

Consignes : résumé et commentaire

1. Résumer le texte en 20 lignes

Ne pas faire de copier-coller.

Il s'agit d'un exercice de vérification de votre compréhension : nous attendons une reformulation des idées principales de l'article avec vos mots.

Exemple :

Extrait du texte original : « Le monde animal n'est pas qu'un lieu de compétition sans merci. Il est aujourd'hui attesté qu'il existe des formes de coopération et de solidarité en son sein (...) »

→ Reformulation possible : « Dans la nature, on peut certes constater une grande compétition entre les espèces mais on peut aussi observer des comportements de coopération et d'entraide. »

- **Ne pas donner d'opinion personnelle ni ajouter des éléments** qui ne se trouvent pas dans le texte source.

2. Rédiger un commentaire de 20 lignes sur une partie du texte (la partie choisie peut être une phrase, un paragraphe ou une idée du texte source)

- Rédiger une **introduction** (exposé de votre sujet, qui doit être en lien avec une partie du texte), une **argumentation** (avec des exemples différents de ceux du texte) et une **conclusion**.
- **100 % d'opinion personnelle et ne pas reprendre les propos de l'auteur.**

Il ne s'agit donc pas de dire : « je suis d'accord avec l'auteur quand il dit que » ou l'inverse « je ne suis pas d'accord avec l'auteur quand il dit que ». Il s'agit de prendre position sur un sujet et de convaincre un destinataire.

Exemples :

Extrait du texte original : « Le monde animal n'est pas qu'un lieu de compétition sans merci. Il est aujourd'hui attesté qu'il existe des formes de coopération et de solidarité en son sein. Jusqu'où ?

L'idée que, en raison de ressources limitées, les êtres vivants doivent être en compétition les uns avec les autres est ancienne. Quand Charles Darwin la reprend dans « L'Origine des espèces » (1859), il n'innove donc pas (...). »

→ Exemple de sujet possible 1 : « La science a montré dernièrement que la coopération dans la nature était le moteur indispensable à sa survie. Ainsi, de récentes études effectuées sur le règne végétal ont démontré que (...) »

→ Exemple de sujet possible 2 : « La compétition entre espèces animales est un fait démontré depuis des siècles. L'être humain n'échappe pas à cette règle. Observons par exemple, (...) »

A la fin de l'examen, vous emporterez l'article et votre brouillon avec vous. Vous pouvez donc passer au fluo ou écrire sur votre article. Vous remettrez uniquement votre résumé et votre commentaire.

Merci de vérifier votre horaire personnel pour l'examen oral avant de quitter la salle et d'informer le personnel présent de tout problème éventuel.

Une visite des copies aura lieu après la transmission des résultats. Vous pourrez à cette occasion poser des questions et prendre connaissance de vos forces et vos faiblesses afin de progresser. La visite des copies n'est pas obligatoire.

LES ÉCRANS, MIROIRS DE NOS EXCÈS

Smartphones, ordinateurs et télé ont la réputation de nuire à notre repos. Pourtant le lien reste difficile à démontrer, et les spécialistes pointent plutôt les modes de vie dont les écrans font partie.

● FABIENTRÉCOURT

Qui n'a jamais ressenti une forme d'épuisement après des heures passées sur Internet, à scroller sur les réseaux sociaux, les boutiques en ligne ou les plateformes vidéo ? D'après le dernier Baromètre du numérique ①, les Françaises et Français passent entre

quatre et cinq heures par jour devant un écran, soit environ un tiers de leur temps éveillé. Bien que largement partagée, cette pratique a mauvaise réputation : « *Ces nouvelles technologies conduisent à des désorganisations considérables* », alerte la psychologue Hélène Romano ②. Elle accuse les écrans de détruire la frontière entre intimité et monde extérieur, d'abolir les repères spatio-temporels, de

transformer les relations humaines, professionnelles, etc. Autant de bouleversements qui nous épuiseront.

Ce constat peut cependant être nuancé. Hélène Romano souligne par exemple que « *les écrans conduisent les sujets à rester assis, le plus souvent pour un temps important (...), dans des conditions ergonomiques inadaptées* ». Leur utilisation entraînerait, en outre, une fatigue visuelle et des maux de tête. De fait, selon les organismes de santé publique (Organisation mondiale de la santé, Agence nationale de la sécurité sanitaire alimentaire nationale ou Observatoire national de l'activité physique et de la sédentarité...), une trop grande sédentarité suscite paradoxalement de la faiblesse et de la fatigue ; et l'activité physique semble diminuer à mesure que le temps passé sur écran augmente.

Pour autant, le lien de cause à effet n'est pas démontré ; rien ne garantit que les Françaises et Français bougeraient davantage s'ils réduisaient le temps passé devant des écrans ③. On peut rester sédentaire en faisant du dessin, en écoutant de la musique ou même en se plongeant dans un livre par exemple.

La « fatigue oculaire » est quant à elle une notion trompeuse. Les spécialistes préfèrent l'éviter et parler de « syndrome de la vision artificielle » ④. C'est une sensation d'inconfort liée à la sécheresse, lorsqu'on cligne trop

© NIKLAS HAMANN / UNSPLASH



peu des yeux, et une difficulté pour la rétine à faire la mise au point, lorsque l'ordinateur est à mauvaise distance par exemple. Au-delà des mots, cela signifie qu'on peut passer beaucoup de temps sur écran sans fatiguer : à condition d'avoir une bonne installation, de prendre régulièrement des pauses pour se lever, bouger, regarder au loin, etc. Bref, le problème ne vient pas tant des écrans que de la monoactivité en continu et dans de mauvaises conditions – lâcher son ordinateur portable pour s'affaler devant la télé, par exemple.

QUE FAIRE AVANT DE DORMIR ?

La « lumière bleue » a été accusée d'abîmer la rétine et de perturber le rythme circadien – sorte d'horloge interne du corps humain, stimulant l'envie de dormir ou au contraire de s'activer. Mais cette idée est aussi remise en cause. D'une part, la lumière bleue n'est pas spécifique aux écrans. C'est une longueur d'onde parmi d'autres dans le spectre visible des couleurs. Le Soleil, votre lampe de salon ou de chevet en émettent aussi. Elle est même prédominante dans des environnements où elle se propage plus facilement – comme le ciel et la mer, ce qui explique leur couleur. Pour autant, regarder le Soleil descendre sur l'horizon n'abîme pas les yeux et n'a rien de fatigant... Les études sur les filtres « anti-lumière bleue » proposés par les opticiens vont dans le même sens : ils ne serviraient à rien (*lire ci-contre*).

Il ne semble pas non plus exister d'effet spécifique de la lumière bleue sur le sommeil. Selon le neuroscientifique Russel Foster ^⑤, spécialiste du rythme circadien, c'est l'exposition à la lumière, tout court, qui poserait problème, notamment lorsque celle-ci est forte et qu'elle approche l'heure de se coucher. En outre, le type d'activité à

l'œuvre à ce moment-là est tout aussi déterminant : traiter ses mails, jouer à un jeu vidéo, mais aussi faire quelque chose de stressant hors écran à des heures tardives – du sport intensif, lire un rapport urgent même sur papier... – tend à renforcer l'éveil cérébral et à repousser l'endormissement. Là encore, ce n'est donc pas tant un problème d'écran que d'état d'esprit et de mode de vie.

Le paradoxe de l'œuf et de la poule demeure néanmoins : avons-nous tendance à être plus actifs à la nuit tombée parce que nous disposons de ces outils informatiques – nous poussant à jeter un dernier coup d'œil aux mails, à poster un message important sur les réseaux sociaux, à regarder la dernière vidéo partagée... ? Ou bien les écrans ne sont-ils que des outils, au service d'un modèle social de plus en plus éreintant, nous enjoignant d'être constamment joignables, réactifs et productifs ? Selon le président d'Arte, Bruno Patino, auteur de plusieurs ouvrages inquiets ^⑥, « les écrans sont arrivés, et avec eux la connexion permanente. (...) Éveillés, hagards, hébétés, nous sommes irrémédiablement attirés par leur lumière. Nous devenons des papillons. »

Pour Bruno Patino, l'abondance de possibilités offertes par les écrans provoque notamment de la fatigue : nous passons plus de temps à chercher ce que nous voulons qu'à profiter du choix que nous aurions tout de suite fait, si l'offre était plus restreinte... L'enrichissement induit par les écrans est certes indéniable, mais nous devons donc apprendre à limiter leur usage, et en la matière, la discipline individuelle ne suffira pas. Les acteurs publics comme privés doivent inventer de nouvelles formes de régulation, à l'image des « stages de déconnexion », ou tout simplement des alertes et bilans hebdomadaires sur smartphone, indiquant

Vendus entre 30 et 60 euros, les filtres « anti-lumière bleue » proposés par les opticiens ne serviraient à rien. D'après une vaste méta-analyse publiée l'été dernier, aucune étude n'a permis d'établir un effet positif sur la fatigue, le confort visuel ou encore les troubles du sommeil. Les travaux les plus fiables n'ont pas relevé de différence significative entre des groupes de personnes équipées ou non de ces filtres, sur une durée pouvant aller jusqu'à cinq semaines.

Il aurait d'ailleurs été surprenant de découvrir le contraire : ces dispositifs ne filtrent que 10 à 25 % de la lumière bleue environnante ; et, surtout, la plus importante source de lumière bleue à laquelle nous sommes exposés reste... le Soleil. Les écrans ne représentent qu'« un millième » de la lumière bleue perçue chaque jour, soulignent les chercheurs. ● F.T.

SOURCE

● « Blue-light filtering spectacles probably make no difference to eye strain, eye health or sleep quality », Sumeer Singh et al., *Cochrane*, 18 août 2023.

le temps passé sur écran la semaine écoulée. Reste à savoir quels loisirs se substitueraient au scrolling. Et vous, si vous n'aviez plus de téléphone, d'ordinateur, ni de télévision, que feriez-vous aujourd'hui ? ●

① Étude réalisée par le Credoc pour le « Pôle numérique commun Arcep-Arcom », édition 2022 (en ligne sur le site de l'Arcep).

② « Écran » dans Philippe Zawieja (dir.), *Dictionnaire de la fatigue*, Droz, 2016.

③ Didier Courbet, « Quatre raisons pour lesquelles les écrans nous font grossir », *The Conversation*, 14 mai 2019.

④ Juana Gallar Martínez, « Qu'est-ce que la fatigue oculaire et comment l'éviter ? », *The Conversation*, 13 avril 2021.

⑤ Coralie Lemke, « Insomnie : "La lumière bleue des écrans n'est pas le problème, ce sont nos habitudes" », *Sciences et Avenir*, 23 janvier 2024.

⑥ Bruno Patino, *Tempête dans le bocal*, Grasset, 2022, et *Submersion*, Grasset, 2023.