PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD Y PRUEBA DE ADMISIÓN

ANDALUCÍA, CEUTA, MELILLA y CENTROS en MARRUECOS

CURSO 2025-2026

LENGUA EXTRANJERA
FRANCÉS (ACCESO)

Instrucciones:	**a) Duración: 1 hora y 30 minutos.**
	b) Todas las cuestiones deben responderse en el papel entregado para la realización del examen y nunca en los folios que contienen los enunciados.
	c) Responda en francés a las preguntas, numerándolas de manera clara.
	d) No se permite el uso de diccionario, ni de ningún otro material didáctico.
	e) El valor de cada pregunta está especificado al lado de su numeración.
	f) La presentación incorrecta (tachaduras, letra ilegible, etc.) puede penalizarse hasta con un punto.

Este examen consta de 3 bloques (I, II y III)

El alumnado debe completar 3 bloques de preguntas: I, II y III.

- *Para responder al bloque I el alumnado deberá responder a las preguntas del texto.*
- *Para responder al bloque II el alumnado deberá contestar 4 (y solo 4) preguntas de las 5 preguntas que se ofrecen.*
- *Para responder al bloque III el alumnado deberá escribir una (y solo una) producción elegida libremente entre los dos temas propuestos.*

Pourquoi les écrans avant de dormir sont-ils très néfastes pour votre santé ?

Beaucoup de personnes ont l'habitude de consulter leur smartphone avant de dormir. Sauf qu'une nouvelle étude publiée dans le JAMA Journal rappelle qu'il s'agit d'une pratique très nocive pour votre santé. L'étude a analysé les habitudes de plus de 122 000 participants sur deux ans. Les chercheurs ont montré qu'une exposition aux écrans avant de dormir augmente le risque de souffrir d'un sommeil de mauvaise qualité de 33 %. Et le phénomène ne touche pas que les enfants et les adolescents, tout le monde est concerné : « Nos découvertes renforcent les preuves que l'utilisation d'écrans électroniques et les perturbations de la durée et de la qualité du sommeil ne se limitent pas aux enfants et adolescents, mais concernent aussi la population adulte dans son ensemble », précisent les auteurs de l'étude. Si la nocivité des écrans avant de dormir n'a rien de nouveau, cette étude se distingue par son ampleur avec des participants aux profils diversifiés. L'analyse ne se limite pas qu'à la durée du sommeil mais inclut aussi des facteurs comme les horaires moyens et la qualité du sommeil.

L'étude explique que la durée moyenne de sommeil pendant la semaine est plus affectée que pendant les week-ends, ce qui impacte la productivité. « L'utilisation quotidienne des écrans est associée à des heures de coucher plus tardives et à environ 50 minutes de sommeil en moins chaque semaine », indique le rapport. En plus de réduire la durée du sommeil, s'exposer aux écrans retarde l'heure du coucher. En moyenne, les personnes qui utilisent un smartphone ou un PC avant de dormir parlent d'un décalage d'environ 20 minutes dans leurs horaires de coucher, aussi bien la semaine que le week-end.

Les effets se cumulent avec un triple impact négatif : moins de minutes de sommeil, des heures de coucher retardées et une mauvaise qualité de repos. Pour évaluer cette dernière, l'étude a utilisé l'Indice de Qualité du Sommeil de Pittsburgh, un outil d'évaluation reconnu qui classe la qualité du sommeil selon quatre niveaux. Heureusement, des solutions existent. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, des smartphones proposent des modes pour se coucher qui bloquent les interruptions sonores et modifient l'affichage. Il est aussi possible de définir des limites de temps pour les applications et d'activer des rappels de temps d'écran. Les montres connectées offrent aussi un suivi du sommeil.

Les Numériques, vendredi 28 mars 2025 (texte adapté)

PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD Y PRUEBA DE ADMISIÓN

ANDALUCÍA, CEUTA, MELILLA y CENTROS en MARRUECOS

CURSO 2025-2026

LENGUA EXTRANJERA
FRANCÉS (ACCESO)

BLOQUE I : COMPRÉHENSION ET EXPRESSION ÉCRITES (5 Points)

En este bloque el alumnado deberá responder al conjunto de preguntas (I.1, I.2 y I.3).

I.1. (1,5 points) Dites si c'est VRAI ou FAUX et justifiez votre réponse avec des éléments du texte.

I.1.1. (0,50 p.) L'étude mentionnée dans le texte a été réalisée sur plus de 100 000 personnes.
I.1.2. (0,50 p.) La durée du sommeil est plus touchée pendant les week-ends que pendant la semaine.
I.1.3. (0,50 p.) Le texte affirme qu'il n'existe aucune solution pour limiter les effets négatifs des écrans.

I.2. (1,5 points) Choisissez la bonne réponse parmi ces 4 options.

I.2.1. (0,5 p.) Selon le texte, consulter son smartphone avant de dormir est...
Option A : Une habitude inoffensive.
Option B : Une pratique très nocive.
Option C : Une manière de mieux dormir.
Option D : Une recommandation médicale.

I.2.2. (0,5 p.) Le texte affirme que les effets des écrans concernent...
Option A : Seulement les enfants.
Option B : Seulement les adolescents.
Option C : Seulement les adultes.
Option D : Toute la population.

I.2.3. (0,5 p.) L'étude ne se limite pas à la durée du sommeil : elle analyse aussi...
Option A : Les cycles hormonaux liés à la lumière bleue et l'heure du réveil.
Option B : Les habitudes alimentaires du soir et la régularité du coucher.
Option C : Les horaires de sommeil ainsi que la qualité de celui-ci.
Option D : Les effets psychologiques de l'utilisation du smartphone au lit.

I.3. (2 points) Répondez à ces deux questions avec vos propres mots ou en reformulant une phrase du texte, sans la copier.

I.3.1. (1 p.) : Pourquoi cette étude est-elle considérée comme remarquable par rapport aux autres recherches sur le sommeil ?
I.3.2. (1 p.) : Quel outil l'étude emploie-t-elle pour mesurer la qualité du sommeil ?

BLOQUE II : COMPÉTENCE LINGUISTIQUE (2 points)

En este bloque el alumnado tendrá que elegir 4 de las 5 propuestas. En caso de realizar más propuestas de las requeridas, serán tenidas en cuenta las respondidas en primer lugar hasta alcanzar dicho número.

II.1. (0,5 p.) **Trouvez dans le texte le mot correspondant à cette définition** : « Vérifier quelque chose sur un téléphone ou un portable ».

I.2. (0,5 p.) **Remplacez les mots soulignés par un pronom** : « L'étude a analysé les habitudes de plus de 122 000 participants ».

II.3. (0,5 p.) **Mettez la phrase au pluriel** : « Cette étude se distingue par son ampleur ».

II.4. (0,5 p.) **Mettez les verbes au futur simple** : « L'étude explique que la durée moyenne de sommeil pendant la semaine est plus affectée ».

II.5. (0,5 p.) **Trouvez dans le texte un synonyme du mot** « arrêtent » **et du mot** « changent ».

BLOQUE III : EXPRESSION ÉCRITE [120 à 150 mots] (3 points)

En este bloque el alumnado tendrá que escribir sobre UNO SOLO DE LOS TEMAS PROPUESTOS, elegido libremente entre los dos que siguen.

Sur les sujets proposés ci-dessous faites une rédaction de 120 à 150 mots :
Sujet 1. Quelles sont les bonnes et les mauvaises habitudes pour être en bonne santé ? Argumentez votre réponse.
Sujet 2. Expliquez votre expérience avec les nouvelles technologies.

PRUEBA DE ACCESO A LA UNIVERSIDAD Y PRUEBA DE ADMISIÓN

ANDALUCÍA, CEUTA, MELILLA y CENTROS en MARRUECOS

CURSO 2025-2026

LENGUA EXTRANJERA
FRANCÉS (ACCESO)