

LEÇON 7

En pleine forme



Denis : Salut Ali ! Comment vas- tu ?

Ali : Merci, je vais bien. Mais tu sais j'étais malade et trop stressé à cause des examens. Maintenant je suis en pleine forme !!

Denis : Ah! C'est très bien. Et qu'est-ce que tu as fait pour te remettre en pleine forme ?

Ali : Tout d'abord, je ne mange plus de fast-food. Au revoir, les burgers, les chips et le coca.

Ces jours-ci, je me réveille une demi-heure plus tôt le matin. Je fais du yoga, suivi de 10 minutes de méditation.

Pauline : Formidable ! Cette année moi aussi, j'ai fait de bonnes résolutions, je me promène tous les soirs ou je fais du jogging. En plus, je mange de la salade et des crudités. Et je bois beaucoup d'eau régulièrement.

Denis : Tu as raison ! Parfois, je fais du sport comme le foot ou le tennis quand je suis libre. Et c'est ainsi que je me sens toujours en pleine forme.



À TOI

I. Trouve la forme verbale des noms suivants:

1. Une promenade
2. Une boisson
3. Un jeu
4. Un réveil

II. Écris vrai ou faux:

1. Il faut manger du fast-food à chaque repas.
2. Le sport est très bon pour la santé.
3. Il faut boire beaucoup d'eau.
4. On doit éviter de manger des fruits et des légumes.

Chez le médecin

Nargis est malade. Elle va chez le médecin

Le médecin : Bonjour ! Qu'est-ce qu'il y a ?

Nargis : Je ne sais pas. Je ne me sens pas bien. J'ai de la fièvre et des problèmes de respiration.

Le médecin : Depuis quand souffres-tu ?

Nargis : Depuis hier, Docteur

(Le médecin ausculte Nargis et pose des questions)

Le médecin : Ce n'est pas grave. Tu as attrapé un rhume. Je vais te prescrire des médicaments. Tu seras guérie dans deux jours. Voilà l'ordonnance. Tu peux acheter ces médicaments à la pharmacie. Je vais remplir les formulaires de la sécurité sociale. Bon, repose-toi bien ! Au revoir !

À TOI

I. Remplis:

1. Quand on est malade, on va chez le
2. Le médecin prescrit des

LEÇON 7

En pleine forme



3. On peut acheter des médicaments à la
4. Il faut remplir les formulaires de la
5. À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de

II. Trouve dans le texte:

1. La forme nominale de «respirer».
2. Le contraire de « être en bonne santé ».
3. Le contraire de «vider».
4. Un verbe pronominal.
5. Un mot qui veut dire 'sérieux'.

J'observe:

Il ne me reste qu'à signer les formulaires pour la sécu*. Voici le mien et voilà les vôtres.

Merci, Docteur



*sécu - la sécurité sociale



Les pronoms possessifs

		Un seul objet		Plusieurs objets	
		Masculin	Féminin	Masculin	Féminin
Un seul possesseur	1 ^{re} pers.	le mien	la mienne	les miens	les miennes
	2 ^e pers.	le tien	la tienne	les tiens	les tiennes
	3 ^e pers.	le sien	la sienne	les siens	les siennes
Plusieurs possesseurs	1 ^{re} pers.	le nôtre	la nôtre	les nôtres	
	2 ^e pers.	le vôtre	la vôtre	les vôtres	
	3 ^e pers.	le leur	la leur	les leurs	

Exemples:

Elle téléphone à son amie.

Elle téléphone à *la sienne*.

Mon médecin n'est pas là.

Le mien n'est pas là.

Tu m'emmènes chez ton médecin.

Tu m'emmènes chez *le tien*.

Le pronom possessif

Le pronom possessif remplace le nom déterminé par un adjectif possessif.

Le pronom possessif s'accorde avec le nom et varie selon le possesseur.

C'est ma voiture.

C'est *la mienne*.

C'est son livre.

C'est *le sien*.

J'observe:

Remplace les mots en italique par les pronoms possessifs:

- Pauline : Si mon médecin n'est pas là, on consulera *ton médecin*.
- Nargis : Sa voiture est en panne, apporte *ta voiture*.
- Akanksha : Mon frère est parti en vacances; où est *ton frère*?
- Hélène : J'ai oublié d'apporter mon livre; donnez-moi *votre livre*.
- Le médecin : Ah, ce sont *mes clés*.

LEÇON 7

En pleine forme



Carte sécurité sociale

Couverture sociale / Sécurité sociale

Organisation officielle visant à assurer la sécurité matérielle des travailleurs et de leur famille en cas de maladie, d'accident de travail, de maternité, etc., et à leur garantir une retraite.

À TOI

Fais des phrases avec les expressions données:

1. Pauline va chez le dentiste parce qu'elle
2. Le grand-père de Denis a des problèmes de cœur. Il a peur d'
3. Nargis, mange bien; sinon tu vertige.
4. Docteur, mes yeux sont rouges, j' blanche.
5. Les malades (avoir une insomnie)



Je révise ce que je viens d'apprendre:



À TOI

I. Relie les deux colonnes:

A

1. Ali aime ses cours.
2. Pauline déteste son appartement.
3. J'ai mon passeport.
4. Nous les Indiens, nous aimons notre culture.
5. Il a aperçu son professeur au loin.

B

1. Vous avez le vôtre.
2. Vous les Français, vous aimez la vôtre.
3. Moi aussi, j'ai aperçu le mien.
4. Nargis aime les siens.
5. Denis aime le sien.



II. Trouve des questions:

1. Oui, j'ai les miens.
2. Il va chez le pharmacien.
3. Je préfère la robe en soie.
4. C'est la vedette Deepika Padukone.
5. Un café, s'il vous plaît.

III. Réponds en remplaçant les noms par les pronoms possessifs:

Exemple: C'est l'appartement de Paul ?

Non, ce n'est pas *le sien*.

1. Ces livres sont à Denis ? Non,
2. Cette table est au professeur ? Non,
3. Ce sont les parents de Kunal ? Non,
4. C'est l'appartement de M. et Mme David ? Non,
5. Cette voiture est à Pauline ? Non,

IV. Remplace les mots en italique par les pronoms possessifs convenables:

Exemple: Ta chambre est grande, *sa chambre* est petite.

Ta chambre est grande, la sienne est petite.

1. Mon voisin est professeur, *votre voisin* est architecte.
2. Ton médecin n'est pas en ville, allons consulter *mon médecin*.
3. Mon père est dentiste et *son père* est chirurgien.
4. Le père d'Akanksha travaille à l'Ambassade de l'Inde, *notre père* travaille chez IBM.
5. J'ai terminé mes leçons, mais ils n'ont pas terminé *leurs leçons*.

V. Mets les possessifs convenables : (adjectifs ou pronoms)

Nargis est dans chambre. Elle n'arrive pas à ouvrir les yeux. Elle vient de passer une nuit blanche. yeux sont rouges. Elle téléphone à amie Pauline. Pauline arrive dans voiture. Nargis veut aller chez médecin. Mais, il n'est pas là. Donc, Pauline amène Nargis chez

LEÇON 7

En pleine forme



VI. Tu invites ton ami(e) au club jouer à un match de tennis. Laisse un message à ton ami(e) (environ 30 mots.)

Je découvre:

Voici quelques conseils pour rester en pleine forme.



Boire beaucoup d'eau



Manger des légumes et des fruits



Faire du vélo



Grimper la montagne



Prendre l'escalier



Bien dormir



Faire de l'aérobic



Jouer au football



Faire du yoga



Faire du sport collectif (Raahgiri)