

**Contrôle TD (Semestre I)**

**Texte :**

***Le sommeil : le réparateur naturel de l'organisme***

Lorsque nous dormons, notre organisme travaille en silence pour réparer ce que la journée a abîmé. Comme une équipe de techniciennes qui réparent un laboratoire pendant la nuit, nos cellules profitent du repos pour se régénérer. Le sommeil profond aide le cerveau à trier les informations, un peu comme un ordinateur qui réorganise ses fichiers.

Pendant la nuit, plusieurs hormones – comme la mélatonine et l'hormone de croissance – régulent le métabolisme, renforcent le système immunitaire et soutiennent la division cellulaire. Par exemple, après une journée de stress ou d'effort, nos muscles se réparent beaucoup mieux si nous dormons suffisamment.

Chez les personnes qui manquent de sommeil, on observe souvent une baisse d'attention, un affaiblissement de l'immunité et un dérèglement métabolique. Ainsi, le sommeil n'est pas un luxe : c'est une fonction biologique essentielle, comparable à la nutrition et à la respiration.

Source : *Santé Magazine*, « *Pourquoi le sommeil est essentiel à notre santé ?* », 2023.

**Questions de compréhension :**

**1- Quel est le thème du texte ?**

.....  
.....

**2- Qui est l'émetteur du texte et qui est le récepteur ?**

.....  
.....  
.....

**3- S'agit-il d'une communication scientifique (CS) ou d'une vulgarisation scientifique (VS) ? Justifiez avec deux caractéristiques relevées dans le texte.**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
**4- Choisissez la bonne réponse : le mot « métabolisme » signifie :**

- a-** Le repos des muscles
- b-** L'ensemble des réactions chimiques de l'organisme
- c-** Le fonctionnement du système immunitaire

**5- Relevez le champ lexical du sommeil (Cinq (5) mots).**

.....  
.....  
.....

**6- Pourquoi le sommeil profond est-il comparé à un ordinateur ?**

.....  
.....  
.....  
.....

**7- Citez une hormone mentionnée et expliquez son rôle.**

.....  
.....  
.....  
.....

**BON TRAVAIL**