

Les Fées de Charles Perrault

Il était une fois une veuve qui avait deux filles : l'ainée lui ressemblait si fort d'humeur et de visage que, qui la voyait, voyait la mère. Elles étaient toutes deux si désagréables et si orgueilleuses, qu'on ne pouvait vivre avec elles. La cadette, qui était le vrai portrait de son père pour la douceur et l'honnêteté, était avec cela une des plus belles filles qu'on eût su voir. Comme on aime naturellement son semblable, cette mère était folle de sa fille ainée, et, en même temps avait une aversion effroyable pour la cadette. Elle la faisait manger à la cuisine et travailler sans cesse.

Il fallait, entre autres choses, que cette pauvre enfant allât, deux fois le jour, puiser de l'eau à une grande demi-lieue du logis, et qu'elle rapportât plein une grande cruche. Un jour qu'elle était à cette fontaine, il vint à elle une pauvre femme qui lui pria de lui donner à boire.

« Oui, ma bonne mère », dit cette belle fille. Et, rinçant aussitôt sa cruche, elle puisa de l'eau au plus bel endroit de la fontaine et la lui présenta, soutenant toujours la cruche, afin qu'elle bût plus aisément. La bonne femme, ayant bu, lui dit : « Vous êtes si belle, si bonne et si honnête, que je ne puis m'empêcher de vous faire un don. » Car c'était une fée qui avait pris la forme d'une pauvre femme de village, pour voir jusqu'où irait l'honnêteté de cette jeune fille. « Je vous donne pour don, poursuivit la fée, qu'à chaque parole que vous direz, il vous sortira de la bouche ou une fleur, ou une pierre précieuse. »

Lorsque cette belle fille arriva au logis, sa mère la gronda de revenir si tard de la fontaine. « Je vous demande pardon, ma mère, dit cette pauvre fille, d'avoir tardé si longtemps » ; et, en disant ces mots, il lui sortit de la bouche deux roses, deux perles et deux gros diamants. « Que vois-je là ! dit sa mère tout étonnée ; je crois qu'il lui sort

de la bouche des perles et des diamants. D'où vient cela, ma fille ? » (Ce fut là la première fois qu'elle l'appela sa fille.)

La pauvre enfant lui raconta naïvement tout ce qui lui était arrivé, non sans jeter une infinité de diamants. « Vraiment, dit la mère, il faut que j'y envoie ma fille. Tenez, Fanchon, voyez ce qui sort de la bouche de votre sœur quand elle parle ; ne seriez-vous pas bien aise d'avoir le même don ? Vous n'avez qu'à aller puiser de l'eau à la fontaine, et, quand une pauvre femme vous demandera à boire, lui en donner bien honnêtement. – Il me ferait beau voir, répondit la brutale, aller à la fontaine ! – Je veux que vous y alliez, reprit la mère, et tout à l'heure. »

Elle y alla, mais toujours en grondant. Elle prit le plus beau flacon d'argent qui fût au logis. Elle ne fut pas plus tôt arrivée à la fontaine, qu'elle vit sortir du bois une dame magnifiquement vêtue, qui vint lui demander à boire. C'était la même fée qui avait apparu à sa sœur, mais qui avait pris l'air et les habits d'une princesse, pour voir jusqu'où irait la malhonnêteté de cette fille. « Est-ce que je suis ici venue, lui dit cette brutale orgueilleuse, pour vous donner à boire ? Justement j'ai apporté un flacon d'argent tout exprès pour donner à boire à Madame ! J'en suis d'avis : buvez à même si vous voulez.

– Vous n'êtes guère honnête, reprit la fée, sans se mettre en colère. Eh bien ! puisque vous êtes si peu obligeante, je vous donne pour don qu'à chaque parole que vous direz, il vous sortira de la bouche ou un serpent, ou un crapaud. »

D'abord que sa mère l'aperçut, elle lui cria : « Eh bien ! ma fille ! – Eh bien ! ma mère ! lui répondit la brutale, en jetant deux vipères et deux crapauds. – Ô ciel, s'écria la mère, que vois-je là ? C'est sa sœur qui est en cause : elle me le paiera » ; et aussitôt elle courut pour la battre. La pauvre enfant s'enfuit et alla se sauver dans la forêt prochaine. Le fils du roi, qui revenait de la chasse, la rencontra et, la voyant si belle, lui demanda ce qu'elle faisait là toute seule et ce qu'elle avait à pleurer ! « Hélas, Monsieur, c'est ma mère qui m'a chassée du logis. »

Le fils du roi, qui vit sortir de sa bouche cinq ou six perles et autant de diamants, lui pria de lui dire d'où cela lui venait. Elle lui conta toute son aventure. Le fils du roi en devint amoureux ; et, considérant qu'un tel don valait mieux que tout ce qu'on pouvait donner en mariage à un autre, l'emmena au palais du roi son père, où il l'épousa.

Pour sa sœur, elle se fit tant haïr, que sa propre mère la chassa de chez elle ; et la malheureuse, après avoir bien couru sans trouver personne qui voulût la recevoir, alla mourir au coin d'un bois.

Charles Perrault, *Histoires et contes du temps passé*, 1697.

Le sommeil



www.1jour1actu.com, illustration de Jacques Azam @MilanPresse

Le sommeil et les écrans

Télé et ordinateur : les faux amis du sommeil

La télévision, l'ordinateur, les jeux vidéo sur console ou sur ordinateur, l'utilisation d'Internet et du téléphone mobile sont associés à des éveils et à un sommeil de médiocre qualité.

Les enfants qui regardent la télévision deux heures par jour la semaine et le weekend ont un coucher plus tardif. La durée de sommeil est diminuée en semaine et le lever est retardé le weekend.

Plus l'utilisation des écrans est importante, plus le retentissement est grand. Ainsi les enfants qui regardent la télévision plus de trois heures par jour pendant l'adolescence ont un risque plus élevé d'avoir des troubles du sommeil à l'âge adulte.

Comment ces médias influencent-ils le sommeil ?

Une perte de repères temporels

Les activités liées aux médias ne sont pas structurées dans le temps. Ces activités n'ont ni début ni fin clairement définis.

Le jeune n'est alors pas à l'écoute de son sommeil et laisse passer tous les signaux qui devraient le conduire à se coucher.

Une plus grande sédentarité

L'utilisation des écrans prend beaucoup de temps au détriment de l'activité physique. Or, la sédentarité est elle-même connue pour déstructurer le sommeil.

Un dérèglement hormonal

L'exposition à la lumière d'écran, juste avant le sommeil, affecte le rythme veille/sommeil en modifiant la sécrétion de l'hormone qui régule le rythme du sommeil et facilite l'endormissement : la mélatonine.

La lumière agit en augmentant le niveau d'activité et d'éveil et donc retarde l'endormissement.

Une augmentation du stress

Enfin, le contenu des programmes de télévision ou de certains jeux excessivement violents, donc excitants, peut entraîner des tensions et augmenter l'anxiété qui génère à son tour des difficultés d'endormissement.

D'après www.institut-sommeil-vigilance.org

Les conséquences du manque de sommeil sur la santé

Lorsque l'enfant dort, son corps produit, en plus de la mélatonine, des hormones favorisant la croissance, les défenses immunitaires ou encore celles régulant son appétit.

Des études canadiennes ont montré qu'effectivement les adolescents ayant un sommeil altéré, et donc une baisse de production d'hormones, développeraient plus de risques de surpoids, d'obésité et seraient plus fragiles face aux maladies comme la grippe, le rhume. Leur taille adulte pourrait être aussi affectée.

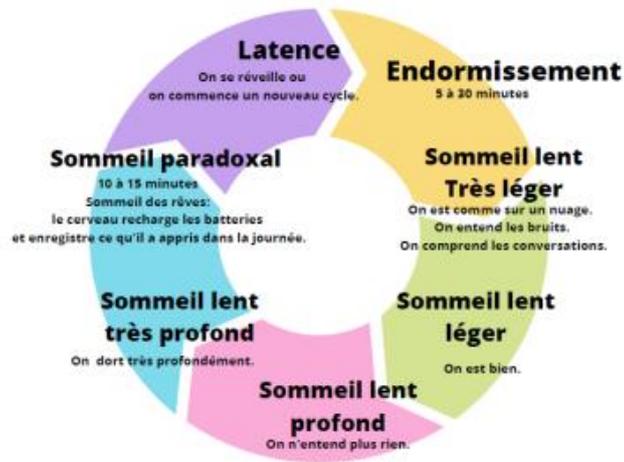
D'autre part, la fatigue provoquée par des nuits plus courtes entraîne de l'irritabilité et des difficultés à réaliser des tâches simultanées et/ou complexes.

Le manque de sommeil a donc des répercussions sur la santé, la réussite scolaire des enfants mais aussi sur la vie future d'adulte.

D'après www.presse.inserm.fr

Le cycle du sommeil

Un cycle dure 1H30 à 2H00.



Pendant la nuit, notre corps effectue 4 à 6 cycles de sommeil.

Qu'est-ce qu'un sommeil de qualité ?

Selon plusieurs autorités sanitaires américaines, on peut dire qu'on a bien dormi si :

- au moins 85 % du temps total passé dans le lit est consacré au sommeil ;
- la phase d'endormissement dure moins de 30 minutes ;
- on ne se réveille pas plus d'une fois par nuit et pour une durée d'éveil nocturne de moins de 20 minutes.

D'après www.santemagazine.fr, 25 janvier 2017