

Laissez-Moi Dormir !

Auteur : Sarah Beaton

Entrée en Matière :

1. Combien d'heures devez-vous dormir pour être bien reposé(e) ?
2. Quelles sont les conséquences d'une mauvaise nuit de sommeil pour vous ?

Questions de compréhension :

1. Raphaël Heinzer compare le sommeil à un médicament miracle, qu'est-ce qu'il permet ?
2. Combien de temps de sommeil a-t-on perdu au cours des 50 dernières années ?
3. Quels éléments sont donnés pour expliquer cette perte de sommeil ?
4. Quels sont les effets à court terme lorsqu'on dort trop peu ?
5. Quelles sont les conséquences du manque de sommeil chronique ?
6. Expliquez pourquoi le travail de nuit puis la conduite en état de fatigue sont mentionnés ?
7. En quoi le sommeil et les catastrophes de Tchernobyl et du Challenger sont liés ?
8. Qu'a remarqué le pilote de l'avion lorsqu'il a dormi 6 fois 20 minutes en 24 heures ?
9. Quel était le rapport d'Einstein au sommeil ?

Discussion :

- Raphaël Heinzer dit que notre société valorise ceux qui dorment peu, pensez-vous que ceci soit vrai dans votre pays d'origine ?
- Comment peut-on donner plus d'importance au sommeil dans nos sociétés ?
- Que pensez-vous de la sieste au travail ?

