- un indicateur (indiquer qqc)

- **la** malbouffe : un snack/ des chips/ des frites/ des aliments trop caloriques/ des bombes caloriques/ des calories vides

- un fast-food

Les repas dans les fast-foods, c'est de la malbouffe !

- un casse-croûte : apporter un repas léger, simple (un sandwich)

Adjectifs.

- spécifique (à)

Ce problème n'**est** pas spécifique à la France. Les populations de tous les pays développés sont touchées.

___ en soi

Le problème, ce n'est pas la malbouffe **en soi**. C'est le fait qu'on **mange** ces bombes caloriques **sans retenue** (sans s'arrêter, sans faire attention à la quantité) !

*ce n'est pas **une fin en soi**.

Obtenir le DELF B2, ce n'est pas **une fin en soi** ! Ce qui compte, c'est que vos sachiez communiquer en français !

Cours.

Le sommeil

• l'article-sujet

Quelle est l'information générale transmise dans cet article ?

Dans le premier paragraphe, *il **est** écrit que selon une enquête, les Français **dorment** maintenant moins de 7 heures par nuit.

Dans le deuxième paragraphe, on va **contextualiser** : on **remet** l'information dans un contexte pour bien l'**expliquer**.

1. On **compare** le temps de sommeil des Français avec celui des autres pays
2. On **parle** des **effets délétères** sur la santé du manque de sommeil (c'est un **facteur de risques**).

• les vidéos

Sur quoi **portent** chacune des vidéos ?

La première vidéo **est** une émission de télévision : elle **se passe** sur un plateau de télévision, autour d'une **table-ronde** avec deux spécialistes du sommeil, un animateur et des chroniqueurs.

Le chercheur **est** en pyjama ; il **veut poser le contexte**.

~~il est possible que les personnes qui manquent de sommeil à cause des gènes.~~

Le besoin de sommeil, c'est quelque chose de génétique/ d'héréditaire. Chaque personne **est** différente.

Certaines personnes **dorment** peu et ne **sont** pas fatiguées. Ce **sont** des « petits dormeurs ».

Génétiquement, ça **existe**, mais c'**est** assez rare ! En moyenne, tout le monde **a** besoin d'au moins 7 heures de sommeil par nuit.

Le manque de sommeil, c'est un facteur de risque.

Le chercheur nous parle des risques du manque de sommeil.

À court terme, quand on **manque** de sommeil, on **est** plus anxieux (l'anxiété) et moins productif ! On est moins concentré.

À moyen et long terme, on **risque** de développer des maladies graves telles que la maladie de Parkinson ou d'Alzheimer.

Il y a une relation entre le manque de sommeil et les maladies neuro-dégénératives.

la dépression & le manque de sommeil, c'est **un cercle vicieux**. Plus on **est** en dépression, et **moins** on **dort**... et moins on dort, plus on est en dépression... c'est un **cercle vicieux** (≠ un **cercle vertueux**).

Le manque de sommeil peut aussi entraîner des maladies cardiovasculaires.

Il **faut** dormir plus, mais « **c'est plus facile à dire qu'à faire !** »

En matière de sommeil, c'est important d'avoir des habitudes régulières/ un rythme de vie régulier. **C'est-à-dire qu'il faut se coucher et se lever à heures fixes.**

Quelle est **la bonne pratique** pour récupérer quand on s'est couché tard ?

Il **faut** faire de **courtes siestes** pour récupérer.

Elle se couche tard et se lève tôt, et elle est toujours très fraîche.

Plus on **vieillit**, et plus on **sent les effets** du manque de sommeil.

2/ Sommeil et nouvelles technologies - interview d'un médecin spécialiste du sommeil
« Les enfants **en pleine croissance** ont besoin de 10 heures de sommeil par nuit. Les adolescents **ont** même besoin de plus de sommeil. »

Le manque de sommeil **est dû** :

- **au stress**
- à la lumière bleue des écrans
- à l'utilisation des écrans avant de se coucher
- aux mauvaises habitudes contemporaines

La lumière bleue, c'est une lumière **artificielle** (≠ naturelle).

Pourquoi est-ce que ça nuit au sommeil ?

C'est parce que le cerveau **associe** la lumière bleue **à la lumière du jour**.

Le soir, souvent, on utilise des lumières **tamisées** (jaunes-oranges)

Est-ce que le déclin du temps de sommeil est un phénomène récent ?

Non ! Tout **a commencé** avec l'arrivée de **l'électricité** (la « fée électricité »).

Avant la généralisation de l'électricité, on se couchait plus tôt parce qu'il **faisait noir/sombre**. Les gens **se couchaient** « avec les poules ». Depuis qu'on a l'électricité, on **peut** se coucher plus tard.

D'autres conseils pour bien dormir ?

Il **faut se déconnecter** : lâcher ses écrans (ne pas regarder la télévision ni consulter son téléphone) avant de dormir.

Il **faut se créer** « un sas de décompression » : on peut écouter de la musique calme, lire un livre papier, faire de la méditation...

Le médecin **déconseille** de faire du sport/ de l'activité physique avant de dormir parce que ça **excite**.

On peut faire **de l'activité physique** peu intensive (= extensive, calme), comme le yoga.

jusqu'à + nom

Je **fais de la méditation** jusqu'à l'endormissement.

jusqu'à ce que + subj.

Je **fais de la méditation** jusqu'à ce que je **m'endorme**.

Pour les enfants, les parents **créent naturellement** ce sas : ils racontent une histoire, ils mettent une petite lumière, ils font une chanson... ça **permet** aux enfants de se relaxer, se calmer... ça **favorise** l'endormissement/ ça **aide** à **s'endormir**.

3/ le sommeil de nos ados perturbés par les portables - émission de radio

Quand ils **reçoivent** un message sur leur téléphone portable, certains ados se lèvent et consultent leur téléphone. Leur sommeil **est fragmenté**.

Est-ce que **ça vous arrive** (qqc arriver à qqn) ?

Non ! Ça ne **m'arrive** pas !

Oui ! Parfois, j'**entends** la sonnerie de mon téléphone ! Mon téléphone **sonne** en pleine nuit... la plupart de mes amis se couchent très tard.

Est-ce que ça te **dérange/ perturbe** quand on t'**appelle** en pleine nuit ?

Non ! Je **suis** toujours heureuse d'aider une amie.

introduction :

On **apprend** dans cet article qu'il y **a** un **point commun entre toutes** les sociétés développées, **que ce soit** la France, le Japon ou la Chine : les gens **dorment** de moins en moins.

(Je **sais qu'**un Français sur 3 **dort** mal et **qu'**un Français sur 5 **est** un insomniaque chronique. **Par ailleurs**, (il y **a**) 45% des jeunes Français (**qui**) **estiment** dormir moins que ce dont ils **ont** besoin.)

D'après les études scientifiques, *il est essentiel de dormir au moins 7 heures de sommeil par nuit pour bien **recupérer**... **sinon**, le manque de sommeil peut avoir des conséquences très graves sur la santé.

D'une part, cela peut **provoquer** des maladies physiques... peu dormir nuit aux neurones, et **entraîne** la maladie d'Alzheimer et de Parkinson. **D'autre part**, il y a aussi un risque

d'avoir **des** maladies mentales, comme **des** TOC et d'**être** en dépression. Enfin, **au quotidien**, quand on n'a pas assez de sommeil, on est plus anxieux et moins performant. Alors... pourquoi les gens **dorment** moins, et que peut-on faire contre ça ? C'est ce que nous allons voir ensemble !

Devoirs.

- a. le manque de sommeil : envoyez-moi le développement par WeChat
- b. regarder les vidéos sur l'alcool chez les jeunes
- c. lire les 5 sujets sur les **addictions** ; en choisir un
- d. utiliser le plan passe-partout pour traiter le sujet