

1. Lisez le texte suivant et surlignez toutes les structures utilisées pour donner des conseils.

5 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Anxiété, coups de mou... Ces derniers temps, vous enchaînez les insomnies. Résultat, vous ne pouvez plus cacher vos cernes, vous arrivez crevée au boulot et vous êtes à deux doigts du burn-out.



Comment bien dormir et retrouver le sommeil naturellement ? En suivant les conseils de Caroline Rome, consultante en sophrologie, spécialisée dans la vigilance et le sommeil.

CONSEIL N°1 : ÉCOUTER SON CORPS

Avant tout, il faut apprendre à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive. « Ainsi, la meilleure heure d'endormissement est repérée et il est important de s'y conformer », ajoute Caroline Rome, consultante en sophrologie, spécialisée dans la vigilance et le sommeil. Dans l'idéal, essayez également de vous coucher tous les soirs à la même heure.

CONSEIL N°2 : UNE TEMPÉRATURE FRAÎCHE

Une chambre trop chauffée peut empêcher de bien dormir. Mieux vaut s'endormir dans un environnement frais. « Idéalement la température de votre chambre doit être comprise entre 18 °C à 20 °C. Par ailleurs, il faut éviter les bains ou les douches trop chaudes le soir. », précise notre experte.

CONSEIL N°3 : COUPER LES ÉCRANS

Pour un sommeil paisible, il est indispensable de se coucher dans un environnement calme. Pas de bruit donc, et pas d'écran non plus. « Pour bien dormir, il faut éteindre télévision et ordinateur au moins 30mn avant de se coucher et pourquoi pas se consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter », conseille Caroline Rome. De plus, dormir dans le noir complet favorise un sommeil de bonne qualité.

CONSEIL N°4 : MANGER BIEN POUR BIEN DORMIR

Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, il faut éviter l'alcool, le café et les boissons gazeuses. Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher, mieux vaut manger léger, peu protéiné et en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes). Si vous avez du mal à trouver le sommeil, un petit en-cas sucré, comme des fruits secs, peut aider à l'endormissement.

CONSEIL N°5 : DU SPORT AU BON MOMENT

On ne vous empêchera jamais de faire du sport. Mais pour bien dormir, évitez de pratiquer une activité physique juste avant de vous coucher. Optez plutôt une séance en fin d'après-midi.

SOURCE : <https://www.elle.fr/Minceur/Bien-etre-relaxation/Sommeil/5-conseils-pour-bien-dormir-3019425>

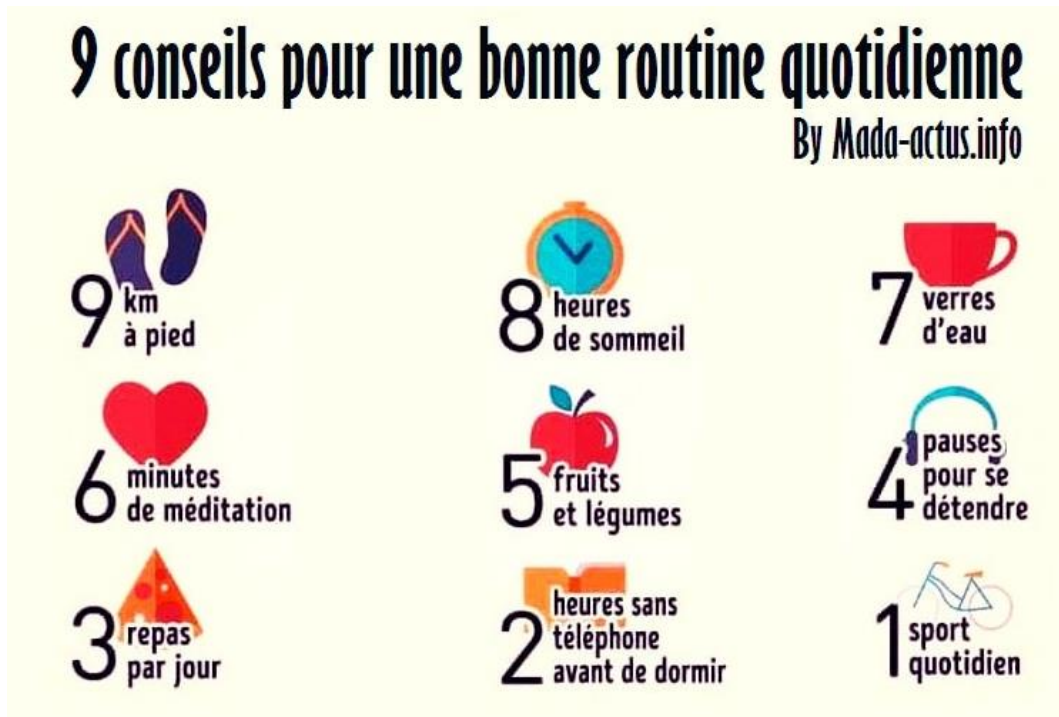
2. Connaissez-vous d'autres structures pour donner des conseils ? Lesquelles ?

3. Changez les phrases surlignées par d'autres structures pour donner un conseil :

- Avant tout, **il faut apprendre** à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive.
« Ainsi, la meilleure heure d'endormissement est repérée **et il est important de s'y conformer** » →
- Dans l'idéal, **essayez** également **de vous coucher** tous les soirs à la même heure →
- **Mieux vaut s'endormir** dans un environnement frais →
- Par ailleurs, **il faut éviter** les bains ou les douches trop chaudes le soir. », précise notre experte →
- « Pour bien dormir, **il faut éteindre** télévision et ordinateur au moins 30mn avant de se coucher et pourquoi pas se consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter », **conseille** Caroline Rome. De plus, dormir dans le noir complet favorise un sommeil de bonne qualité →
- Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, **il faut éviter** l'alcool, le café et les boissons gazeuses →
- Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher, **mieux vaut manger** léger, peu protéiné et en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes) →
- Pour bien dormir, **évitez de pratiquer** une activité physique juste avant de vous coucher. **Optez** plutôt une séance en fin d'après-midi →

4. Quels autres conseils pourrait-on donner à une personne qui a des difficultés pour dormir ?

5. Regardez l'infographie suivante et rédigez les conseils pour avoir une bonne routine quotidienne. N'oubliez pas de varier les structures :



- | | |
|----------|-----------|
| 1. _____ | 6. _____ |
| 2. _____ | 7. _____ |
| 3. _____ | 8. _____ |
| 4. _____ | 9. _____ |
| 5. _____ | 10. _____ |

6. Quels sont vos conseils pour un meilleur quotidien ?

7. En petites équipes, choisissez l'une des situations suivantes et rédigez des conseils :

UN(E) AMI(E) QUI VEUT ARRÊTER DE FUMER.
UN(E) AMI(E) QUI SOUHAITE PERDRE DU POIDS.
UN(E) AMI(E) QUI A UNE MAUVAISE ALIMENTATION.
UN(E) AMI(E) QUI A MAL AU DOS.
UN(E) AMI(E) QUI A DU STRESS.
UN(E) AMI(E) QUI A PEUR D'ATTRAPER LE CORONAVIRUS.

CORRIGÉ

1. Lisez le texte suivant et surlignez toutes les structures utilisées pour donner des conseils.

5 CONSEILS POUR BIEN DORMIR

Anxiété, coups de mou... Ces derniers temps, vous enchaînez les insomnies. Résultat, vous ne pouvez plus cacher vos cernes, vous arrivez crevée au boulot et vous êtes à deux doigts du burn-out.

Comment bien dormir et retrouver le sommeil naturellement ? En suivant les conseils de Caroline Rome, consultante en sophrologie, spécialisée dans la vigilance et le sommeil.

CONSEIL N°1 : ÉCOUTER SON CORPS

Avant tout, **il faut apprendre** à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive. « Ainsi, la meilleure heure d'endormissement est repérée **et il est important de s'y conformer** », ajoute Caroline Rome, consultante en sophrologie, spécialisée dans la vigilance et le sommeil. Dans l'idéal, **essayez** également **de vous coucher** tous les soirs à la même heure.

CONSEIL N°2 : UNE TEMPÉRATURE FRAÎCHE

Une chambre trop chauffée peut empêcher de bien dormir. **Mieux vaut s'endormir** dans un environnement frais. « Idéalement la température de votre chambre doit être comprise entre 18 °C à 20 °C. Par ailleurs, **il faut éviter** les bains ou les douches trop chaudes le soir. », précise notre experte.

CONSEIL N°3 : COUPER LES ÉCRANS

Pour un sommeil paisible, **il est indispensable de se coucher** dans un environnement calme. Pas de bruit donc, et pas d'écran non plus. « Pour bien dormir, **il faut éteindre** télévision et ordinateur au moins 30mn avant de se coucher et pourquoi pas se consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter », **conseille** Caroline Rome. De plus, dormir dans le noir complet favorise un sommeil de bonne qualité.

CONSEIL N°4 : MANGER BIEN POUR BIEN DORMIR

Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, **il faut éviter** l'alcool, le café et les boissons gazeuses. Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher, **mieux vaut manger** léger, peu protéiné et en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes). **Si vous avez du mal à trouver le sommeil, un petit en-cas sucré**, comme des fruits secs, **peut aider à** l'endormissement.

CONSEIL N°5 : DU SPORT AU BON MOMENT

On ne vous empêchera jamais de faire du sport. Mais pour bien dormir, **évités de pratiquer** une activité physique juste avant de vous coucher. **Optez** plutôt une séance en fin d'après-midi.

2. **Connaissez-vous d'autres structures pour donner des conseils ? Lesquelles ?** Il est important/ essentiel/ fondamental... de + infinitif, Il est important/ essentiel/ fondamental... que + subjonctif, il vaut mieux + infinitif, il vaut mieux que + subjonctif, si j'étais à ta place + conditionnel, conditionnel, etc.

3. **Changez les phrases surlignées par d'autres structures pour donner un conseil :**

EXEMPLES DE PRODUCTION :

- Avant tout, **il faut apprendre** à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive. « Ainsi, la meilleure heure d'endormissement est repérée **et il est important de s'y conformer** » → Avant tout, **il est important d'apprendre** à se respecter et à dormir quand le sommeil arrive. « Ainsi, la meilleure heure d'endormissement est repérée et **il est fondamental de s'y conformer** ».
- Dans l'idéal, **essayez** également **de vous coucher** tous les soirs à la même heure → Dans l'idéal, il faut essayer également de vous coucher tous les soirs à la même heure.
- **Mieux vaut s'endormir** dans un environnement frais → **Il est indispensable que vous vous endormiez** dans un environnement frais.
- Par ailleurs, **il faut éviter** les bains ou les douches trop chaudes le soir. », précise notre experte → Par ailleurs, **il vaut mieux éviter** les bains ou les douches trop chaudes le soir.
- « Pour bien dormir, **il faut éteindre** télévision et ordinateur au moins 30mn avant de se coucher et pourquoi pas se consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter », **conseille** Caroline Rome. De plus, dormir dans le noir complet favorise un sommeil de bonne qualité → « Pour bien dormir, **vous devriez** éteindre télévision et ordinateur au moins 30mn avant de vous coucher et pourquoi pas vous consacrer à une lecture, c'est l'idéal pour déconnecter », **recommande** Caroline Rome. De plus, dormir dans le noir complet favorise un sommeil de bonne qualité ».
- Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, **il faut éviter** l'alcool, le café et les boissons gazeuses → Les heures qui précèdent le moment d'aller se coucher, **ne buvez** ni alcool, ni café ni boissons gazeuses.
- Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher, **mieux vaut manger** léger, peu protéiné et en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes) → Pour le repas du soir, qui doit être pris au moins deux heures avant le coucher, **il est conseillé de manger** léger, peu protéiné et en privilégiant les sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes).
- Pour bien dormir, **évitez de pratiquer** une activité physique juste avant de vous coucher. **Optez** plutôt une séance en fin d'après-midi → Pour bien dormir, **il faut que vous évitiez de pratiquer** une activité physique juste avant de vous coucher. **Vous pouvez opter** pour une activité physique juste avant de vous coucher.

4. **Quels autres conseils pourrait-on donner à une personne qui a des difficultés pour dormir ?**

Réponses libres

5. Regardez l'infographie suivante et rédigez les conseils pour avoir une bonne routine quotidienne. N'oubliez pas de varier les structures :



1. Faites 9 km à pied.
2. Il est important de pratiquer 6 minutes de méditation par jour.
3. Vous devez manger 3 repas par jour.
4. Il vaut mieux dormir 8 heures par nuit.
5. À votre place, je mangerais 5 fruits et légumes par jour.
6. Si j'étais vous, je boirai 7 verres d'eau par jour.
7. Faites 4 pauses pour vous détendre.
8. Il est essentiel de faire du sport au quotidien.

6. Quels sont vos conseils pour un meilleur quotidien ?

Réponses libres

7. En petites équipes, choisissez l'une des situations suivantes et rédigez des conseils :

Réponses libres