

# Épreuve de LECTURE

## *Texte de lecture*

### ***Pourquoi dormons-nous ?***

*L'être humain a besoin de dormir chaque jour ; une horloge interne règle cette alternance entre le sommeil et la veille et... nul ne peut y échapper.*

Depuis le début de l'humanité, chaque jour de son existence, l'être humain consacre une partie de sa journée au sommeil. Au fait, pourquoi dort-on ? Quels facteurs déclenchent le sommeil ?

#### 5 **Le sommeil : un besoin fondamental**

Le sommeil répond à un besoin fondamental de l'être humain. En effet, le corps a besoin d'une période quotidienne de repos afin de refaire ses réserves. Par ailleurs, le cerveau, qui demeure actif pendant le sommeil, a aussi besoin de cette période de sommeil. En effet, des recherches récentes démontrent que c'est au cours du sommeil que le cerveau refaçonne ses circuits  
10 neuronaux en fonction des apprentissages faits le jour ou des émotions vécues. Les chercheurs affirment même qu'il faut au moins huit heures de sommeil au cerveau pour s'acquitter de cette tâche, ce qui expliquerait pourquoi certains élèves retiennent moins de connaissances que d'autres : ils n'ont pas assez dormi. Le manque de sommeil chronique peut causer une baisse de la concentration, voire un état dépressif. Tenter d'échapper au sommeil peut même entraîner des  
15 conséquences graves. À titre d'exemple, dans le cadre d'une expérience sur la privation du sommeil menée en 1894, le chercheur Manaceine a soumis des poussins à une insomnie provoquée ; ils sont morts au bout de quatre à six jours. C'est donc parce que son organisme et son cerveau ont besoin d'une période de sommeil quotidienne que l'être humain dort chaque jour.

#### 20 **Le sommeil : un rythme biologique**

Il faut également se rappeler que, comme la plupart des êtres vivants, l'être humain est fondamentalement un être cyclique, c'est-à-dire que toute sa vie est régie par des rythmes biologiques. Grâce à une science relativement récente appelée « chronobiologie » (de *chronos*, qui veut dire « temps » et de *bio* qui signifie « vie »), on commence à comprendre davantage le  
25 rôle des rythmes biologiques dans la vie humaine. Un rythme biologique ou biorythme correspond à la variation périodique ou cyclique d'une fonction particulière chez l'être vivant, qu'il s'agisse de la croissance, de la faim ou du sommeil. Chez les humains, l'alternance entre le sommeil et la veille correspond plus précisément à un rythme circadien, c'est-à-dire à un rythme qui assure l'organisation ou la succession de différentes fonctions au cours d'une période de  
30 24 heures.

#### **L'hormone du sommeil**

Le rythme circadien qui régit l'alternance veille/sommeil est réglé par l'hypothalamus, une zone du cerveau qui agit à la façon d'une horloge. C'est dans cette partie du cerveau qu'est produite la mélatonine, une hormone qui déclenche la phase de sommeil. En effet, l'hypothalamus est

35 stimulée par la lumière. Or, celle-ci joue un rôle important dans la sécrétion de la mélatonine ; la présence de lumière empêche la sécrétion de cette hormone tandis que l'absence de lumière en favorise la production.

40 Ainsi, le soir, à mesure que la lumière diminue, la quantité de mélatonine dans l'organisme augmente déclenchant alors la phase de sommeil. À l'inverse, à l'aurore, alors que la lumière augmente, la production de mélatonine cesse : c'est le retour à l'état de veille. Comme la production de l' « hormone du sommeil » est liée à l'alternance jour/nuit, le besoin de dormir se fait sentir chaque jour.

Comme le sommeil répond à un besoin fondamental de l'être humain, son organisme est pourvu de mécanismes qui déclenchent périodiquement le sommeil essentiel à sa survie.

Sources : *L'encyclopédie Hachette multimédia 1999.*  
*L'Actualité*, mai 2000, p. 42.

Nom : \_\_\_\_\_

Foyer : \_\_\_\_\_

## Questionnaire sur le texte

### *Pourquoi dormons-nous?*

**ATTENTION : CORRIGEZ L'ORTHOGRAPHE DES MOTS, ÇA COMPTE!**

1. Quelles sont les deux **sources** où l'auteur de ce texte a puisé ses informations?

Première source : \_\_\_\_\_

Deuxième source : \_\_\_\_\_

2. Dans quel **but** a-t-on écrit ce texte? Cochez la bonne réponse.

- Pour inciter les gens à dormir suffisamment.
- Pour faire comprendre que l'être humain est cyclique.
- Pour expliquer le phénomène du sommeil.

3. Quel **phénomène précis** l'auteur du texte veut-il expliquer?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. Quel rôle joue le **chapeau** de ce texte ?

\_\_\_\_\_

5. Reconstituer le contenu et l'organisation de ce texte explicatif en complétant le schéma suivant.

### Phase de questionnement

a) **Sujet** de l'explication : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) **Extrait** du texte où l'on présente le sujet de l'explication : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Le sujet est-il présenté sous forme de **question** ou **d'affirmation**? \_\_\_\_\_

### Phase explicative

a) Premier élément : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

b) Deuxième élément : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

c) Troisième élément : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Phase conclusive

a) **Phrase** de la conclusion qui résume l'explication fournie : \_\_\_\_\_

---

---

---

b) La conclusion est-elle présentée sous forme de **synthèse** ou **d'évaluation**?

---

6. Nommez le **procédé explicatif** qui a été employé dans le 2<sup>e</sup> paragraphe du texte (lignes 6 à 19) pour faire comprendre que nul ne peut échapper au sommeil. **Justifiez** votre réponse à l'aide d'un **extrait** du texte.

Procédé : \_\_\_\_\_

Extrait du texte : \_\_\_\_\_

---

---

---

7. Dans le paragraphe qui suit l'intertitre « Le sommeil : un rythme biologique » (lignes 21 à 30), relevez **deux procédés explicatifs** utilisés par l'auteur. **Citez un extrait** du texte qui illustre chacun de ces procédés.

a) Procédé : \_\_\_\_\_

Extrait : \_\_\_\_\_

---

---

b) Procédé : \_\_\_\_\_  
Extrait : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

c) Procédé : \_\_\_\_\_  
Extrait : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Quel **moyen** a-t-on utilisé pour aider les lecteurs à **comprendre** le sens des mots ci-dessous ? **Justifiez** votre réponse à l'aide d'un **extrait** du texte.

a) **chronobiologie** (ligne 23)

Moyen employé : \_\_\_\_\_  
Extrait : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

b) **hypothalamus** (ligne 32)

Moyen employé : \_\_\_\_\_  
Extrait : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

9. Lisez les énoncés ci-dessous. Inscrivez ensuite chacun de ces énoncés dans le tableau qui suit en associant chaque énoncé à la cause ou à la conséquence appropriée.

*L'être humain dort régulièrement.*

*Certains élèves ne dorment pas assez.*

*L'être humain doit dormir.*

*La lumière diminue le soir.*

*La phase de sommeil est enclenchée.*

Causes	Conséquences
<b>L'être humain est un être cyclique et sa vie est régie par des rythmes biologiques.</b>	
	<b>Certains élèves retiennent moins de connaissances que d'autres.</b>
<b>Le sommeil est un besoin fondamental.</b>	
	<b>La production de mélatonine est enclenchée.</b>
<b>La quantité de mélatonine augmente dans l'hypothalamus.</b>	

10. À partir des éléments d'explication contenus dans le texte, expliquez à des jeunes **pourquoi il est important de dormir suffisamment**. Basez votre explication sur un rapport de cause/conséquence et écrivez-la en une phrase.

---

---

---

11. À partir de l'information contenue dans le texte *Pourquoi dormons-nous ?*, expliquez **pourquoi la plupart des gens dorment mieux et plus longtemps lorsque la lumière est tamisée ou absente dans la chambre à coucher**.

---

---

---

---

12. Expliquez l'usage des signes de ponctuation en caractères gras dans les phrases suivantes :

a) [...] certains élèves retiennent moins de connaissances que d'autres : ils n'ont pas assez dormi. (ligne 13) \_\_\_\_\_

b) Grâce à une science relativement récente appelée «chronobiologie» (de *chronos*, qui veut dire «temps» et de *bio* qui signifie «vie»), on commence à comprendre... (ligne 24) \_\_\_\_\_

c) [...] qu'il s'agisse de la croissance, de la faim ou du sommeil. (ligne 27) \_\_\_\_\_

d) [...] la production de mélatonine cesse : c'est le retour à l'état de veille. (ligne 40) \_\_\_\_\_

e) Comme la production de l'«hormone du sommeil» est liée à l'alternance jour/nuit... (ligne 41) \_\_\_\_\_