

FRANCÉS

On parle d'insomnie soit lorsque l'on a une difficulté à s'endormir à l'heure du coucher, soit lorsque l'on fait des réveils nocturnes fréquents ou prolongés, soit enfin quand on se réveille prématurément le matin avec une incapacité à retrouver le sommeil, et cela au moins trois fois par semaine. Une personne peut souffrir d'un mélange de ces symptômes, ou encore peut changer de symptômes avec le temps.

Pratiquement tout le monde peut souffrir de problèmes d'insomnie à une période ou une autre de sa vie. Il n'y a pas de profil type de personnalité, mais certains facteurs vont augmenter le risque d'avoir des problèmes d'insomnie : le vieillissement (le fonctionnement de l'horloge biologique change en avançant dans l'âge) ; les changements hormonaux (règles, grossesse, ménopause), qui expliquent en partie que les femmes soient plus touchées que les hommes par l'insomnie ; avoir une histoire familiale d'insomnie (bien que le lien génétique n'ait pas été démontré) ; la consommation de certains médicaments ou de certaines substances (café, thé, alcool, tabac) qui perturbent le sommeil ; plusieurs maladies chroniques augmentent le risque d'insomnie (l'asthme, l'insuffisance cardiaque, l'arthrite, les douleurs chroniques...) ; l'anxiété et l'**hyperactivité mentale** sont aussi des facteurs très importants : ces termes décrivent un état d'agitation mentale qui persiste jour et nuit. Les pensées se bousculent et la personne ne parvient pas à faire le vide. Le corps accompagne cet état : tension musculaire, battements cardiaques rapides et température corporelle élevée.

Souffrir d'insomnie chronique provoque divers types de conséquences. Tout d'abord, de la fatigue en journée. Cela se traduit souvent par une léthargie mentale et des problèmes de concentration et de mémoire. La motivation est aussi diminuée et un grand effort est requis pour accomplir ce qui est habituellement une tâche simple. La maladresse physique peut aussi rendre plus vulnérable aux accidents (de la route, du travail).

L'insomnie aiguë peut causer une détresse psychologique et émotionnelle considérable, surtout quand on la perçoit comme une perte de contrôle. Ceux qui luttent chaque nuit contre ce genre de difficultés deviennent plus souvent irritables, tendus et déprimés. Les personnes qui souffrent d'insomnie chronique peuvent aussi développer un **sentiment d'impuissance** : quoi qu'elles fassent, rien ne semble faciliter leur sommeil. Une insomnie non traitée et qui dure au-delà d'une année expose la personne à un risque de dépression. L'incidence sur le moral peut rendre les relations interpersonnelles (familles, amis, collègues) plus difficiles. Cela peut aller jusqu'au retrait social et à l'évitement des gens.

<https://fondationsommeil.com/troubles-du-sommeil/troubles-du-sommeil-frequents/insomnie/>

Lisez attentivement le texte, puis répondez en français à toutes les questions, en tenant compte des indications qu'on vous donne :

1. Écrivez en français une phrase d'élaboration personnelle qui puisse résumer ou synthétiser le texte [1 point].
2. Expliquez en français le sens des expressions suivantes (**en caractères gras** dans le texte) [1 point] :
 - 2.1. Hyperactivité mentale.
 - 2.2. Sentiment d'impuissance.
3. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Quelles sont les causes de l'insomnie ?
4. En utilisant l'information offerte par le texte, répondez en français et avec vos propres mots à la question suivante [2 points] : Quelles sont les conséquences de l'insomnie ?
5. Répondez en français à ces questions de grammaire [2 points] :
 - 5.1. Réécrivez les phrases en remplaçant le comparatif de supériorité par celui d'infériorité, puis par celui d'égalité : Les femmes sont plus touchées que les hommes par l'insomnie. Elles ont plus de difficultés à s'endormir à l'heure du coucher.
 - 5.2. Conjuguez les verbes au passé composé : On se réveille prématurément le matin. Les personnes qui souffrent d'insomnie chronique. Ceux qui luttent chaque nuit contre ce genre de difficultés deviennent plus souvent irritables.
6. Répondez en français (100 mots environ) : En général dormez-vous bien ou avez-vous des troubles de sommeil ? [2 points].