

Journée mondiale du sommeil

Extrait du *Journal en français facile* du 21 mars 2023

Marion Cazanove :

En Chine, à présent, on fête aujourd'hui, Adrien, la Journée mondiale du sommeil.

Adrien Delgrange :

L'occasion, Marion, de rappeler l'importance du « bien dormir » pour la santé, pour le corps humain.

Alors, se coucher pas trop tard, faire la sieste quand c'est possible.

Un message rappelé, notamment auprès des écoliers chinois ce matin à Pékin. Après sûrement avoir entendu de la part de leurs parents : « Dépêche-toi, filons dare-dare à l'école ! »

Les enfants ont eu le droit, exceptionnellement aujourd'hui, de venir à l'école en pyjama.

Reportage RFI à Pékin, Stéphane Lagarde.

Un enfant :

Aujourd'hui, c'est la journée du dodo [mot d'enfant pour dire sommeil ou dormir].

Toute l'école va être en pyjama !

Stéphane Lagarde :

Drôle de scène sur les trottoirs, près des écoles, ce matin à Pékin, sous les doudounes, des bas de pyjama oursons, des Pokémons, des poneys, des fleurs avec ou sans motif, parfois à rayures, comme si on n'était pas encore sorti de son lit.

Tout le monde est en « shuiyi » comme on dit ici, en pyjama.

Un enfant :

Il y en a qui ramènent leur pyjama, et dans les toilettes, ils se changent en pyjama.

[Un enseignant]

Stéphane Lagarde :

C'est pour la Journée internationale du sommeil, explique cet enseignant à l'entrée d'une école internationale chinoise.

L'occasion de rappeler l'importance de la sieste, explique le Dr Chuan, spécialisé dans la médecine traditionnelle.

Dr Chuan [avec traduction] :

Les jeunes en Chine sont soumis à une intense pression pendant leur scolarité. Les élèves en primaire arrivent à 8 h le matin et repartent à 18 h.

Ils ont besoin de neuf à dix heures de sommeil, mais pour beaucoup, on est loin du compte. Il faut vraiment que les petits comme les grands fassent une sieste à la mi-journée.

C'est la meilleure manière de retrouver l'énergie pour étudier et avoir de meilleurs résultats.

Stéphane Lagarde :

300 millions de personnes souffrent de troubles du sommeil en Chine, rappelle le corps médical dans un livre blanc sur le bien dormir publié il y a quelques jours, dans lequel on apprend que la qualité du sommeil est aussi une question de revenu.

Les personnes issues de foyers gagnant moins de 3 000 ¥ par mois - un peu plus de 400 € - dorment moins longtemps et moins bien que d'autres plus fortunés. Stéphane Lagarde, Pékin, RFI.

Lexique

Le sommeil : dormir ; se coucher ; tard ; une sieste ; un pyjama ; dodo ; un lit ; un trouble du sommeil.

L'enfance : un écolier/une écolière ; une école primaire ; un/une enfant ; un oursin ; une scolarité ; un/une élève.