

**FRENCH**

Paper 2 Reading and Writing

**9716/23**

**October/November 2018**

**1 hour 45 minutes**

INSERT/ENCART

**READ THESE INSTRUCTIONS FIRST**

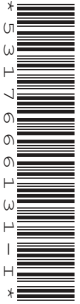
This Insert contains the reading passages for use with the Question Paper.

You may annotate this Insert and use the blank spaces for planning.  
This Insert is **not** assessed by the Examiner.

**LISEZ D'ABORD CES INSTRUCTIONS**

Cet encart contient les textes à utiliser avec la feuille d'examen.

Il est permis d'annoter l'encart et d'utiliser les espaces vides pour faire un plan.  
Cet encart **n'est pas** corrigé par l'Examinateur.



This document consists of **3** printed pages and **1** blank page.

## Section 1

Lisez le **Texte 1** et répondez aux **Questions 1, 2 et 3** sur la feuille d'examen.

## Texte 1

## Génération écran

Nous observons depuis quelques années l'envahissement de nos maisons et même de nos chambres à coucher par les écrans des technologies modernes – ordinateurs, Smartphones, tablettes, jeux vidéo. Mais ces écrans présentent des dangers pour nos nuits à cause de leur émission de la lumière bleue qui est comprise par le cerveau comme un signal de ralentissement de sécrétion de la mélatonine, notre hormone du sommeil.

5

L'auteur d'une étude récente, le professeur Richard Cholet, déclare que le Smartphone est « un outil presque parfaitement conçu pour la perturbation du sommeil. L'éclairage nocturne produit par les écrans est bien plus puissant que n'importe quelle drogue. Cet éclairage signifie horloge biologique dérégulée et endormissement retardé. Le résultat est très simple : plus nous nous exposons à la lumière la nuit, moins nos performances sont bonnes le lendemain matin. Il faut donc éteindre les écrans avant d'aller au lit ».

10

Selon les chiffres de la clinique *Morphée*, près de 7 Français sur 10 ont un de ces appareils branché à côté d'eux pendant la nuit. Et ce n'est pas sans conséquences pour la santé : les études montrent un lien entre manque de sommeil et prise de poids, dépression, maux de tête.

15

Quant aux enfants, l'interruption du rituel du coucher et la stimulation du cerveau causées par la manipulation des écrans en fin de soirée les tient éveillés. Pourtant, le sommeil est essentiel à leur développement harmonieux : alors qu'il leur est recommandé de dormir 9 heures par nuit, beaucoup d'enfants dorment moins de 7 heures par nuit et il y en a même certains qui ont moins de 6 heures de sommeil.

20

Chez les jeunes, le fait de ne pas avoir assez dormi peut bien sûr avoir des conséquences pour la concentration et les capacités d'apprentissage à l'école. C'est pour cela que chaque année, on organise une *Journée du sommeil* pour mettre les parents en garde contre l'impact des écrans sur l'évolution de leurs enfants. On leur déconseille formellement l'installation d'un ordinateur ou d'un téléviseur dans la chambre ou surtout de permettre à leurs enfants de garder leur Smartphone allumé à côté d'eux quand ils se couchent.

25

## Section 2

Maintenant lisez le **Texte 2** et répondez aux **Questions 4** et **5** sur la feuille d'examen.

## Texte 2

**Parents, soyez vigilants !**

Les médecins tirent la sonnette d'alarme sur les jeunes dont les 4 heures 30 passées en moyenne par jour devant les écrans dépassent de très loin les 2 heures maximum recommandées par l'*Académie de pédiatrie*.

Le premier réflexe de beaucoup de Français, dès le réveil, est d'allumer leur Smartphone pour consulter leurs messages. Allumer son téléphone portable est une habitude qui se répète tout au long de la journée et le rythme est le plus soutenu chez les jeunes, certains « consommant » de façon addictive jusqu'à 200 consultations quotidiennes ! Le portable devient même un deuxième écran, surtout chez les jeunes, près de la moitié d'entre eux l'utilisant tout en regardant la télévision.

5

Bref, les gens semblent incapables de se détacher de leur portable de peur de manquer un message, si inconséquent qu'il puisse être, ou craignant le sentiment de marginalisation. Ce besoin compulsif de communiquer et de rester en contact permanent peut bien créer une dépendance, qui peut à son tour avoir des conséquences bien reconnues pour la santé physique et psychologique, surtout chez les jeunes. D'où la nécessité pour les parents d'être vigilants.

10

Mais de nouvelles inquiétudes du point de vue anatomique commencent à être exprimées par les médecins scolaires qui signalent la déformation du dos des plus petits. La mauvaise posture adoptée, quand ceux-ci utilisent des gadgets branchés (la tête penchée trop en avant, surchargeant ainsi les muscles du cou), augmente les risques pour les jeunes enfants dont la colonne vertébrale n'est pas encore totalement formée. « En plus des problèmes de sédentarité, nous voyons déjà des problèmes de posture chez de nombreux enfants », souligne Aïsha Mahmoud, physiothérapeute. « Pour les protéger, je recommande que les élèves soient incités, dès leur plus jeune âge, à se tenir correctement lorsqu'ils utilisent des tablettes numériques, à ne pas rester trop longtemps dans la même posture et à renforcer les muscles du dos en pratiquant des exercices spécifiques ».

20

Les écrans peuvent nuire aussi aux yeux. L'*Association nationale pour l'amélioration de la vue* souligne les dangers de l'usage trop intensif de la vision de près. Les pauses sont essentielles toutes les vingt minutes pour détendre les yeux. L'alternance des activités qui impliquent vision de près et vision de loin est également à conseiller.

25

**BLANK PAGE**

---

Permission to reproduce items where third-party owned material protected by copyright is included has been sought and cleared where possible. Every reasonable effort has been made by the publisher (UCLES) to trace copyright holders, but if any items requiring clearance have unwittingly been included, the publisher will be pleased to make amends at the earliest possible opportunity.

To avoid the issue of disclosure of answer-related information to candidates, all copyright acknowledgements are reproduced online in the Cambridge International Examinations Copyright Acknowledgements Booklet. This is produced for each series of examinations and is freely available to download at [www.cie.org.uk](http://www.cie.org.uk) after the live examination series.

Cambridge International Examinations is part of the Cambridge Assessment Group. Cambridge Assessment is the brand name of University of Cambridge Local Examinations Syndicate (UCLES), which is itself a department of the University of Cambridge.