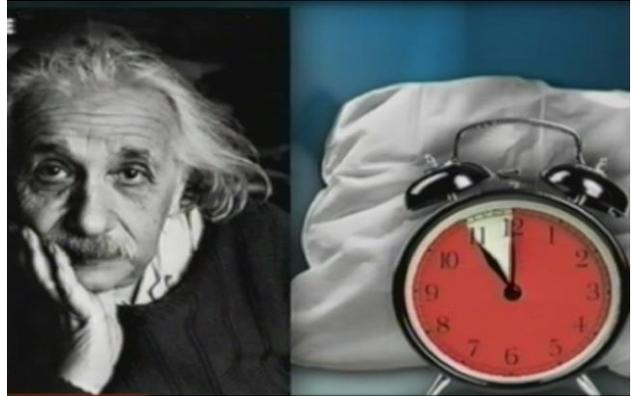




## Fiche d'activités

**Activité 1. Regardez ces deux images issues du reportage. Décrivez-les. Emettez des hypothèses sur le thème traité dans le reportage.**



**Activité 2. Regardez le reportage et répondez aux questions :**

- 1) Dans la famille Cuny trouvez une personne :
  - a. qui est sensible aux bruits pendant le sommeil (qui a un sommeil léger) ;
  - b. qui a du mal à s'endormir et qui ronfle ;
  - c. qui se lève et s'endort facilement ;
  - d. qui a un sommeil profond et n'entend rien ;
- 2) Quelle explication la journaliste avance-t-elle pour démontrer que la quantité de sommeil varie d'une personne à l'autre ?
- 3) D'après une spécialiste en pathologies du sommeil, qu'est-ce qui influence notre quantité de sommeil ?
- 4) Quels troubles du sommeil sont cités dans le reportage ? Quelle en est la cause ?
- 5) Quels types de dormeur sont présentés dans le reportage ?
- 6) Pourquoi est-il important de savoir quel dormeur on est ?
- 7) Quelle solution l'entreprise où travaille le père de la famille a-t-elle proposée à ses salariés pour les aider à compenser le manque de sommeil ?

**Activité 3. Regardez le reportage. En vous aidant des expressions et des mots proposés présentez les causes de l'inégalité face au sommeil et les conséquences qui en découlent.**

- être inégaux face au sommeil - avoir des programmes génétiques différents - une étude européenne - gène du bon dormeur – être programmé - un rôle des gènes – troubles du sommeil - comprendre quel type de dormeur on est – manque de sommeil - un plan de prévention – se réconcilier avec son sommeil.

**Activité 4. Qu'est-ce que représente le fait de dormir dans votre culture ou pour vous personnellement : c'est une perte de temps, une façon de recharger ses batteries, un plaisir, etc. ?**