

La Santé. Modes de vie salutaires!

Quand on parle de nos activités quotidiennes, nous pensons à coup sûr à nous maintenir en forme en pratiquant régulièrement des activités bonnes pour la santé et en prenant soin de nos malaises.

Dans cette unité nous allons apprendre à parler d'abord de ce que nous pouvons faire comme activités pour nous maintenir en forme, et ensuite des parties du corps et l'expression des possibles douleurs.

Si hablamos de actividades cotidianas con su carga de obligaciones en el trabajo, o en casa, es inevitable que pensemos en cómo organizarnos para tener una vida saludable que nos permita disfrutar de nuestro tiempo libre y rendir mejor en el trabajo.

Los franceses dan mucha importancia al bienestar físico, pero también es verdad que a pesar de nuestros esfuerzos por mantenernos en forma es inevitable tener dolencias que debemos saber expresar correctamente para poder ponerles remedio.

En esta unidad pues, vamos a ver algunas actividades aconsejables para mantenerse en forma, y las dolencias más frecuentes.

Sommaire - Índice

1. LA SANTÉ. MODES DE VIE SALUTAIRES!	3
1.1. Vocabulaire - <i>Vocabulario</i>	3
1.1.1. Activités bonnes pour la santé - <i>Actividades buenas para la salud</i>	
1.1.2. Les maladies - <i>Enfermedades</i>	
1.1.3. Les parties du corps - <i>Partes del cuerpo</i>	
1.2. Dialogue. Coralie parle avec une cliente - <i>Diálogo. Coralie habla con una cliente</i>	4
1.3. Exercices d'expression et de compréhension écrite - <i>Ejercicios de expresión y comprensión escrita</i>	4
2. GRAMMAIRE - GRAMÁTICA.....	7
2.1. Pronoms relatifs qui/que/où.....	7
2.2. Articles contractés avec la préposition à. Révision	7
2.3. Exercices de grammaire.....	8
3. ACTIVITÉS D'AUTO-EVALUATION AVEC LES CORRIGÉS - ACTIVIDADES DE AUTOEVALUACIÓN CON SOLUCIONARIO	9
4. BIBLIOGRAPHIE RECOMMANDÉ – BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	11
5. RESSOURCES SUR INTERNET - RECURSOS EN INTERNET.....	11

1. La Santé. Modes de vie salutaires!

1.1. Vocabulaire - Vocabulario

1.1.1 Activités bonnes pour la santé - Actividades buenas para la salud

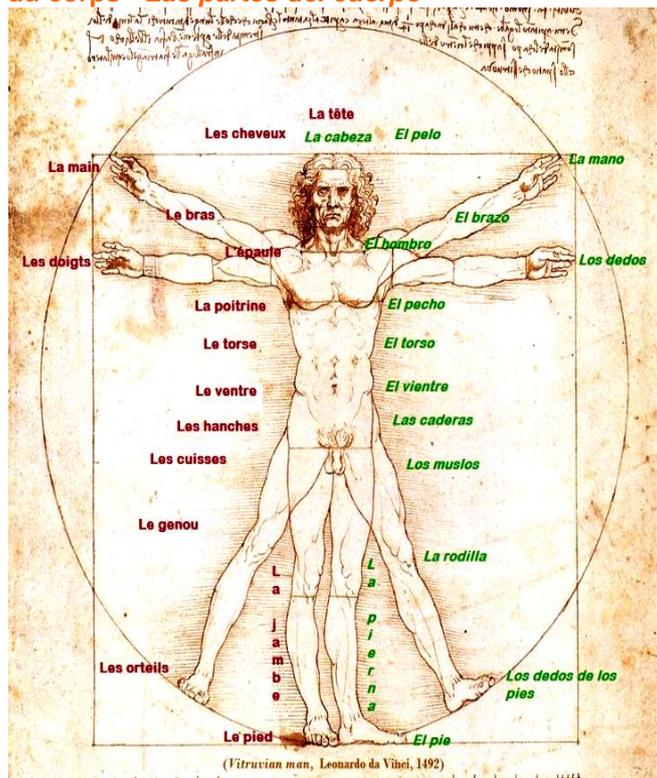
faire du sport	<i>hacer deporte</i>
faire du vélo	<i>andar en bici</i>
faire du jogging	<i>hacer footing</i>
faire de la marche nordique	<i>hacer marcha nórdica</i>
faire de la natation	<i>hacer natación</i>

1.1.2 Les maladies - Las enfermedades

avoir mal à + la partie du corps correspondante	<i>doler + la parte del cuerpo correspondiente</i>
avoir de la fièvre	<i>tener fiebre</i>
avoir des nausées	<i>tener náuseas</i>
se sentir mal	<i>sentirse mal</i>
avoir des frissons	<i>tener escalofríos</i>

1.1.3 Les parties du corps - Las partes del cuerpo

la tête
 les cheveux
 la main
 le bras
 les doigts
 la poitrine
 le torse
 le ventre
 les hanches
 les cuisses
 le genou
 la jambe
 les orteils
 le pied



la cabeza
 el pelo
 la mano
 el brazo
 los dedos
 el pecho
 el torso
 el vientre
 las caderas
 los muslos
 la rodilla
 la pierna
 los dedos de los pies
 el pie

Fuente: <http://www.fotosimagenes.org>

1.2. Dialogue. Coralie parle avec une cliente - *Diálogo. Coralie habla con una cliente*



<http://fr.123rf.com>

Coralie parle avec une cliente qui travaille dans une salle polyvalente à côté de son salon de coiffure. Elle vient toujours le vendredi en fin d'après-midi.



Cliente Bonsoir, Coralie, tu n'as pas l'air en forme aujourd'hui!



Coralie Vous avez raison madame! Je suis désolée mais le vendredi, à cette heure-ci, j'ai toujours mal aux jambes et aux reins. Je passe trop longtemps debout (*de pie*).



Cliente Oh oui! Je comprends. Tu devrais prendre ton temps pour te reposer et détendre tes jambes.



Coralie Je voudrais bien mais le vendredi c'est impossible, nous devons être disponibles pour notre clientèle. C'est normal de vouloir se faire belle pour le week-end.



Cliente Bien sûr! Et en semaine? Tu devrais t'inscrire dans la salle où je travaille. Là, tu as tout pour te détendre: un grand gymnase, une piscine, un sauna et avec un abonnement tu peux venir quand tu veux, juste une demi-heure tous les jours et tu peux être plus en forme le vendredi.



Coralie Oh! Quelle bonne idée! mais c'est peut-être trop cher!



Cliente Mais non! C'est une salle subventionnée par la mairie. Si tu veux la semaine prochaine je t'apporte les brochures et la feuille d'inscription.



Coralie Oh oui! Merci beaucoup, madame! Je vais en parler à mon copain Adrien et peut-être nous pouvons nous inscrire tout les deux.



Cliente D'accord! Je t'apporte tout vendredi, promis. Et merci de cette belle coiffure que tu sais toujours si bien me faire.



Coralie Oh! c'est facile, vous avez de très beaux cheveux!

1.3. Exercices d'expression et de compréhension écrite - *Ejercicios de expresión y comprensión escrita*

1.3.1 . Mettre en rapport les phrases avec le même sens

a) je regrette

b) à côté

c) une salle polyvalente

d) en forme

e) détendre

1. tout près

2. un centre de loisirs

3. je suis désolée

4. relaxer

5. avec de l'énergie

**1.3.2. Compléter le texte qui suit avec les mots ou expressions de l'exercice ci-dessus
(1.3.1)**

Mon voisin est toujours parce qu'il est inscrit dans la
qu'il y a de son bureau où il peut se quand il veut. Quelle
chance!

1.3.3. Répondre en français aux questions suivantes sur le dialogue de Coralie avec sa cliente

- a) Que fait la cliente qui vient le vendredi?
- b) Quel problème a Coralie le vendredi, en fin d'après-midi?
- c) Pourquoi est-ce qu'elle doit rester trop longtemps debout?
- d) Qu'est-ce qu'elle devrait faire, selon le conseil de la cliente, pour être plus en forme?
- e) Quelles installations offre la salle polyvalente?
- f) Il est nécessaire d'y aller à des heures précises?
- g) Le prix pourrait être un problème?
- h) Est-ce que Coralie a l'intention d'y aller toute seule?
- i) Que pense la cliente de la coiffure réalisée par Coralie?
- j) Coralie a eu des difficultés pour coiffer cette dame?

1.3.4. Maintenant que vous connaissez un peu les problèmes de Coralie et la proposition de sa cliente **essayez de compléter le dialogue avec Adrien.** Coralie discute avec lui pour faire l'inscription ensemble et pouvoir passer quelques moments de détente dans la salle polyvalente.

 **Adrien** Coucou, Coralie! Comment ça va, chérie, pas trop fatiguée?

 **Coralie** Oh! tu sais bien que le vendredi

 **Adrien** Oh! C'est vrai, tu as encore mal

 **Coralie** Oui! Comme tu me connais bien! et je aussi, tu sais! Et toi?

 **Adrien** Bof! C'est dur aussi, tu sais, surtout le matin. Le vendredi tout le monde veut mettre à point son véhicule pour partir tranquille en week-end. Pourquoi ne viennent-ils pas en semaine?

 **Coralie** La dernière minute! C'est comme ça et on n'y peut rien. Mais nous, en semaine, on pourrait faire quelque chose!

.....

 **Adrien** Quelle bonne idée! La piscine surtout me tente beaucoup. Nager est excellent pour la santé!

 **Coralie** Oui, c'est vrai! Alors,

.....

 **Adrien** Tout à fait d'accord!

 **Coralie** Merci,

Vendredi prochain nous allons nous à la

..... où travaille ma

2. Grammaire - Gramática

2.1. Pronoms relatifs qui/que/où

Los pronombres relativos se utilizan para unir dos frases con un elemento común (sustantivo o pronombre). El uso de este pronombre evita hacer dos frases independientes en las que se repetiría ese elemento común, lo que haría la comunicación menos fluida.

En francés no hay confusión posible respecto a la función de estos pronombres en la frase. Así pues tenemos:

- Ⓢ **qui (que)**: realiza función de sujeto. **La i nunca se elide**
- Ⓢ **que/qui (que)**: realiza función de COD, se apostrofa si sigue una vocal o *h* muda
- Ⓢ **où (donde)**: realiza función de CC de lugar, referido a un lugar real; o también puede referirse a una unidad temporal, en cuyo caso en castellano se traduciría por **en que** o **en el que**, porque no tiene forma equivalente

Veamos los ejemplos del texto:

- Ⓢ Coralie parle avec une cliente **qui** travaille dans une salle polyvalente
- Ⓢ Merci de cette belle coiffure **que** tu sais toujours si bien me faire
- Ⓢ Tu devrais t'inscrire dans la salle **où** je travaille

Si leemos atentamente las frases vemos que:

- Ⓢ **qui** representa a **la cliente**, es decir, el sujeto de la frase de relativo, equivalente a **elle**, por lo tanto es sujeto de **travaille** y, al poner el pronombre evitamos interrumpir el decurso con una coma o un punto para decir: "la cliente travaille" o "elle travaille"
- Ⓢ **que** representa a **la coiffure** y está claro que es COD porque es lo que Coralie ha hecho a la cliente. La presencia del pronombre evita tener que decir: "Tu sais toujours très bien me faire cette coiffure"
- Ⓢ **où** es CC de lugar y representa al lugar donde trabaja la cliente: **la salle** y al ponerlo evitamos tener que decir "je travaille dans cette salle"

2.2. Articles contractés avec la préposition à. Révision

Al hablar de las dolencias es necesario mencionar la parte del cuerpo afectado, siempre precedida de artículo determinado: **le, la, l' o les**. Como la expresión para doler es una perífrase que incluye la preposición **à** debemos tener en cuenta que las partes del cuerpo que lleven el artículo **le** o **les** **tienen que hacer la contracción** con esta preposición:

à + le =	au
à + les =	aux

Por eso Coralie dice:

J'ai mal **aux jambes** et **aux reins**

En vez de decir:

J'ai mal **à les jambes** et **à les reins**

Por el contrario, si la parte del cuerpo lleva artículo femenino **la** o está apostrofado **l'** **no se hace la contracción**. Por ejemplo:

Avoir mal **à la tête**

Avoir mal **à l'estomac**

2.3. Exercices de grammaire

2.3.1. Dites quel nom de la phrase principale représente le pronom relatif de chacune des phrases suivantes:

- a) Le salon de coiffure **où** Coralie travaille ferme à 19h le vendredi
- b) La femme **qui** vient à 18h30' est une bonne cliente
- c) Les brochures **que** je vais t'apporter ont toutes les informations
- d) Tu dois faire l'inscription à la réception **où** travaille ma fille

2.3.2. Compléter les phrases suivantes avec un pronom relatif convenable.

- a) Le sport tu pratiques est très bon pour la santé.
- b) Tu connais le site www.manger-bouger.fr on donne des conseils pour être en forme.
- c) Le docteur contrôle mon régime est spécialiste en diététique.
- d) Le livre je vais t'offrir a des recettes saines et faciles à faire.
- e) Dans la salle polyvalente on rencontre des gens aiment les loisirs en plein air.

2.3.3. Compléter les phrases suivantes en utilisant l'expression **avoir mal** et **une partie du corps** convenable:

- a) **Exemple:** Quand je mange trop vite **j'ai mal à l'estomac**.
- b) Elle ne supporte pas l'air conditionné trop fort, après elle
- c) Quand il vient à pied au travail il, il habite trop loin.
- d) Les enfants mangent souvent trop de glaces et après ils
- e) Vous dormez trop peu, c'est pour ça que vous

3. Activités d'auto-évaluation avec les corrigés - *Actividades de autoevaluación con solucionario*



Testez vos connaissances après avoir fait tous les exercices de l'unité.

Compruebe sus conocimientos después de haber hecho todos los ejercicios de la unidad

3.1. Barrer (*tachar*) le mot ou l'expression qui ne convient pas:

- a) Dans une salle polyvalente on trouve **une piscine/ un sauna/ une bibliothèque.**
- b) Dans un salon de coiffure on peut acheter **des produits diététiques/ des shampoings/ du gel coiffant.**
- c) Si on dort mal on peut avoir mal **à la tête/ aux pieds/ aux yeux.**
- d) Pour pouvoir se baigner dans la piscine il faut **un abonnement/ un bonnet de bain/ des palmes (aletas).**
- e) Pour être en forme il faut **suivre une diète équilibrée/ être longtemps debout/ pratiquer un sport régulièrement.**

3.1. Corrigé - *Solucionario*

- a) *une bibliothèque*
- b) *des produits diététiques*
- c) *aux pieds*
- d) *des palmes*
- e) *être longtemps debout*

3.2. Mettre les verbes entre parenthèses au présent de l'indicatif:

- a) J' (avoir) trop mal aux jambes, je (aller) m'asseoir une minute.
- b) Si vous (avoir) souvent mal à la tête vous (devoir) consulter un médecin.
- c) Nous (mener) une vie trop sédentaire, nous (devoir) penser à pratiquer un sport.
- d) Les jeunes (faire) du sport mais ils (devoir) penser aussi à la diète.

3.2. Corrigé - *Solucionario*

- a) J' ...*ai*..... (avoir) trop mal aux jambes, je*vais*... (aller) m'asseoir une minute.
- b) Si vous*avez*..... (avoir) souvent mal à la tête vous*devez*..... (devoir) consulter un médecin.

- c) Nous ...*menons*..... (mener) une vie trop sédentaire, nous ...*devons*..... (devoir) penser à pratiquer un sport.
- d) Les jeunes*font*..... (faire) du sport mais ils*doivent*..... (devoir) penser aussi à la diète.

3.3. Compléter avec l'article convenable (contracté si nécessaire):

- a) Elle a rendez-vous chez dentiste, elle a mal dents.
- b) Il adore natation, il va à piscine une heure tous jours.
- c) Vous préférez aquagym, vous allez cours de 17h deux fois par semaine.
- d) Si nous prenons abonnement nous avons accès installations de salle sans contrainte horaire.

3.3. Corrigé - Solucionario

- a) Elle a rendez-vous chez ...*le*..... dentiste, elle a mal*aux*..... dents.
- b) Il adore ...*la*..... natation, il va à ...*la*..... piscine une heure tous*les*..... jours.
- c) Vous préférez ...*'*..... aquagym, vous allez*au*..... cours de 17h deux fois par semaine.
- d) Si nous prenons ...*un*..... abonnement nous avons accès ...*aux*..... installations de ...*la*... salle sans contrainte horaire.

3.4. Imaginer un dialogue avec un(e) ami(e) ou collègue qui a des problèmes parce qu'il (ou elle) dort mal . Vous lui posez des questions sur les raisons de ce problème et lui donnez quelques conseils pour y remédier.

4. Bibliographie recommandé – Bibliografía recomendada

LEROY-MIQUEL C., GOLIOT-LÉTÉ, A., *Vocabulaire progressif du Français (avec 250 exercices)*, Paris, Clé International, 1997.

SIREJOLS E., CLAUDE P., *Grammaire (Le nouvel Entraînez-vous). 450 exercices (Niveau débutant)*, Paris, 2002, Clé International.

5. Ressources sur Internet - Recursos en internet

- © <http://fr.123rf.com/images-libres-de-droits/sport.html>
- © <http://www.larousse.com/es/diccionarios/espanol-frances>
- © <http://www.francaisfacile.com/>