



DOSSIER



7 Prendre soin de soi

	Vous avez besoin de/d'...	Vous allez apprendre à...	Vous allez...
Leçon 1	vous nourrir	décrire des habitudes alimentaires	créer une expo-photos sur l'alimentation
Leçon 2	aménager votre logement	parler de l'aménagement d'un logement	élaborer un projet de décoration
Leçon 3	vous soigner	parler de la santé	réaliser une brochure de prévention-santé

Fenêtres sur...		Stratégies et outils pour...
Sociétés	Découvrir une tendance alimentaire actuelle : le flexitarisme	Faire face à des difficultés de communication → susciter la coopération, demander de l'aide
Littératures	Apprécier un poème de Robert Desnos et faire un pastiche	



LEÇON

1

Décrire des habitudes alimentaires

Créer une expo-photos sur l'alimentation

Doc. 1

Pour un mode de vie plus équilibré, commencez par

Augmenter ↗



Les fruits et les légumes

Les légumes secs :
lentilles, haricots,
pois chiches, etc.Les fruits à coque :
noix, noisettes, amandes
non salées, etc.

Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗

Le pain complet
ou aux céréales,
les pâtes, la semoule
et le riz completsLes poissons gras
et maigres en alternanceL'huile de colza,
de noix, d'oliveUne consommation
de produits laitiers
suffisante mais limitéeLes aliments de saison
et les aliments produits
localement

Les aliments bio

Réduire ↘



L'alcool

Les produits et
les boissons sucrés

Les produits salés



La charcuterie

La viande :
porc, bœuf, veau, mouton,
agneau, abatsLes produits avec
un Nutri-Score D et E

Le temps passé assis

Chaque petit pas compte
et finit par faire une grande différence

MANGERBOUGER.FR



3 Trouvez sur l'affiche :

- les recommandations non alimentaires ;
- les catégories d'aliments ;
- les recommandations pour les achats alimentaires ;
- la recommandation pour la préparation des repas.

zoom Langue

Les aliments

En petits groupes Partagez vos connaissances !

a. Regardez les courses ci-dessous. Quels produits est-ce que vous pouvez nommer ? Faites une recherche si nécessaire.

Ex. : tomates, chocolat.

b. Retrouvez la catégorie alimentaire correspondant à chaque produit. Aidez-vous de l'affiche (doc. 1).



S'ENTRAÎNER 1a

1 Observez cette affiche de Santé publique France pour la campagne *Manger-Bouger* (doc. 1).

- À votre avis, quels sont ses objectifs ?
- Échangez ! Dans votre pays, est-ce que ce type de campagne existe ? Est-ce que ce type d'initiative a une influence sur vous ?

2 Regardez les trois colonnes sur l'affiche et associez chaque colonne à une recommandation.

- consommation / comportements à développer
- consommation / comportements à limiter
- consommation à privilégier

4 Par deux Quels sont vos goûts alimentaires ? Quels aliments vous aimez / n'aimez pas ?

zoom Culture



Regardez cette photo et relisez l'information sur les produits laitiers (doc. 1). À votre avis, la consommation de ces produits en France est : modérée ? insuffisante ? excessive ?



Épisode 4 : Parle-moi de ton caddie, je te dis qui tu es !

Observer les caddies, c'est très intéressant ! Vos courses parlent de vous, on identifie tout de suite votre profil de consommateur ! Êtes-vous du type gourmet ? végétarien ? « vite-fait » ? Préférez-vous acheter des produits bio ? des produits locaux ?

- 5 a.** Observez le site du podcast *Manger* (doc. 2). Lisez la présentation de l'épisode 4 et expliquez son titre.
b. 🗣️ 144 Écoutez le podcast. Identifiez la situation. Qui parle ? Où sont les personnes ?
- 6** 🗣️ 144 Réécoutez.
a. Relevez les habitudes alimentaires puis identifiez le profil de chaque personne.
b. Listez les produits du caddie de chaque personne.

zoom Langue

Exprimer une quantité

➤ Les articles partitifs pour exprimer la quantité indéterminée

Observez et complétez.

du pain – de la viande – de l'huile d'olive – des légumes
 ... riz – ... fromage – ... salade – ... agneau – ... pâtes –
 ... petits pois

Quand on ne peut pas compter, on utilise l'article partitif.

une salade  → ... salade 
 ... poulet  → du poulet 

➤ Pas de pour la quantité zéro

Observez et complétez.

Je ne mange pas de produits laitiers.
 Je ne mange pas ... aliments transformés.

! J'aime / Je n'aime pas la viande, le poulet, les aliments transformés.

➤ La quantité imprécise

a. Observez et complétez.

une petite quantité : peu de plats préparés
 ≠ une grande quantité : ... plats préparés

b. Associez.

- une quantité insuffisante • assez de sel
- une quantité suffisante • pas assez de sel
- une quantité excessive • trop de sel

S'ENTRAÎNER 1b, 2, 3

zoom Langue

Les caractéristiques des aliments

Retrouvez quels aliments peuvent avoir les caractéristiques suivantes.

gras – salé – sucré – complet – surgelé – frais

! salé ≠ sans sel – sucré ≠ sans sucre

Exprimer la fréquence

Complétez avec les autres expressions de fréquence.

(-) ... < ... < ... < toujours (+)

! Les adverbes de fréquence se placent après le verbe au présent : Je ne cuisine jamais. ≠ Je cuisine toujours.

S'ENTRAÎNER 4, 5

7 PRONONCIATION

L'élision du e dans de

a. 🗣️ 145 Écoutez. Entendez-vous [ə] après [d] ?

Cochez « oui » ou « non ».

Ex. : de la salade.

	Ex.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
oui	x									
non										

b. 🗣️ 146 Répétez.

8 S'EXPRIMER

Vous faites une liste de courses.

a. Par deux Chacun(e) votre tour, indiquez vos habitudes alimentaires.

- En fonction des habitudes exprimées, listez pour votre partenaire les produits à mettre dans son caddie.
- Réagissez aux choix de votre partenaire : est-ce que la liste vous convient ?

b. Présentez à la classe une de vos deux listes de courses. La classe dit si les choix correspondent aux recommandations de la campagne *Manger-Bouger*.



TÂCHE CIBLE

Créer une expo-photos sur l'alimentation



1 Préparez-vous !

Vous allez créer une expo-photos à partir de vos habitudes alimentaires.

a. Observez l'affiche et identifiez le thème de l'exposition.

b. Voici deux photos de l'exposition. Associez-les aux légendes suivantes.

– Oh là là, le supermarché ! La tentation dans chaque rayon... Comment résister et ne pas trop acheter ?

– Je mange des pâtes, beaucoup de pâtes, troooooop de pâtes ! Des spaghettis, des raviolis, des cannellonis, du lundi au samedi !



2 Réalisez !

Votre expo-photos a pour titre : *Quand les étudiants passent à table – Nos regards sur l'alimentation.* Il y a deux thèmes : « Manger » et « Acheter ».

En petits groupes

a. Échangez ! Quelles est votre manière de manger ou d'acheter ?

b. Cherchez des idées de photos pour caractériser les habitudes exprimées.

c. Réalisez vos photos et écrivez les légendes.

3 Partagez !

a. Affichez les photos (sans les légendes) et échangez : est-ce que vous pouvez identifier des habitudes alimentaires, des profils de consommateurs ?

b. Affichez toutes les légendes et trouvez pour chacune la photo correspondante.

c. Partagez vos photos sur l'ETC et installez l'exposition dans votre école.

S'entraîner



Les aliments / Exprimer une quantité

1 a. Listez le maximum d'aliments pour : un petit déjeuner en famille ; un pique-nique.

b. À partir de vos listes (1a), dites quels aliments vous consommez / ne consommez pas.

Ex. : Je bois du lait, je ne mange pas de fromage.

2 Complétez avec du, de la, de l', de, d', des, un, une, la, les.

“ Je mange de tout, il n'y a pas ... aliment interdit dans mon régime. Je privilégie ... fruits et ... légumes. Je consomme ... viande et ... poisson en petite quantité, une ou deux fois par semaine, et je préfère ... viande blanche. Je mange souvent ... céréales et ... légumes secs. Je préfère ... produits de saison : en hiver, je prends ... pomme par exemple, mais pas ... fraises ! La qualité des aliments est essentielle pour moi. Je ne prends pas ... viande au supermarché, je préfère acheter ... bon steak chez le boucher. À table, je bois ... eau, je limite ... sodas. ”

3 Transformez les phrases comme dans l'exemple.

Ex. : Nous mangeons de la viande. (en grande quantité)

→ Nous mangeons beaucoup de viande.

- a.** Vous consommez des aliments gras. (en quantité excessive)
- b.** Tu as acheté de la salade ? (en quantité suffisante)
- c.** Il n'y a pas de légumes dans ton caddie. (en quantité insuffisante)
- d.** J'ai mis du sucre dans mon yaourt. (en petite quantité)

Les caractéristiques des aliments

4 Complétez avec salé, sucré, surgelé, gras, sans sel, complet.

- a.** Un plat ..., c'est rapide à préparer.
- b.** Vous préférez manger du pain ... ou du pain blanc ?
- c.** Les poissons ... sont excellents pour la santé.
- d.** Je n'achète jamais de soda : c'est trop ... !
- e.** Vous préférez le beurre ... ou le beurre ... ?

Exprimer la fréquence

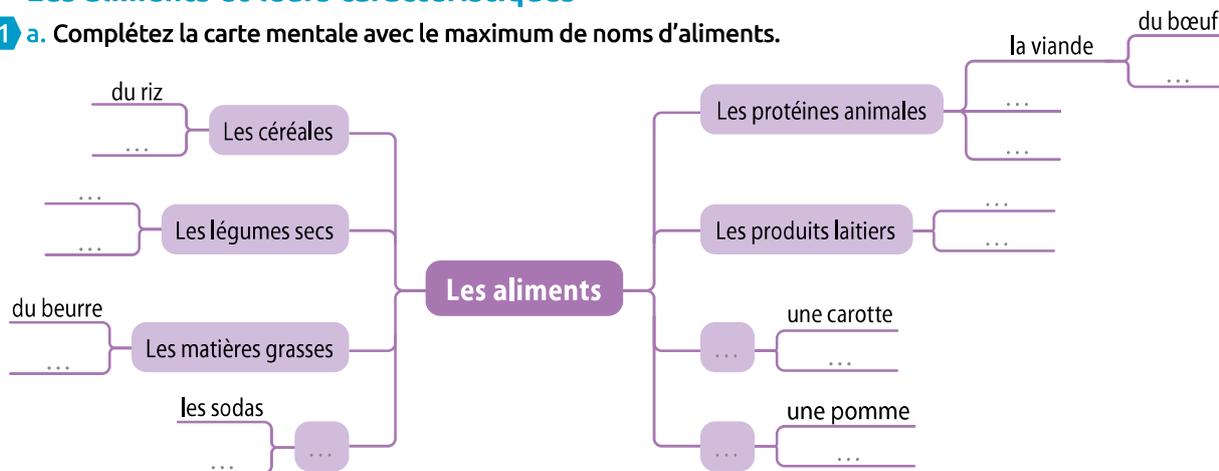
5 Quelles peuvent être les habitudes alimentaires des personnes suivantes ? Utilisez parfois, souvent, toujours, jamais.

un végétarien – un « bio-local » – un bébé d'un an
Ex. : Un végétarien mange souvent des légumes.

Récap' lexique

Les aliments et leurs caractéristiques

1 a. Complétez la carte mentale avec le maximum de noms d'aliments.

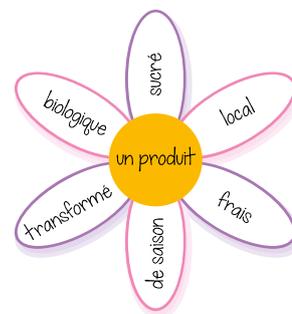


b. En petits groupes Dans chaque catégorie, trouvez l'aliment que le groupe consomme le plus. Avec les autres groupes, faites le top 5 des aliments consommés par la classe.

2 Pour chaque produit, créez des fleurs lexicales avec les caractéristiques de la liste, comme dans l'exemple ci-contre.

un fromage un légume un fruit un plat

biologique – transformé – sec – salé – sans sel – sucré – sans sucre – préparé – de saison – frais – gras – local – complet – fait maison – à coque



Récap' grammaire

Exprimer une quantité

Les articles partitifs pour exprimer la quantité indéterminée (quand on ne peut pas compter) :

du, de la, de l' ou des.

Je consomme **du** pain, **de la** salade, **de l'**huile, **des** pâtes.

! un bœuf



du bœuf



Pas de pour la quantité zéro :

pas / jamais + de / d'.

Je ne mange **pas / jamais** de pain, de salade, d'huile, d'amandes, de pâtes.

La quantité imprécise :

peu, assez, beaucoup, trop + de / d'.

Je consomme **peu, assez, beaucoup, trop** de pain, de salade, d'huile, d'amandes, de pâtes.

le mot du prof

En général, en français, il y a un déterminant avant le nom (un article par exemple).

On dit : Je mange **du** pain, j'aime **les** pommes.

On ne dit pas : Je ~~mange~~ pain, j'aime ~~les~~ pommes.

! J'aime beaucoup **les** pâtes, **les** amandes.

Je n'aime pas **les** pâtes, **les** amandes.

MAIS :

Je mange beaucoup **de** pâtes / beaucoup **d'**amandes.

Je ne mange pas **de** pâtes / pas **d'**amandes.

Après la quantité (même au pluriel), on utilise toujours **de / d'**.

Exprimer la fréquence

(ne) jamais < parfois < souvent < toujours

Je cuisine **souvent**.

Je ne cuisine **jamais**.

! Les adverbes de fréquence se placent après le verbe au présent.



LEÇON

2

Parler de l'aménagement d'un logement

Élaborer un projet de décoration

Doc. 1

Créateurs d'intérieur
Paris

Relooking d'intérieur et coaching déco

Transformez votre intérieur sans travaux et trouvez une nouvelle disposition pour vos meubles et vos objets. Réfléchissez à vos attentes avant de rencontrer le décorateur / la décoratrice.

Pourquoi voulez-vous redécorer votre logement ? Comment imaginez-vous votre nouvel intérieur ? Quel style aimez-vous ? Voulez-vous garder vos meubles ? Que voulez-vous changer ?

Une question ou une demande de projet ?

Armand
Bougard
abougard@gmail.com
75008 Paris

Je voudrais changer la décoration de mon studio et réorganiser l'espace.
Studio de 30 m² **Envoyer**

1 Lisez la page du site de Créateurs d'intérieur (doc. 1).

Vrai ou faux ?

Cette page propose...

- un service de conseil en décoration d'intérieur.
- de préparer sa rencontre avec un(e) spécialiste de la décoration.
- d'envoyer une photo de son logement.
- de prendre contact pour expliquer son projet.



2 147 Relisez et écoutez.

- Qui parle ? Où sont les personnes ?
- Elles parlent de quoi ? Quel est l'objectif du rendez-vous ?

3 147 Réécoutez.

a. Relevez les questions de la décoratrice pour comprendre les attentes du client. Puis dites quelles questions concernent...

les raisons de sa demande – ses souhaits pour les meubles et certains espaces – ses préférences pour la décoration – ses habitudes

b. Complétez les notes de la décoratrice.

Problèmes :	Demandes du client :
déco ..., démodée	ambiance ...
pièce gales
studio pas ..., pas assez de ...	réorganiser ..., un coin...

4 Actuellement, il y a quels meubles dans le studio ? Choisissez.

Ex. : un canapé-lit.



une bibliothèque



un placard



des chaises



une table



un fauteuil



une armoire



des étagères



un bureau

5 147 Écoutez à nouveau et relevez les propositions de la décoratrice.

zoom Langue

Poser des questions

a. Observez puis associez pour formuler la règle.

Sur le site Internet : Voulez-vous garder vos meubles ?

Dans le dialogue : Est-ce que vous voulez garder vos meubles ?

Dans une question, le sujet se place...

- avant le verbe • à l'écrit / en situation formelle
après le verbe • à l'oral / en situation informelle

b. Retrouvez les questions équivalentes (act. 3a).

Puis associez pour formuler la règle.

Pourquoi voulez-vous redécorer votre studio ? → ...

Comment imaginez-vous votre intérieur ? → ...

Quand êtes-vous chez vous ? → ...

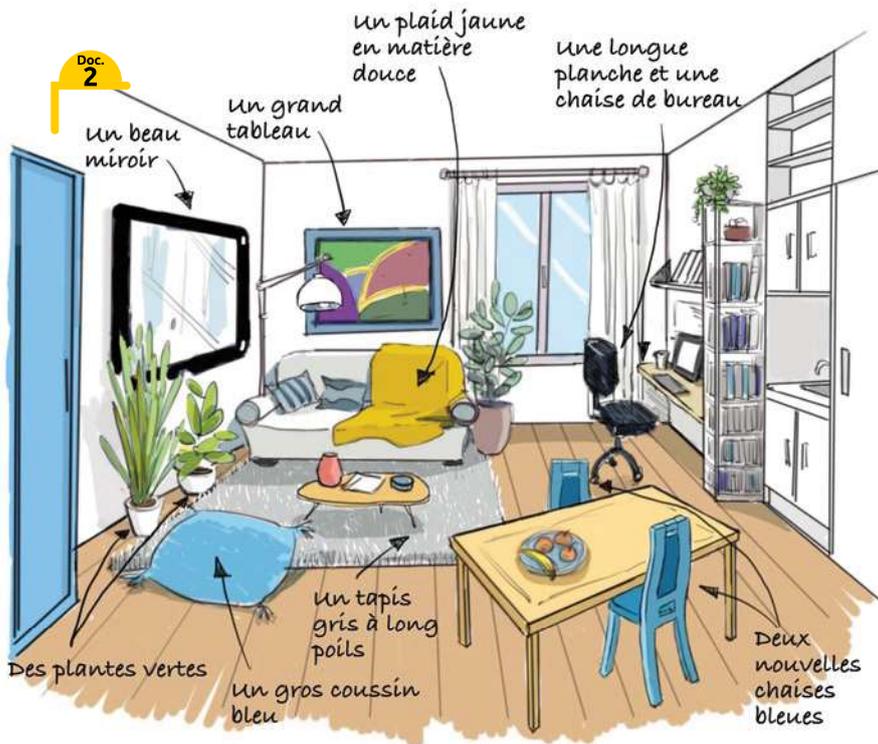
Où travaillez-vous ? → ...

Que voulez-vous changer ? → Vous voulez changer quoi ?
→ ...

Le mot interrogatif se place...

- au début de la phrase • dans une question orale / informelle avec **est-ce que**
au début ou à la fin de la phrase • dans une question orale / informelle sans **est-ce que**
dans une question écrite / formelle

S'ENTRAÎNER 1, 2



Doc. 3

De Emmanuelle Dasti <edasti@createursdinterieur.com>
 À abougard@gmail.com

Objet Coaching déco de votre studio

Bonjour,
 Voici mes propositions (croquis en pièce jointe).
 Pour résumer :

- les murs sont blancs, pour une pièce claire ;
- on remplace les couleurs sombres par des couleurs vives et les rideaux marron par des rideaux clairs ;
- on crée un coin-salon, avec une table basse et un tapis devant le canapé ;
- une bibliothèque sépare le coin-bureau du coin-cuisine ;
- pour une cuisine fonctionnelle, on ajoute deux nouveaux placards ;
- on garde la vieille armoire, repeinte en bleu.

Cordialement,
 E. Dasti

📎 Projet_Bougard_croquis1

Envoyer

6 Par deux Découvrez le projet de la décoratrice (doc. 2).

- Partagez vos impressions sur le croquis.
- Quelles sont vos couleurs préférées dans un intérieur ?



7 a. Lisez le mail (doc. 3) et relevez les solutions proposées...

- pour la réorganisation de l'espace / l'aspect fonctionnel ;
- pour la décoration.

- Repérez les trois espaces sur le croquis (doc. 2). Identifiez les meubles et les éléments de décoration indiqués pour chaque espace.

zoom Langue

Les pièces, les meubles, les objets et leurs caractéristiques

Classez les caractéristiques dans les catégories.

des couleurs vives – une pièce claire – une vieille armoire –
 une lampe blanche – deux nouvelles chaises – un gros coussin
 bleu – une matière douce – un grand tableau – une longue
 planche – un beau miroir – des rideaux marron – une table basse –
 une cuisine fonctionnelle – une ambiance actuelle

Taille : ..., ..., basse – Volume : ...

Style / Apparence : triste ; démodée ≠ ... ; ...

Organisation : fonctionnelle – Âge : ..., nouvelles

Matière : ... – Couleur : gaies = ... ; sombre ≠ ... ; ... , ... , ...

S'ENTRAÎNER 3

8 PRONONCIATION 19

L'intonation de la question

- 148 Écoutez. Levez la main quand la question correspond à l'intonation suivante :
- 148 Réécoutez et faites le geste de l'intonation montante ou descendante. Puis répétez les questions.

zoom Langue

L'accord et la place des adjectifs

a. Complétez la règle.

Masculin	Féminin
-el : actuel, fonctionnel	-elle : actuelle, ...
-if : vif	-ive : ...
long	...
gros / bas	..., ...
beau / bel, nouveau /, ...
doux	...
vieux	...
blanc	...

- ! – Gros, bas, gris, doux, vieux sont identiques au masculin singulier et pluriel.
- Marron est invariable.

b. Cochez pour formuler la règle de la place des adjectifs, puis complétez les exemples.

Rappel : en général, les adjectifs se placent

avant le nom après le nom.

Quelques adjectifs se placent avant le nom.

Ex. : grand(e), petit(e), beau / belle, ..., ..., ...

S'ENTRAÎNER 4

9 S'EXPRIMER

Vous faites une demande de coaching déco.

- Par deux Décrivez votre intérieur (pièce principale, studio ou chambre), dites ses qualités et ses défauts. Votre partenaire vous pose des questions et vous aide à définir vos attentes.
- Écrivez un mail à Créateurs d'intérieur pour une demande de coaching déco. Indiquez les défauts de votre intérieur et exprimez vos attentes.

**1 Préparez-vous !**

Vous allez réaliser un coaching déco pour un studio.

En petits groupes

Lisez la demande de Lætitia. À partir de l'état des lieux et de ses attentes, déterminez les objectifs de votre coaching déco.

2 Réalisez !

En petits groupes

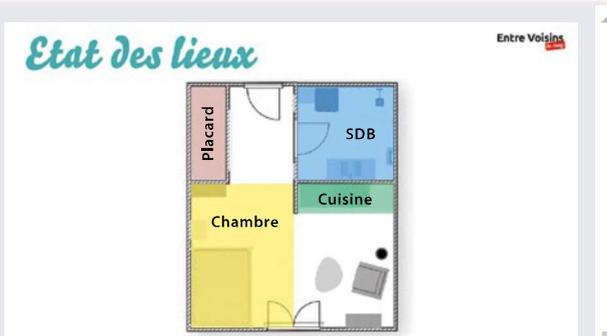
a. Proposez des idées pour réorganiser l'espace et décorer le studio. Mettez-vous d'accord sur un projet.

b. Faites un croquis du studio réorganisé avec les éléments de décoration. Annotez-le.

3 Partagez !

a. Présentez votre projet à la classe. Répondez aux questions des autres groupes.

b. Votez pour votre projet préféré, en fonction de :
– l'adéquation à la demande de Lætitia (réorganisation de l'espace, décoration) ;
– vos goûts personnels.



Etat Des lieux Entre Voisins

Coaching d'intérieur, revoir l'agencement d'un studio

761 vues 5 0 PARTAGER ENREGISTRER ...

 Comment réaménager et redécorer un studio de 20 m² ? Lætitia, une étudiante de 20 ans, voudrait un coin-cuisine isolé et un coin-nuit spécifique : « *Je ne veux pas avoir l'impression de dormir dans ma cuisine.* » Son souhait pour la décoration : une ambiance féminine et chic.

S'entraîner**Poser des questions**

1 Transformez les questions suivantes en questions informelles / orales. Proposez deux formulations pour chaque question.

- Pourquoi veux-tu redécorer ton appartement ?
- Que choisissez-vous pour la décoration ?
- Où peut-on placer le lit ?
- Passez-vous beaucoup de temps chez vous ?

2 Lisez les réponses d'une cliente pour un coaching déco. Trouvez les questions formelles correspondantes.

Ex. : *J'habite dans une maison.* → *Où habitez-vous ?*

- Je souhaite redécorer le salon et la cuisine.
- Oui, je veux réorganiser l'espace.
- Je suis disponible le samedi.
- Je veux changer la couleur des murs.
- J'ai envie de changer mon canapé parce qu'il est démodé.

Les pièces, les meubles, les objets et leurs caractéristiques

3 Décrivez la pièce ci-contre : il y a quels meubles et quels objets ?

Ex. : *Il y a un beau canapé gris...*

L'accord et la place des adjectifs

4 Complétez le texte avec les adjectifs suivants. Choisissez la bonne place et faites les accords nécessaires.

long – sombre – fonctionnel – grand – nouveau – vieux – actuel – vif – clair – blanc

Projet relooking : cuisine d'Anna

C'est une ... pièce ... parce qu'il y a seulement une petite fenêtre : il faut des murs d'une ... couleur ... Il n'y a pas beaucoup de rangements : il faut ajouter deux ... placards ... pour une ... cuisine ... Ils peuvent être de ... couleur ... pour une ambiance gaie. Pour les meubles, on garde la ... table ... et on remplace les ... chaises ... par quatre ... chaises ... de ... style ...

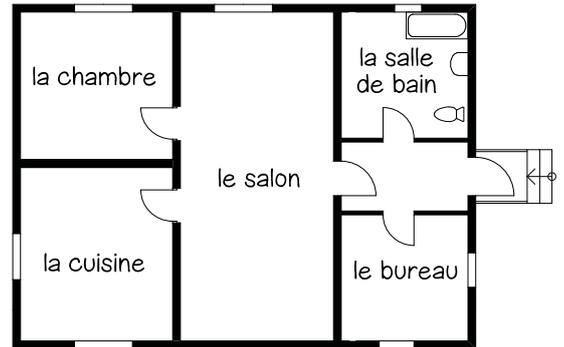


Récap' lexique

Les pièces, les meubles, les objets et leurs caractéristiques

1 Observez le plan. Où placez-vous les meubles et les objets suivants ?

un canapé – un lit – un fauteuil – une chaise – une table – une table basse – une bibliothèque – un placard – une armoire – des étagères – un bureau – une chaise de bureau – des rideaux – une plante – un miroir – un tableau – un tapis – un coussin – une lampe – un plaid



2 Observez ce salon.

a. Dites quelles couleurs il y a et quelles couleurs il n'y a pas.

Ex. : Il y a du jaune.

b. Utilisez les caractéristiques ci-dessous pour décrire le salon (décoration, meubles et objets, couleurs...).

Ex. : La décoration est actuelle.

gros – vieux – bas – actuel – fonctionnel – sombre – clair – vif – doux – beau – long – gai – grand – démodé



Récap' grammaire

Poser des questions

À l'écrit / en situation formelle	À l'oral / en situation informelle	
Voulez-vous changer la déco ? Que voulez-vous changer ?	Est-ce que vous voulez changer la déco ? Qu'est-ce que vous voulez changer ?	Vous voulez changer la déco ? Vous voulez changer quoi ? (familier)
Pourquoi	Pourquoi	Pourquoi vous voulez changer la déco ?*
Où	Où	Où vous voulez changer la déco ? (fam.) / Vous voulez changer la déco où ?
Quand	Quand	Vous voulez changer la déco quand ?*
Comment	Comment	Comment vous voulez changer la déco ? (fam.) / Vous voulez changer la déco comment ?

le mot du prof

* À l'oral / en situation informelle, dans la question sans *est-ce que*, *pourquoi* se place toujours au début de la phrase et *quand* se place toujours à la fin.

L'accord et la place des adjectifs

Masculin → féminin	Singulier	Pluriel
-if → -ive -el → -elle -eau / -el → -elle -s → -se -s → -sse -c → -che -et → -ette	vif, vive actuel(le) beau, bel(le) gris(e) gros(se) blanc, blanche violet, violette ! vieux, vieil(le) – long, longue	vifs, vives actuel(le)s beaux, belles gris, grises gros, grosses blancs, blanches violets, violettes vieux, vieilles – longs, longues ! marron, orange

En général, les adjectifs *beau, bon, grand, gros, long, nouveau, petit* et *vieux* se placent avant le nom.



LEÇON

3

Parler de la santé

Réaliser une brochure de prévention-santé

Doc. 1



- 1 a. Observez la page du site (doc. 1).
 – Doctolib, qu'est-ce que c'est ? Faites des hypothèses.
 – Cette page donne quelle information ?
- b. Échangez ! Comment choisissez-vous un médecin ?
 Comment prenez-vous rendez-vous ?



- 2 149 Écoutez le dialogue et regardez à nouveau la page Doctolib (doc. 1). Qui parle ? Quel est le motif de la consultation ?

- 3 149 Réécoutez.

- a. Choisissez.
 Les questions de la médecin portent sur...
 le sommeil – les médicaments – les douleurs – le régime alimentaire – la température – le travail – l'appétit
- b. Relevez les symptômes et les sensations exprimés par le patient.

zoom Culture



Le patient présente sa carte Vitale. À l'aide du visuel ci-dessous, expliquez l'utilité de cette carte.



- 4 a. 150 Réécoutez la fin du dialogue et répondez.
 – Quelle est la cause possible des douleurs du patient ?
 – Qu'est-ce que la médecin donne au patient ?
- b. Observez la brochure (doc. 2) et dites pourquoi la médecin la donne au patient.

Doc. 2



D'après l'INRS

zoom Langue



Exprimer des douleurs et des sensations

> Avoir mal à + les parties du corps

Ajoutez sur la brochure (doc. 2) les douleurs du patient (act. 3b) puis les douleurs correspondant aux parties du corps suivantes.

le pied – la main – le bras – les doigts – les yeux

> Les sensations

Associez.

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| avoir de la fièvre • | ne pas être en forme |
| avoir sommeil • | avoir de la température |
| avoir faim • | être fatigué |
| se sentir mal • | avoir de l'appétit |

! avoir sommeil – avoir faim / soif – avoir froid / chaud
 avoir de la fièvre / de la température / de l'appétit

S'ENTRAÎNER 1, 2

- 5 **Debout!** En petits groupes Mimez une douleur ou une sensation, les autres devinent.

- 6 a. Observez la suite de la brochure (doc. 3) et identifiez l'objectif de cette page.
 b. À votre avis, le travail devant l'écran est à l'origine de quels symptômes et douleurs ?

- 7 Lisez la page (doc. 3).
 a. Trouvez dans quelle partie on parle de...
 – l'installation du bureau ;
 – l'activité physique ;
 – la position du corps.
 b. Dans chaque partie, on veut protéger quelles parties du corps ? Justifiez (citez le texte).

- 8 Relisez.
 a. Pour chaque partie du corps, relevez les recommandations.
 b. Trouvez pour quelles raisons :
 – il ne faut pas travailler sur le canapé ;
 – il faut bouger régulièrement.

Doc. 3

STOP
AUX
TMS

LES BONNES POSTURES DEVANT L'ORDINATEUR

**ADOPTÉZ
LA BONNE POSTURE**

- > Vous travaillez chez vous ?
Ne vous installez pas sur votre canapé : travailler en position allongée est mauvais pour le dos.
- > Pour avoir le dos bien droit, installez-vous sur un siège adapté. Réglez sa hauteur : quand vous êtes debout, il doit être au niveau de vos genoux. Asseyez-vous au fond de votre siège. Ayez toujours vos deux pieds posés sur le sol.

**FAITES DES PAUSES
RÉGULIÈRES**

- > Rester assis trop longtemps n'est pas bon pour la santé. Pour détendre les muscles, levez-vous, étirez-vous et bougez toutes les heures.
- > Pour éviter la fatigue des yeux, alternez le travail sur écran avec d'autres activités.

**SOYEZ ATTENTIF
À VOTRE ESPACE
DE TRAVAIL**

- > Installez votre écran en face de vous. Le haut de l'écran doit être à la hauteur des yeux pour ne pas incliner la tête et le cou.
- > Pour protéger vos poignets, gardez vos avant-bras à la hauteur du bureau et les mains dans le prolongement des avant-bras.

D'après l'INRS

zoom Langue



L'impératif pour faire des recommandations

1. a. Associez chaque impératif à l'infinitif correspondant.

- | | |
|-------------------------|---------------|
| installez-vous • | • installer |
| installez votre écran • | • s'installer |
| ne vous installez pas • | |

b. Observez puis cochez pour formuler la règle.

Présent :	Impératif :
vous (ne) vous installez (pas)	installez- vous / ne vous installez pas
tu (ne) t' installes (pas)	installe- toi / ne t' installe pas

À l'impératif, le **pronom réfléchi** des verbes pronominaux se place :

- à la forme affirmative : après le verbe avant le verbe ;
- à la forme négative : après le verbe avant le verbe.

Le pronom réfléchi est différent à la forme affirmative et négative

- à la 2^e personne du singulier
- à la 2^e personne du pluriel.

c. Retrouvez deux autres verbes pronominaux à l'impératif et donnez leur infinitif (act. 8a).

Ex. : *Asseyez-vous (s'asseoir).*

2. Les verbes *être* et *avoir* sont irréguliers. Complétez.

Être : sois, soyons, ... Avoir : aie, ayons, ...

S'ENTRAÎNER 3, 4

9 PRONONCIATION ▶ 20

La distinction [ã] / [ɛ]

a. 🔊 151 Mots identiques ou différents ?

Écoutez et répondez.

Ex. : *mots identiques.*

b. 🔊 152 **Debout!** Écoutez et prononcez comme dans les exemples. Faites le geste correspondant.

Ex. : [ã ã ã ã ã] [ɛ ɛ ɛ ɛ ɛ]



c. 🔊 153 Écoutez et répétez.

10 S'EXPRIMER ↻

Vous consultez un(e) kinésithérapeute parce que vous souffrez de TMS (troubles musculo-squelettiques).

a. En petits groupes Préparez-vous à l'oral.

- Groupe A (les patients) : cherchez pour chacun(e) les symptômes et les causes possibles. Entraînez-vous à les exprimer.
- Groupe B (les kinés) : trouvez des questions à poser aux patients pour connaître leurs problèmes. Imaginez des recommandations.

b. Par deux Jouez la scène. Un(e) patient(e) du groupe A consulte un(e) kiné du groupe B.

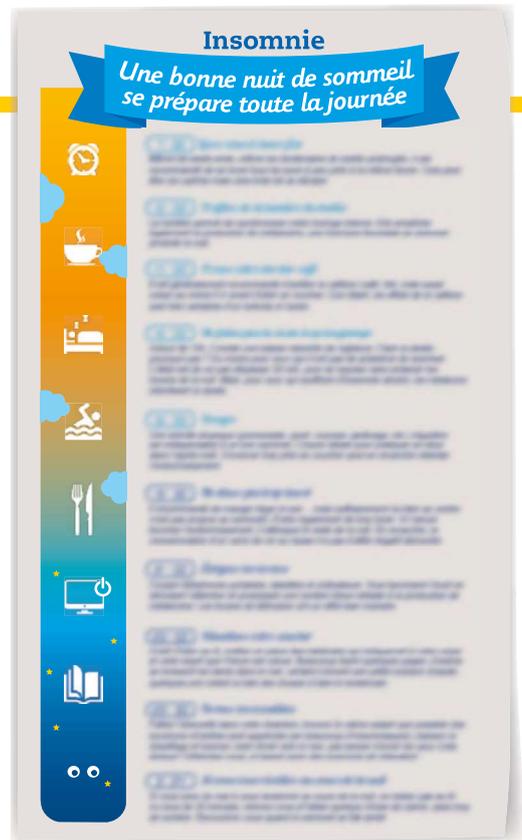
c. Réagissez. La classe dit si les recommandations sont adaptées au problème du / de la patient(e).



TÂCHE CIBLE

Réaliser une brochure de prévention-santé

CLASSE +



1 Préparez-vous !

Vous allez créer une brochure de prévention de l'insomnie à partir du visuel ci-contre.

En petits groupes

- Échangez : avez-vous des problèmes d'insomnie ? Avez-vous des astuces ou des idées pour favoriser le sommeil ?
- Observez le visuel. Lisez et associez le paragraphe suivant à un dessin du bandeau vertical et à un moment : la journée, la soirée ou la nuit.

Ayez une activité physique régulière

Bougez, c'est bon pour le sommeil. L'heure idéale pour pratiquer une activité physique, c'est dans l'après-midi. Pour vous endormir facilement, ne vous exercez pas avant le coucher.

2 Réalisez !

En petits groupes

Imaginez des astuces correspondant aux autres dessins : rédigez les sept paragraphes avec des recommandations et des justifications.

3 Partagez !

Lisez les propositions de chaque groupe. Mettez-vous d'accord sur les paragraphes à sélectionner pour réaliser la brochure définitive.

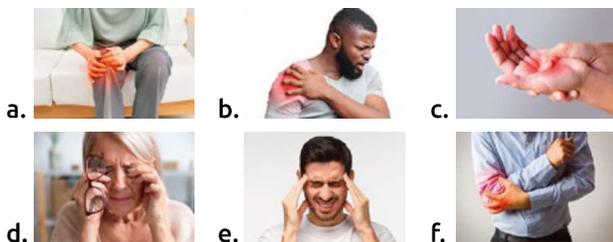
S'entraîner



Exprimer des douleurs et des sensations

1 Dites où ils / elles ont mal.

Ex. :  → Elle a mal au dos.



2 Complétez les phrases à l'aide des mots suivants.

faim – chaud – appétit – soif – fièvre – sommeil – froid

- Je n'ai pas bien dormi et ce matin, je ...
- Thomas a 38,5 °; il ...
- Tu ... ? Tu veux manger maintenant ?
- On peut ouvrir la fenêtre ? Je ...
- Ce n'est pas normal, il fait chaud et moi, je ... !
- Vous ... ? Vous voulez de l'eau ?
- À l'hôpital, il a mangé très peu. Maintenant il est en forme, il ...

L'impératif pour faire des recommandations

3 Conjuguez à l'impératif à la 2^e personne du pluriel (affirmatif et négatif).

dormir – se lever – travailler – se détendre – bouger – s'endormir

Ex. : dormir → dormez / ne dormez pas.

4 a. À partir du témoignage d'Élodie, formulez des recommandations à l'impératif pour la brochure « Être en forme au quotidien ».

Ex. : En télétravail, ne restez pas assis(e) trop longtemps.

Les astuces d'Élodie pour être en forme au quotidien

“ En télétravail, je ne reste pas assise trop longtemps et je m'étire souvent. Je ne m'allonge jamais sur le canapé pour travailler. Je fais de l'exercice régulièrement : je me promène 30 minutes par jour. Pour les petits trajets, je ne me déplace pas en voiture : je marche. Je ne prends pas l'ascenseur, je monte les escaliers. Et je suis attentive à mon alimentation et à mon sommeil !

b. Élodie donne les mêmes recommandations à un(e) ami(e). Transformez comme dans l'exemple.

Ex. : En télétravail, ne reste pas assis(e) trop longtemps.

Récap' lexique et communication

Les parties du corps

- 1 a. **En petits groupes** Regardez l'abécédaire du corps humain. Quelles parties du corps pouvez-vous nommer ?

Ex. : G comme... le genou !

A comme... l'avant-bras !

- b. **En grand groupe** Écrivez un abécédaire du corps humain avec les mots trouvés.



- 2 **En petits groupes** Regardez les positions sur l'abécédaire : debout, assis(e), allongé(e). Choisissez quelques lettres et créez des devinettes. La classe devine la / les lettre(s) correspondante(s).

Ex. : Pour former cette lettre, une personne est debout. → Le I.

Exprimer des douleurs et des sensations

- 3 Quelles douleurs ou sensations peut-on ressentir dans les situations suivantes ?



être malade



faire du vélo



travailler en cuisine

Ex. : être malade → avoir de la fièvre.

Récap' grammaire

L'impératif pour faire des recommandations

Rappel

– L'impératif se forme comme le présent, sans le sujet.

Ex. : Tu prends ta température. → Prends ta température !

– Pour les verbes en -er, il n'y a pas de s à la 2^e personne du singulier.

Ex. : Tu lèves le bras. → Lève le bras !

Verbes non pronominaux		Verbes pronominaux		Verbes irréguliers	
lever		se lever		être	avoir
Lève le bras.	Ne lève pas le bras.	lève-toi	Ne te lève pas.	sois	aie
Levons le bras.	Ne levons pas le bras.	levons-nous	Ne nous levons pas.	soyons	ayons
Levez le bras.	Ne levez pas le bras.	levez-vous	Ne vous levez pas.	soyez	ayez



Faites-vous des pauses ? → C'est une question, le verbe faire est au présent.

Faites des pauses ! → C'est une recommandation, le verbe faire est à l'impératif.

Le verbe faire n'est pas pronominal.



Le flexitarisme en France

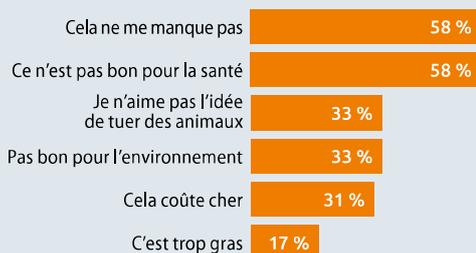


La déconsommation de viande



? pour
quelles
raisons

SANTÉ bien-être
animal
ENVIRONNEMENT
coûts



D'après kantar.com

- Regardez les deux affiches et la capture d'écran. Faites des hypothèses sur l'alimentation d'un flexitarien.
 - Regardez la vidéo. Vérifiez vos hypothèses.

- Regardez à nouveau la vidéo et observez l'infographie ci-contre.
 - Quelle est l'évolution du flexitarisme ?
 - Trouvez les raisons de cette évolution.

3 En petits groupes Échangez !

- Est-ce que le flexitarisme est important dans votre pays ?
- Dans votre famille ou parmi vos amis, est-ce que les personnes diminuent leur consommation de viande ? Connaissez-vous leurs raisons ?
- Êtes-vous flexitarien(ne) ? Pourquoi ?

L'Oiseau du Colorado

L'oiseau du Colorado
Mange du miel et des gâteaux
Du chocolat et des mandarines
Des dragées des nougatines
Des framboises des roudoudous
De la glace et du caramel mou.

L'oiseau du Colorado
Boit du champagne et du sirop
Suc de fraise et lait d'autruche
Jus d'ananas glacé en cruche
Sang de pêche et navet
Whisky menthe et café.

L'oiseau du Colorado
Dans un grand lit fait un petit dodo
Puis il s'envole dans les nuages
Pour regarder les images
Et jouer un bon moment
Avec la pluie et le beau temps.

Robert DESNOS
Destinée arbitraire, éd. Gallimard.



René Magritte, *La Promesse*, 1966.

René Magritte, né le 21 novembre 1898 à Lessines, en Belgique, est un peintre surréaliste. Il est mort à Schaerbeek en 1967.

Robert Desnos est un poète surréaliste, né le 4 juillet 1900 à Paris et mort le 8 juin 1945 en déportation. Le poème « L'Oiseau du Colorado » a été publié clandestinement en 1944.

- 154 Fermez les yeux et écoutez le poème de Robert Desnos. Quelles images visualisez-vous ?**
 - En petits groupes Partagez vos impressions.**

- Lisez le poème.**
 - Identifiez ses trois strophes et dites à quelles actions chacune correspond.**
dormir – se nourrir – rêver – boire
 - Regardez le tableau de René Magritte. Associez-le à une strophe du poème.**

- En petits groupes**
 - Relisez le poème. Le mot « Colorado » évoque les couleurs. Retrouvez les couleurs correspondant à l'alimentation de l'oiseau.**
Ex. : *L'oiseau mange du miel* → couleur n° 5.



- En petits groupes**
 - Écrivez un poème surréaliste en trois parties comme le poème de Robert Desnos.**
Ex. : *La Girafe du Colorado*.



René Magritte, *Le Bain de cristal*, 1946.

Susciter la coopération, demander de l'aide

1 155 Écoutez ces dialogues entre une médecin francophone et un patient non francophone.

a. Repérez quelle(s) stratégie(s) le patient utilise dans chaque dialogue.

Ex. : dialogue 1 → demander de parler lentement.

exprimer son incompréhension

demander de répéter

demander un mot en français

demander de parler lentement

demander d'expliquer (le sens d'un mot)

b. Associez les paroles suivantes aux stratégies correspondantes (act. 1a).

Ex. : Comment ? → demander de répéter.

Comment ?

Comment dit-on *my head* en français ?

Pardon ?

Vous pouvez répéter ?

Vous pouvez expliquer ?

Je ne comprends pas.

Vous pouvez parler moins vite, s'il vous plaît ?

Qu'est-ce que c'est ?

2 Lisez ces autres formulations. Trouvez à quelles stratégies (act. 1a) elles correspondent.

Répétez, s'il vous plaît !

Quel est le mot pour dire ... ?

Ne parlez pas trop vite, s'il vous plaît.

Excusez-moi, je n'ai pas (bien) compris.

..., qu'est-ce que ça signifie ?

Comment ça s'appelle, ... ?

..., qu'est-ce que ça veut dire ?

3 156 Entraînez-vous à faire face à des difficultés de communication ! Écoutez et réagissez.

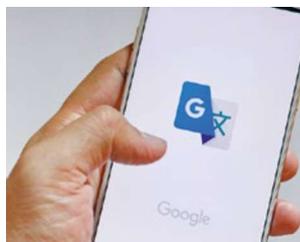
4 Quelles autres stratégies utilisez-vous pour faire face aux difficultés de communication en français ? Cochez.



Faire des gestes, mimer des mots inconnus.



Noter les choses importantes à dire avant un rendez-vous.



Chercher la traduction d'un mot.



Désigner du doigt quand on ne connaît pas un mot.

Quelles stratégies et formulations préférez-vous utiliser quand vous avez des difficultés pour communiquer en français ?

Compréhension de l'oral

Exercice 5 Identifier des objets

🔊 167 Vous allez entendre un message. Quels objets sont donnés dans le message ? Vous entendez le nom de l'objet ? Cochez (X) OUI. Sinon, cochez (X) NON.



a. OUI NON



b. OUI NON



c. OUI NON



d. OUI NON



e. OUI NON

Compréhension des écrits

Exercice 4 Lire pour s'informer

Vous êtes en France. Vous lisez ce flyer. Lisez le texte puis répondez aux questions.

À 30 minutes de Paris, la **Cueillette de Cergy**, membre du réseau « **Chapeau de paille** », vous accueille dans son jardin. Venez en famille pour cueillir des fruits et des légumes de saison et des fleurs. Un fleuriste vous aide à composer des bouquets magnifiques.

Notre conseil

Portez des vêtements adaptés à la météo. À l'entrée de la Cueillette, le Marché de Caroline vous propose des produits locaux.

- > Du lundi au vendredi de 9 h à 19 h 30
- > Le week-end de 9 h à 18 h 30

1 Qu'est-ce qu'on peut trouver à la Cueillette de Cergy ?

a.



b.



c.



2 Un professionnel vous aide à...

- a. cultiver des plantes.
- b. faire des bouquets de fleurs.
- c. préparer des recettes de cuisine.

3 Pour aller à la Cueillette de Cergy, il faut s'habiller en fonction...

- a. du temps qu'il fait.
- b. du jour de la visite.
- c. de l'activité choisie.

4 Le Marché de Caroline propose des produits...

- a. ethniques.
- b. régionaux.
- c. biologiques.

5 Le dimanche, la Cueillette de Cergy ferme à...

- a. 18 h 30.
- b. 19 h 30
- c. 20 h 30.

