

**Vocabulaire pour mieux comprendre le texte :**  
**Dormir quatre heures par nuit comme le Premier**  
**ministre français Gabriel Attal est-il une bonne idée ?**  
**rtbf.be - 2024**



<b>un emploi du temps chargé</b>	een drukke agenda	a busy schedule
<b>le protégé</b>	de beschermeling	the protégé
<b>se reposer</b>	rusten	to rest
<b>un confrère</b>	een collega	a colleague
<b>quitte à ...</b>	zelfs als dat betekent ...	even it means ...
<b>d'affilée</b>	na elkaar	in a row
<b>la dévotion</b>	de toewijding	the devotion
<b>une pratique</b>	een gewoonte	a practice
<b>à tort</b>	ten onrechte	wrongly
<b>à l'image de</b>	naar het voorbeeld van	just like
<b>glorifier</b>	verheerlijken	to glorify
<b>être contre-nature</b>	onnatuurlijk zijn	to be unnatural
<b>être en dette de sommeil</b>	een slaapttekort hebben	to be sleep-deprived
<b>de manière répétée</b>	herhaaldelijk	repeatedly
<b>nuisible</b>	schadelijk	harmful
<b>sous la barre de</b>	onder de grens van	below the
<b>l'obésité (f.)</b>	zwaarlijvigheid	obesity
<b>un accident de roulage</b>	een verkeersongeval	a driving accident
<b>la somnolence</b>	de slaperigheid	sleepiness
<b>l'irritabilité (f.)</b>	de prikkelbaarheid	irritability
<b>la patience vis-à-vis de</b>	het geduld met	the patience towards
<b>au bout du compte</b>	uiteindelijk	in the end
<b>aux alentours de</b>	rond de	around

<b>rattraper</b>	inhalen	to catch up
<b>au-delà</b>	meer	more, above
<b>quantifier</b>	meten, kwantificeren	to measure
<b>un effet bénéfique</b>	een positief effect	a beneficial effect
<b>un besoin vital</b>	een essentiële behoefte	a vital need
<b>la réparation cellulaire</b>	celherstel	cellular repair
<b>les tissus (m.)</b>	de weefsels	the tissue
<b>les déchets accumulés</b>	de opgestapelde afvalstoffen	the accumulated waste
<b>mettre en mémoire</b>	opslaan	to save to memory
<b>trier</b>	sorteren	to sort out
<b>digérer les évènements</b>	gebeurtenissen verwerken	to digest events
<b>la privation</b>	de beroving / ontneming van	the deprivation
<b>la torture</b>	de marteling	the torture
<b>empêcher de</b>	verhinderen te	to prevent
<b>la sensibilité à la douleur</b>	de pijngevoeligheid	the pain sensitivity
<b>s'exposer à la lumière</b>	zich blootstellen aan licht	to expose yourself to light
<b>sécréter des hormones</b>	hormonen afscheiden	to release hormones
<b>faire une sieste</b>	een dutje doen	to take a nap