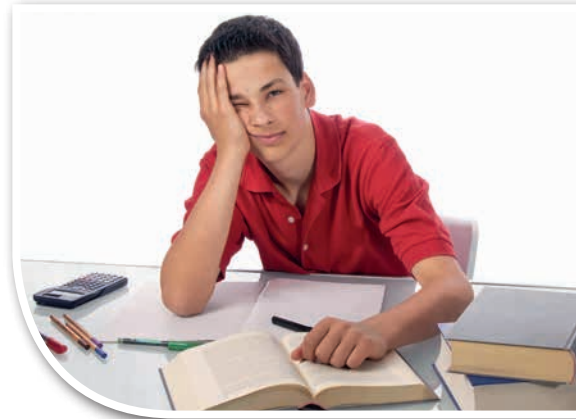




## module A2

## Les rythmes biologiques – Le sommeil

Alex, 17 ans, élève de première bac pro, vit en colocation avec Martin, jeune apprenti boulanger. Fan de jeux vidéo, Alex joue tous les soirs jusqu'à 1 h du matin. Vers 4 h, il est réveillé par la musique de son colocataire qui va travailler à 5 h et par la lumière du lampadaire extérieur situé à la hauteur de la fenêtre de sa chambre. À 6 h 30, lorsque le réveil sonne, Alex se lève très difficilement. En classe, il n'arrive plus à se concentrer. Ses résultats scolaires sont en nette baisse.



ph© runzelkorn/adobe.stock.com

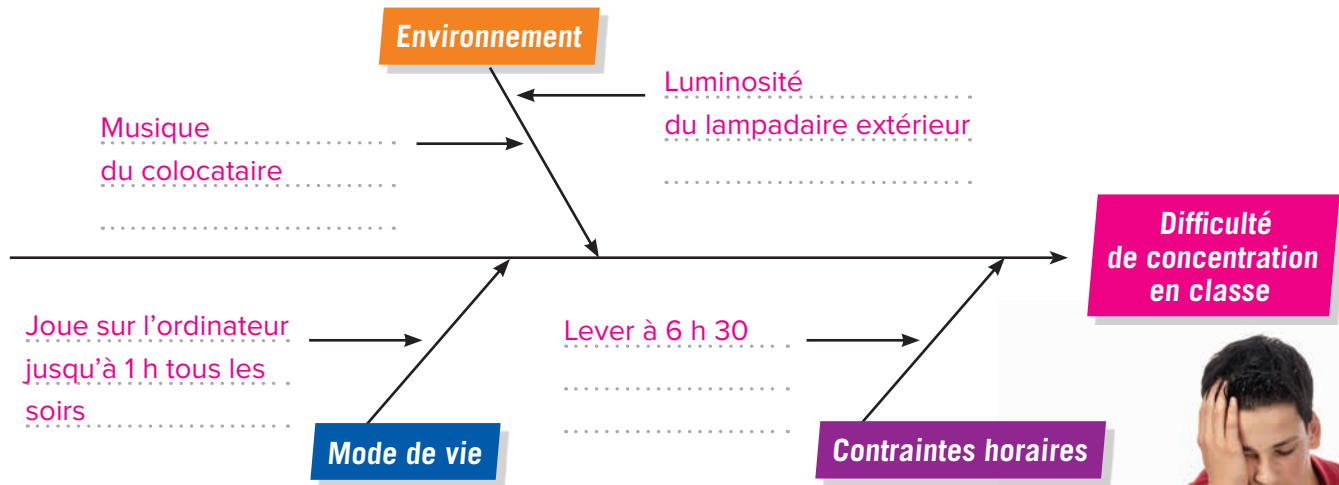


## ANALYSER LA SITUATION

1 **Cocher** le problème posé dans la situation.

- ☐ Les rôles du sommeil.  
☒ Les difficultés de concentration d'Alex en classe liées à un manque de sommeil.  
☐ La vie en colocation.

2 À partir de la situation, **renseigner** le diagramme d'Ishikawa. Vous pouvez vous reporter à la fiche Méthode du rabat de couverture.



## PROPOSER DES SOLUTIONS

3 **Proposer**, pour chaque cause du diagramme, une conduite à tenir pour supprimer la difficulté de concentration en classe d'Alex.

- Supprimer les jeux vidéo avant de se coucher.
- Installer des rideaux pour dormir dans l'obscurité.
- Se coucher à des heures régulières (22 h 30 environ) afin d'avoir 8 heures de sommeil.
- Demander au colocataire de réduire le son de la musique.