

2024-01-20

Programmanus

av *Emmanuelle Caussé och Arman Vossougui*

- Bonjour à tous !
- Dans les Nouvelles aujourd’hui :
 - Les jeunes Français ne dorment pas assez ;
 - Les bonnes résolutions des Français en 2024 ;
 - Le rêve de Tianaa.
- Bienvenue dans les Nouvelles en français du samedi 20 janvier. Je suis Arman Vossougui.
- Et je suis Emmanuelle Caussé.

Les jeunes Français ne dorment pas assez

Extrait du reportage télévisé *Les adolescents en manque de sommeil* diffusé dans Le Magazine de la Santé sur France 5 :
« Pour les adolescents, les nuits sont souvent courtes... »

Un jeune Français sur deux dort moins de 7 heures par nuit. Ce n’est pas assez : les adolescents ont besoin de 8 à 10 heures de sommeil par nuit pour être en forme.

Beaucoup de jeunes Français ont donc du mal à se lever le matin. Ils ont aussi souvent envie de dormir pendant les cours.

Que pense un lycéen de la qualité de son sommeil ? Nous en avons discuté avec Julien.

Micro-trottoir

– *Est-ce que ça vous arrive de vous sentir fatigué, quand vous vous levez le matin pour aller en cours ?*

Julien : Le matin, j’ai effectivement du mal à me lever.

– *En général, est-ce que vous vous sentez fatigué pendant la journée ?*

Julien : Quelquefois oui, quand il y a beaucoup de travail.

les adolescent·e·s
de unga

se lever gå upp
les cours (m pl)
lektionerna

le sommeil sömnen

quelquefois ibland

– *Comment est-ce que votre état de fatigue se manifeste ?*

Julien : Une envie de dormir ou poser ma tête sur les bras.

Le temps passé sur les écrans est souvent un problème pour avoir un sommeil de bonne qualité. C'est ce que nous a expliqué Marin, un autre lycéen.

Micro-trottoir (suite)

– *En moyenne, combien d'heures par nuit est-ce que vous dormez ?*

Marin : Je dors de 6 à 7 heures par nuit. Je me couche entre minuit et 1 heure.

– *Qu'est-ce que vous faites le soir avant de vous endormir ?*

Marin : En général, je suis très souvent sur mon téléphone.

– *Qu'est-ce que vous aimeriez changer pour avoir un sommeil de meilleure qualité ?*

Marin : Me contrôler moi-même et essayer d'arrêter le téléphone plus tôt.

un état de fatigue
tillstånd av trötthet
poser *lägga, ställa*
les écrans (m pl)
skärmarna

se coucher *lägga sig*

s'endormir *somna*

se contrôler soi-même
kontrollera sig själv

Les bonnes résolutions des Français en 2024

Avec la nouvelle année qui commence, c'est le moment de prendre de bonnes résolutions. En 2024, les Français veulent surtout faire plus de sport.

Chez les jeunes de 16-24 ans, la bonne résolution la plus populaire est de faire attention à sa santé mentale.

Pour discuter des bonnes résolutions, nous sommes maintenant à Paris, devant l'université de la Sorbonne et nous avons rendez-vous avec Augustine. Augustine a 20 ans et elle est étudiante en sociologie.

Interview

– *Quelles sont vos bonnes résolutions pour la nouvelle année ?*

Augustine : Pour cette année 2024, je vais essayer d'aller à tous mes cours et de faire mes devoirs en temps et en heure, donc correctement.

– *Est-ce que vous pensez que vous allez réussir ?*

Augustine : C'est une bonne question, c'est un peu un défi, chaque année. Je vais essayer de m'y tenir, même si... il faut s'accrocher !

les bonnes résolutions
(f pl) *nyårslöften*

la santé mentale
psykisk hälsa

les devoirs (m pl)
läxor

en temps et en heure
i god tid

réussir *lyckas*

le défi *utmaningen*
s'y tenir *hålla sig till*
s'accrocher *hålla fast vid*

– Les jeunes Français veulent faire plus attention à leur santé mentale en 2024. Est-ce que c'est aussi votre cas ?

Augustine : Oui, aussi. C'est très important de prendre soin de sa santé mentale.

**prendre soin de ta
hand om**

Le rêve de Tianaa

Tianaa a 18 ans quand elle participe à « Star Academy », une émission de télé-réalité musicale très populaire en France. Tianaa perd en demi-finale, mais elle réalise son rêve : enregistrer son premier album.

Aujourd'hui, Tianaa a 19 ans et elle raconte son histoire dans sa chanson « Compliqué ».

enregistrer spela in

*Y'a des hauts, y'a des bas dans la vie, au fond tant qu'on s'en sort
Autrefois, tu t'es mouillé pour moi, pourtant, t'étais d'accord*

Non, te prends pas la tête

C'est passé dans ma tête

On s'recroisera peut-être

J'dois remplir mon assiette

Plus le temps passe, plus j'les ignore

Plus le temps passe...

Extrait de la chanson
« **Compliqué** »
de **Tianaa**

C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée

C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer

Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool

Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule

C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée

C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer

Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool

Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule

Je les entends parler, j'garde le silence même quand j'ai raison

J'avance les yeux fermés quand j'vois des nuages à l'horizon

J'suis dégoûtée des gens qui cherchent à m'éviter

Tu dis qu'c'était à ma portée, moi j'dis qu'tout ça c'est mérité (C'est mérité)

C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée

C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer

Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool

Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule

*C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée (J'suis piquée)
C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer (J'vais t'expliquer)
Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool (Oh,
c'est cool)
Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule (Ça roule, ça
roule)*

*J'vois ma vie défilier
T'as peur qu'j'viene te défier
Hmm, c'est décidé
Depuis, j'fais qu'me méfier
J'vois ma vie défilier
T'as peur qu'j'viene te défier
Hmm, c'est décidé
Depuis, j'fais qu'me méfier*

*C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée (J'suis piquée)
C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer (J'vais t'expliquer)
Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool (Oh,
c'est cool)
Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule (Pour moi ça
roule)
C'est compliqué, j'crois bien que j'suis piquée
C'est compliqué, allez viens, j'vais t'expliquer (J'vais t'expliquer)
Tous les jours des galères, j'm'en remettrai, t'en fais pas, c'est cool
(Cool)
Et si tu t'fais du souci pour moi, ne t'en fais pas, ça roule*

C'était les Nouvelles en français du samedi 20 janvier 2024.
Merci de nous avoir écoutés et à bientôt !

Sources :

[Article sur le sommeil des jeunes Français paru sur yahoo.com](#)

[Article sur la qualité du sommeil des adolescents français paru sur 20minutes.fr](#)

[Enquête sur les bonnes résolutions des Français en 2024 parue sur statista.com](#)

[Portrait de Tianaa paru sur nextplz.fr](#)