

« Aujourd'hui, bien dormir, c'est être en haut de la pyramide sociale »



La sieste au travail permettrait de rebooster l'organisme pour la fin de la journée.  
GETTY IMAGES / ISTOCKPHOTO

À l'instar (1) d'un Français sur deux, Lila entretient avec ses nuits une relation un brin (2) tourmentée. « C'est les montagnes russes au niveau de mon sommeil », résume cette trentenaire free-lance (3) dans la communication digitale. « Autant je peux extrêmement bien dormir, autant je peux avoir des périodes où je vais me réveiller entre quatre et huit fois par nuit. » Résultat, lorsqu'elle n'a pas pu faire sa nuit idéale, soit sept heures réglementaires, « c'est une catastrophe et je ne suis pas bien pendant toute la journée ». Heureusement, Lila peut compter sur Namatata, une application de méditation qu'elle dégaine (4) sur son téléphone dès que les soucis de la journée viennent l'assaillir dans son lit. Elle peut aussi se reposer sur sa montre connectée qu'elle consulte une ou deux fois par semaine pour s'informer de la durée et de la nature (léger ou profond) de son sommeil, ainsi que de ses phases de réveil.

[...]. Un bon sommeil serait en effet le secret pour optimiser ses séances à la salle de sport (afin que l'organisme soit au top de ses capacités physiologiques) ou perdre du poids (en aidant à bien réguler les différentes hormones, notamment la ghréline, qui stimule l'appétit). Pour d'autres, c'est même devenu une routine beauté (le fameux *beauty sleep*, avec massage du visage, méditation, huile essentielle sur l'oreiller et suppression du sucre au dîner) permettant d'éviter les couches de cosmétiques.

Vincent Cocquebert. Publié le 05/01/2020.

[https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/01/05/aujourd-hui-bien-dormir-c-est-etre-en-haut-de-la-pyramide-sociale\\_6024819\\_4497916.html](https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/01/05/aujourd-hui-bien-dormir-c-est-etre-en-haut-de-la-pyramide-sociale_6024819_4497916.html)

## LEXIQUE

1. À l'instar : à la manière de quelqu'un, de quelque chose, à leur exemple.
2. Un brin : un peu.
3. Free lance : personne qui travaille à son compte.
4. Dégainer : tirer (une arme) de son étui.

**Exposez le sujet soulevé par le document ci-dessus, en détaillant ses différents aspects, puis donnez votre avis argumenté sur la question.**

**Les questions suivantes pourront éventuellement vous aider :**

- Selon le texte, les Français dorment-ils bien ? Selon vous, quelle serait la raison ?
- Quel est le problème de Lila, et quelle solution propose-t-elle ?
- Pourquoi, selon Lila, avoir un bon sommeil est fondamental ?
- Quelle importance accordez-vous personnellement au sommeil ? Quelle est votre organisation pour bien dormir ?
- Selon vous, la vie moderne est-elle compatible avec un bon sommeil ? Pourquoi ?