



Inégaux face au sommeil.

Déroulement de la séquence.

Mise en route / Activité 1. - *Anticiper le sujet du reportage, parler de ses habitudes de sommeil, découvrir quel type de dormeur on est.*

Durée : 15-25 minutes.

1. Proposez aux apprenants d'émettre des hypothèses le thème du reportage en leur demandant d'observer les images de l'activité 1 (fiche d'activités). Vous pouvez demander aux apprenants s'ils connaissent les personnages présentés sur ces deux images. Attirez l'attention des apprenants sur les réveille-matin à côté de chaque personnage et la durée qui y est indiquée. Demandez quel lien on fait entre ces personnages et la durée de temps marquée sur chaque réveille-matin. Encouragez les apprenants à émettre des hypothèses sur le thème du reportage. Recueillir les réponses oralement.

Piste de correction / corrigés : Le premier personnage que l'on voit est Napoléon et le deuxième personnage est Albert Einstein. Le réveille-matin qui est à côté de Napoléon indique une durée de quatre heures, tandis que sur le deuxième réveille-matin on voit une durée de onze heures. Napoléon est très connu pour avoir eu l'habitude de dormir très peu: quatre heures au maximum. On sait également qu'Albert Einstein avait besoin de onze heures de sommeil pour se sentir en forme. Les apprenants peuvent donc supposer que le reportage va aborder le thème du sommeil, des gens qui dorment peu et des gens qui dorment beaucoup.

2. Engagez une petite conversation pour inciter les apprenants à parler de leurs habitudes de sommeil. Veillez à solliciter les apprenants les plus discrets. Notez les mots compliqués ou susceptibles de favoriser la compréhension orale prévue dans l'activité suivante. Vous pouvez poser les questions suivantes : *De combien de temps avez-vous besoin pour dormir : en semaine / le week-end ? A quelle heure vous réveillez-vous ? A quelle heure avez-vous l'habitude de vous coucher ? / Réussissez-vous à vous endormir très vite ou avez-vous des difficultés à vous endormir ? / Vous arrive-t-il de vous réveiller en pleine nuit ? / Est-il facile de vous lever le matin ? / Est-il facile de vous coucher tôt le soir ? / Êtes-vous plutôt du matin ou du soir ? / Si vous avez du mal à vous endormir le soir qu'est-ce que vous faites : vous lisez, buvez une tisane, prenez des somnifères ? / Est-ce que vous connaissez les troubles du sommeil ?*
3. Si vous avez la possibilité d'avoir un cours dans la salle multimédia, vous pouvez inviter les apprenants à faire le test « Quel dormeur êtes-vous ? » disponible à l'adresse suivante : http://www.francetvinfo.fr/societe/test-quel-dormeur-etes-vous_797657.html ou <http://test.e-sante.fr/quel-dormeur-se-etes-vous/test/464>. Faites travailler les apprenants en tandem : ils doivent décrire et commenter leur profil respectif, préciser si le résultat du test correspond à la réalité. Si ce n'est pas le cas, ils doivent expliquer pourquoi. Passez dans le groupe pour apporter une aide ponctuelle.



4. Annoncez le titre du reportage et précisez que pendant ce cours vous allez parler d'une étude européenne consacrée au sommeil.

Activité 2. Compréhension détaillée du reportage.

Durée 10 minutes.

1. Faites lire aux apprenants les questions de l'activité 2. Assurez-vous que les questions sont bien comprises. Diffusez le reportage deux fois et laissez aux apprenants le temps de comparer leurs réponses avec leur voisin. Procédez à une mise en commun en incitant les apprenants à apporter autant de précisions que possible. En guise de correction diffusez à nouveau le reportage.

Piste de correction / corrigés :

- 1) Dans la famille Cuny la première fille qui parle a un sommeil léger, elle est sensible aux bruits et quand elle entend son papa ronfler elle se réveille, parfois elle a du mal à s'endormir après ; le père de famille a du mal à s'endormir, il a besoin de certains « préparatifs ». En plus, son ronflement réveille parfois sa fille ; la mère se lève et s'endort facilement, elle n'a pas de difficultés ni à s'endormir ni à se réveiller le matin ; la deuxième fille dort très bien et n'entend rien. Elle n'entend pas son papa ronfler.
- 2) Notre quantité de sommeil est extrêmement variable. Nous sommes tous inégaux face au sommeil. La journaliste évoque une étude menée en Europe qui a permis d'identifier le gène du bon dormeur qui fait dormir une demi-heure de plus en moyenne.
- 3) D'après une spécialiste en pathologies du sommeil, notre quantité de sommeil est programmée à 40 % par nos deux parents. On peut être petit ou long dormeur de façon familiale.
- 4) Les troubles du sommeil cités dans le reportage sont : le somnambulisme, les terreurs nocturnes, la maladie des jambes sans repos. Ces troubles sont provoqués par de certains gènes. Et si Napoléon avait besoin de quatre heures de sommeil, tandis qu'Einstein en avait besoin de onze, c'est parce que leur programme génétique était différent.
- 5) Il y a trois types de dormeur : court dormeur (moins de six heures et demie), moyen dormeur et long dormeur (plus de neuf heures et demie).
- 6) Il est important de savoir quel dormeur on est pour ne pas aller contre sa nature et pour éviter les problèmes liés au manque de sommeil.
- 7) L'entreprise où travaille le père de la famille a mis en place un plan de prévention : des cours de respiration et une méthode de repos qui s'appelle « flash ». Cette pause ne dure que cinq minutes. Quand la clé tombe, la sieste est finie.

Activité 3. Exprimer des relations de cause et de conséquence.

Durée 14 minutes.

- 1) Invitez les apprenants à prendre connaissance des expressions et des mots qui se trouvent dans cette activité. Expliquez qu'à partir des mots et des expressions proposées, ils devront expliquer les causes de l'inégalité du sommeil et les



conséquences qui en découlent. Rappelez les connecteurs logiques de cause, de conséquence ainsi que les verbes qui marquent la cause et la conséquence. (**Cause** : parce que, en effet, car, à cause de, grâce à, étant donné que, être dû à, s'expliquer par ; **conséquence** : donc, alors, ainsi, en conséquence, par conséquent, provoquer, avoir pour effet, entraîner, causer). Indiquez aux apprenants qu'ils peuvent utiliser d'autres mots en plus de ceux donnés dans l'exercice. Précisez aux élèves qu'ils vont travailler par deux. Montrer le reportage en entier et laissez aux apprenants le temps de rédiger leur texte. Vous circulez dans les groupes pour apporter une aide ponctuelle. Organisez la mise en commun. Si le groupe classe n'est pas nombreux, invitez les apprenants à lire leur texte à tour de rôle. Si le groupe est nombreux, vous pouvez étaler sur la table plusieurs fiches (face cachée). Dessinez préalablement une petite étoile sur deux-trois fiches. Proposez à chaque groupe de tirer au sort une fiche. Le groupe qui tire une fiche avec une étoile doit lire son texte. Sollicitez les autres apprenants pour approfondir, compléter ou corriger les productions. En guise de correction diffusez le reportage encore une fois et distribuez la transcription.

Piste de correction / corrigés : Si nous sommes tous inégaux face au sommeil, c'est parce que nous avons des **programmes génétiques** différents. **En effet**, une **étude** menée **en Europe** a découvert le **gène du bon dormeur** qui fait dormir une demi-heure de plus. **Ainsi** notre quantité de sommeil **est programmée** génétiquement à 40% par nos parents. On peut être court, moyen ou long dormeur de façon familiale. En outre, le développement de certains **troubles du sommeil** comme le somnambulisme, les terreurs nocturnes ou la maladie des jambes sans repos **est également dû** à la présence de certains gènes dans l'organisme.

Il est important de savoir **quel dormeur on est** pour éviter les problèmes du **manque de sommeil**. Pour lutter contre ce problème une entreprise française a mis en place **un plan de prévention** pour aider ses salariés à **se réconcilier avec leur sommeil**.

Activité 4. Production orale. *Parler de la place du sommeil dans des cultures différentes.*

Parler du rôle du sommeil.

Durée 11 minutes.

1. Organisez une discussion autour du sujet du reportage. Dites aux apprenants que dans certaines cultures (américaine, par exemple) dormir représente une perte de temps. Si vous avez des apprenants de pays différents, demandez-leur ce que représente le fait de dormir dans leur culture. Si vous avez des apprenants de la même origine, demandez-leur ce que représente le fait de dormir pour eux personnellement. Sont-ils d'accord avec l'affirmation que dormir est une perte de temps ou bien que c'est le moyen de recharger ses batteries ou de se faire plaisir.
2. En guise de conclusion vous pouvez demander aux apprenants ce qu'ils ont appris pendant ce cours consacré au sommeil, ce qui les a surpris le plus, quels mots nouveaux ils ont rencontrés grâce à ce reportage.



3. Vous pouvez également ramasser les copies des étudiants (activité 3) pour une correction plus détaillée.



Reportage « Inégaux face au sommeil »
Journal télévisé du 11 décembre 2011 de la chaîne France 2)

Transcription :

Inégaux face au sommeil.

Dans la famille Cuny, deux enfants, deux parents, quatre dormeurs différents.

La première fille : « J'entends papa ronfler à une heure du matin et je suis réveillée. Parfois je reste deux heures debout.

La deuxième fille : « Je dors très bien. Je n'entends pas mon papa ».

La mère : « Je suis une très bonne dormeuse. J'ai pas du tout de difficultés ni à m'endormir ni à me réveiller le matin. »

Le père : « Je ne sais pas comment elle fait. J'ai besoin de certains préparatifs entre guillemets. Je lis. J'essaie de m'occuper avant de dormir. Et après quand je me réveille, j'ai du mal à m'endormir. C'est clair. »

Nous sommes donc inégaux face au sommeil. Il n'y a pas que les Cuny qui le disent, les scientifiques aussi. Une étude menée sur 10 mille personnes en Europe a permis d'identifier le gène du bon dormeur. Une personne sur cinq serait porteuse de ce gène qui fait dormir une demi-heure de plus en moyenne.

Spécialiste en pathologie du sommeil : « Notre quantité de sommeil est programmée à 40 % par nos deux parents. Cette quantité est extrêmement variable puisque l'on sait qu'il y a de petits dormeurs, moins de six heures et demie et de longs dormeurs, plus de 9 heures et demie de façon tout à fait familiale. »

Les chercheurs avaient déjà repéré le rôle de certains gènes dans les troubles du sommeil comme ces cas de somnambulisme, les terreurs nocturnes, ou la maladie des jambes sans repos qui fait marcher en dormant toute une partie de la nuit. Mais pour la première fois, c'est une énigme plus banale qui est résolue. Si Napoléon ne dormait que quatre heures par nuit, alors qu'Albert Einstein avait besoin d'onze heures de sommeil, ce n'est pas parce que l'un était plus fainéant que l'autre, c'est leur programme génétique qui était différent.

Spécialiste en pathologie du sommeil : « C'est important de savoir qu'on est court, moyen, long dormeur, du matin, du soir pour connaître sa nature, pour ne pas aller trop contre sans arrêt. »

Utile donc pour éviter le cercle vicieux du manque de sommeil dans lequel Eric Cuny, le père de famille, s'enferme peu à peu.

Le père : « Je pense que je compense cette fatigue par du café et des cigarettes. Oui, effectivement, je pense qu'il y a un impact. »

Ce jour-là son entreprise a mis en place un plan de prévention : cours de respiration par le ventre et méthode de repos dit « flash » : une à cinq minutes pas plus. Quand la clé tombe la sieste est finie. Car si le gène nous conditionne, on peut aussi s'aider soi-même à faire la paix avec son sommeil.