

STRESS PENDANT LES EXAMENS

Quelques astuces pour rester zen !

Obligation de résultat, pression des parents et peur de l'échec peuvent rapidement paralyser les candidats aux différents examens. En plus de la fatigue habituelle ressentie en fin d'année, ces derniers doivent gérer un stress grandissant.

Nawal Imès - Alger - (Le Soir) - Comment arriver le jour «J» sans perdre ses moyens ? Pas de recette miracle mais des petits conseils à adapter en fonction de chacun. Il est vrai que ce qui marche pour les uns n'est pas du tout adapté aux autres.

Si nombreux sont ceux qui affirment avec beaucoup de certitude qu'il n'est pas utile de réviser la veille d'un examen, d'autres

considèrent qu'au contraire, cela peut rassurer le candidat et il vaut mieux qu'il le fasse.

C'est dire qu'en la matière, pas de recette à l'emporte-pièce. Il existe, cependant, des grandes lignes qui peuvent s'appliquer à tous. Une bonne hygiène de vie s'impose.

Dans les classes d'examen, il n'est pas rare qu'au troisième trimestre, la pression monte et que

la fatigue se fasse ressentir. Pour pouvoir y faire face, il faut ménager ses forces.

Même s'il est parfois difficile de trouver le sommeil, il est primordial d'avoir au moins 7 à 8 heures de sommeil en essayant de se coucher avant minuit.

Pour être performant, le cerveau a besoin de repos. En alternant les nuits blanches et les nuits avec tout juste quatre ou cinq heures de sommeil, les candidats s'épuisent rapidement.

Pour tenir le coup, il n'est pas inutile d'avoir une alimentation équilibrée. Le cerveau est une machine



La tension est à son paroxysme.

Photo : Samir Sid

A retenir

- S'accorder un temps de sommeil suffisant d'au moins sept heures par nuit pour bien récupérer.
- Ne pas négliger son alimentation. Faire des repas complets et équilibrés, en privilégiant les sucres lents.
- S'organiser et planifier les révisions pour arriver en forme le jour «J»
- Préparer toutes ses affaires la veille. Se lever assez tôt pour avoir le temps de prendre un bon petit déjeuner, sortir de la maison assez tôt pour être à l'heure, vérifier la veille que tous les documents nécessaires sont dans le cartable.
- Une fois en salle d'examen, le temps est compté. Il faut prendre le temps de lire en détail l'énoncé de l'épreuve. Placer sa montre sur la table afin de mieux gérer le temps. Ne pas oublier de conserver un peu de temps afin de relire et éventuellement de corriger sa copie.

BREVET D'ENSEIGNEMENT MOYEN

Les épreuves débutent demain pour 558 226 candidats

Les épreuves du brevet d'enseignement moyen (BEM) débuteront demain lundi sur l'ensemble du territoire national. 558 226 candidats passeront cet examen pour accéder au palier secondaire.

F.-Zohra B. - Alger (Le Soir) - Le coup d'envoi des épreuves du brevet d'enseignement moyen sera donné par le ministre de l'Education nationale à partir de la wilaya de Laghouat.

Les épreuves du BEM se dérouleront jusqu'au 3 juin prochain alors que les résultats seront proclamés le 19 juin prochain selon le ministère de l'Education nationale. Les candidats au BEM concourront dans 2 062 centres d'examen au niveau du territoire national. Le

ministère de l'Education nationale a, par ailleurs, procédé à l'installation de 58 centres de correction qui prendront en charge les copies des candidats. Pour ces épreuves, les élèves scolarisés représentent 99,23% des candidats et les candidats libres 0,77%. Les écoles privées représenteront, pour leur part, 1 450 élèves soit 0,25 % des candidats. Les élèves qui ont concouru pour les épreuves obligatoires d'éducation physique et sportive sont au nombre de 526 985 et ils

seront 416 339 à avoir passé les épreuves de dessin et de musique qui sont d'ailleurs en option. Les candidats des centres de rééducation sont pour leur part 3 375 à être inscrits pour le BEM. Les épreuves seront encadrées, selon les chiffres annoncés par le ministère de l'Education par 100 000 surveillants, 26 000 correcteurs et 4 624 observateurs.

En vue de rassurer les élèves, M. Boubekur Benbouzid, ministre de l'Education nationale, a déclaré, au cours de ces derniers jours, que les sujets d'examen ne concerneront que les cours effectivement dispensés.

Pour rappel, cette promotion est la deuxième passant le brevet d'enseignement moyen au lieu du fondamental à l'issue de quatre années dans le moyen au lieu de trois ans tel qu'appliqué dans le fondamental. Institué en remplacement du brevet d'enseignement fondamental, le BEM sanctionnera cette année les études des élèves qui ont bénéficié du nouveau programme, et ce, dans le cadre de la réorganisation du cycle moyen induite par la réforme. Ce sont les élèves ayant obtenu la moyenne de 10 sur 20 qui passeront en première année secondaire. Pour ceux ayant échoué à l'examen, l'accès

en première année secondaire se fera sur la base de la moyenne compensée entre la moyenne des notes obtenues au cours de la quatrième année moyenne et celle des notes obtenues à l'examen du BEM divisées par deux.

Pour cette sixième année de la réforme du secteur de l'éducation en Algérie, les élèves devront s'adapter encore aux nouvelles mesures de correction et d'évaluation notamment. L'examen du BEM est, par ailleurs, devenu national à la suite de l'unification des sessions Nord et Sud, opérée en juin 2005.

F.-Z. B.

NOMBRE DE DÉCÈS LIÉS AU TABAGISME

L'Algérie n'est pas dotée d'un registre centralisé

A l'origine de 95% des cancers bronchiques enregistrés par an à travers le pays, le tabac demeure la première cause de mortalité chez les fumeurs. Cependant, en Algérie on ne peut pas donner des chiffres exacts sur le nombre de décès causés par ce fléau car il n'existe pas de registre centralisé. C'est ce qu'ont fait remarquer les nombreux professeurs présents lors de la journée de sensibilisation sur les méfaits du tabac organisée hier à l'hôpital de Béné-Messous.

Salima Akkouche - Alger (Le Soir) - Enjeu majeur pour la protection de la santé publique, la prévention et la lutte contre le tabagisme en Algérie accusent de nombreuses lacunes. Si l'on sait que chaque année 30 000 nou-

veaux cas de cancers sont recensés en Algérie dont 9 000 nouveaux cas liés au tabac, en terme de mortalité, aucun chiffre ne peut être avancé car notre pays ne dispose pas de registre centralisé. Une base permettant de fournir des infor-

mations annuelles exhaustives sur les effectifs et les taux de décès. C'est ce que déplore le professeur Douaghi Habib, membre du comité national de lutte contre le tabac et organisateur de la Journée antitabac qui coïncide avec la Journée mondiale sans tabac célébrée aujourd'hui. L'Algérie s'est, certes, dotée d'un arsenal juridique en matière de lutte contre la consommation du tabac dans les lieux publics. Une application qui reste nettement insuffisante de l'avis des intervenants. Ces der-

niers incombent «l'échec» de cette procédure à l'absence de dispositions pénales et de sanctions contre les contrevenants. Selon le professeur Douaghi, les textes à eux seuls ne suffisent pas quand on ne peut pas les appliquer. Pour cette insuffisance, ce dernier compte sur la sensibilisation et l'information pour mettre en garde contre les dangers de ce fléau. «Il ne faut pas compter sur la volonté des gens s'il n'y a pas de sanctions», a soutenu la présidente du comité nation-

nal de lutte contre le tabac.

En adoptant cette année le slogan «Les méfaits du tabagisme sur la santé de la population», les spécialistes de la santé comptent sensibiliser les fumeurs sur le sevrage tabagique. Parmi les recommandations de la journée d'hier, figure la création d'un centre de tabacologie pluridisciplinaire qui se fera dans le courant de l'année. Il regroupera différents spécialistes qui informeront les fumeurs sur les dangers de la cigarette. Il est recommandé également la mise

en place d'un diplôme universitaire de lutte contre le tabac au niveau de toutes les facultés de médecine d'Algérie, afin, pensent les organisateurs, que les 40% d'hommes qui fument et les 25% de femmes prennent conscience que «la cigarette est à l'origine de nombreux cancers notamment celui du poumon, du rein, du larynx, des bronchites chroniques, du vieillissement de la peau, des accidents vasculaires ou des accouchements prématurés».

S. A.