

Supports - Compréhension de l'écrit

Les supports sont présentés sous le format numérique appelé « liseuse ». Ils sont répartis sur plusieurs pages entre lesquelles les élèves peuvent naviguer. Les pointillés matérialisent les changements de page.

Annexe 1.1. « Arachné », d'après Annie Collognat, 25 Métamorphoses d'Ovide

Voici une légende tirée de la mythologie romaine.

Arachné ne tenait sa célébrité ni de ses ancêtres ni de sa patrie : c'est à son art seul qu'elle devait toute sa gloire. [...] Le nom d'Arachné, fille d'un humble artisan, était célèbre dans toutes les villes de la province de Lydie¹. Elle habitait un joli petit village perdu au fin fond de la campagne, où pourtant se pressaient toutes les nymphes² de la région pour admirer ses travaux. Arachné était brodeuse, elle tissait des toiles magnifiques. C'était un plaisir pour la foule non seulement de contempler ses chefs-d'œuvre, mais encore de la voir au travail, tant ses mains étaient agiles ! Avec une grâce et une légèreté incomparable, elle dévidait la laine en pelotes arrondies, [...]. Bref, elle était si experte qu'on se mit à l'honorer comme une élève de Minerve, la glorieuse fille de Jupiter, la déesse protectrice des artisans et des brodeuses. Cependant, Arachné refuse cet éloge : par orgueil, elle ne peut admettre qu'on lui donne un professeur, même immortel !

¹ ancien pays d'Asie

² petites déesses

— Que la déesse vienne donc rivaliser avec moi, lance-t-elle un beau jour à ses admirateurs. Si je suis vaincue, j'accepterai tout ce que vous voudrez !

Furieuse, Minerve prend l'apparence d'une vieille femme : elle couvre sa tête de faux cheveux blancs ; elle s'appuie sur un bâton et avance toute courbée vers Arachné.

— On a tort de mépriser les vieillards, lui dit-elle d'une voix chevrotante. Les années leur donnent beaucoup d'expérience. Écoute mes conseils : certes, tu peux avoir l'ambition de surpasser toutes les mortelles de ton art, cependant, crois-moi, ne prétends pas égaler une déesse ! Si tu supplies Minerve de bien vouloir oublier ton orgueil téméraire et tes paroles offensantes, elle te pardonnera !

Mais Arachné jette sur la vieille femme un regard furieux. Elle quitte l'ouvrage qu'elle vient de commencer : elle a du mal à retenir sa main prête à la gifler ; la colère se lit sur son visage.

— Vieille folle ! réplique-t-elle à la déesse qu'elle ne reconnaît pas, le poids de l'âge qui courbe ton corps a aussi affaibli ta raison ! Quel malheur pour toi d'avoir vécu si longtemps ! Si tu as une fille, ou si ton fils a une femme, va donc leur faire la leçon ! Garde pour elle tes conseils : je sais me conseiller moi-même ! Ne crois surtout pas que tes paroles ont eu le moindre effet : je n'ai pas changé d'avis ! Pourquoi donc Minerve refuse-t-elle d'accepter mon défi ? pourquoi ne vient-elle pas elle-même ici ?

— Elle est venue ! s'écrie alors la déesse, et, soudain, elle abandonne son apparence de vieille femme pour se montrer dans toute sa puissance divine.

Vivement impressionnées, les nymphes la saluent, les femmes de Lydie s'inclinent avec respect devant elle. Seule Arachné n'est pas émue ; à peine rougit-elle, mais sa rougeur subite s'évanouit très vite sur son visage, comme le ciel qui se teinte de pourpre au lever du jour et qui blanchit dès les premiers rayons du soleil. Poussée par une folle ambition, la brodeuse persiste dans son entreprise : elle ne sait pas qu'elle court à sa ruine. La fille de Jupiter accepte le défi : finis les conseils ! place à la compétition !

Aussitôt Arachné et Minerve prennent place l'une en face de l'autre. Elles dressent leur métier à tisser, tendant la chaîne de leur toile qu'elles fixent au cadre. Un roseau sépare les fils ; entre les fils glisse la trame qui se déroule sous leurs doigts agiles conduite par la navette effilée ; puis les dents du peigne viennent resserrer les fils de trame dans les fils de chaîne. Les deux rivales se hâtent : elles ont roulé les pans de leur robe dans leur ceinture, elles guident leurs bras et leurs mains avec autant de rapidité que de précision ; le désir de vaincre leur fait oublier la fatigue du travail. Pour leurs riches tissus, elles emploient la pourpre³ venue de Tyr. Elles varient et mélangent les teintes avec tant de délicatesse que personne ne pourrait les distinguer à l'œil nu : sous leurs doigts, les nuances des couleurs brillent et se fondent exactement comme brillent et se fondent les couleurs de l'arc-en-ciel sous les rayons du soleil dans un ciel orageux. Elles mêlent aussi de longs fils d'or à la laine et de grands tableaux se dessinent sur leur tissu.

³ matière colorante d'un rouge vif

Chacune représente des exploits des dieux et des héros qui se sont passés dans des temps fort anciens. Sur sa toile, Minerve fait apparaître les douze grands dieux assis sur des trônes élevés au sommet du mont Olympe ; ils brillent de tout l'éclat de leur majesté : Jupiter auréolé de sa toute-puissance de maître du monde, Neptune, le trident à la main... La déesse se représente elle-même, armée de sa lance et de son bouclier, le casque sur la tête, la redoutable égide sur la poitrine. Elle dessine encore bien d'autres scènes où elle se met en valeur, puis borde sa pièce de fins rameaux d'olivier entrelacés, symbole de paix.

Arachné, quant à elle, tisse une toile qui montre les mauvais comportements des dieux envers les humains.

Pour achever sa toile, Arachné l'orne d'une riche bordure où serpentent en festons légers des tiges de lierre entrelacées de fleurs. Son ouvrage est si beau que même Minerve ne pourrait y apporter aucune retouche.

La fille de Jupiter, furieuse du succès de sa rivale, déchire l'étoffe où sont si bien brodées les fautes des dieux. Elle tient encore sa navette à la main : trois ou quatre fois elle en frappe le front d'Arachné.

Se sentant humiliée, Arachné menace de se donner la mort.

Minerve, prise de pitié décide d'adoucir son destin.

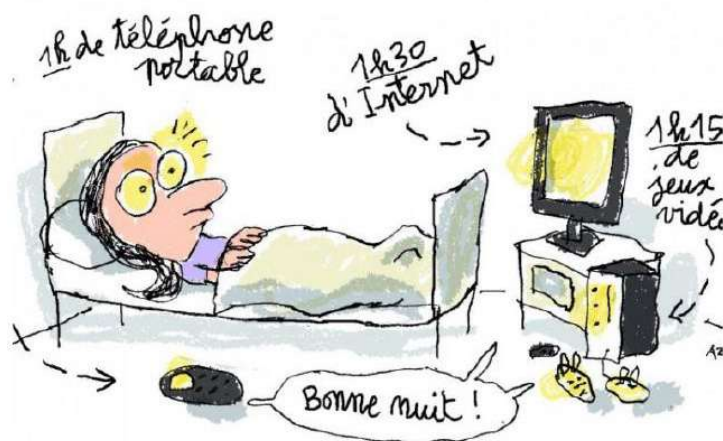
– Vis donc, lui dit-elle, misérable ! [...] Et ne compte pas sur l'avenir : je veux que le même châtiment frappe toute ta descendance, y compris jusqu'à tes plus lointains représentants !

À ces mots, Minerve s'en va, mais avant de disparaître, elle a aspergé Arachné d'un [poison] tiré d'un mélange d'herbes vénéneuses choisies par la magicienne Hécate. Aussitôt sous l'effet de ce poison redoutable, [...] [Arachné devient] une araignée : elle exerce toujours son talent et continue à tisser sa toile.

D'après Annie Collognat, 25 *Métamorphoses d'Ovide*, 2007

Annexe 1.2. Le sommeil

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 week-end ont un coucher plus tardif. La durée de sommeil est diminuée en semaine et le lever est retardé le week-end.

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.

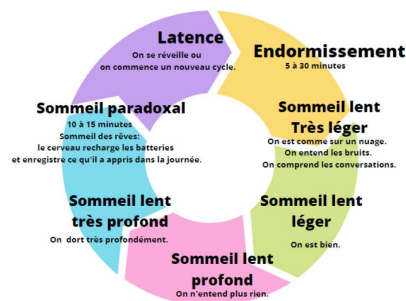
D'autre part, la fatigue provoquée par des nuits plus courtes entraîne de l'irritabilité et des difficultés à réaliser des tâches simultanées et/ou complexes.

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