|  |
| --- |
| UNIVERSITE JEAN JAURES TOULOUSEPROGRAMME DEFLE SHSProfesseur Sylvie MassonSemestre 1 Année 2023-2024 |

**La santé (3°partie)**

**Complétez le texte**

baille – cauchemars – couche – dormir – endormi – endormir – fatigue – insomnies – lève – matinal – met au lit – oiseau de nuit – réveil – réveille – siestes

1. J’adore rester debout jusque très tard et regarder des séries, ou bien naviguer sur internet. Tous mes amis disent que je suis un

 .

1. Je me fais des soucis par rapport à mon travail et à l’argent, à tel point que je fais des : impossible de dormir !
2. Mon est très bruyant : il réveille même mes voisins… !
3. Le week-end, je me souvent assez tard.
4. Après avoir regardé un film d’horreur, je fais souvent des

 .

1. Il est essentiel d’avoir un sommeil suffisant. Je me couche donc vers 22 heures et je me vers 6 heures du matin.
2. Mon ami est très . Il se lève vers 6 heures du matin et fait du sport avant d’aller au travail.
3. Dans beaucoup de pays, les gens ont l’habitude de faire des

: ils dorment un peu au cours de l’après-midi.

1. Quand je me sens fatigué, j’ouvre grand la bouche et je

 .

1. Habituellement, je lis un bouquin avant de .
2. On se couche vers 23h, mais notre fils a seulement quatre ans, donc on le à 20h30.
3. Je ressens une grande chronique. Je dois aller voir mon médecin.
4. Oui, il est . Je l’entends ronfler.
5. Je me réveille vers 6 heures, mais je ne me pas tout de suite. J’aime bien rester au lit une dizaine de minutes de plus.

 Il est 23 heures. C’est l’heure d’aller !

**Trouvez la phrase qui explique l’expression :**

|  |  |
| --- | --- |
| **1. Claudia a fait la grasse matinée*** Elle a dormi tard
* Elle s’est levée tard
* Elle a mangé un petit-déjeuner gras
 | **2. Juliette a un coup de barre*** Elle est soudainement fatiguée
* Elle s’est faite un peu mal
* Elle a reçu un coup au sport
 |
| **3. Elena a le sommeil léger*** Elle dort peu la nuit.
* Elle a un sommeil peu réparateur
* Elle se réveille facilement la nuit
 | **4. Bakary dort à poings fermés*** Il dort avec les mains serrées
* Il dort profondément
* Il dort souvent seul
 |
| **5. Alicia a un sommeil de plomb*** Elle a un sommeil très profond
* Elle a un sommeil agité
* Elle a un sommeil peu réparateur
 | **6. Chaïma n’a pas fermé l’œil de la nuit*** Elle a été réveillée plusieurs fois cette nuit
* Elle a travaillé toute la nuit
* Elle n’a pas dormi la nuit dernière
 |
| **7. C’est une histoire à dormir debout !*** C’est une histoire passionnante
* C’est une histoire peu intéressante
* C’est une histoire étrange
 | **8. Naïma est dans les bras de Morphée*** Elle a été enlevée
* Elle est endormie
* Elle n’arrive pas à dormir
 |