

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 1

Liste de vocabulaire 1 : Comment dit-on? 1

Comment dit-on? 1: I can describe ways that people stay healthy.

Des habitudes saines

l'aliment (m.)	food
dormir assez	to get enough sleep
équilibré/équilibrée	balanced
essayer de	to try to
éviter de	to avoid
faire de l'exercice	to exercise
limiter	to limit
sain/saine	healthy
le sommeil	sleep
trop de	too much (of)

Healthy habits

Expressions utiles

dire "non" à	to say "no" to
Il est important de...	It's important (to)...
Le plus important, c'est (de)...	The most important thing is (to)...
On devrait...	We should.../People should.../One should...
riche en...	rich in...

Expressions utiles

Comme vous pouvez (le) voir	As you can see
J'ai observé que...	I observed that...
pour cent	percent

Pour faire une présentation

Giving a presentation

Aujourd'hui, je vais vous parler de...	Today, I will speak to you about...
En somme,	In summary,
Merci de votre attention.	Thank you for your attention., Thank you for listening.
peu de	few
la plupart	the majority, most
Pour commencer,	To begin with,
le sondage	survey

Exercice 1

Richard fait une présentation pour sa classe d'éducation physique et sportive. Il parle de la santé des ados. Regardez les indices (hints) en anglais, et choisissez l'expression qui correspond.

aujourd'hui, je vais vous parler
dire "non"
je m'appelle
merci de votre attention
un sondage

comme vous pouvez voir
il est important
le plus important
pour commencer
en somme

Richard introduces himself.

Bon, _____ Richard et je suis en seconde.

He introduces his presentation.

Alors, _____ de la santé des ados.

He begins his topic.

Bon, _____, je vais parler du sommeil.

He shares his point of view.

Pour les ados, le sommeil est _____.

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 2

He gives a reason why. Je trouve qu' _____ de dormir assez pour avoir de l'énergie pour se concentrer.

He provides another point of view. On doit aussi _____ à trop d'activités.

He gives a reason why. Si on peut _____ on peut éviter le stress.

He shares a resource. J'ai _____ de tous les élèves de notre école.

He points something out in the resource. Alors, _____, 80% des élèves à notre école sont plus stressés quand ils ne dorment pas bien.

He provides another point of view. Enfin, _____ aussi de manger sain, mais je ne veux pas parler de ça aujourd'hui.

He concludes his presentation. Bon, _____, je vous dis de penser à l'importance du sommeil, et _____.

Exercice 2

Jérôme qui a huit ans joue sérieusement au foot. Il demande des conseils à son grand frère pour être plus sain et avoir une meilleure endurance sur le terrain. Lisez leur conversation et choisissez vrai ou faux pour chaque affirmation.

Jérôme: Tu penses vraiment que je devrais manger moins sucré?

Son frère: Oui, Jérôme, tu aimes trop le sucre. Tu peux manger des fruits; ils ont du sucre aussi.

Jérôme: Et les boissons sucrées?

Son frère: Les jus de fruit sont délicieux. Tu adores le jus d'orange.

Jérôme: Bon, d'accord. Je vais éviter les sodas et les bonbons.

Son frère: Très bien. Consommer des aliments sains, c'est très important pour un sportif.

Je peux te donner encore un conseil?

Jérôme: Bien sûr. Dis-moi.

Son frère: Le plus important, à ton âge, c'est de bien dormir et aussi de dormir assez. J'ai observé que tu dors moins de huit heures.

Jérôme: Ce n'est pas trop, huit heures?

Son frère: Non. Dormir huit ou neuf heures par nuit, c'est normal et c'est bien.

Jérôme: Tu es super, grand frère. Merci pour tous ces conseils.

1. Jérôme adore le sucre. _____ ---vraifaux
2. Le frère de Jérôme lui conseille de manger des fruits. _____ ---vraifaux
3. Le frère de Jérôme lui conseille d'éviter les jus de fruit. _____ ---vraifaux
4. Jérôme aime beaucoup le jus d'orange. _____ ---vraifaux
5. Jérôme a déjà essayé de manger moins de bonbons. _____ ---vraifaux
6. Le frère de Jérôme lui donne de bons conseils. _____ ---vraifaux
7. Le frère de Jérôme pense que huit heures de sommeil par nuit, c'est trop. _____ ---vraifaux
8. Jérôme limite ses heures de sommeil à neuf heures par nuit. _____ ---vraifaux

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 3

Exercice 3

Vous faites une affiche pour un projet dans votre cours d'éducation physique. Sur cette affiche, il y a une liste de conseils pour encourager les autres élèves à avoir de bonnes habitudes pour leur santé. Complétez les conseils avec les mots qui manquent.

consommer dire dormir équilibrés éviter exercice limiter saines

1. faire de l'_____ fréquemment
2. manger des repas _____
3. _____ assez (au moins huit heures par nuit)
4. _____ trop de matières grasses
5. avoir des habitudes _____
6. _____ «non» aux excès de sucre
7. _____ les heures passées sur internet
8. _____ des aliments bio (pour la plupart)

Exercice 4

Vous êtes sur un blog et vous voyez une liste de conseils par l'auteur de ce blog. Décidez si ces habitudes sont saines ou non en choisissant "C'est sain" ou "Ce n'est pas sain."

1. Tu dois envoyer des textos toute la soirée. _____
2. Tu dois faire de l'exercice tous les jours. _____
3. Tu dois grignoter après et avant les repas. _____
4. Tu dois prendre rendez-vous régulièrement chez le médecin. _____
5. Tu dois utiliser le portable sans arrêt. _____
6. Tu dois manger beaucoup de viande rouge bien grasse. _____
7. Tu dois consommer des légumes. _____
8. Tu dois faire une bonne marche pendant la journée. _____
9. Tu dois assez dormir. _____
10. Tu dois consommer une grande quantité d'aliments sucrés. _____

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 4

Point de grammaire 1 : Découvrons 1

1. Giving General Advice: *l'infinitif après certaines expressions*

In many cases, verbs must be changed or conjugated according to their subject. On the other hand, there are a number of situations in which the use of the *infinitif* or “un-conjugated” form of the verb is the appropriate form to use. You can recognize the *infinitif* by its *-er*, *-ir*, or *-re* ending.

- a. After another verb that is conjugated: Je devrais **manger** des produits bio. Tu aimes **faire** de l'exercice?
- b. After the word *pour*: Je fais de l'exercice pour **être** en bonne santé. Elle prend son temps pour bien **digérer**.

- c. After certain verbs or expressions followed by the preposition *de (d')*, such as:

éviter de	Il est important de...
essayer de	Le plus important, c'est de...
conseiller de	

Je te conseille de **consommer** moins de sucre. Il est important d'éviter le fast-food.

Exercice 5

Il y a quelques mois, vous avez rédigé une liste de résolutions pour rester en bonne santé. Vous décidez de la relire pour voir ce que vous aviez décidé de faire à ce moment-là. Choisissez la réponse qui complète chaque résolution.

Je devrais _____ ---mange/manger plus de légumes frais comme le brocoli.

Je devrais aussi _____ ---fais/faire du yoga le samedi matin.

Je _____ ---vais/aller éviter les bonbons et les chocolats.

Je ne peux pas _____ ---consomme/consommer certains aliments comme les fromages fermentés que je ne digère pas bien.

Je ne _____ ---veux/vouloir pas fumer; ce n'est pas sain.

Je ne dois pas trop _____ ---dors/dormir. C'est ennuyeux et pas trop sain!

Je _____ ---vouloir/veux avoir un régime alimentaire bien équilibré.

Je vais _____ ---descends/descendre les escaliers. C'est un bon exercice.

Je vais _____ ---faire/fais du vélo au parc. C'est relaxant quand je ne vais pas trop vite.

Je devrais _____ ---boire/bois de l'eau fraîche aux repas et entre les repas.

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 5

Exercice 6

Votre professeur de sciences vous demande d'écrire un court paragraphe pour exprimer comment vous imaginez ce qui est sain ou bon pour la santé. Complétez votre paragraphe avec les verbes appropriés pour le contexte.

avoir être boire consommer dormir éviter faire manger rester utiliser

Pour commencer, je pense qu'il est important de bien _____ pour _____ en bonne santé. Il faut aussi _____ beaucoup de produits bio. C'est mieux! Évidemment, on devrait _____ beaucoup d'eau pour _____ hydraté. On peut _____ de trop dormir, mais _____ juste assez pour _____ de l'énergie. Finalement, on devrait _____ des activités physiques et ne pas trop _____ son téléphone ou les réseaux sociaux.

Exercice 7

Vous gardez votre petit cousin de quatre ans et il est un peu difficile aujourd'hui. Vous devez lui donner beaucoup d'instructions et de conseils. Utilisez "Tu dois" et un verbe à l'infinitif dans chaque cas suivant.

Modèle: Il bouge trop: Tu ne dois pas trop bouger.

1. Il veut manger trop vite: Tu _____ lentement, Éric!
2. Il ne veut pas finir son bol de lait: Tu _____ ton bol de lait, Éric!
3. Il veut boire votre limonade: Tu ne _____ pas _____ ma limonade, Éric!
4. Il ne veut pas dormir: Tu _____ un peu, Éric!
5. Il ne veut pas écouter quand vous donnez des instructions: Tu _____, Éric!
6. Il ne veut pas parler: Tu _____ avec moi, Éric!
7. Il veut seulement jouer à des jeux vidéo: Tu ne _____ pas _____ seulement à des jeux vidéo, Éric!
8. Il ne veut pas aller au parc avec vous: Tu _____ au parc avec moi, Éric!

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 6

Exercice 8

Joëlle parle au téléphone à sa copine Maryse qui a tendance à rester à la maison et à préparer des plats ou des desserts délicieux. Choisissez la réponse appropriée dans leur dialogue.

allons aller fais faire finis finir passer prends
 prendre regarder sortons sortir voir venez venir

Joëlle: J'ai envie de _____ un peu d'exercice. Tu veux _____ au parc en vélo pour _____ le match de foot de nos copines?

Maryse: Je ne sais pas. Je peux aussi bien _____ un match de foot à la télé. Et puis, je voudrais _____ de _____ ce dessert que j'ai commencé.

Joëlle: Mais enfin, Maryse, tu devrais vraiment _____ un peu plus. Je te conseille de _____ ton vélo et de _____ au parc. Il est important de ne pas _____ la journée à la cuisine et à la maison. Fais un effort!

Exercice 9

Vous faites une courte **présentation orale** dans votre cours de sciences. Utilisez les idées suivantes et dites ce que vous faites pour rester en bonne santé. Choisissez la forme correcte du verbe. Enregistrez-vous.

J' [essaye/essayer] de [mange/manger] des produits bio tous les jours.

J' [essaye/essayer] de boire de l'eau entre les repas.

J' [évite/éviter] de [grignote/grignoter] entre les repas.

J'évite de [reste/rester] immobile trop longtemps.

Le plus important, c'est de [fais/faire] du sport ou de l'exercice.

Il est aussi important de [passe/passé] du temps en famille.

Il est important de [mange/manger] lentement pour bien digérer.

Pour [reste/rester] en bonne santé, j'essaye de [consomme/consommer] moins de sucre.

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 7

Liste de vocabulaire 2 : Comment dit-on? 2

Comment dit-on? 2: I can describe symptoms of sickness and give advice for how to feel better.

Les parties du corps

le cou	neck
le genou	knee
la gorge	throat
la jambe	leg
l'oreille (f.)	ear
la tête	head
le ventre	tummy, belly

Parts of the body

Pour exprimer la douleur

avoir mal + au/à la/à l'/aux + [partie du corps]	["body part"] hurts, aches
ne pas arriver à	to not be able to

Expressing pain

Expressions utiles

Ça fait mal.	That hurts.
Ça ne va pas du tout.	It's not going well at all.
Qu'est-ce que tu as?	What's wrong?

Les symptômes

avoir chaud	to feel hot
avoir de la fièvre	to have a fever
avoir faim	to be hungry
avoir le nez qui coule	to have a runny nose
avoir un rhume	to have a cold
avoir soif	to be thirsty
être fatigué/fatiguée	to be tired
être malade	to be sick
tousser	to cough

Symptoms

Les conseils

consulter le médecin	to consult the doctor
rester hydraté/hydratée	to stay hydrated

Advice

Expressions utiles

avoir la grippe	to have the flu
bouger un peu	to move (around) a little bit
éternuer	to sneeze
soigner	to treat, to take care of

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 8

Exercice 10

Devinette: Vous devez deviner de quelle partie du corps on parle dans ce jeu. Choisissez la meilleure réponse pour chaque phrase.

cheville cou gorge jambes nez oreilles tête ventre

1. On écoute avec _____.
2. On a deux _____ pour marcher et courir.
3. Quel animal a un très long _____? -La girafe.
4. Manger trop peut faire mal au _____.
5. Porter de nouvelles chaussures peut faire mal à la _____.
6. Quand il fait froid, on se couvre la _____ avec un bonnet.
7. Quand on a le _____ qui coule, il est souvent tout rouge.
8. Quand on a un rhume, on a généralement mal à la _____.

Exercice 11

Joseph remarque que son copain Amir est malade aujourd'hui. Complétez la conversation entre les deux amis avec le mot approprié.

Joseph: Qu'est-ce que tu _____---as/vas? Ton nez est tout rouge.

Amir: Oui, bien sûr. J'ai le nez qui _____---coule/tousse sans arrêt.

Joseph: Désolé. Je peux voir que ça ne _____---a/va pas du tout.

Amir: Je n'aime pas être _____---chaud/malade. C'est vraiment ennuyeux.

Joseph: Tu as _____---chaud/faim ?

Amir: Oui, je suis sûr que j'ai de la _____---fièvre/rhume.

Joseph: Tu dois sans doute _____---éternuer/soigner fréquemment, non?

Amir: Oui, est-ce que je devrais _____---consulter/tousser un médecin?

Joseph: Ah, oui. C'est peut-être pire qu'un rhume. Tu peux avoir la _____---tête/grippe.

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 9

Exercice 12

Pauline a un rhume. Décidez si les descriptions suivantes de Pauline sont vraies or fausses. Lisez les phrases et choisissez vrai ou faux.

1. Elle est énergique. _____ ---vrai faux
2. Elle éternue souvent. _____ ---vrai faux
3. Elle fait des exercices vigoureux. _____ ---vrai faux
4. Elle tousse beaucoup. _____ ---vrai faux
5. Elle est fatiguée. _____ ---vrai faux
6. Elle a de la fièvre. _____ ---vrai faux
7. Elle a mal au genou. _____ ---vrai faux
8. Elle veut bouger, jouer et manger. _____ ---vrai faux

Point de grammaire 2 : Découvrons 2

2. Telling Someone What to Do: *l'impératif*

When telling someone what to do or giving a direct command or advice, use *l'impératif*. The imperative has just three conjugated forms:

Fais de l'exercice.	<i>Exercise.</i>	(tu)
Choisissons un sport actif!	<i>Let's choose an active sport!</i>	(nous)
Restez hydratés!	<i>Stay hydrated!</i>	(vous)

The formation of *l'impératif* is generally the same as the regular conjugation of the *tu*, *nous*, or *vous* forms in the present tense.

For verbs that end in *-er*, the *tu* form of *l'impératif* is formed by dropping the *s* from the present tense conjugation. The *nous* and *vous* forms are the same as the present tense conjugation.

Manger	tu manges (<i>you eat</i>)	Mange! <i>Eat!</i>
--------	------------------------------	---------------------------

To tell someone *not* to do something, place the *ne...pas* around the verb in *l'impératif*.

<u>Ne dors pas!</u>	<i>Don't sleep!</i>	(tu)
<u>Ne prenons pas</u> de boissons sucrées.	<i>Let's not have sugary drinks.</i>	(nous)
<u>N'utilisez pas</u> votre portable.	<i>Don't use your cell phone.</i>	(vous)

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 10

Exercice 13

Denise trouve une liste de conseils pour soigner un rhume sur un blog. L'auteur du blog s'adresse à tous ses lecteurs. Complétez chaque instruction avec le verbe à la forme appropriée de l'impératif.

Modèle: Ne travaillez pas! (travailler)

Chers lecteurs,

Aujourd'hui, je vous donne des conseils pour soigner votre rhume. Vous pouvez poster vos opinions sur cette page.

1. N' _____ pas au cours ou au travail! (aller)
2. _____ aussi peu que possible! (sortir)
3. Ne _____ pas trop, seulement des aliments très digestibles! (manger)
4. _____ bien hydratés! (rester)
5. _____ beaucoup d'eau! (boire)
6. Ne _____ pas de grands efforts physiques! (faire)
7. N' _____ pas sur les membres de votre famille! (éternuer)
8. _____ des médicaments recommandés pour le rhume! (prendre)
9. Ne _____ pas au téléphone du salon! (répondre)
10. _____ de dormir un peu quand vous êtes fatigués. (essayer)

Exercice 14

Alex et Sandra sont tous les deux malades. Ils ont la grippe. Alex exprime ses pensées et formule une série de conseils pour lui et sa sœur. Complétez ces conseils avec la forme appropriée du verbe entre parenthèses à l'impératif. Rappelez-vous que le conseil inclut Alex et Sandra et qu'Alex parle pour sa sœur et pour lui-même (utilisez «nous»).

Modèle: Restons au lit! (rester)

1. Ne _____ pas l'un sur l'autre! (tousser)
2. Ne _____ pas de matières grasses! (manger)
3. _____ de la tisane chaude! (boire)
4. _____ d'éternuer sur les ustensiles de cuisine! (éviter)
5. _____ tous nos vêtements! (laver)
6. _____ rendez-vous chez le médecin! (prendre)
7. _____ quelques médicaments! (acheter)
8. _____ un bon film à regarder! (choisir)
9. _____ hydratés! (rester)
10. Ne _____ pas de devoirs aujourd'hui! Ça peut attendre! (faire)

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 11

Exercice 15

La tante Inès est toujours attentionnée et bien intentionnée. Elle envoie ces textos à sa nièce Nicole. Complétez les phrases avec la forme appropriée du verbe entre parenthèses à l'impératif.

Je suis désolée d'apprendre que tu es malade, ma pauvre Nicole. Je vais te donner quelques conseils: ne _____ (aller) surtout pas à l'école; n' _____ pas (utiliser) l'auto commande de la télévision; alors _____ (donner) plutôt des instructions orales à la télévision; ne _____ pas (regarder) la télé toute la journée, je sais que c'est tentant; _____ (essayer) de dormir de temps en temps; et ne _____ pas (consommer) trop de médicaments, juste le nécessaire!

Si tu ne vas pas mieux demain, _____ (aller) voir le médecin. 8. _____ (attendre) patiemment ton tour, il y a beaucoup de rhumes et de gripes en ce moment. N' _____ pas (hésiter) à demander des conseils et _____ (rentrer) tout de suite après la visite! Je te contacterai demain pour voir comment tu vas.

Exercice 16

Comme c'est la saison des gripes, vous composez une liste de conseils pour les lecteurs d'un blog. Utilisez les idées suivantes pour votre post. Décidez si vos verbes doivent être à la forme affirmative ou négative pour donner de bons conseils.

Modèle: rester à la maison

Restez à la maison!

- prendre les transports en commun
_____ les transports en commun!
- toucher les affaires personnelles de vos amis
_____ les affaires personnelles de vos amis!
- observer les règles élémentaires de l'hygiène
_____ les règles élémentaires de l'hygiène!
- aller dans les endroits où il y a beaucoup de monde
_____ dans les endroits où il y a beaucoup de monde!
- éviter le stress et la fatigue
_____ le stress et la fatigue!
- faire des promenades à l'air frais
_____ des promenades à l'air frais!
- manger des repas équilibrés
_____ des repas équilibrés!
- laver vigoureusement les légumes et les fruits frais
_____ vigoureusement les légumes et les fruits frais!

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 12

Liste de vocabulaire 3 : Comment dit-on? 3

Comment dit-on? 3: I can discuss ways that people maintain their social and emotional health.

La santé sociale et émotionnelle **Social and emotional health**

s'amuser	<i>to have fun</i>
se coucher	<i>to go to bed</i>
l'écran (m.)	<i>screen</i>
le passe-temps	<i>hobby, pastime</i>
planifier	<i>to plan</i>
se promener	<i>to take a walk</i>
se reposer	<i>to relax</i>
respirer	<i>to breathe</i>
se réveiller	<i>to wake up</i>
se sentir	<i>to feel</i>
simplifier	<i>to simplify</i>
tendu(e)	<i>tense</i>

La vie en ligne **Life online**

anxieux/anxieuse	<i>anxious</i>
l'appli(cation) (f.)	<i>app(lication) (on smartphone or tablet)</i>
s'endormir	<i>to fall asleep</i>
le réseau social	<i>social media</i>
rester connecté/connectée	<i>to stay connected</i>

Expressions utiles

communiquer	<i>to communicate</i>
être accro (à)	<i>to be addicted (to)</i>
isolé/isolée	<i>isolated</i>
J'ai appris (à)...	<i>I learned (to)...</i>
réduire le stress	<i>to reduce stress</i>
rire	<i>to laugh</i>
la veille	<i>the day before</i>

Exercice 17

Quelles activités mentionnées sont bonnes pour la santé sociale et émotionnelle? Donnez votre opinion en choisissant sain ou pas sain.

1. Se coucher très tard et dormir quatre ou cinq heures pas _____ ---sain/pas sain
2. Se reposer après le sport _____ ---sain/pas sain
3. Se réveiller et sortir sans manger _____ ---sain/pas sain
4. Se sentir constamment tendu et stressé _____ ---sain/pas sain
5. Passer six heures ou plus devant un écran chaque jour _____ ---sain/pas sain
6. S'amuser avec des copains tous les jours _____ ---sain/pas sain
7. Être accro aux réseaux sociaux pas _____ ---sain/pas sain
8. Se promener de temps en temps à pied ou en vélo _____ ---sain/pas sain
9. Être isolé des jeunes de son âge pas _____ ---sain/pas sain
10. Être anxieux quand on n'a pas son téléphone pas _____ ---sain/pas sain

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 13

Exercice 18

Sandrine écrit un e-mail à sa copine Dora pour s'excuser d'avoir perdu le contact et lui expliquer pourquoi. Complétez son e-mail avec les mots qui manquent.

Chère Dora,

J'espère que tu vas bien. Voilà enfin de mes nouvelles. Je suis désolée; je sais que ça fait longtemps. Mais je vais t'expliquer!

accro
isolé

anxieuse
réduire

applis
s'amuser

appris
simplifier

endormir

J'ai finalement _____ à _____ mon stress. Tu sais comment? J'ai décidé de _____ ma vie: je n'ouvre plus les _____ sur mon téléphone (sauf pour les e-mails).

C'est fini! Après ma décision de faire ça, je me suis sentie de moins en moins _____.

Pourquoi est-ce que j'ai attendu si longtemps? Parce que j'étais totalement _____ à mon téléphone! Maintenant j'arrive à m'_____ le soir avant minuit et je dors vraiment bien, crois-moi! La vie est belle quand on a le temps de _____ et quand on n'est pas _____ de la présence physique de ses amis!

Je voudrais te voir bientôt. Réponds vite!

Bisous,

Ta copine Sandrine

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 14

Exercice 19

Le médecin de Chloé lui pose des questions sur ses habitudes pour se faire une idée de sa santé sociale et émotionnelle parce qu'elle ne va pas très bien en ce moment. Quelle réponse est-ce que Chloé va logiquement donner pour chaque question?

Bien sûr, je suis un peu accro.

À sept heures du matin.

Ça aide à réduire le stress. Il n'y a pas de surprises.

Normalement, à minuit, après mes activités en ligne.

Oui, je ne sors pas beaucoup. Je suis toujours devant mon écran.

J'aime écouter de la musique, mais mon activité favorite, c'est lire des romans.

Je regarde un film.

Je vais me promener.

Quand je ne sais pas où est mon téléphone.

Je joue regarde des comédies à la télé pour m'amuser.

1. Qu'est-ce que tu fais pour te reposer? _____
2. Quel est ton passe-temps favori? _____
3. Pourquoi est-ce qu'il est important de planifier ses activités? _____
4. Qu'est-ce que tu fais quand tu es tendue? _____
5. Quand est-ce que tu te sens anxieuse? _____
6. Tu es active sur les réseaux sociaux? _____
7. À quelle heure tu te couches généralement? _____
8. À quelle heure tu te réveilles? _____
9. Qu'est-ce que tu fais pour t'amuser? _____
10. Tu te sens quelquefois isolée? _____

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 15

Point de grammaire 3 : Découvrons 3

3. Describing My Routine: *les verbes pronominaux*

Many activities that are part of our daily habits and routine are expressed through reflexive verbs, which are a type of pronominal verb.

Je me réveille à 6h.

I wake up at 6:00.

À quelle heure est-ce que **tu te réveilles**?

At what time do you wake up?

Mon frère, **il se réveille** tard, vers 10h.

My brother wakes up late, around 10:00.

You form pronominal verbs the same way that you form other verbs in *le présent, l'imparfait, ou le passé composé or l'infinitif*. Pronominal verbs, though, have a pronoun that goes directly before the verb. The pronoun must agree with the subject.

je	me	couche
tu	te	couches
il/elle/on	se	couche

The pronouns contract to *m', t', and s'* when followed by a verb that starts with a vowel.

je	m'	amuse
tu	t'	amuses
il/elle/on	s'	amuse

Je me suis réveillé(e) tard hier.

Tu te promènes dans le quartier de temps en temps?

Mon grand-père s'endormait tôt quand il était petit.

J'aime me coucher tard le week-end.

To use a pronominal verb in the negative, place the *ne* in front of the pronoun and the *pas* after the conjugated verb.

Je ne m'endors pas en cours.

Tu ne te reposes pas après l'école?

Elle ne se sent pas bien.

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 16

Exercice 20

Céline écrit quelques notes très simples pour sa correspondante québécoise qui veut savoir comment elle passe sa journée. Complétez avec la forme appropriée du verbe entre parenthèses.

1. Je _____ tôt. (se réveiller)
2. Je _____ bien après une bonne nuit de sommeil. (se sentir)
3. Après les cours, je _____ dans les rues du quartier avec mes copains. (se promener)
4. Parfois, je _____ à planifier les passe-temps du week-end. (s'amuser)
5. Quand je rentre à la maison, je _____ un peu avant de faire les devoirs. (se reposer)
6. Après ça, je _____ de nouveau énergique. (se sentir)
7. Alors, je peux _____ à jouer à des jeux vidéo. (s'amuser)
8. Après ça, je dois _____ encore une fois, mais avec les chiens, pas les amis. (se promener)
9. En fin de journée, je vais _____. (se coucher)
10. Généralement, je _____ vers dix heures. (s'endormir)

Exercice 21

Léa, la grande sœur de Luc, est rentrée de l'université; elle s'occupe de Luc qui a tendance à être en retard pour son bus le matin. Complétez leur dialogue avec les verbes entre parenthèses au présent.

- Léa: Tu _____ toujours trop tard pour prendre le bus, pas vrai? (se réveiller)
- Luc: Non, Léa je _____ à mon heure habituelle. (se réveiller)
- Léa: Alors, tu _____ encore une fois. Dis-moi la vérité! (s'endormir)
- Luc: C'est vrai. Je _____ une seconde fois. (s'endormir)
- Léa: J'en étais sûre. Tu _____ tard le soir. C'est ça, le problème! (se coucher)
- Luc: Je t'assure, Léa. Je _____ à neuf heures. (se coucher)
- Léa: Tu es sûr que tu ne _____ pas toute la soirée avec tes jeux vidéo? (s'amuser)
- Luc: Pas du tout! Le soir, je suis fatigué et je ne _____ pas d'humeur à jouer. (se sentir)

Les devoirs de l'unité 5: Des conseils pour une vie saine 17

Exercice 22

Le frère de Bertrand est préoccupé par certaines habitudes de son frère. Il envoie un message à un copain pour lui demander des conseils. Lisez son e-mail et choisissez vrai ou faux pour chaque affirmation suivante.

Bertrand s'est couché à neuf heures hier soir mais il a surfé sur internet et a visité un bon nombre de réseaux sociaux. Il s'est endormi avec son portable. Il fait ça tous les soirs. Il va se coucher de bonne heure mais il s'endort seulement le matin. Nos parents se demandent pourquoi Bertrand se sent toujours fatigué quand il se réveille à sept heures du matin. Ils ne savent pas qu'il ne dort pas assez et qu'il ne se repose pas assez parce qu'il est accro aux réseaux sociaux. Bertrand devrait réduire et limiter ses heures sur internet et se promener un peu plus souvent. Est-ce que je dois en parler à mes parents?

1. Bertrand s'est couché tard hier soir. _____ ---vrai/faux
2. Bertrand s'est endormi ce matin. _____ ---vrai/faux
3. Bertrand s'endort d'habitude avec son téléphone. _____ ---vrai/faux
4. Bertrand se sent fatigué le matin. _____ ---vrai/faux
5. Bertrand se réveille après huit heures du matin. _____ ---vrai/faux
6. Bertrand se repose juste assez la nuit. _____ ---vrai/faux
7. Bertrand se limite à certaines heures pour surfer sur internet. _____ ---vrai/faux
8. Bertrand ne se promène pas souvent. _____ ---vrai/faux

Exercice 23

Le prof de français vous demande de faire une présentation orale que vous devez enregistrer. Utilisez les questions et les suggestions entre parenthèses et parlez avec des phrases complètes. **Enregistrez la présentation!**

Modèle:

À quelle heure est-ce que tu te couches généralement? (neuf heures)

Réponse: Généralement, je me couche à neuf heures.

À quelle heure est-ce que tu te couches généralement? (neuf heures)

À quelle heure est-ce que tu t'endors? (dix heures)

À quelle heure est-ce que tu te réveilles le matin? (six heures)

Quand est-ce que tu te réveilles plus tard qu'à six heures? (le week-end)

Comment est-ce que tu te sens bien quand tu dors au moins huit heures par nuit? (bien)

Quand est-ce que tu peux généralement te reposer? (le soir)

Comme passe-temps, est-ce que tu aimes te promener? (avec mes amis)

Avec qui est-ce que tu ne te sens pas stressé(e) et tendu(e)? (avec mes amis et ma famille)