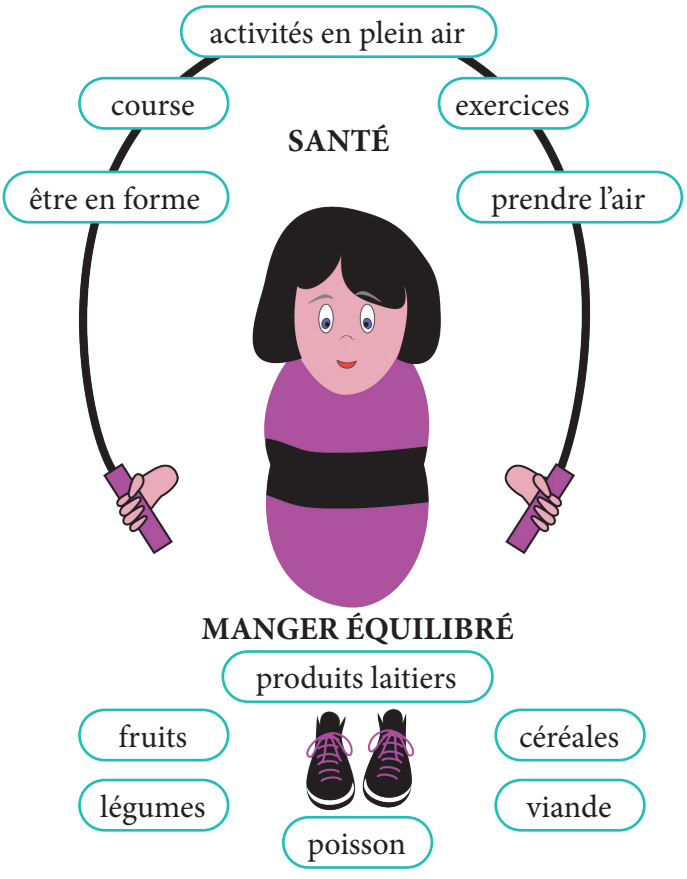
3

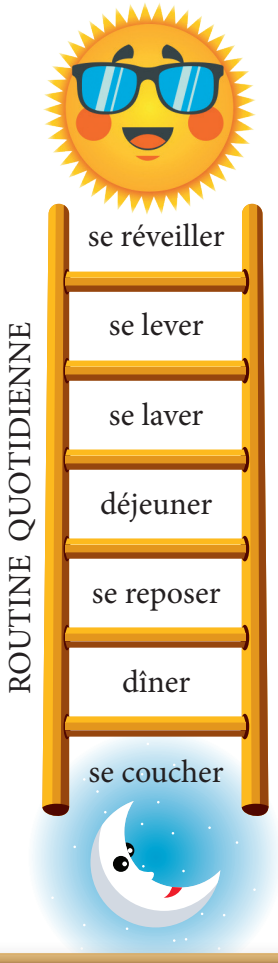
Leçon 3

Un Esprit Sain Dans Un Corps Sain

Un Esprit Sain Dans Un Corps Sain

APPRENONS





Lexique	Communication	Grammaire
Un stage de football Manger équilibré	Chez le médecin À la pharmacie Comment s'exprimer	Les Verbes Pronominaux Négation - Ne...ni...ni Ne...que, Ne...nulle part Non, Oui, Si Verbes : s'appeler, se lever

TEXTE DE DÉPART

Neel et Mehdi font un stage de football pour s'entraîner.

Le premier jour, après le déjeuner, Neel rencontre Mehdi devant la cafétéria.

Neel : Salut Mehdi. Ça va ? Tu as l'air fatigué.

Mehdi : Je me suis réveillé à 6 heures ce matin. C'est dur...Chez moi, je me lève tard et je me couche tard.

Neel : Je suis matinal. Et je préfère les activités en plein air...la course et les exercices. Et surtout un match de foot. On court, on suit le ballon...des passes, des dribbles...J'adore ça.

Mehdi : Tu es toujours en forme, mon ami ! C'est grâce à ton regime alimentaire ? Tu n'es pas végétarien ?

Neel : Si, je suis végétarien. Je ne mange ni viande ni poisson. Je ne mange que des œufs. Moi, je prends des repas équilibrés.

Mehdi fait signe à un garçon...

Mehdi : Regarde là-bas, c'est Cuong Tran, un nouvel ami.

Cuong Tran entre dans la salle du conseiller de l'académie.

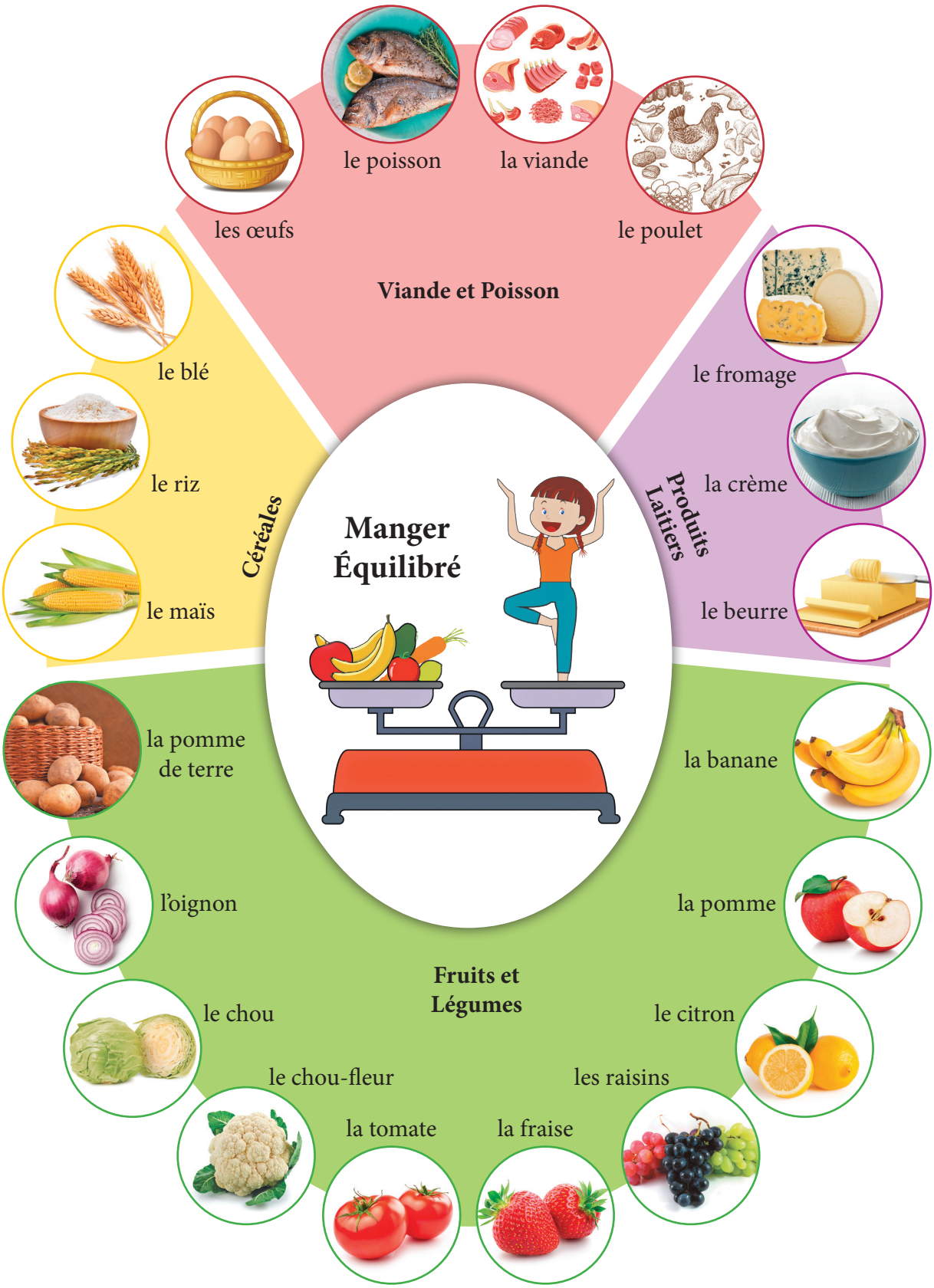
Conseiller : Bonjour Cuong, ça va bien ?

Cuong : Oui, pas mal ! Tout le monde est sympa. Pourtant, je ne connais pas beaucoup de monde ici.

Conseiller : Mais Cuong, essayez de participer aux activités. Prenez l'air. Ne restez pas collé à votre portable. Vous allez faire la connaissance d'autres participants.

Les repas équilibrés et les activités sportives sont très importants pour la bonne santé. N'oubliez pas qu'un esprit sain est aussi important qu'un corps sain !

Bon courage Cuong !


le poisson
la viande
les œufs
le poulet
Viande et Poisson
le blé
le riz
le maïs
Céréales
le fromage
la crème
le beurre
Produits Laitiers
Manger Équilibré
la pomme de terre
la banane
l'oignon
la pomme
le chou
le citron
Fruits et Légumes
le chou-fleur
les raisins
la tomate
la fraise

Questions

A Répondez aux questions suivantes :

1. À quelle heure vous levez-vous pendant la semaine ? Et le week-end ?

_____

2. Qu'est-ce qu'un repas équilibré ?

_____

3. Que faites-vous quand vous avez du temps libre ?

_____

4. Nommez deux sports populaires en France.

_____

5. Selon vous, comment peut-on avoir une bonne santé ?

_____

B Complétez les phrases suivantes :

1. On fait du pain avec du _____.
2. J'aime ces deux fruits : la _____ et la _____.
3. Un végétarien ne mange ni _____ ni _____.
4. Manger équilibré, c'est manger des _____, des _____ et des _____.
5. Le _____ et le _____ sont les produits laitiers.

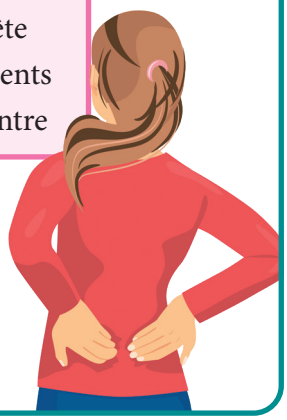
COMMUNIQUONS EN FRANÇAIS

A

Chez le médecin...

Emmanuelle : Bonjour Monsieur le Docteur.
Le médecin : Bonjour. Vous allez bien ?
Emmanuelle : Non, j'ai mal au dos depuis deux semaines.
Le médecin : Depuis deux semaines ? Et vous ne venez que maintenant ?
Emmanuelle : Je viens de rentrer. Je suis allée en mission en Algérie.
Le médecin : Ah bon ? Prenez ces médicaments et reposez-vous bien.
Emmanuelle : Merci docteur. Voici ma carte vitale.
Le médecin : Merci. Au revoir !

Avoir mal
à la tête
aux dents
au ventre



Tu as mal au dos ? Fais dodo !

B

À la pharmacie...

Rashi : Bonjour Monsieur !

Le pharmacien : Bonjour Mademoiselle !

Rashi : Je tousse. Vous avez quelque chose pour moi ?

Le pharmacien : Tenez, ces pastilles sont excellentes contre la toux.

Rashi : Merci, je vous dois combien ?

Le pharmacien : 4 €, s'il vous plaît.

Rashi : Voilà 4 €. Merci, au revoir !

Le pharmacien : Au revoir ! Bonne journée !

Vire langue : *Ton thé, t'a –t-il tout ôté ta toux ?*

C

Comment s'exprimer...

Natasha est triste. Elle n'aime rien dans la vie. Elle dit...

Que c'est ennuyeux !
J'en ai marre !
Je n'ai pas de chance !
Ça m'énerve !
Bof !

Ron est en pleine forme. Il aime tout dans la vie. Il dit...

C'est super !
La vie est belle !
C'est génial !
Ça me plaît !
Yippee !

Pratiquons...

Reliez les colonnes :

A			
1	Chez le médecin	→	
2	À la pharmacie	→	
3	Chez le dentiste	→	
4	À la gym	→	

B	
a	J'ai fait dix minutes sur le tapis de course.
b	J'ai mal aux dents.
c	Voilà le sirop pour la toux.
d	J'ai de la fièvre.

GRAMMAIRE

A Les Verbes Pronominaux – The Pronominal Verbs

The pronominal verbs have various categories. "Reflexive verbs" is one of them. Let us study "Reflexive verbs".

Look at these 2 verbs : **«laver»** and **«se laver»**

~ What difference do you notice in these two verbs?

It is the reflexive pronoun «**se**». The presence of this «**pronom réfléchi**» makes it a «**verbe pronominal**».

In English, this verb is translated as : to wash oneself. The action reflects back on the subject, which is why it is also called a **reflexive verb** (un verbe réfléchi).

~ Observe the conjugation of the following reflexive verb :

Se laver = To wash oneself

Au Présent

Affirmatif	Négatif	Interrogatif
je **me** lave – I wash myself	je ne **me** lave pas	est-ce que je **me** lave ?
tu **te** laves – you wash yourself	tu ne **te** laves pas	**te** laves-tu ?
il/elle/on/**se** lave – he/she/one washes himself/herself/oneself	il/elle/on ne **se** lave pas	**se** lave-t-il/elle/on ?
nous **nous** lavons – we wash ourselves	nous ne **nous** lavons pas	**nous** lavons-nous ?
vous **vous** lavez – you wash yourself/yourselves	vous ne **vous** lavez pas	**vous** lavez-vous ?
ils/elles **se** lavent – they wash themselves	ils/elles ne **se** lavent pas	**se** lavent-ils/elles ?

À l'Impératif

Affirmatif	Négatif
lave-toi !	ne te lave pas !
lavons-nous !	ne nous lavons pas !
lavez-vous !	ne vous lavez pas !

As with all verbs, with reflexive verbs as well, we drop the subject, but the reflexive pronoun (pronom réfléchi) remains.

In the affirmative form, the reflexive pronoun is placed after the verb, connected to it with a hyphen. The «te» changes to «toi». In the negative form, all the reflexive pronouns regain their positions before the verb ! And «toi» is once again «te» !

Au Futur Proche	Au Passé Récent
je vais **me** laver	je viens de **me** laver
tu vas **te** laver	tu viens de **te** laver
il/elle/on va **se** laver	il/elle/on vient de **se** laver
nous allons **nous** laver	nous venons de **nous** laver
vous allez **vous** laver	vous venez de **vous** laver
ils/elles vont **se** laver	ils/elles viennent de **se** laver

Au Passé Composé

je **me suis** lavé (e)	nous **nous sommes** lavés (es)
tu **t'es** lavé (e)	vous **vous êtes** lavé (e)(s)(es)
il/on **s'est** lavé	ils **se sont** lavés
elle **s'est** lavée	elles **se sont** lavées

Note: In the negative form

e.g. Je ne me suis pas lavé (e).
Nous ne nous sommes pas lavés (es).

In the interrogative form

e.g. Est-ce que je me suis lavé (e) ?
Nous sommes-nous lavés (es) ?

All reflexive verbs, without exception are conjugated with the auxiliary verb «**être**».
Hence the past participle of the verb **agrees** in number and gender with the subject.

Here is a list of a few commonly used Reflexive verbs :

Les Verbes Réfléchis	
Se réveiller = to wake up	Se coucher = to go to bed
Se lever = to get up	S'appeler = to call oneself
S'entraîner = to practise	S'amuser = to enjoy oneself
S'habiller = to put on one's clothes	Se dépêcher = to hurry up
Se promener = to take a walk	Se baigner = to have a swim
Se reposer = to rest	S'installer = to settle down
S'inquiéter = to worry	S'intéresser = to be interested
S'ennuyer = to get bored	Se rappeler = to remember

Pratiquons...

01 Mettez le pronom réfléchi qui correspond :

1. Pierre _____ habille vite.
2. Je _____ couche tard.
3. Marie et Marc _____ réveillent tôt.
4. Tu _____ laves avec de l'eau chaude.
5. Nous _____ couchons à 11heures.

02 Conjuguez les verbes aux temps indiqués :

1. Tout le monde dans la famille _____ tard le dimanche. *(se lever au présent)*
2. Nous _____ dans le parc cet après-midi. *(se promener au futur proche)*
3. _____ bien, si vous êtes fatigué. *(se reposer à l'impératif)*
4. Il _____ Jean. *(s'appeler au présent)*
5. Elles _____ élégamment pour la soirée. *(s'habiller au passé composé)*

B La Négation

- **Ne...ni...ni...** = Neither...nor...
  It is used when there are multiple elements to negate.
  e.g. Maurice **ne** parle **ni** anglais **ni** portugais. - Maurice speaks neither English nor Portuguese.
  Aliya **n**'aime **ni** chanter **ni** danser. - Aliya likes neither singing nor dancing.
- **Ne...nulle part...** = Nowhere / Not anywhere
  e.g. Aujourd'hui elle est fatiguée, elle **ne** va **nulle part**. - Today she is tired, she is not going anywhere.
- **Ne...que** = Only / Nothing but
  e.g. Marianne **n**'a **qu**'un frère. - Marianne has **only** one brother.
  Henri est au régime, donc il **ne** prend **que** la soupe. - Henri is on a diet, so he has only/nothing but soup.

Pratiquons...

01 Complétez les phrases avec «ne...pas», «ne...ni...ni», «ne...que», «ne...nulle part» :

1. Il ____ est ____ intelligent.
2. Je _____ travaille _____ cinq jours, du lundi au vendredi.
3. Je suis végétarien. Je _____ mange _____ viande _____ poisson.
4. Ce soir elle se repose, elle _____ va _____.

C Non...Oui ou Si ?

NON = No

e.g. Vous aimez les fruits ? - **Non**.
Vous n'aimez pas les fruits ? - **Non**.

OUI = Yes

e.g. Vous aimez les fruits ? - **Oui**.

SI = Yes

But look at the following example:

Vous n'aimez pas les fruits ? - **Si**. = Don't you like fruits? - Yes, I do.

What is «si» ?

«Si» is used, instead of « oui », to reply positively to a negative question.

e.g. Vous n' êtes pas indien ? - **Si** !
Tu n'aimes pas le café ? - **Si**, je l'aime.

Pratiquons...

01 Reliez les colonnes :

A				B	
1	Est-il américain ?	→		a	Si, elle y va.
2	Ne va-t-elle pas au magasin ?	→		b	Non, elle n'a pas de temps.
3	Manges-tu des oeufs ?	→		c	Oui merci.
4	Ne regarde-t-elle pas la télé ?	→		d	Non, il est italien.
5	Vous voulez du café ?	→		e	Si, je les adore.
6	Tu n'aimes pas les fraises ?	→		f	Non, jamais.

D Some regular verbs with slightly irregular forms :

S'appeler = To call oneself (to say one's name)	Se lever = To get up
je m'appe**ll**e	je me l**è**ve
tu t'appe**ll**es	tu te l**è**ves
il/elle/on s'appe**ll**e	il/elle/on se l**è**ve
nous nous appelons	nous nous levons
vous vous appelez	vous vous levez
ils/elles s'appe**ll**ent	ils/elles se l**è**vent

Au Passé Composé :
je me suis appelé (e)
je me suis levé (e)

EXERCICES

01 Identifiez les phrases qui utilisent les verbes pronominaux :

1. Jean se réveille tard tous les jours.
2. La mère réveille ses enfants à l'heure.
3. On aime se promener le dimanche.
4. Il va nous appeler ce soir.
5. Elle s'appelle Christina.
6. Rahul promène son chien, César tous les jours.

02 A Mettez les verbes entre parenthèses au présent :

1. Les étudiants _____ élégamment pour la fête de l'école. *(s'habiller)*
2. À quelle heure _____ - tu dimanche matin ? *(se réveiller)*
3. Le soir, nous _____ à la plage. *(se promener)*
4. Est-ce que vous _____ tard ? *(se coucher)*
5. Les gens _____ vers la gare. *(se dépêcher)*

02 B Mettez les phrases ci-dessus au passé composé :

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

03 Mettez les verbes entre parenthèses au passé composé :

1. Elles _____ tôt le matin. *(se lever)*
2. Ma sœur _____à l'européenne. *(s'habiller)*
3. La mère _____ ses enfants pour le concert. *(habiller)*
4. Les étudiants _____ bien aux cours de français. *(s'amuser)*
5. L'infirmière _____ le vieil homme à la clinique. *(lever)*

04 Conjuguez les verbes à l'impératif :

1. se reposer _____, _____, _____
2. se lever _____, _____, _____
3. se promener _____, _____, _____

05 Conjuguez les verbes selon les consignes :

1. Il est déjà 10 heures du soir, _____ maintenant mon petit. *(se coucher à l'impératif)*
2. Tout le monde dans la famille _____. *(se lever au passé récent)*
3. Tu _____ beaucoup à Disneyland Paris. *(s'amuser au futur proche)*
4. À quelle heure _____ vous ce matin, Madame ? *(se promener au passé composé)*
5. Isabelle _____ car elle passe un examen aujourd'hui. *(se dépêcher au présent)*

06 Complétez le texte avec le bon verbe :

La vie des étudiants dans une grande ville

(dînent, se lèvent, partent, prennent, rentrent, mènent, aller, passent, se couchent)

Généralement les étudiants _____ une vie chargée dans une grande ville. Ils _____ tôt chaque matin. Ils _____ vite leur petit déjeuner. Puis ils _____ pour_____ au lycée. Ils _____ cinq ou six heures au lycée avec les devoirs, les examens et les activités sportives. Ils _____à la maison vers 18h. Ils_____en famille. À la fin de la journée, ils _____ tard tout épuisés.

07 Complétez les phrases avec :

(ne...jamais, ne...personne, ne...rien, ne...ni...ni, ne...plus, ne...nulle part, ne...que)

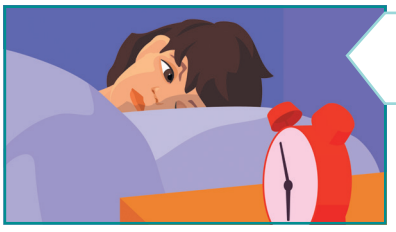
1. Elle _____ boit _____ thé _____chocolat chaud.
2. Je suis fatigué, je me repose à la maison. Je _____ vais _____.
3. Le nouvel employé _____ connaît _____ dans le bureau.
4. Notre directeur est très sérieux, il _____ sourit _____.
5. Depuis son accident, il _____ conduit _____ la voiture.
6. Ma tante est au régime, elle _____ mange _____ des fruits le soir.

08 **Complétez avec un bon mot ou une expression qui convient :**

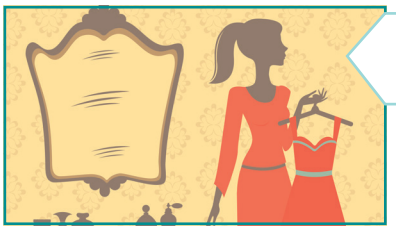
1. Le _____ est le repas du midi.
2. Je suis _____, je me lève tôt le matin.
3. Le _____ et la _____ sont des légumes.
4. On achète des médicaments dans une _____.
5. Si vous avez mal aux dents, allez chez le _____.

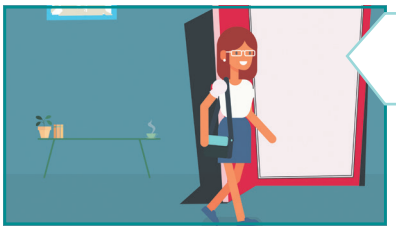
09 A **Voici la routine quotidienne de Janine pendant la semaine. Regardez les images et faites des phrases en utilisant les verbes suivants selon le modèle donné :**

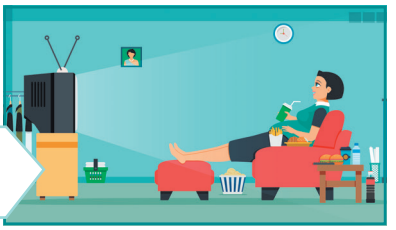
(se coucher, travailler, dormir, rentrer à la maison, se lever, dîner devant la télé, déjeuner avec ses collègues, s'habiller, se réveiller, arriver au travail)

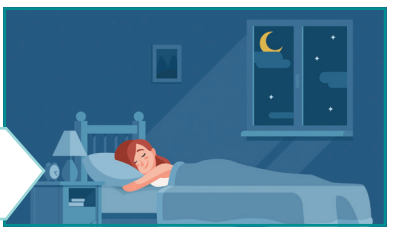


Janine se réveille.









Et le week-end :
(chanter et danser, manger au restaurant, s'amuser)

09 B **Comment passez-vous votre journée ? Écrivez 8-10 phrases.**

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

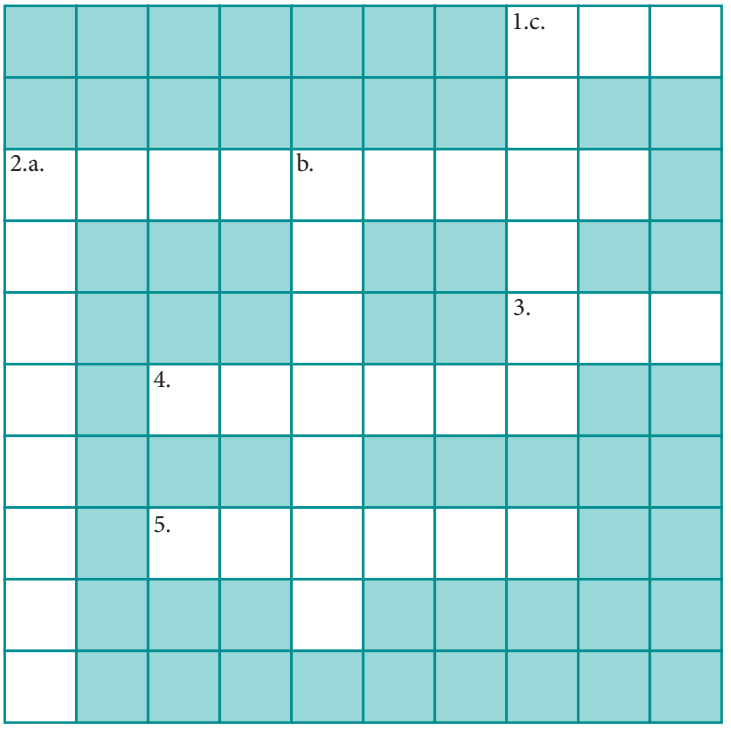
10 **Écrivez les réponses dans les grilles :**

HORIZONTALEMENT

1. On fait du pain avec du __
2. Un légume ? Une fleur ?
3. Une céréale préférée de beaucoup d'Indiens
4. Un légume rouge et rond
5. L'ingrédient essentiel d'une célèbre soupe française

VERTICALEMENT

a. Le blé, le riz sont des __
b. On le mange avant le dessert
c. Un produit laitier; on le mange avec du pain



11 A Traduisez en français :

1. Do they work in this pharmacy ?

_____

2. I don't like to play football.

_____

3. At what time do you go to the gym ?

_____

4. I am not well; I have a headache.

_____

5. Take these medicines please.

_____

11 B Traduisez en anglais :

Il est vrai que l'on parle souvent de la santé. Si on allume la télé, on y trouve de nombreuses émissions sur la santé. Si on ouvre le journal, on y trouve beaucoup d'information de ce qu'il faut faire ou ne pas faire pour avoir une bonne santé physique et mentale. Sur WhatsApp il y a toujours des conseils de santé. Tout cela mène à une grande confusion. Rappelez-vous bien que tout d'abord il est nécessaire d'accepter la vie telle qu'elle est. Plantez une graine de bonheur dans votre cœur et un jour vous trouverez que petit à petit les problèmes disparaîtront !

CIVILISATION

La Sécurité Sociale

La Sécurité sociale est un système de protection collective en France.

La Sécu nous protège comment ?

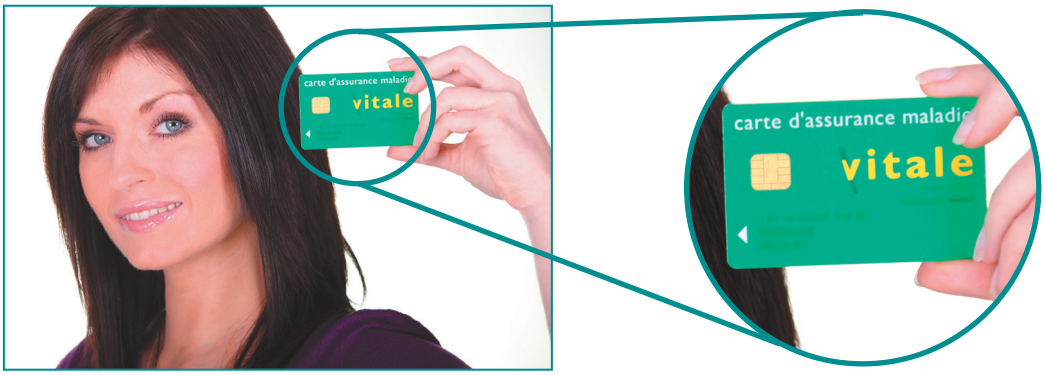
- Si on tombe malade, la Sécurité Sociale nous aide à payer les médicaments.
- Elle peut aider l'étudiant à payer son loyer.
- Après la retraite, elle nous assure un revenu régulier.

La Carte Vitale

La carte vitale est le lien entre la sécurité sociale et nous. Elle est importante pour les remboursements médicaux.

Leçon 3

Un Esprit Sain Dans Un Corps Sain



Cochez la bonne réponse :

1. La Sécurité sociale est un système :
   a. pour aider les personnes âgées uniquement
   b. pour protéger tout le monde
   c. pour aider les militaires
2. Quand on est étudiant, la Sécurité sociale peut :
   a. aider à payer le loyer
   b. payer la retraite
   c. payer un repas dans un restaurant.
3. Pour les remboursements médicaux, on a besoin :
   a. d'un permis de conduire
   b. d'une carte de crédit
   c. d'une carte vitale

Interesting Facts

1. The French health care system "La Sécurité Sociale" is considered one of the best in the world. It provides health services to every citizen irrespective of wealth or social status.
2. The average life expectancy in France is 83 years.
3. The "French Paradox": French people have a low incidence of coronary heart disease despite a diet rich in saturated fats.