

**PARTIE 1 : TRAVAIL À PARTIR D'UN TEXTE**

Lisez le texte ci-dessous et répondez ensuite aux questions :

**Les adolescents se couchent trop tard**

Extrait d'un article paru le 24 octobre 2013 dans les actualités de l'INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé – France)

***(...) L'influence des TIC (Technologies de l'information et de la communication) sur le sommeil des adolescents***

Réseaux sociaux, jeux en ligne sont des pratiques chronophages et excitantes qui rognent le temps de sommeil des jeunes. L'étude HBSC 2010 (Health Behaviour in School-aged Children) publiée par l'Inpes en septembre 2012 montre que les adolescents qui utilisent un ordinateur ont un temps de sommeil plus court (8h06 versus 8h50), de même ceux disposant d'un téléphone portable équipé d'Internet (7h59 versus 8h44) ou encore ceux regardant la télévision le soir dans leur chambre (8h16 versus 8h48). Or, les sources lumineuses sont des stimulants, au même titre que le café ou le tabac.

Les écrans LED diffusent une lumière bleutée qui inhibe la production de l'hormone du sommeil, la mélatonine. En seconde partie de soirée, s'attarder devant un écran ne permet donc pas de se rendre attentif aux signes du sommeil et peut conduire à garder une agitation intellectuelle incompatible avec l'endormissement. Ventousés à leur machine, les adolescents restent alors artificiellement éveillés, leur temps de sommeil se réduit, ce qui entraîne le plus souvent un réveil laborieux et une humeur massacrant le lendemain (...).

L'Internet et le tchat posent par ailleurs une autre difficulté d'ordre psychologique : la difficulté de s'arrêter, car c'est une activité sans fin, une recherche conduisant à une autre et un message appelant une réponse. Il faut être très discipliné pour s'y arracher, ce qui est beaucoup demander à des jeunes. Ainsi, rares sont ceux qui se réveillent « frais et dispos » après une nuit écourtée et cette dette de sommeil rejaillit bien souvent sur leur caractère mais aussi leurs performances scolaires (...).

***Les innombrables conséquences de la dette de sommeil***

Le manque de sommeil entraîne fatigue, irritabilité et somnolence. Il agit sur l'humeur et sur les performances scolaires (trouble de l'attention et de l'apprentissage puisque la mémorisation se fait majoritairement lors du sommeil paradoxal), mais aussi sur les défenses immunitaires. Il est susceptible de provoquer des malaises, des vertiges, des accidents de deux-roues. Il affecte aussi la santé des adolescents en limitant la production d'hormones de croissance, en réduisant l'élimination des toxines, en perturbant la glycémie au risque de favoriser le surpoids et le diabète.

Il a en effet été bien démontré que dormir moins de sept heures par nuit chez l'adolescent ou six heures par nuit pour les adultes peut être associé à une augmentation du risque d'obésité, de diabète de type 2, de risque cardiovasculaire et d'accidents de la circulation. Pour ces derniers, il est connu qu'à l'âge du permis de conduire, la privation de sommeil associée au manque d'expérience de la route sont des déterminants majeurs. Enfin, le risque de dépression est supérieur chez les adolescents qui se couchent après minuit (...).

**Question 1**

En vous basant sur le texte, le manque de sommeil :

- A) peut avoir des conséquences sur le surpoids
- B) a un effet positif sur la mémorisation
- C) permet de grandir plus vite
- D) n'a d'influence que sur les adolescents

**Question 2**

Dans la phrase : « Réseaux sociaux, jeux en ligne sont des pratiques **chronophages** (...) », laquelle des définitions suivantes correspond au mot souligné ?

- A) qui se rapportent au fait de mordiller sa montre
- B) qui prennent beaucoup de temps
- C) qui libèrent du temps
- D) qui sont à la mode

**Question 3**

Dans la phrase : « (...) une lumière bleutée qui **inhibe** la production de l'hormone du sommeil (...) », lequel des termes suivants remplacerait au mieux le mot souligné ?

- A) empêche
- B) favorise
- C) retarde
- D) accélère

**Question 4**

Dans la phrase : « Il **affecte** aussi la santé des adolescents (...) », lequel des termes suivants remplacerait au mieux le mot souligné ?

- A) montre de l'affection
- B) atteint
- C) infecte
- D) améliore

<b>PARTIE 2 : OUTILS DE LANGAGE</b>
-------------------------------------

**Question 5**

Choisissez l'orthographe correcte :

- A) J'ai sufisamment mangé.
- B) J'ai suffisamment mangé.
- C) J'ai suffisemment mangé.
- D) J'ai suffisement mangé.

**Question 6**

Complétez la phrase suivante avec la forme correcte :

« Nous voudrions ..... d'explications à ce sujet. »

- A) davantages
- B) davantage
- C) d'avantage
- D) d'avantages

**Question 7**

Dans la phrase suivante « *Le mariage pour tous a créé une **polémique** en France* », que signifie le mot polémique ? Une seule réponse possible.

- A) une guerre entre deux partis politiques
- B) un débat vif ou agressif
- C) une guerre entre deux États
- D) un problème difficile à résoudre

**Question 8**

Laquelle des phrases suivantes est mal orthographiée ?

- A) Des tartines, j'en ai mangé.
- B) Ils se sont lavé les mains.
- C) Nous avons été transportés d'urgence à l'hôpital.
- D) J'ai servi les plats que tu avais préparé.

**Question 9**

Laquelle des phrases suivantes est grammaticalement incorrecte ?

- A) L'outil que j'ai besoin se trouve dans le garage.
- B) Je ne veux pas parler de la raison pour laquelle j'ai arrêté le football.
- C) J'ai reçu les points dont je suis satisfait.
- D) Le système dont je parle est celui que j'ai connu.

**Question 10**

Laquelle des phrases suivantes est bien orthographiée ?

- A) Elles sont toutes ravies de leur promotion.
- B) Tous de même, le facteur aurait pu prévenir.
- C) Crois-tu que ces traîtresses seront tout honteuses ?
- D) Les chefs n'ont pas de solution à tout les problèmes.