

DATOS DE LA PERSONA ASPIRANTE	CALIFICACIÓN
Nombre y apellidos: _____ DNI/NIE/Pasaporte: _____	_____ Numérica de 0 a 10, con dos decimales

PRUEBAS DE ACCESO A CICLOS FORMATIVOS DE GRADO SUPERIOR

Resolución de 16 de diciembre de 2020, BOA de 29/12/2020

PARTE COMÚN

APARTADO: FRANCÉS.

Lisez attentivement le texte et répondez aux questions suivantes.

INSOMNIE: QUELLES SONT LES ALTERNATIVES AUX SOMNIFÈRES.

Des nuits entières à scruter le plafond sans réussir à fermer l'oeil, des réveils nocturnes intempestifs sans pouvoir retrouver les bras de Morphée... Qui n'a jamais connu une insomnie au moins une fois dans sa vie! Alors pour réussir à dormir, un tiers de ces noctambules involontaires chroniques prennent des somnifères. Des médicaments qui, sur le long terme, ne sont pas sans risque. Quelles sont les alternatives?

Avant de soigner son insomnie, encore faut-il être certain d'être insomniaque. «On distingue trois types d'insomnie: l'insomnie à l'endormissement, quand le patient met plus de 30 minutes à s'endormir ; l'insomnie de maintien du sommeil, lorsqu'il se réveille plus de 30 minutes plusieurs fois dans la nuit ; et l'insomnie par réveil précoce, quand il se réveille une heure avant l'heure choisie.» On ne parle d'insomnie que si l'un ou plusieurs de ces signes se manifestent plusieurs fois par semaine depuis plus de trois mois, avec une répercussion sur la vie quotidienne.

Pour venir à bout d'une insomnie, il faut d'abord essayer d'en trouver la cause, ce qui n'est pas toujours facile. Cette incapacité à trouver le sommeil peut être due à une maladie ou à un trouble, comme l'apnée du sommeil, à des douleurs chroniques ou encore aux effets secondaires de certains médicaments. Une insomnie peut aussi être la conséquence de problèmes psychiques (troubles anxieux, dépression...).

Quelle qu'en soit la cause, le traitement de l'insomnie s'appuie d'abord sur des mesures de bon sens. Se coucher et se lever à des horaires réguliers; éviter la consommation de



café, d'alcool et de tabac avant de se coucher; bien réguler la température de sa chambre; ne pas utiliser d'écran dans les 30 minutes qui précèdent l'endormissement; ne pas trop manger le soir; éviter toutes sources de nuisances sonores; enfin, pratiquer une activité physique régulière.

Par ailleurs, plusieurs alternatives non médicamenteuses ont fait la preuve de leur efficacité. C'est le cas des thérapies cognitivo-comportementales (TCC), pratiquées par des psychologues et des médecins spécialisés, qui visent à changer certaines habitudes et pensées erronées. Les méthodes de relaxation comme la sophrologie, basées sur des exercices de respiration, permettent également d'améliorer la qualité du sommeil.

D'autres thérapies existent mais les données scientifiques montrent que leur efficacité est plus modeste. C'est notamment le cas de l'hypnose, ainsi que de la lumphothérapie (l'exposition quotidienne à une lampe à rayons ultraviolets qui reproduisent les effets du soleil pendant quelques minutes), qui n'est utile qu'en cas de décalage du rythme veille-sommeil.

Quant à la mélatonine, l'hormone du sommeil, elle n'est recommandée qu'aux personnes âgées ayant un déficit avéré mis en évidence par une prise de sang. Enfin, les tisanes de plantes comme la valériane, le tilleul ou la passiflore n'ont pas montré d'efficacité scientifiquement validée mais elles peuvent s'avérer bénéfiques en favorisant un moment propice à la détente avant de se coucher.

La solution de dernier recours reste la prise de médicaments hypnotiques, les somnifères, qui provoquent un état de somnolence artificiel. «Ces médicaments doivent être utilisés sur la plus courte durée possible (moins de 1 mois, NDLR) car ils peuvent créer une accoutumance sur le long terme ainsi qu'un syndrome de sevrage à l'arrêt».

Figaro, Martin Ducret, 13/03/2020



1) Dites Vrai ou Faux. Justifiez vos réponses en vous aidant du texte. (deux points)

a) Le texte nous informe que les somnifères n'ont pas d'alternatives. _____

b) Il faut avoir du bon sens pour agir contre l'insomnie. _____

c) La melatonine n'est pas conseillée aux jeunes gens. _____

d) L'usage d'un appareil numérique empêche le sommeil. _____

2) Faites un résumé. Cinq lignes maximum. (deux points)

3) Cherchez dans le texte un synonyme de ou mot signifiant: (un point et demi)

a) État ou situation mental qui pousse le patient vers la tristesse ou le chagrin. _____

b) Ce qui se produit avant le temps normal ou habituel. _____

c) État de conscience, entre la veille et le sommeil, provoqué par la suggestion. _____



4) Grammaire. (un point et demi)

a) Mettez la phrase suivante au passé composé de l'indicatif.

Les méthodes de relaxation comme la sophrologie, (...), permettent également d'améliorer la qualité du sommeil.

b) Transformez la phrase suivante: les somnifères provoquent un état de somnolence artificiel. Un état de somnolence artificiel _____

c) Dites le masculin de *possible*. _____

5) Choisissez une option et écrivez cent mots environ: (trois points)

- a) Est-ce que vous vous avez quelquefois souffert d'insomnie? Racontez votre expérience

- b) Que pensez-vous des nouvelles thérapies qui sont sorties actuellement?



INSTRUCCIONES DE APLICACIÓN Y MATERIALES PERMITIDOS

No se permite el uso de diccionarios, traductores o cualquier otro material de apoyo.

La distribución de las calificaciones es la que figura en el enunciado de cada pregunta.

En la pregunta 1, la justificación debe hacerse con frases del texto. Por el contrario, el resumen y la redacción (preguntas 2 y 5) deben elaborarse obligatoriamente sin copiarlo o parafrasearlo.

El resumen ha de centrarse en el texto.

La redacción debe contener información nueva, su progresión y desarrollo debe ser coherente y su expresión debe respetar las normas de corrección gramatical.