**La procrastination de l’heure du**

**coucher**

**Lisez attentivement les questions avant d’écouter la chronique**



**Écoutez et faites les exercices**

**I. Associez les phrases à gauche et les informations à droite pour compléter les idées de la chronique.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| A) Actuellement avec un rythme de vie qui bouge beaucoup | … | 1) car elles considèrent que leur temps appartient plutôt à leur famille.  |
| B) Ces personnes cherchent à trouver quelques moments pour le faire à l’heure d’aller au lit,  | … | 2) elles regardent des séries télévisées.  |
| C)Ces personnes font quelques activités, par exemple | … | 3) il a manifesté son mécontentement vis-à-vis des horaires de travail.  |
| D) Ces attitudes sont appelées par les chercheurs comme  | … | 4) certaines personnes pensent qu’elles n’ont pas le temps suffisant pour se distraire.  |
| E) La première personne qui a parlé de ce sujet-là, c’était un blogueur chinois,  | … | 5) la procrastination de l'heure du coucher. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E |
|  |  |  |  |  |

**II.** **Indiquez si les informations suivantes sont vraies (V), ou fausses (F).**

a. 🖵 Les personnes qui avaient peu de contrôle sur leur vie pendant le jour étaient celles qui cherchaient à retrouver leur liberté pendant la nuit.

b. 🖵 Grâce au télétravail, beaucoup de personnes ont vu une diminution de leurs heures de travail.

c. 🖵 À cause de la vengeance au coucher, plusieurs personnes ont des troubles du sommeil.

d. 🖵 Une étude réalisée à l’Université d’Ottawa a démontré qu'après la pandémie, 1/3 des personnes interrogées disent dormir mal.

d. 🖵 Ne pas bien dormir n’affecte pas le mémoire mais cela augmente l’anxiété et la dépression.

## **III.** **Cochez seulement les recommandations pour éviter les troubles du sommeil.**

( ) Avant d’aller au lit, il est important de boire un thé ou une boisson chaude.

( ) Il est important d’avoir une routine.

( ) Se lever et se coucher à la même heure tous les jours.

( ) Dormir au moins de 7 à 8 heures par jour.

( ) Mettre de la musique avant d’aller au lit.

( ) Lire avant de se coucher.

( ) Éviter de regarder les écrans pendant au moins une heure avant de se coucher.

( ) Faire une sieste, cela permet de trouver aussi un équilibre pour la fatigue.