

Une vie saine

SAVOIR-FAIRE

NIVEAU
Débutant

NUMÉRO
A2_2062X_FR

LANGUE
Français





Objectifs

- Revoir différents modes de vie et habitudes en lien avec la santé
- S'entraîner à parler de différents mode de vie, de leurs avantages pour la santé





Le **sport** est un aspect important de sa vie, il **fait de l'exercice** tous les jours. Il mange **équilibré** pour être en bonne santé, mais il est un peu obsédé par son poids.



Santé et modes de vie

- Vous avez déjà appris à donner des conseils en matière de santé, dans cette leçon vous allez apprendre à parler de **différents modes de vie** et de leur impact sur **la santé**.



Les personnes en bonne santé ont probablement un mode de vie plus sain.



Parler de la santé

La santé

fumer

manger

bonne

boire

mauvaise

dormir



soigner

sain

malsain

Tout ce qui est **sain** est bon pour la santé. **Le contraire de sain** est **malsain**. Tout ce qui est mauvais pour la santé sera **malsain**.
On utilise ces deux mots pour parler de la nourriture, d'un climat, d'un comportement...



Manger des fruits et des légumes biologiques est considéré **sain**.



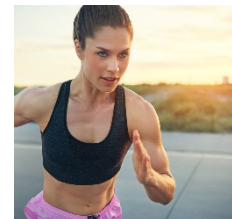
Par contre, les produits gras comme les frites ou les burgers sont de la nourriture **malsaine** car elle est mauvaise pour la santé.



Pour être zen

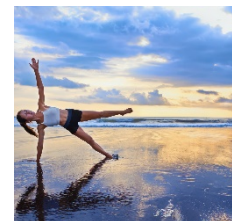
faire de l'exercice

Elle **fait** beaucoup **d'exercice**, elle fait du jogging et de la musculation tous les jours de la semaine.



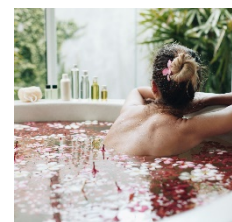
le yoga

Faire du **yoga** en plein air permet de vraiment se relaxer et de faire le plein d'énergie.



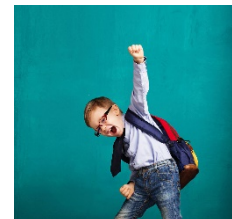
la relaxation

Les techniques de **relaxation** sont variées ! Moi, j'adore prendre un bain avec une bougie qui sent bon.



l'énergie

Il dort bien, il mange bien et il a beaucoup d'**énergie** !





Pour être zen

le bien-être

Le bien-être n'est pas uniquement physique. Les aspects psychologiques sont importants aussi.

le stress

Dans le monde d'aujourd'hui, il est difficile de ne pas ressentir **le stress**, au travail ou dans les transports en commun.

la santé mentale

On parle de plus en plus du lien entre **la santé mentale**, celle de l'esprit et la santé physique, celle du corps.

les bienfaits

Les bienfaits de la relaxation sont la diminution du stress et un bien-être général.



Pour être zen



Le **stress** génère des problèmes de santé physique parfois très graves.

Après une séance de **relaxation**, je dors comme un bébé.



Faire de l'exercice est essentiel pour rester en forme.

Des sports comme l'escalade ont des **bienfaits** pour la gestion du **stress**.





Décrivez les images et associez-les avec un mot

A



B



C



D



1. Le stress

2. La relaxation

3. L'énergie

4. L'exercice



Échangez

Complétez cette phrase :
Un esprit _____ dans un corps _____.

Connaissez-vous cette phrase dans votre langue ?

Est-ce que vous cherchez à atteindre cet objectif ?

Pourquoi ? Pourquoi pas ?



Le sport et vous

Faites-vous du sport ?

À quel moment de la journée ?

Pourquoi ?

Qu'est-ce que vous aimez / n'aimez pas dans le fait de faire du sport ?



Le sport

Quels sont les bienfaits et les inconvénients du sport ?



Quand on fait trop
de sport ...

Faire du sport
permet de ...



Le stress et vous

Êtes-vous stressé(e) ?

Qu'est-ce qui vous stresse le plus
dans votre vie de tous les jours ?



Partagez



Être zen, c'est adopter des techniques contre le stress. On connaît surtout des techniques orientales.

Quelles sont vos méthodes de relaxation personnelles ?



Donner des conseils

- Pour donner des conseils vous pouvez utiliser :
 - **le verbe devoir conjugué au conditionnel + infinitif**
 - l'expression **il faut + infinitif**
 - **L'impératif**

| | |
|----------------------------|--|
| Devoir + infinitif | Tu devrais faire des exercices de relaxation avant de dormir. |
| Il faut + infinitif | Il faut manger sainement à chaque repas. |
| L'impératif | Faites des pauses toutes les heures ! |



L'expression de la condition/conséquence pour donner des conseils

- Vous pouvez aussi utiliser l'expression de la condition/conséquence pour **prévenir** des dangers ou **informer** des bienfaits d'une action :
 - Une condition au **présent** et une conséquence au **présent** pour une conséquence en cours
 - Une condition au **présent** et une conséquence au **futur** pour une conséquence à venir
 - Une condition à l'**imparfait** et une conséquence au **conditionnel** pour une conséquence imaginée ou incertaine.

| Condition | → | Conséquence |
|---|---|---|
| Si tu manges trop de viande, | → | tu risques d'avoir des problèmes de santé. |
| Si vous arrêtez de faire du sport, | → | vous perdrez votre ligne. |
| Si vous faisiez du yoga, | → | vous seriez moins tendu. |



Donnez des conseils

Que faut-il faire pour ...

avoir de l'énergie le matin ?

ne pas tomber malade en hiver ?

vivre le plus longtemps possible ?

A vertical sheet of lined paper with a spiral binding on the left side, intended for writing answers to the questions.



Complétez

Complétez librement ces phrases avec des conseils.

1. Si vous voulez vous sentir bien dans votre peau, ...
2. Si on faisait tous attention à ce qu'on mange, on ...
3. S'il veut perdre du poids, ...
4. Si vous voulez prendre l'air, respirer un peu, ...
5. Si tu te sens un peu fatiguée, ...



Donner des conseils

Un(e) ami(e) vient vers vous avec un problème de stress, il ou elle n'arrive plus à dormir.

Quels conseils pouvez-vous lui donner ?



Une alimentation saine



Pour avoir **une alimentation saine**, c'est idéal de savoir cuisiner !

le régime

Le régime correspond à **des règles d'alimentation**.

L'expression « faire un régime » signifie modifier son **régime** dans le but de mincir.



Il a décidé de changer complètement son **régime** alimentaire, il est devenu végétarien.



Une alimentation variée

le fer

La viande rouge est riche en **fer**.



le zinc

On trouve du **zinc** dans les fruits de mer par exemple. Il est important pour les défenses de l'organisme.



une source de fibres

Comme bonnes **sources de fibres**, on peut citer la pomme (à manger avec sa peau).



des céréales complètes

On dit que les **céréales complètes** sont bonnes pour le cœur. Elles sont riches en fer, en zinc et sont sources de fibre.



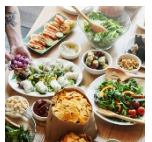
les vitamines

Les légumes et les fruits frais sont riches en **vitamines** !



équilibré

Avoir des repas **équilibrés** c'est varier les apports de ces différents éléments.



la détoxification

La **détoxification** du corps est un régime alimentaire qui permet à l'organisme de diminuer la présence d'éléments toxiques.



Vous pouvez faire une cure de **détoxification** de quelques semaines.



Manger équilibré



Comme elle manque de **fer**, elle est très fatiguée.

La **vitamine C** joue un rôle contre les infections de l'organisme.



Elle a fait un **régime** pour mincir, elle a perdu 30 kilos.

Les produits laitiers permettent de faire des repas **équilibrés**.





Associez

A



B



C



D



1. Une alimentation saine
2. Un régime alimentaire
3. Une détoxification
4. Un repas équilibré



Complétez

Complétez les phrases suivantes avec les mots de la leçon.

1. Un _____ alimentaire équilibré est la source du bien-être.
2. Avoir une _____ saine et équilibrée c'est important pour la santé.
3. Faire une _____ alimentaire, ça peut être utile si on se sent mal.
4. Pour avoir des _____ il faut manger des fruits et légumes frais.
5. Certains légumes secs comme le pois chiche sont une bonne _____.



Échangez



Est-ce que vous mangez
équilibré ?

Pensez-vous que c'est difficile de
faire des repas équilibrés ?



Discutez

La détoxification alimentaire, appelée aussi « détox » est parfois critiquée car ce n'est pas scientifiquement prouvé.

Avez-vous déjà fait une « détox » ?

Pensez-vous que cela fonctionne ?

Les détox auraient-elles des effets négatifs possibles ?
Lesquels ?



Et vous ?

À quelle image correspond le plus votre mode de vie ?
Quels conseils vous donneriez-vous à vous-même ?





Jeu

- Imaginez et décrivez le mode de vie d'une de ces personnes, les autres doivent deviner de qui vous parlez.

Cette personne ...



Elle a un mode de vie ...



Elle mange ...



Elle fait ...





Réfléchissez aux objectifs

Revenez à la deuxième page et vérifiez si vous avez atteint les objectifs de cette leçon.

oui

non

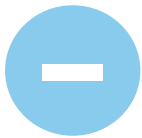
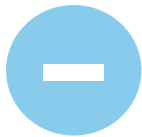




Réfléchissez à cette leçon

Pensez à tout ce que vous avez appris dans cette leçon.
Qu'est-ce qui a été le plus difficile (activités, vocabulaire...)? et le plus facile?



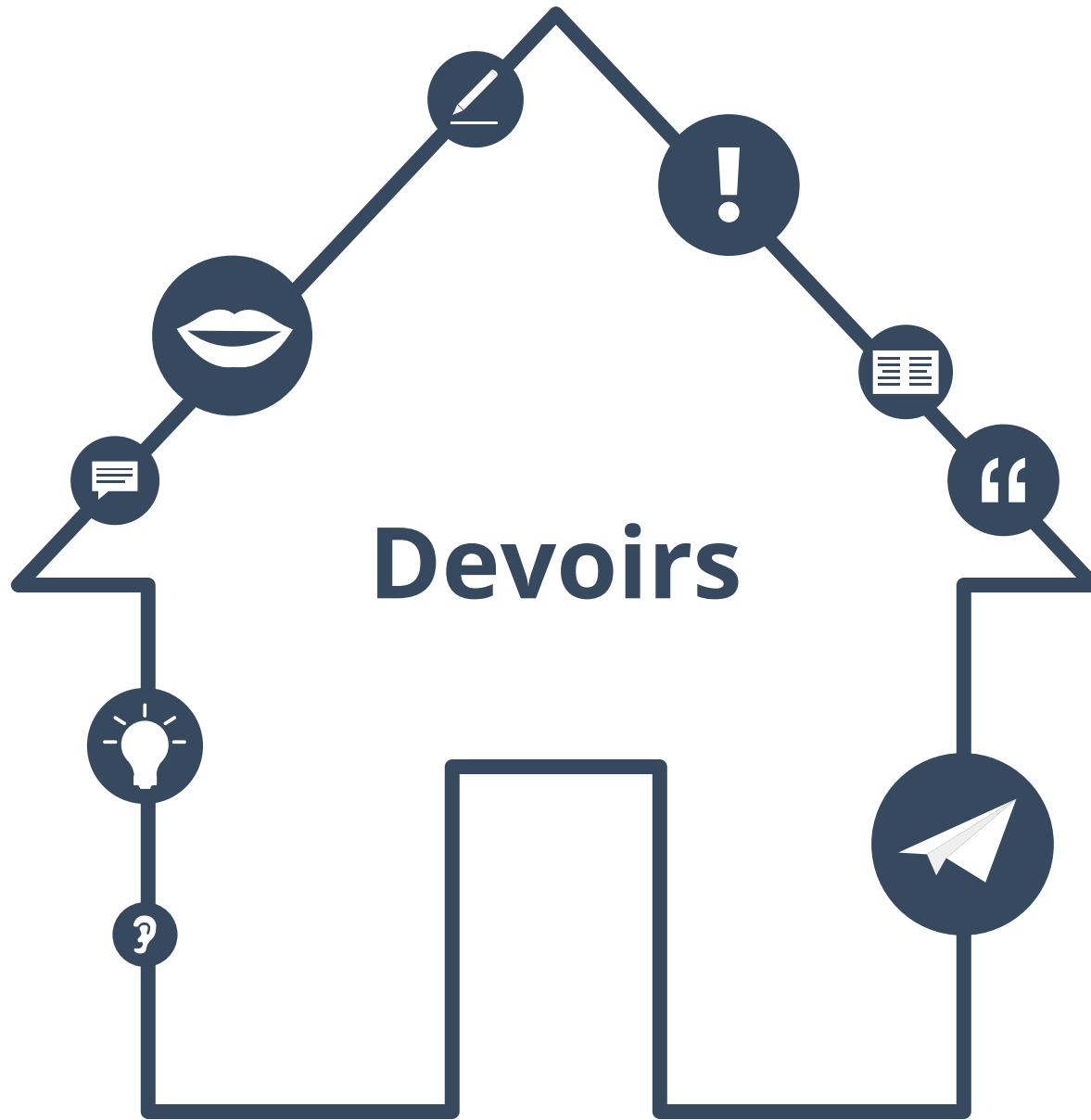




Si vous avez le temps, utilisez-le pour revenir de nouveau sur les pages les plus difficiles.



Corrigés

Page 10 : A4, B3, C1, D2
Page 25 : A1, B3, C4, D2
Page 26 : 1. régime, 2. alimentation, 3. détoxification, 4. vitamines 5. source de fibres





Listes de vocabulaire

**Prenez cinq mots dans cette leçon.
Placez les mots dans deux listes différentes.
Trouvez un nom pour chaque liste.**

Liste 1: _____

Liste 2: _____



Mes mots préférés

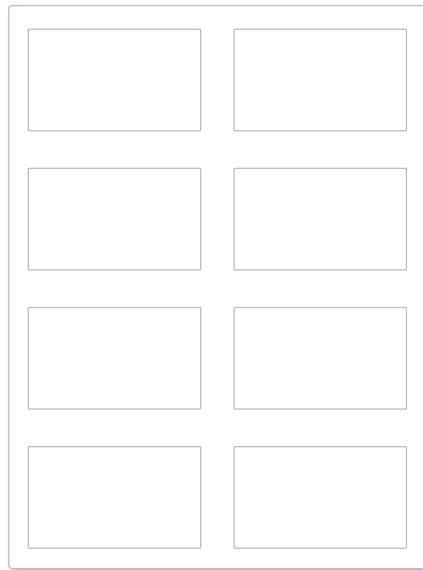
Trouvez cinq autres mots dans cette leçon et écrivez-les dans votre liste *Mes mots préférés*.

A graphic of a notepad with a light gray background and a vertical line of circular punch holes on the left side. A white, torn-edge sticker is placed on the notepad, tilted slightly to the right. The sticker has the text "Mes mots préférés" written on it in a dark gray, sans-serif font. Below the sticker, the notepad has several horizontal lines. The first three lines are pre-filled with the text "Mot un", "Mot deux", and "Mot trois" respectively. The remaining lines are blank, with the first blank line starting with three dots "...".



Faites des cartes

Faites des petites cartes à partir d'une feuille de papier et copiez quatre mots ou phrases de cette leçon que vous trouvez difficiles.





Phrases à la troisième personne du pluriel

Choisissez cinq phrases d'exemple dans cette leçon.
Copiez-les et réécrivez-les à propos d'un groupe de gens.





Exemples:





Elle est médecin.



→ Julie et Florent sont médecins.



Il parle français et anglais.



→ Ils parlent français et anglais.



...















À propos de ce matériel



Pour en savoir plus:
www.lingoda.fr

Ce matériel a été créé par

lingoda

et peut être utilisé gratuitement
par toute personne pour tout motif.

lingoda Qui sommes-nous ?



Pourquoi apprendre le français en ligne ?



Cours de français en groupe ou particuliers ?



Qui sont nos professeurs de français ?



Comment obtenir un certificat de français ?



Nous avons aussi un blog de langues !