

BEPC
SESSION 2018
ZONE : III

Coefficient : 1
Durée : 2 h

COMPOSITION FRANÇAISE

*Cette épreuve ne comporte qu'une seule page.
Le candidat traitera, au choix, l'un des sujets suivants :*

Premier sujet : texte argumentatif (sujet de réflexion)

Lors d'un débat télévisé sur les violences faites aux femmes, un intervenant affirme : « Les violences que subissent les femmes sont négatives pour l'équilibre social ».

- 1- Identifie le thème de ce débat. (02 points)
- 2- Reformule la thèse de l'intervenant. (04 points)
- 3- Etaye le point de vue de cet intervenant dans une production argumentée et cohérente. (14 points)

Deuxième sujet : résumé de texte argumentatif

Le sommeil est indispensable à notre santé physique et intellectuelle. Il occupe un tiers de notre vie et on ne peut pas s'en passer. Le sommeil est même aussi important pour la santé que la nourriture et l'exercice physique.

Une bonne nuit permet d'abord de se reposer et de « recharger ses batteries ». Lorsqu'on dort, la température du corps baisse et la dépense d'énergie diminue, ce qui permet à l'organisme de vivre au ralenti et de récupérer ses forces.

Par ailleurs, ce n'est pas un hasard si, quand nous souffrons d'infections ou d'inflammations, notre corps secrète des substances qui favorisent l'endormissement. Il y a, en effet, rien de tel que le sommeil pour renforcer nos dépenses naturelles et aider le système immunitaire à réagir.

Mais le plus grand bénéficiaire d'une bonne nuit de repos reste toutefois le cerveau. Jour et nuit, il ne cesse jamais de travailler et il met à profit notre sommeil pour consolider notre mémoire et favoriser l'apprentissage. Un test simple permet de s'en convaincre : apprenez une série de mots et essayez de répéter quelques heures plus tard. Vous constaterez que vous réussirez bien mieux l'exercice le lendemain matin.

Le manque de sommeil accroît aussi le risque d'hypertension, de maladies cardio-vasculaires, de diabète et il favorise même l'obésité. Il bouscule, en effet, l'équilibre qui s'établit naturellement entre trois hormones intervenant dans la prise de poids : il nous prive de celle qui refrène l'appétit (la leptine), augmente la sécrétion d'une autre qui stimule l'appétit (la ghréline) et entraîne la production d'un surcroît d'une troisième (l'orexine) qui nous pousse à manger pour le seul plaisir. Mal dormir incite ainsi à trop manger et à grignoter entre les repas.

Mais, la fatigue se répercute aussi sur notre caractère : elle nous rend irritable, favorise les troubles de l'humeur, voire la dépression.

C'est dire, en définitive, à quel point dormir nous est indispensable.

D'après Elisabeth Gordon, Planète Santé ; 13 février 2017.

I. QUESTIONS (6points)

- 1- Formule la thèse de l'auteur du texte. (02 points)
- 2- Relève dans le texte deux arguments en faveur de la thèse. (02 points)
- 3- Explique en contexte l'expression « recharger ses batteries » dans la phrase « une bonne nuit permet d'abord de se reposer et de recharger ses batteries. » (02 points)

II. RÉSUMÉ : (14 points)

Résume ce texte de 315 mots au 1/3 de son volume. Une marge de plus ou moins 10% est tolérée.