

COMPREHENSION ECRITE Niveau A1-A2 (Version 8)

- un remède: un moyen efficace – "Il n'existe aucun remède contre cette maladie."
- une épreuve: un test, un examen – "Pour le permis il faut passer une épreuve *pratique*."
- le sommeil: le fait de dormir – "Mimi ne dort pas encore. Elle ne trouve pas le sommeil."
- le cerveau: le siège des *activités intellectuelles* – "L'éléphant a une bonne mémoire grâce à son grand cerveau."

Les mots en italique sont à comprendre par le contexte ou un mot connu.

Les examens approchent. Que faire?



Les examens approchent et, avec eux, toute une série de difficultés. Qu'y a-t-il à faire? Voici quelques **remèdes**.

Tout d'abord contre le *stress* qui accompagne toutes les **épreuves**: le stress n'est pas nécessairement mauvais. C'est même un bon moteur mais... il ne peut pas devenir trop important, bien sur! Rien de plus normal et de plus utile qu'une bonne *dose* de stress. C'est elle qui vous fait travailler. Mais, lorsqu'elle devient trop importante, il est nécessaire de *s'en débarrasser*, par exemple par des *activités* sportives régulières. Y a-t-il une piscine près de chez vous? Allez-y deux fois par semaine. Le *yoga* vous dit quelque chose? Alors, n'hésitez pas. Et pourquoi ne pas faire une bonne promenade à pied ou à bicyclette ?

Travaillez, *de préférence*, l'après-midi. S'il le faut, vous pouvez aussi continuer le soir, mais... ne travaillez pas trop tard, quand même! Car, il est nécessaire de dormir *suffisamment* avant les examens. Arrangez-vous pour dormir 6 heures, *au minimum*. Dormir moins ne servira à rien car, si vous êtes trop fatigué le jour de l'épreuve, vous ne pourrez plus réfléchir clairement. Si vous avez des problèmes de **sommeil**, un bon verre de lait chaud ou une tasse de thé peuvent vous aider à vous *endormir*. N'utilisez jamais de médicaments! Autre moyen efficace: prenez un bain chaud avant de vous coucher, ou forcez-vous à lire au lit, et choisissez de préférence une page de lecture peu intéressante. Et surtout ne *vous inquiétez* pas: c'est tout à fait normal de dormir mal quelques jours avant une épreuve.

Faites aussi attention à votre nourriture: n'hésitez pas à manger beaucoup de fruits. Vous y trouverez beaucoup de sucres lents qui, eux, sont nécessaires au bon *fonctionnement* de votre **cerveau**. Le matin de l'épreuve, levez-vous de bonne heure. Après une douche (pas trop chaude!), prenez un bon petit déjeuner: mangez des fruits, des tartines avec de la confiture ou du chocolat. N'oubliez pas de boire: si possible, buvez du lait ou du jus de fruits et évitez le café.

Bonne chance!

Source: LaLibre.be

Questions

1. Qu'est-ce que l'auteur de cet article pense du stress?
2. Comment peut-on se défaire du stress?
3. A quel/s moment/s de la journée faut-il travailler? Que faut-il éviter?
4. Combien d'heures faut-il dormir par nuit? Que se passe-t-il si on dort moins?
5. Que peut-on faire si on a des problèmes de sommeil? Que faut-il éviter à tout prix?
6. Il faut soigner sa nourriture. Comment? Pourquoi?
7. Que faut-il faire le jour même d'un examen