

Après les vacances, maintenir la forme!

On a déjà parlé des aliments, comment on peut acheter un produit et où. Dans cette unité on va réfléchir sur le besoin d'associer des habitudes alimentaires raisonnables à la pratique d'un sport ou la coutume de faire de l'exercice quotidiennement pour être en forme.

Si on réussit à considérer ces deux faits comme des loisirs quotidiens, alors on est sur la bonne voie pour vivre heureux et en bonne santé.

À la fin de cette unité nous serons capables de:

- 🕒 donner des conseils pratiques pour mener une vie salubre
- 🕒 proposer un menu savoureux mais sain!

En el módulo III ya se habló de las comidas y los productos alimenticios, las tiendas donde se compran y la forma de realizar una compra: en una pastelería o en una frutería, por ejemplo.

En esta unidad, basándonos en el conocimiento adquirido sobre la alimentación vamos a asociar dieta y ejercicio para conseguir estar en forma, considerando, además, que estos hábitos pueden formar parte de nuestros placeres cotidianos.

Al final de la unidad seremos capaces de:

- 🕒 *dar consejos prácticos para una vida saludable*
- 🕒 *elaborar un menú siguiendo la idea de una dieta sana*

Francés

Unidad Didáctica 6

Sommaire - Índice

1. LES MOYENS DE TRANSPORT. JE M'ORIENTE	3
1.1. Vocabulaire et expressions- <i>Vocabulario y expresiones</i>	3
1.2. Texte. Adrien et Coralie après les vacances.....	4
1.3. Exercices de compréhension et d'expression écrite - <i>Ejercicios de comprensión y expresión escrita</i>	6
2. GRAMMAIRE - GRAMÁTICA.....	10
2.1. L'impératif - <i>El imperativo</i>	10
2.2. Exercices de grammaire - <i>Ejercicios de gramática</i>	12
3. ACTIVITÉS D'AUTO-EVALUATION AVEC LES CORRIGÉS - ACTIVIDADES DE AUTO-EVALUACIÓN CON SOLUCIONARIO	15
4. BIBLIOGRAPHIE RECOMMANDÉ – BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	19
5. RESSOURCES SUR INTERNET - RECURSOS EN INTERNET.....	19

1. Les moyens de transport. Je m'oriente

1.1. Vocabulaire et expressions- *Vocabulario y expresiones*



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

Verbes pour donner des conseils - *Verbos para dar consejos*

bouger	<i>moverse</i>
consommer	<i>consumir</i>
dépasser	<i>sobrepasar</i>
limiter	<i>limitar</i>
atteindre	<i>alcanzar</i>
ajouter	<i>añadir</i>

Présentation des aliments - *Presentación de los alimentos*

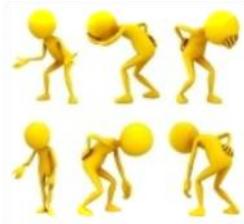
frais/ fraîche	<i>fresco</i>
en conserve	<i>en conserva</i>
surgelé	<i>congelado</i>
alcoolisé	<i>con alcohol</i>
sans alcool	<i>sin alcohol</i>
allégé	<i>bajo en calorías</i>
nature	<i>al natural</i>
cuit	<i>cocido</i>
cru	<i>crudo</i>
sans gluten	<i>sin gluten</i>
sans sel	<i>sin sal</i>
décaféiné	<i>descafeinado</i>
sans lactose	<i>sin lactosa</i>
sans conservants	<i>sin conservantes</i>

Nutrition et maladies - *Nutrición y enfermedades*

l'obésité	<i>la obesidad</i>
l'anorexie	<i>la anorexia</i>
la boulimie	<i>la bulimia</i>
la maladie	<i>la enfermedad</i>
le malaise	<i>el malestar</i>
la migraine	<i>la jaqueca</i>

l'allergie	<i>la alergia</i>
la fièvre	<i>la fiebre</i>
le tremblement	<i>el temblor</i>
la fatigue	<i>el cansancio</i>
les vertiges	<i>los vértigos</i>
l'otite	<i>la otitis</i>
l'insomnie	<i>el insomnio</i>
la diabète	<i>la diabetes</i>

1.2. Texte. Adrien et Coralie après les vacances



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

Après les vacances en Bretagne Adrien et Coralie sont en pleine forme. Ils ont bien mangé mais ils ont aussi fait beaucoup d'exercice: ils ont nagé tous les jours, ils se sont promenés au bord de la mer et en forêt ... Bref! ils sont pleins d'énergie, ils dorment bien et ils débordent d'enthousiasme, mais ...

Les premières semaines au travail sont dures, ils mangent moins bien, ils sont fatigués, ils ne font pas de sport, ils dorment peu ...

Coralie n'aime pas ça; comme toujours elle cherche une solution et elle en parle avec Adrien.



Coralie Écoute, Adrien, il faut récupérer notre énergie!



Adrien Tu as raison. Je me fatigue trop vite et je n'aime pas ça!



Coralie Voici l'article que j'ai trouvé. C'est le *Programme Nationale Nutrition Santé (PNNS)*. Je crois que si nous suivons ses conseils pour notre diète et nous recommençons l'exercice dans la salle polivalente, tout ira mieux.



Adrien D'accord! Quels sont ces conseils?



Coralie Écoute, c'est un peu long. J'ai préparé un extrait (*resumen*) avec les conseils les plus intéressants pour manger sain et être en bonne santé. Lis-les attentivement et puis nous décidons lesquels nous allons suivre pour notre diète, ça te va?



Adrien Bien sûr! On y va!



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

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Comment faire en pratique? Le *PNNS* vous propose des recommandations pour une vie saine, tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

1. Pratiquer une activité physique quotidiennement
2. Consommer au moins 5 fruits et légumes par jour
3. Manger de la viande, du poisson ou des œufs
4. Limiter la consommation de sel et préférer le sel iodé
5. Limiter le sucre et les produits sucrés
6. Limiter les matières grasses ajoutées
7. Consommer 3 produits laitiers par jour
8. Ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisée par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes
9. Boire au moins 2 litres d'eau par jour

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

1.3.1. Dire si c'est vrai (V) ou faux (F) et justifier la réponse par une phrase du texte.

a) Adrien et Coralie n'ont pas fait d'exercice pendant les vacances

.....

b) Ils ont beaucoup mangé

.....

c) Ils sont très fatigués à cause de leur rythme de vie vacacionnel

.....

d) Le retour au travail n'est pas facile pour eux

.....

f) Adrien n'aime pas son manque (*falta*) d'énergie

.....

g) Coralie ne trouve pas de solution à leur problème

.....

h) Coralie propose à Adrien un changement dans son mode de vie

.....

i) Adrien refuse (*se niega*) de lire les conseils du *Programme National Nutrition Santé*

.....

1.3.2. Lire attentivement les conseils du texte et **mettre en rapport** les informations suivantes avec le conseil convenable.

Ex. Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur et préférer le vélo à la voiture

- a)** beurre, huile, crème fraîche et les produits gras (viennoiseries, charcuterie ...)
- b)** un verre de vin de 10 cl. est équivalent à un demi de bière
- c)** boire de l'eau à volonté, au cours et en dehors (*fuera de*) des repas
- d)** sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes dessert, etc.
- e)** crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve
- f)** une ou deux fois par jour en alternance
- g)** lait, yaourt, fromage, en privilégiant la variété
- h)** mieux utiliser des épices pour assaisonner vos repas

1.

1.3.3. Marquer d'une croix la maladie que le conseil proposé contribue à éviter.

a) Limiter le sucre et les produits sucrés	diabète	<input type="checkbox"/>
	grippe	<input type="checkbox"/>
	myopie	<input type="checkbox"/>
b) Limiter les matières grasses ajoutées	infarctus	<input type="checkbox"/>
	vertiges	<input type="checkbox"/>
	stress	<input type="checkbox"/>
c) Consommer trois produits laitiers par jour	otite	<input type="checkbox"/>
	caries	<input type="checkbox"/>
	migraine	<input type="checkbox"/>
d) Ne pas dépasser 2 verres de boisson alcoolisé par jour	insomnie	<input type="checkbox"/>
	hépatite	<input type="checkbox"/>
	obésité	<input type="checkbox"/>
e) Consommer au moins trois fruits et légumes par jour	entorse	<input type="checkbox"/>
	hernie	<input type="checkbox"/>
	constipation	<input type="checkbox"/>

1.3.4. Compléter avec le mot convenable de la série suivante. **Attention! il y a un mot de trop!**

viennoiseries	surgelés	pâtisseries	repas
produits laitiers	fruits	nature	frais

- a) On consomme souvent des haricots verts et des petits pois
- b) En France, où il y a plus de 300 sortes différentes de fromages les sont très variés.
- c) Le croissant et le petit pain au chocolat sont des
- d) Les tartes et les gâteaux sont des
- e) Si tu n'aimes pas le yaourt tu peux le prendre sucré
- f) L'ananas et les pêches sont des que l'on prend souvent en conserve
- g) La laitue et les tomates sont toujours quand on les prend en salade

2. Grammaire - Gramática

2.1. L'impératif - El imperativo



Cuando tratamos de dar consejos solemos evitar el uso del imperativo y la forma más frecuente es la expresión **tu devrais/ vous devriez** seguida de **infinitivo**.

En un texto como el que hemos visto, los consejos aparecen como **enumeración en infinitivo**: **consommer, limiter, pratiquer, ne pas dépasser, etc.**, porque se dirige a cualquier lector y de esta manera cada uno lo entiende como una indicación o como un verdadero consejo a seguir que percibe rápidamente y de manera inmediata. Para dar un consejo negativo hay que usar **ne pas** antes de la forma verbal: **ne pas fumer, ne pas consommer trop d'alcool**.

El **imperativo** tiene diversos matices. Usado de manera categórica expresa **una orden**, algo que debemos cumplir de inmediato. En un decurso entre personas que hablan de un tema donde se imponen unas normas a seguir el uso del imperativo implica **un consejo** que se quiere dar sin rodeos. Así, se acorta la frase y el que lo escucha es libre de seguirlo o no.

La **formación del imperativo** es muy sencilla porque:

- ⦿ se basa en el presente de indicativo (por lo que tiene también sus irregularidades)
- ⦿ tiene sólo tres personas: tu/ nous/ vous
- ⦿ nunca lleva sujeto expreso, por lo que es fácilmente reconocible

Formación del imperativo en los verbos regulares									
	verbos en -er			verbes en -ir			verbes en -re, -oir		
tu		-e!	parle!		-is!	finis!		-s!	pars!
nous	raíz +	-ons!	parlons!	raíz +	-issons!	finissons!	raíz +	-ons!	partons!
vous		-ez!	parlez!		-issez!	finissez!		-ez!	partez!



Teniendo en cuenta que este tiempo tiene las mismas formas que el presente del indicativo, la 2ª persona del singular de los verbos del primer grupo es irregular, porque **no se pone la -s**.



Los **verbos irregulares** más frecuentes **conservan** en el imperativo **las formas irregulares del presente**.

Imperativo de verbos irregulares

avoir	être	aller	venir	faire	prendre
aie!	sois!	va!	viens!	fais!	prends!
ayons!	soyons!	allons!	venons!	faisons!	prenons!
ayez!	soyez!	allez!	venez!	faites!	prenez!



Para los **verbos reflexivos** se añade el pronombre reflexivo a la forma verbal, unido a ella por un guión. La segunda persona *te* se transforma en *toi*.

Imperativo de verbos reflexivos

se laver	se souvenir	se détendre
lave-toi!	souviens-toi!	détends-toi!
lavons-nous!	souvenons-nous!	détendons-nous!
lavez-vous!	souvenez-vous!	détendez-vous!



Para hacer la **forma negativa** se pone **ne** o **n'** delante del verbo y **pas** detrás. En los verbos reflexivos: **ne+ pronombre+forma verbal en imperativo+pas**.

Forma negativa		
parler	faire	se laver
ne parle pas!	ne fais pas!	ne te lave pas!
ne parlons pas!	ne faisons pas!	ne nous lavons pas!
ne parlez pas!	ne faites pas!	ne vous lavez pas!

2.2. Exercices de grammaire - Ejercicios de gramática

2.2.1. Imaginez que vous parlez avec un ami (tu) et que vous lui **donnez** certains **conseils** judicieux (*juiciosos*) que vous trouvez très intéressants du texte 1.2.2, **en impératif**.

a) Consommer au moins 5 fruits par jour

.....

b) Limiter les produits sucrés

.....

c) Pratiquer un sport

.....

d) Ne pas dépasser 3 verres de boisson alcoolisée par jour

.....

e) Manger de la viande, du poisson ou des œufs

.....

2.2.2. Imaginez que vous êtes chez le médecin. Il vous donne ces mêmes conseils, mais il s'adresse à vous en utilisant le vouvoiement (**vous**). **Écrivez les conseils** qu'il vous donne.

a) Consommer au moins 5 fruits par jour

.....

b) Limiter les produits sucrés

.....

c) Pratiquer un sport

.....

d) Ne pas dépasser 3 verres de boisson alcoolisée par jour

.....

e) Manger de la viande, du poisson ou des œufs

.....

2.2.3. Vous commentez ces conseils avec une amie et vous faites ensemble le propos de suivre les conseils du docteur. **Écrivez les conseils** en utilisant la forme correspondant à **nous**.

a) Consommer au moins 5 fruits par jour

.....

b) Limiter les produits sucrés

.....

c) Pratiquer un sport

.....

d) Ne pas dépasser 3 verres de boisson alcoolisée par jour

.....

e) Manger de la viande, du poisson ou des oeufs

.....

2.2.4. Dans la grille suivante **compléter** les formes de l'impératif qui manquent.

aller	se réveiller	mettre	obéir	faire	dire
.....!!	mets!!!	dis!
allons!!!	obéissons!	faisons!	disons!
.....!	réveillez-vous!	mettez!!!!

2.2.5. Mettre à la forme **négative** les forme suivantes de l'impératif

+	prends!	finissez!	raconte!	oubliez!	levez-vous!	réveille-toi!
-						

2.2.6. Donnez des conseils aux personnes suivantes.

- a) À un étudiant qui est toujours trop nerveux avant un examen
.....
- b) À un ami qui dort mal
.....
- c) À une mère de famille qui veut habituer son enfant à manger des légumes
.....
- d) À un collègue qui est trop sédentaire
.....
- e) À un ami qui va aller en France et qui veut acheter quelque chose de typiquement français
.....
- f) À une fille qui se trouve trop grosse
.....

3. Activités d'auto-évaluation avec les corrigés - Actividades de auto-evaluación 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. Mettre en rapport les phrases données avec la personne convenable.

- a) Parlons de la santé aujourd'hui!
- b) Ne bougez pas les pieds hors de l'eau!
- c) Mangez de la salade!

- | | | |
|--|----|--------------------|
| | 1. | Le docteur |
| | 2. | Le professeur |
| | 3. | La mère de famille |

- d)** Prenez ce sirop 3 fois par jour!
- e)** Détendez-vous et répétez 10 fois cet exercice!
- f)** Incorporez le soja à votre diète
- g)** Regardez cette offre: six croissants et un offert!
- h)** Goûtez ce melon!
- i)** Ne prends pas de chocolat avant le dîner!
- j)** Achetez ce fromage du pays, madame!

- | | |
|------------|-------------------------------|
| 4. | Le moniteur de natation |
| 5. | La diététicienne |
| 6. | Le marchand de fruits |
| 7. | Le pâtissier |
| 8. | Le physiothérapeute |
| 9. | Le crémier à une touriste |
| 10. | Le père de famille à son fils |

3.2. Marquez d'une croix les phrases correctes.

a)	achètes	<input type="checkbox"/>	
	achète	<input type="checkbox"/>	du lait, s'il te plaît, mon fils!
	achetez	<input type="checkbox"/>	
b)	faites	<input type="checkbox"/>	
	faisons	<input type="checkbox"/>	ce que nous dit le docteur!
	fait	<input type="checkbox"/>	
c)	mange	<input type="checkbox"/>	
	manger	<input type="checkbox"/>	tout ce que vous voulez!
	mangez	<input type="checkbox"/>	
d)	détends-toi!	<input type="checkbox"/>	
	détendez-vous!	<input type="checkbox"/>	tu vas avoir un infarctus!
	détendons-nous!	<input type="checkbox"/>	
e)	goûtez	<input type="checkbox"/>	
	goutons	<input type="checkbox"/>	ce fromage, madame!
	goute	<input type="checkbox"/>	

3.3. Mettre à l'impératif les verbes entre parenthèses.

- a)** (ne pas prendre) trop de charcuterie, Adrien!
- b)** (acheter) ces belles cerises, mesdames!
- c)** (faire) comme je te dis, Coralie!
- d)** (préparer) une belle fête pour mon anniversaire!
- e)** (manger) lentement et en savourant les aliments!
- f)** (faire) comme vous voulez!
- g)** (se régaler) de cette fondue, messieurs-dames!
- h)** (ne pas se lever) Coralie, j'y vais!
- i)** (ne pas manger) trop de pâtisseries, madame!

j) (être) prudents avec l'alcool, mes amis!

3.4. Regardez bien les produits conseillés et **imaginer** un menu sain pour un jour quelconque de la semaine.



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

3.1. Corrigé - Solucionario

- | | |
|----|--|
| a) | Parlons de la santé aujourd'hui! |
| b) | Ne bougez pas les pieds hors de l'eau! |
| c) | Mangez de la salade! |
| d) | Prenez ce sirop 3 fois par jour! |
| e) | Détendez-vous et répétez 10 fois cet exercice! |
| f) | Incorporez le soja à votre diète |
| g) | Regardez cette offre: six croissants et un offert! |
| h) | Goûtez ce melon! |
| i) | Ne prends pas de chocolat avant le dîner! |
| j) | Achetez ce fromage du pays, madame! |

- | | | |
|---|-----|-------------------------------|
| d | 1. | Le docteur |
| a | 2. | Le professeur |
| i | 3. | La mère de famille |
| b | 4. | Le moniteur de natation |
| f | 5. | La diététicienne |
| h | 6. | Le marchand de fruits |
| g | 7. | Le pâtissier |
| e | 8. | Le physiothérapeute |
| c | 9. | Le crémier à une touriste |
| j | 10. | Le père de famille à son fils |

3.2. Corrigé - Solucionario

a)	achètes	<input type="checkbox"/>	du lait, s'il te plaît, mon fils!
	achète	X	
	achetez	<input type="checkbox"/>	
b)	faites	<input type="checkbox"/>	ce que nous dit le docteur!
	faisons	X	
	fait	<input type="checkbox"/>	
c)	mange	<input type="checkbox"/>	tout ce que vous voulez!
	manger	<input type="checkbox"/>	
	mangez	X	
d)	détends-toi!	X	tu vas avoir un infarctus!
	détendez-vous!	<input type="checkbox"/>	
	détendons-nous!	<input type="checkbox"/>	
e)	goûtez	X	ce fromage, madame!
	goutons	<input type="checkbox"/>	
	goute	<input type="checkbox"/>	

3.3. Corrigé - Solucionario

a)	(ne pas prendre)	<i>prends pas</i>	trop de charcuterie, Adrien!
b)	(acheter)	<i>achetez</i>	ces belles cerises, mesdames!
c)	(faire)	<i>fais</i>	comme je te dis, Coralie!
d)	(préparer)	<i>préparez</i>	une belle fête pour mon anniversaire!
e)	(manger)	<i>mangez</i>	lentement et en savourant les aliments!
f)	(faire)	<i>faites</i>	comme vous voulez!
g)	(se régaler)	<i>régalez-vous</i>	de cette fondue, messieurs-dames!
h)	(ne pas se lever)	<i>ne te lève pas</i>	Coralie, j'y vais!
i)	(ne pas manger)	<i>ne mangez pas</i>	trop de pâtisseries, madame!
j)	(être)	<i>soyons</i>	prudents avec l'alcool, mes amis!

3.4. Corrigé - Solucionario

Expression libre.

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 intermédiaire)*, Paris, 2002, Clé International.

5. Ressources sur Internet - Recursos en internet

- © <http://fr.123rf.com/images-libres-de-droits.html>
- © <http://www.larousse.com/es/diccionarios/espanol-frances>
- © www.mangerbouger.fr
- © <http://www.carrefour.fr/catalogues-et-bons-plans>
- © <http://www.marseille.fr/sitevdm/jsp/site/Portal.jsp>