

2024-01-20

## Programmanus

av *Emmanuelle Caussé och Arman Vossougui*

- Bonjour à tous !
- Aujourd’hui, dans les Nouvelles en français facile :
  - Les jeunes Français ne dorment pas assez ;
  - Les bonnes résolutions des Français en 2024 ;
  - Le rêve de Tianaa.
- Bienvenue dans les Nouvelles en français facile 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. Beaucoup de jeunes Français ont du mal à se lever le matin, et ils ont souvent envie de dormir pendant les cours.

Que pense un jeune Français de son sommeil ?

**Marin** : Bonjour, je m’appelle Marin et j’ai actuellement 15 ans.

Nous en avons discuté avec Marin.

– *Combien d’heures par nuit est-ce que vous dormez ?*

**Marin** : Je dors de 6 à 7 heures par nuit.

– *Est-ce que vous trouvez que vous dormez assez ?*

**Marin** : Je ne le pense pas.

Marin pense qu’il ne dort pas assez.

**les adolescent·e·s**  
*de unga*  
**courtes (f pl)** korta

**le sommeil sömnen**  
**avoir du mal ha svårt att**  
**les cours (m pl)**  
*lektionerna*

– Est-ce que vous vous sentez fatigué quand vous vous levez le matin pour aller au lycée ?

**Marin** : En me réveillant oui, mais après avoir pris mon petit déjeuner, je me sens mieux.

Quand Marin se réveille pour aller au lycée, il est fatigué. Mais il se sent mieux après avoir mangé.

**en me reveillant när jag**

**går upp**

**prendre un petit**

**déjeuner äta frukost**

## Les bonnes résolutions des Français en 2024

Avec la nouvelle année, c'est le moment de prendre de bonnes résolutions. En 2024, les Français veulent 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.

**les bonnes résolutions**

**(f pl) nyårslöften**

**la santé mentale psykisk**

**hälsa**

Pour en savoir plus, nous sommes maintenant à Paris, dans le quartier de Saint-Germain-des-Prés, et nous avons rendez-vous avec Rachel.

Rachel est en terminale, sa dernière année de lycée, et elle a pris de bonnes résolutions pour 2024.

**le quartier kvarteret**

**la terminale sista året på**

**gymnasiet**

**Rachel** : Bonjour, je m'appelle Rachel, j'ai 16 ans.

– Quelles sont vos bonnes résolutions pour la nouvelle année ?

**Rachel** : C'est d'augmenter mes moyennes générales, afin d'obtenir mes écoles l'année prochaine.

Rachel veut avoir de meilleures notes au lycée, pour obtenir les écoles qu'elle veut l'année prochaine.

**augmenter les**

**moyennes générales**

**höja snittbetygen**

**afin de för att**

**obtenir få/erhålla**

**les notes (f pl) betyg**

– Qu'est-ce que vous aimeriez faire comme écoles ?

**Rachel** : J'aimerais travailler dans la géopolitique ou bien travailler dans le cinéma.

– En 2024, les Français veulent faire plus de sport. Est-ce que cela vous surprend ?

**Rachel** : Non, pas vraiment. Je pense que ça serait bien pour tous les Français de faire plus de sport, parce que c'est important dans la vie.

Rachel pense que ce serait bien pour les Français de faire plus de sport, parce que c'est important dans la vie.

## Le rêve de Tianaa

Tianaa a 18 ans quand elle est candidate à « Star Academy », une émission de télé-réalité très populaire en France. Tianaa ne gagne pas, mais grâce à l'émission, elle réalise son rêve. Elle enregistre son premier album. C'est ce qu'elle raconte dans sa chanson « Complicé ».

*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...***

***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)*

**une émission de télé-  
réalité en dokusåpa  
enregistrer spela in**

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

*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 facile 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](#)