

## 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...

la tête /

au gorge /

au dos ...

Kopfschmerz

Halsweh

Rücken-schmerzen

## 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.

*ne regarde pas, promène-toi  
Marche, Ne prends pas  
faire, Ne bois pas  
arrête, inscris-toi*

## 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 | [dwa]   | boivent | [bwa]   |              |
| nous       | devons  | [dəvɔ̃] | buvons  | [byvɔ̃] |              |
| vous       | devez   | [dəv]   | buvez   | [byv]   |              |

### 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.

*devez, pouvez*

*devez*

*doit*

*pouvez*

## 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.               | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| b Bénédicte se sent fatiguée.            | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| c Bénédicte ne doit pas manger le soir.  | <input type="checkbox"/>            | <input checked="" type="checkbox"/> |
| d Bénédicte peut boire du café le matin. | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |
| e Bénédicte demande des conseils.        | <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/>            |

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



a ☐



b ☒



c ☒



d ☒



e ☒



f ☐



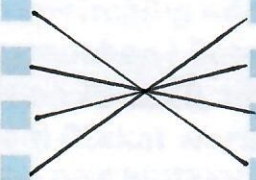
g ☐



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 changer de vie ! ändern
- Ah bon ? Tu vas laisser ta voiture au garage ?
- Eh oui ! Ce sera vélo et marche, pour bouger plus ! bewegen
- Ah ! Mais, tu sais, il faut aussi éviter le grignotage... (Naschen) vermeiden
- Oui, c'est vrai ! Regarde, il est midi ! On va manger ? N'oublie / n'oublions pas les repas, c'est important ! nicht vergessen

## 1.5 A vous

### Communiquer

#### Pour donner des conseils

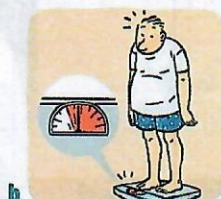
- 11 Wie kann man sich regelmäßig körperlich betätigen, ohne gleich Sport zu machen? Schreiben Sie einen kleinen Artikel für eine Zeitung, um diese Frage zu beantworten. Auf dem Plakat werden Ratschläge gegeben, wie man gesund bleiben kann. Formulieren Sie diese mit *devoir, il faut* und dem Imperativ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

Bouger, c'est la santé! Si vous n'avez pas beaucoup de temps pour faire du sport, allez acheter votre pain à vélo. Prenez l'escalier et sortez votre chien. Vous devez accompagner vos enfants... et faire une balade en famille le week-end. Il faut profiter du soleil, par exemple pour jardiner.

#### Bouger, c'est la santé!



- 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.



a

b

c

(↳ schr. HA)

## 2. Devoirs

### 2.1

### L'impératif des verbes pronominaux

7 Konjugieren Sie die Verben im Imperativ.

| verbes      | tu            | vous             |
|-------------|---------------|------------------|
| s'amuser    | amuse - toi   | amusez - vous    |
| s'arrêter   | arrête - toi  | arrêtez - vous   |
| s'inscrire  | inscris - toi | inscrivez - vous |
| se préparer | prépare - toi | préparez - vous  |
| se promener | promène - toi | promenez - vous  |

### 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)  
*Ne prends pas ...*
- b Ne pas manger de confiture. (tu)  
*Ne mange pas ...*
- c Ne pas arrêter le sport. (vous)  
*N'arrêtez pas ...*
- d Ne pas boire d'alcool. (vous)  
*Ne buvez pas ...*

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

9 Formulieren Sie die Ratschläge mit *devoir* um.

- a Il faut acheter un bateau.  
Je *dois acheter ...*
- b Il faut demander conseil au médecin.  
Tu *dois demander ...*
- c Il faut aller dans un club de gym.  
Il *doit aller ...*
- d Il faut prendre le vélo.  
Nous *devons prendre ...*
- e Il faut boire beaucoup d'eau.  
Vous *devez boire ...*
- f Il faut pratiquer une activité physique.  
Ils *doivent pratiquer ...*

### 2.2

### Pour exprimer le but

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

- a On fait du sport pour *garder la forme.*
- b On prend un petit déjeuner équilibré pour *être en bonne santé.*
- c On arrête de fumer pour *vivre plus longtemps.*
- d On évite le grignotage pour *ne pas grossir.*

### 2.3 Faites les exercices 1.5. Écrivez les petits textes.