

**Texte à trous. Regardez le reportage et complétez le texte avec les éléments ci-dessous.**

*année – été – hiver - jour /2x/ - journée - matin /2x/ - nuit – semaines – soirée – soleil - temps*

La présence du ..... , l'alternance du ..... et de la ..... est en fait essentielle à la régulation des rythmes de notre organisme, de notre horloge biologique.

- Notre horloge va mettre en route tous les rythmes de l'organisme et la séquence des ces rythmes est importante, c'est-à-dire qu'il ne faut pas faire les choses à l'envers, il faut se préparer son corps physiquement avant de faire un exercice physique, il faut préparer son tube digestif avant d'absorber un repas. Et tout ça, on ne s'en rend pas compte, mais c'est organisé auparavant et du coup, quand on a une bonne synchronisation de nos rythmes, ça se fait totalement naturellement.

Or, toute cette mécanique pourrait être perturbée par un trop grand décalage entre notre réveil et le lever du ..... . Ce qui serait le cas en restant toute l'année à l'heure d'..... .

- La synchronisation de notre horloge ça se fait essentiellement par la lumière du matin. Donc, c'est la lumière du ..... qui va dire à notre cerveau, tiens, ça y est, il faut que tu te cales maintenant là-dessus pour mettre en route tout le fonctionnement rythmique de notre organisme. Si l'on prend l'heure d'été, ça fait un horaire où le soleil va apparaître assez tardivement dans la journée, notamment en ..... où ça va être jusqu'à 9 heures ou 10 heures du ..... où il n'y aura pas du tout de lumière solaire, donc du coup, cette synchronisation-là se fait un petit peu plus difficilement.

En plus de ce démarrage de la ..... plus difficile, sans la lumière du soleil, l'heure d'été stimulerait au contraire trop longtemps notre cerveau dans la ..... . Cela contribuerait à une dangereuse réduction du ..... de sommeil.

- Le fait de dormir insuffisamment, va bien sûr avoir de effets directs sur la vigilance, sur la concentration, sur l'attention. Donc notamment chez les enfants, il y a des difficultés scolaires qui se profilent, et chez les plus grands ça va être plutôt des risques d'accidentologie en voiture, en scooter. Ensuite, à long terme, la privation de sommeil a beaucoup de conséquences en termes cardio-vasculaires, diabète, diminution des défenses immunitaires donc ce n'est vraiment pas anodin de ne pas dormir suffisamment.

Le choix de l'heure d'été toute l'..... par les 59 % des Français qui ont participé à la consultation citoyenne de ces dernières ..... pourrait donc être mauvais pour la santé.