



FRANÇAIS LANGUE MATERNELLE

COMPRÉHENSION EN LECTURE ET EN ÉCOUTE

FRA 4061 - 3

RENDEMENT A

CAHIER DE L'ÉLÈVE

NOM : _____

NOM DE L'ENSEIGNANT : _____

DATE DE PASSATION : _____

HEURE D'ENTRÉE: _____

HEURE DE SORTIE: _____

_____ / 100

Avril 2005

Durée : 3 heures

Activité préparée par le C.F.P. de Sorel-Tracy

CONSIGNES

Durée : 3 heures

1. Veuillez noter que la partie de l'épreuve en compréhension comporte deux volets : lecture et écoute. Planifiez votre temps de manière à consacrer environ une heure à la compréhension en écoute.
2. Prenez connaissance du questionnaire en portant une attention particulière aux verbes de comportement avant de lire le texte.
3. Notez que vous avez intérêt à annoter le texte.
4. Prenez connaissance du questionnaire de la partie écoute avant de mettre l'appareil en marche afin d'écouter les consignes et le message.
5. Une page est prévue pour faciliter la prise de vos notes.
En tout temps vous pouvez demander du papier de brouillon.
6. Orthographiez correctement les mots employés et appliquez les règles de l'orthographe grammaticale correspondant aux phrases que vous construisez. Un total de 5% des points sera alloué pour le respect des règles du fonctionnement de la langue dans la formulation des réponses.
7. L'utilisation du dictionnaire usuel de la langue française, d'une grammaire et d'un ouvrage sur la conjugaison est permise.
8. Remettez le cahier à la personne responsable à la fin de ce rendement.

L'actualité

Vol: 22 No: 06

15 avril 1997, p. 18

En couverture

Les secrets du sommeil

Gendron, Louise

1. *Vous manquez de sommeil? Pas étonnant: nous dormons en moyenne 500 heures de moins par année que nos grands-parents.*
2. L'adulte de 1910 dormait en moyenne neuf heures par nuit, celui d'aujourd'hui se contente de sept heures et demie, soit 500 de moins par année. Une bonne partie de la population manque chroniquement de sommeil, disent les spécialistes.
3. « Les étudiants travaillent pour gagner leur vie, les femmes cumulent travail et famille, la double tâche est presque devenue la norme », dit Charles Morin, docteur en psychologie et directeur du Centre d'étude des troubles du sommeil Laval-Robert-Giffard. « La vie s'accélère, le temps devient une denrée rare. Et où le trouve-t-on, ce temps? En rognant sur les heures de sommeil. »
4. La société actuelle, branchée sur la performance et l'excellence, idéalise les bourreaux de travail. On nous rabâche les anecdotes sur Napoléon, Louis XIV, Churchill, ces em...bêteurs qui dormaient, dit-on, deux ou quatre heures par nuit, comme pour insinuer que l'intelligence et la grandeur n'ont pas besoin de sommeil. Mais sans jamais souffler mot sur le fait qu'Einstein, lui, avait besoin de 10 ou même de 12 heures de sommeil!
5. Stanley Coren, psychologue et professeur à l'Université de Colombie-Britannique, dresse une liste des implications du manque de sommeil. Accidents de la route, écrasements d'avions, décès de malades traités par des médecins en service depuis plus de 18 heures... il arrive à un total de 24 000 décès et 56 milliards de dollars perdus, aux États-Unis seulement et pour la seule année 1988! D'autres chercheurs, comme ceux du Center for Biological Timing, plus prudents dans leurs conclusions, évoquent eux aussi la fatigue et le manque de sommeil comme une « cause cachée mais quasi certaine » des erreurs humaines qui provoquent les accidents.

6. Même la NASA s'est penchée récemment sur le rapport entre les catastrophes aériennes et les horaires des pilotes et des contrôleurs de la navigation aérienne. Et on étudie depuis des années les statistiques affolantes des accidents mortels impliquant des routiers, connus pour passer de très longues heures au volant. « On soupçonne que de 10% à 15% de ces accidents sont dus à la fatigue », dit Sesto Vespa, ingénieur principal au Centre de développement des transports du ministère canadien des Transports. « Et les épisodes de somnolence sont huit fois plus fréquents la nuit que le jour. » Bref, si vous voyagez la nuit, il est peut-être préférable de ne pas suivre les camions de trop près...
7. Non seulement on dort moins, mais on dort n'importe comment. Le travail de soir ou de nuit et, pis encore, le travail posté (par quarts), bousilleraient la qualité de vie de centaines de milliers de gens, en plus d'être la cause (au moins partielle) de nombreuses catastrophes. C'est la nuit, et à cause d'une erreur humaine, que sont survenus les accidents nucléaires de Three Mile Island (4 h) et de Tchernobyl (1 h 23), le naufrage du pétrolier *Exxon Valdez* (1 h) et la fausse manoeuvre qui a causé l'émission d'acide sulfurique à l'usine d'Union Carbide à Bhopal, en Inde (0 h 40).
8. « L'être humain n'est pas conçu pour faire de la surveillance dans une centrale nucléaire à 4 h du matin, dit Stanley Coren. Ça va tout à fait à l'encontre de son horloge biologique. »
9. Cette horloge, elle existe vraiment. Elle coordonne les différents rythmes circadiens de l'individu, comme la courbe de température corporelle (qui monte toute la journée, se met à chuter en fin de soirée jusque vers 5 h ou 6 h et recommence son cycle) et la production de certaines hormones. Il s'agit ensuite de synchroniser tout ça avec l'extérieur. Notre horloge y arrive grâce à une connexion qui la relie à la rétine de l'oeil et lui permet de mesurer la quantité de lumière ambiante et, donc, de distinguer le jour de la nuit.
10. Des expériences ont montré que, isolés de toute stimulation extérieure, les humains se mettent à vivre des journées de 25 heures. Pendant longtemps, on en a déduit que l'horloge biologique n'avait rien d'un mouvement suisse, qu'elle retardait d'une heure! On sait aujourd'hui que c'est l'exposition prolongée à la lumière artificielle qui provoquait cet important écart. L'horloge, en fait, suit un cycle naturel de 24 heures 12 minutes, et c'est par l'exposition à la lumière (à laquelle nous sommes beaucoup plus sensibles qu'on le croyait) qu'on la garde "en phase" avec la Terre. C'est ce qui explique pourquoi certains aveugles ont souvent tant de mal à suivre un cycle de sommeil

normal. La courbe de température, l'émission de cortisol et de mélatonine gardent donc le même horaire, peu importe le style de vie de l'individu.

11. Il semble que ce cycle soit divisé en deux sous-cycles d'environ 12 heures chacun, avec un creux au milieu de l'après-midi (c'est la raison principale du coup de barre d'après le lunch, qu'on attribue généralement au fait d'avoir mangé) et un autre vers 5 h le matin, moment où les accidents causés par la fatigue seraient les plus fréquents.
12. On ne sait pas vraiment pourquoi on dort. Mais on sait que le sommeil est essentiel. Le sommeil profond, croit-on, est responsable du repos physique. Les chercheurs le soupçonnent aussi de jouer un rôle dans la synthèse des protéines et dans l'efficacité du système immunitaire. « Pour passer l'hiver sans rhume, il est probablement plus important de bien dormir que de mettre sa tuque », croit Odile Lapierre, médecin au Centre d'étude du sommeil de l'hôpital Sacré-Coeur de Montréal et... mère de deux enfants.
13. Le sommeil paradoxal (celui pendant lequel on rêve) serait pour sa part responsable de l'assimilation des émotions et des apprentissages de la journée (sa durée augmente de façon nette chez des souris soumises à des périodes intenses d'apprentissage). Il est plus important chez les nourrissons (60% de leur temps de sommeil) et même, semble-t-il, chez les fœtus.
14. Nos nuits sont donc très chargées. Loin d'être un trou noir de la conscience, le sommeil est une activité prenante et variée.

COMPRÉHENSION EN LECTURE

- 1- En vous basant sur le sujet et l'information fournie par Louise Gendron, nommez deux catégories de lecteurs à qui elle pourrait s'adresser.

/4

- 2- Présentez en vos mots l'idée de l'introduction qui exprime le sujet posé.

/4

- 3- Si on divise ce texte en deux aspects, le premier couvrant les paragraphes 5 à 8 et le second les paragraphes 9 à 13, reconstituez partiellement le plan du développement selon ce qui est indiqué dans le tableau ci-dessous.

Premier aspect:	
Une idée principale: _____ _____	Une idée secondaire: _____ _____
Une idée principale: _____ _____	
Une idée principale: _____ _____	
Deuxième aspect:	
Une idée principale: _____ _____ _____	Une idée secondaire: _____ _____
Une idée principale: _____ _____ _____	
Une idée principale: _____ _____ _____	

/20

- 4- Énoncez en vos mots l'idée principale de la conclusion.

/4

- 5- Afin de bien développer son sujet, un auteur peut recourir à différents types de renseignements tels que :

- le commentaire
- le fait
- l'explication
- l'hypothèse

Pour chacun des extraits suivants, indiquez, selon le contexte, le type de renseignement auquel il correspond. Justifiez votre réponse.

- a) « *L'horloge, en fait, suit un cycle de 24 heures 12 minutes, et c'est par l'exposition à la lumière qu'on la garde en « phase » avec la terre.* » (par. 10)

Type de renseignement : _____

Justification : _____

/3

- b) « *Le sommeil paradoxal serait pour sa part responsable de l'assimilation des émotions et des apprentissages de la journée.* » (par. 13)

Type de renseignement : _____

Justification : _____

/3

- 6- Expliquez le sens de l'expression suivante : « ... *isolés de toute stimulation extérieure...* » (par. 10)

/3

- 7- Au paragraphe 9, vous pouvez lire : « *Elle coordonne les différents rythmes circadiens de l'individu, comme la courbe temporelle (qui monte toute la journée, se met à chuter en fin de soirée jusque vers 5h ou 6h et recommence son cycle).* »

Montrez en quoi le passage entre parenthèses permet de mieux saisir le sens de la phrase.

/4

- 8- Expliquez comment un des marqueurs de relation employés dans la première phrase du paragraphe 7 permet à l'auteur d'assurer la cohérence de ses idées.

/5

- 9- Déterminez si l'auteur s'exprime de manière subjective ou objective dans le paragraphe 4. Expliquez votre réponse et appuyez-la de deux éléments tirés du texte.

/4

- 10- Au paragraphe 11, on peut lire : « *C'est la raison principale du coup de barre d'après le lunch...* » Récrivez cet extrait en remplaçant les éléments soulignés par une expression équivalente.

/3

Total :

/57

Compréhension en écoute - 4061

Le B.A.-BA du sommeil

- 11- Dans un texte structuré, résumez le message entendu en présentant les éléments suivants :
- le sujet du message;
 - l'intention de l'émetteur;
 - cinq (5) idées importantes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

30 pts

(Critères de correction :

- présence et pertinence des éléments;
- idées résumant l'ensemble du message et sans idées inutiles;
- enchaînement des idées.

Il n'est pas nécessaire que votre texte contienne plusieurs paragraphes.)

- 12- Formulez un commentaire concernant l'intérêt de l'information présentée. Justifiez-le en tenant compte du message.

4 pts

- 13- Formulez un commentaire concernant la clarté de l'information présentée. Justifiez-le en tenant compte du message.

4 pts

- 14- Formulez un commentaire concernant la pertinence des renseignements présentés. Justifiez-le en tenant compte du message.

4 pts

Total :

/100