

# УСПЕШНИ на националното външно оценяване по ФРЕНСКИ ЕЗИК в 10 клас на ниво B1

НОВОТО ИЗДАНИЕ ЩЕ БЪДЕ НА ПАЗАРА В КРАЯ НА МАРТ 2020



## КОМПОНЕНТ ЧЕТЕНЕ ЧАСТ 3

Lisez attentivement les textes et répondez aux questions.

### Quels sont les bienfaits de la sieste ?

Il faut réhabiliter la sieste ! Ce moment de sommeil en milieu de journée nous aide à récupérer. Combien de temps doit-il durer ? Comment faire une microsieste ?

La sieste est un besoin physiologique qui se situe entre 13 et 15 heures.

Pourtant, dans les pays occidentaux, elle déclenche plutôt le sourire. En revanche, dans les pays asiatiques par exemple, pratiquée par tous quotidiennement, elle est un signe de respect de soi et des autres : plus en forme, on est plus performant. Les bienfaits de la sieste sont en effet importants.

Brève, de 10 à 20 minutes, elle est la plus efficace, d'autant plus si on la pratique régulièrement (environ quatre fois par semaine). Elle est constituée d'un sommeil lent et léger et permet un retour facile à ses activités. Elle est idéale pour les personnes qui ont des journées très longues, se lèvent tôt et se couchent tard.

Ce temps de repos procure une amélioration immédiate de la vigilance : attention, concentration, énergie, performance, humeur ; une très forte protection antistress ; une bonne régulation en termes de protection cardiovasculaire, avec une incidence sur l'hypertension artérielle (baisse) ; une meilleure mémorisation, ce qui est vrai aussi bien entendu pour le sommeil de nuit.

La sieste flash de 1 à 5 minutes est celle à privilégier en période de travail et en cas de privation de sommeil. La sieste de 20 minutes permet de récupérer sa vigilance sans amputer le temps de sommeil nocturne. La sieste de 1 heure à 1 heure et demie est à réserver pour le week-end, en cas de dette de sommeil seulement et à condition de se lever à la même heure qu'en semaine.

35. À quel moment de la journée, l'organisme a-t-il besoin de sieste ?
36. Quelle importance la sieste a-t-elle en Asie ?
37. Où dans le monde la sieste n'est-elle pas prise au sérieux ?
38. Quel est le type de sieste le plus efficace ?
39. Citez deux effets de la sieste sur la santé.
40. Combien de types de sieste existe-t-il ?