



L'insomnie

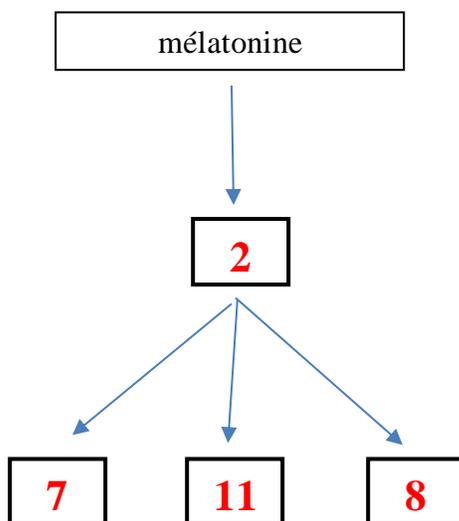
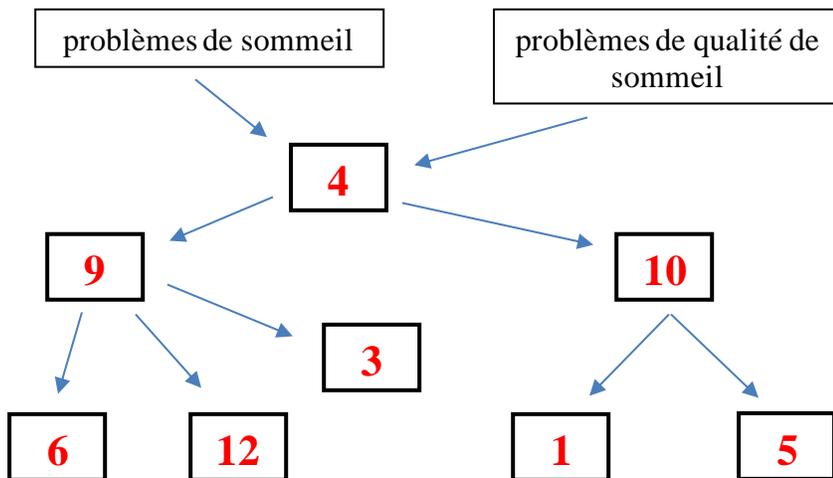


Corrigé

I. Cochez les idées qui sont réellement présentées par la chronique.

- L'insomnie est un trouble du sommeil.
- Le temps de repos est le résultat de 2 facteurs : les stimuli environnementaux et le cerveau.
- Les neurones de l'hypothalamus dépendent du temps de l'environnement.
- Les troubles du sommeil sont assez fréquents dans l'actualité.
- Malgré les problèmes du sommeil, les personnes n'utilisent presque pas de suppléments pour traiter l'insomnie.
- La rétine n'a aucune fonction dans la production et libération de la mélatonine.
- Les suppléments de mélatonine sont utiles pour lutter contre l'insomnie.
- Il est important de connaître les causes de l'insomnie.
- Les inquiétudes ne sont pas prises en considération comme des causes de l'insomnie.
- L'insomnie due au stress est généralement transitoire.

II. Complétez la carte mentale suivante.



5- diabète

12- anxiété

9- troubles
psychiatriques

1- obésité

2- aide à s'endormir

4- insomnie chronique

10- problèmes
métaboliques

7- augmente le temps
de repos

8- réduit le temps pour
atteindre la latence

6- dépression

3- toxicomanie

11- améliore l'efficacité

III. Cochez la meilleure proposition pour chaque énoncé.

1. Même si la mélatonine est en vente libre

- il faut l'acheter seulement dans les supermarchés.
- il est conseillé d'avoir l'avis d'un spécialiste.

2. Pour prévenir l'insomnie

- il y a d'autres suppléments.
- il n'y a que de la mélatonine.

3. Le tryptophane

- prépare la production de la mélatonine et de la sérotonine.
- empêche la production de la mélatonine.

4. Le tryptophane

- ne se trouve que dans les suppléments synthétiques.
- peut être trouvé dans quelques aliments.

5. Les bananes, l'ananas, le lait, les œufs, parmi d'autres aliments,

- sont des sources de tryptophane.
- n'ont pas de tryptophane.

6. Des aliments avec des acides gras oméga-3

- réduisent l'effet du tryptophane.
- augmentent l'effet du tryptophane.

7. On doit éviter de manger des saucisses ou de la viande rouge la nuit

- car celles-ci rendent le sommeil plus profond.
- si l'on veut éviter l'insomnie.