



La procrastination de l'heure du coucher



Corrigé

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
4	1	2	5	3

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

- a. **V** 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. **F** Grâce au télétravail, beaucoup de personnes ont vu une diminution de leurs heures de travail.
- c. **V** À cause de la vengeance au coucher, plusieurs personnes ont des troubles du sommeil.
- d. **F** Une étude réalisée à l'Université d'Ottawa a démontré qu'après la pandémie, 1/3 des personnes interrogées disent dormir mal.
- d. **F** 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.

(**X**) Il est important d'avoir une routine.

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

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

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

() Lire avant de se coucher.

(**X**) 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.