

Lycée DIDI Saleh -Z'Goume
Examen DU 1^{er} TRIMESTRE

Nom et Prénom :

Classe : 1TCS/L....

TEXTE :

Les troubles du sommeil liés aux écrans touchent les enfants de plus en plus jeunes

À l'occasion de la journée du sommeil, vendredi 22 mars 2019, rencontre avec le Dr Anne-Sophie Diependaële, neuropédiatre à l'unité spécialisée du CHU de Caen (Calvados). Cette dernière constate que les petits sont de plus en plus touchés par des troubles liés aux écrans.

14actu : Les troubles du sommeil liés aux écrans sont-ils en augmentation chez les enfants ?

Dr Anne-Sophie Diependaële : On se rend compte que le temps de sommeil chez les adolescents a considérablement diminué, en effet. Il y a un lien prouvé par des études entre le développement des portables, des tablettes et le temps perdu de sommeil. (...), avant, on voyait surtout des ados avec des troubles du sommeil liés aux écrans, puis des 8-12 ans et maintenant, ce sont aussi des plus petits qui sont touchés : souvent ils regardent le dessin animé avant de dormir sur la tablette.

Les tablettes et les portables sont la cause des troubles de sommeil chez les enfants ? Pouvez-vous nous expliquer le lien de causalité ?

La lumière diffusée par les écrans des ordinateurs, des portables ou des tablettes a une longueur d'onde qui est à peu près la même que celle du soleil. À partir du moment où la lumière baisse, la rétine envoie un signal au cerveau pour qu'il sécrète la mélatonine qui va être le signal pour dire qu'il va être l'heure de dormir. Ainsi, tout le cerveau et les structures de sommeil se mettent en place. Quand on regarde un écran, l'œil va être un peu berné et n'enverra donc pas de signal au cerveau et la sécrétion va donc être dérégulée.

La solution est d'interdire les écrans ?

Non, le sommeil ne doit justement plus être vu comme une punition, mais comme une nécessité pour être en bonne santé, c'est pour cela qu'on insiste sur l'éducation au sommeil. Le sommeil doit être un plaisir pas une perte de temps, ce que considèrent beaucoup d'adolescents. Pour que l'endormissement se passe bien, nous préconisons d'éteindre les écrans une à deux heures avant le coucher.

Les troubles augmentent-ils avec l'âge ?

Chez l'ado aujourd'hui, il y a tous les réseaux sociaux qui sont le lien avec les pairs. Des groupes de discussions sont utilisés durant la nuit : cette lumière générée ne favorise pas le fait de se rendormir. Des adolescents dorment avec le portable à côté d'eux, la lumière les réveille et le cerveau est totalement décalé.

Que risque un enfant qui ne dort pas assez ?

Chez les ados et les plus jeunes, tous les apprentissages se font durant le sommeil. Toute une partie de ce qu'on apprend dans la journée va passer d'une mémoire de travail à une mémoire de long terme.(...) On sait aussi qu'un manque de sommeil entraîne une prise de poids puisque les hormones qui nous donnent envie de manger vont être sécrétées de façon plus importantes.

Murielle Bouchard
actu.fr - le 22 mars 2019

Questions

I- Compréhension de l'écrit :

1. Dans cet entretien, le sujet principal est :

- Les troubles de sommeil chez les adultes.
- Les troubles de digestion chez les enfants et les adolescents.
- L'impact des écrans sur le sommeil des enfants et des adolescents.

Encadrez la bonne réponse.

2. Répondez par **Vrai** ou **Faux** :

- a. Les adolescents sont les seuls concernés par les troubles du sommeil liés aux écrans.
- b. La lumière des écrans empêche la sécrétion de mélatonine.
- c. Le sommeil doit être perçu comme un plaisir plutôt qu'une obligation.
- d. La lumière des écrans a une longueur d'onde différente de celle du soleil
- e. Les réseaux sociaux sont une des causes des troubles du sommeil chez les adolescents.

3. Classez les mots et les expressions suivants : *difficultés d'apprentissage - une bonne éducation au sommeil - éteindre les écrans avant de dormir - prise de poids.* Selon qu'ils renvoient aux :

- Risques du manque de sommeil : /
- Solutions proposées : /

4. Complétez le tableau suivant en mettant **une croix (x)** dans **la case** qui convient :

Interrogations	Totale		Partielle
	Par inversion	Par intonation	
« La solution est d'interdire les écrans ? »			
« Les troubles augmentent-ils avec l'âge ? »			
« Que risque un enfant qui ne dort pas assez ? »			

5. A qui ou à quoi renvoient les **pronoms soulignés** dans les énoncés suivants :

- « Pouvez-vous nous expliquer le lien de causalité ? »
- Vous → - Nous →
- «...ce sont aussi des plus petits qui sont touchés : souvent ils regardent le...»
- Ils →
- « ...la rétine envoie un signal au cerveau pour qu'il sécrète...»
- Il →

6. Proposez **une formule d'ouverture** et **une formule de clôture** à cette interview.

.....

.....

7. Quelle est **la visée communicative** de l'auteur de ce texte ?

.....

8. Quelles **solutions concrètes** pouvez-vous proposer **pour éviter les dégâts et les risques des écrans** ?

.....

.....

II- Production écrite : Traitez l'un des deux sujets au choix.

Sujet 1: Le journal de votre lycée organise un concours, du meilleur rédacteur junior, ayant pour thème " Les dangers des nouvelles technologies sur la santé ". Afin d'y participer, **résumez ce texte au quart de sa longueur.**

Sujet 2: A l'occasion de la célébration de la journée mondiale de la créativité de l'innovation 21 avril, votre lycée organise une exposition sur les nouvelles inventions. Pour y participer, **rédigez un texte explicatif**, d'une dizaine de lignes, à l'intention de vos camarades dans lequel vous présenterez **le smartphone** en expliquant son fonctionnement et montrant ses différents domaines d'utilisation.