

Objectifs communicatifs:

Exprimer une condition, donner un conseil

Grammaire:

Le futur simple

La phrase conditionnelle avec 'si'

L'impératif

Civilisation:

La santé

1. La santé – donner des conseils

1.1

Magazine **DOCTISSIMO**

Rubrique >> **Votre santé**

Garder la forme !

Vous n'êtes pas en forme ?

Vous vous trouvez un peu « gros » ? Vous faites peut-être partie des 40 % de Français qui se sentent fatigués. Pour garder la forme, il faut **bien manger** et **bouger**.

Voici 10 conseils :

Pour bien manger

- N'oubliez pas le petit déjeuner : un petit déjeuner équilibré comprend un fruit ou un jus de fruit, un produit laitier, des céréales et une boisson chaude (un thé, un café, un chocolat).
- Évitez le grignotage : ne mangez pas entre les repas.
- Vous devez manger des fruits et/ou des légumes à chaque repas.
- Il ne faut pas boire trop d'alcool, mais buvez beaucoup d'eau.
- Il faut manger dans le calme et prendre son temps.



Pour bien bouger

- Vous devez faire 30 minutes d'exercice par jour.
- Ne prenez pas l'ascenseur, prenez les escaliers !
- Pour les petits trajets, marchez ou faites du vélo : laissez votre voiture, le bus ou le métro.
- Inscrivez-vous dans un club de gym.
- Promenez-vous le week-end, visitez des musées, dansez...

Si vous suivez ces conseils, vous vous sentirez bien !

1. Comment allez-vous ?

Répondez aux questions.

- a Qu'est-ce que vous mangez au petit déjeuner ?
- b Vous pratiquez quelle activité physique ?

2. Doctissimo

Lisez l'article. Choisissez la bonne réponse.

- L'article donne des conseils pour :
- a bien cuisiner.
 - b être en bonne santé.
 - c être sportif.

3. À faire, à ne pas faire

Lisez l'article. Complétez.

- a À faire : *marcher ou faire du vélo*, ____
- b À ne pas faire : *oublier le petit déjeuner*, ____

4. Conseiller

Complétez.

Pour donner des conseils, on utilise *fallor*, *devoir*, ____

Pour...

→ **Donner des conseils (1)** ➤ Activité 10 p. 21

Vous devez manger des fruits et des légumes.

Vous ne devez pas manger entre les repas.

Il faut manger dans le calme.

Il ne faut pas boire d'alcool.

Promenez-vous.

Prenez les escaliers.

Ne prenez pas / Évitez l'ascenseur.

→ **Exprimer le but** ➤ Activité 9 p. 21

Il faut bien manger **pour être** en forme.

Les mots...

Du bien-être, de la santé

se sentir bien ≠ se sentir mal

se trouver en forme

être / ne pas être bien / en forme

avoir mal à...

1.2 Grammaire: L'impératif

L'impératif des verbes pronominaux

Se promener : **Promène-toi. Promenez-vous.**

S'inscrire : **Inscris-toi. Inscrivez-vous.**

L'impératif négatif

ne (n') + impératif + pas

Ne prenez **pas** l'ascenseur.

N'oubliez **pas** le petit déjeuner.

Conjuguez les verbes à l'impératif.

Tu te sens mal ? (Changer) *Change* de vie.

Le week-end, (ne pas regarder) la télé, (se promener).

(Marcher) 30 minutes par jour. (Ne pas prendre)

ta voiture, (faire) du vélo. (Ne pas boire) d'alcool,

(arrêter) de fumer. Et (s'inscrire) dans un club

de gym pour faire du sport.

1.3

Les verbes *devoir*, *boire* et *falloir* au présent

	Devoir		Boire		Falloir
je/tu	dois	} [dwa]	bois	} [bwa]	il faut [fo]
il/elle/on	doit		boit		
ils/elles	doivent	[dwaʋ]	boivent	[bwaʋ]	
nous	devons	[dəvɔ̃]	buvons	[byvɔ̃]	
vous	devez	[dəvɛ]	buvez	[byvɛ]	

Complétez les phrases avec *devoir* ou *pouvoir*.

Pour être en bonne santé, vous *devez* bien manger et vous ___ éviter de boire de l'alcool. Vous ___ manger un peu de pain, de pâtes, de riz, mais vous ___ prendre des fruits et des légumes à chaque repas. Votre petit déjeuner ___ être équilibré ; pour la boisson, vous ___ choisir du thé, du café ou du chocolat.

1.4

1 Richtig (vrai) oder falsch (faux)? Lesen Sie die beiden Nachrichten und kreuzen Sie die richtige Antwort an.

Forum » Insomnie

Bénédicte
35 ans

Bonjour,
J'ai un grand problème : je dors très mal ! Le soir, quand je me couche, je ne peux pas m'endormir et je me réveille plusieurs fois par nuit. Je travaille beaucoup, j'ai des journées très chargées. J'attends vos conseils. Merci !

posté le 02/03/14 à 9:20 Alerter Répondre

Philippe
30 ans

Bonjour,
Pour bien dormir, travaillez moins et pratiquez une activité physique chaque jour. Évitez de manger beaucoup le soir et ne prenez pas de café après midi. Vous pouvez aussi lire un bon livre. Bon courage !

posté le 02/03/14 à 11:11 Alerter Répondre

	V	F
a Bénédicte travaille mal.	☐	☐
b Bénédicte se sent fatiguée.	☐	☐
c Bénédicte ne doit pas manger le soir.	☐	☐
d Bénédicte peut boire du café le matin.	☐	☐
e Bénédicte demande des conseils.	☐	☐

2 Hören Sie zu und kreuzen Sie die Bilder an, die den gegebenen Ratschlägen entsprechen.



a ☐



b ☐



c ☐



d ☐



e ☐



f ☐



g ☐



h ☐

(Audio s. Moodle)

3 Verbinden Sie jedes Ziel mit einem Ratschlag.

- | | |
|---------------------------|--|
| a Pour maigrir, ■ | ■ 1 il faut marcher 30 minutes par jour. |
| b Pour faire de la gym, ■ | ■ 2 il faut manger équilibré. |
| c Pour bien manger, ■ | ■ 3 il faut s'inscrire dans un club. |
| d Pour bien bouger, ■ | ■ 4 il faut manger moins. |

4

Ergänzen Sie den Dialog mit *éviter*, *bouger*, *ne pas oublier*, *changer*.

- Cette année, je vais de vie !
- Ah bon ? Tu vas laisser ta voiture au garage ?
- Eh oui ! Ce sera vélo et marche, pour plus !
- Ah ! Mais, tu sais, il faut aussi le grignotage...
- Oui, c'est vrai ! Regarde, il est midi ! On va manger ? les repas, c'est important !

1.5 A vous

Communiquer

Pour donner des conseils

- 11** Wie kann man sich regelmäßig körperlich betätigen, ohne gleich Sport zu machen? Schreiben Sie einen kleinen Artikel für eine Zeitung, um diese Frage zu beantworten. Auf dem Plakat werden Ratschläge gegeben, wie man gesund bleiben kann. Formulieren Sie diese mit *devoir*, *il faut* und dem Imperativ um.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



- 12** Diese Personen haben ein Problem und bitten eine/n Freund/in um Rat. Wählen Sie eine Situation und denken Sie sich einen passenden Dialog aus.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Devoirs

2.1

L'impératif des verbes pronominaux

7 Konjugieren Sie die Verben im Imperativ.

verbes	tu	vous
s'amuser		
s'arrêter		
s'inscrire		
se préparer		
se promener		

L'impératif négatif

8 Formulieren Sie diese Ratschläge mit dem Imperativ und den in Klammern angegebenen Personen um.

a Ne pas prendre la voiture. (*tu*)

.....

b Ne pas manger de confiture. (*tu*)

.....

c Ne pas arrêter le sport. (*vous*)

.....

d Ne pas boire d'alcool. (*vous*)

.....

Les verbes *devoir*, *boire* et *falloir* au présent

9 Formulieren Sie die Ratschläge mit *devoir* um.

a Il faut acheter un bateau.

Je

b Il faut demander conseil au médecin.

Tu

c Il faut aller dans un club de gym.

Il

d Il faut prendre le vélo.

Nous

e Il faut boire beaucoup d'eau.

Vous

f Il faut pratiquer une activité physique.

Ils

2.2

Pour exprimer le but

13 Sagen Sie, zu welchem Zweck diese Handlungen durchgeführt werden.

a On fait du sport pour

b On prend un petit déjeuner équilibré pour

c On arrête de fumer pour

d On évite le grignotage pour

2.3 Faites les exercices 1.5. Écrivez les petits textes.