**L’insomnie**

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



**Écoutez et faites les exercices**

## **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.**

problèmes de sommeil

problèmes de qualité de sommeil

5- diabète

12- anxiété

9- troubles psychiatriques

1- obésité

2- aide à s’endormir

mélatonine

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.

1. Pour prévenir l’insomnie

🖵 il y a d’autres suppléments.

🖵 il n’y a que de la mélatonine.

1. Le tryptophane

🖵 prépare la production de la mélatonine et de la sérotonine.

🖵 empêche la production de la mélatonine.

1. Le tryptophane

🖵 ne se trouve que dans les suppléments synthétiques.

🖵 peut être trouvé dans quelques aliments.

1. Les bananes, l’ananas, le lait, les œufs, parmi d’autres aliments,

🖵 sont des sources de tryptophane.

🖵 n’ont pas de tryptophane.

1. Des aliments avec des acides gras oméga-3

🖵 réduisent l’effet du tryptophane.

🖵 augmentent l’effet du tryptophane.

1. 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.