

Key Ideas

- L'importance d'une vie saine
- Les repas équilibrés
- L'importance de l'exercice
- Vos régimes alimentaires et de l'exercice
- Ce que vous faisiez quand vous étiez jeune
- Ce que vous feriez dans le futur pour garder la forme

Key Verbs

manger	to eat
boire	to drink
se trainer	to train
faire de l'exercice	to do exercise
se droguer	to take drugs
vomir	to be sick
éviter	to avoid
faire un régime	to diet
garder la forme	to look after your health
tuer	to kill
goûter	to taste

Adjectives

équilibré(e)	balanced
sain(e)	healthy
malsain(e)	unhealthy
bonne pour la santé	good for your health
mauvaise pour la santé	bad for your health
délicieux / délicieuse	delicious
dégoutant(e)	disgusting
sédentaire	sedentary
dangereux / dangereuse	dangerous
gras / grasse	fatty

Tricky Pronunciation

mauvais	bad
sédentaire	sedentary
dangereux	dangerous
délicieux	delicious
gras	fatty
le poisson	fish
la boisson	drink
l'agneau	lamb
la framboise	raspberry
l'oignon	onion

False Friends

garder la forme	to look after your health
-----------------	---------------------------

Nouns

la nourriture	food
la boisson	drink
le poisson	fish
le repas	meal
la viande	meat
les légumes	vegetables
les fruits de mer	seafood
le bœuf	beef
l'agneau	lamb
le canard	duck
la dinde	turkey
l'escargot	snail
le jambon	ham
le poulet	chicken
la saucisse	sausage
la fraise	strawberry
la framboise	raspberry
la pomme	apple
les raisins	grapes
le champignon	mushroom
les haricots verts	green beans
l'oignon	onion
Le sucre	sugar
le beurre	butter
l'obésité	obesity
les matières grasses	fats
le bonbon	sweet
le sel	salt
Le sucre	sugar
la drogue	drug
le tabac	tobacco

Intensifiers

absolument	absolutely
assez	quite
complètement	completely
extrêmement	almost / nearly
particulièrement	particularly
plutôt	rather
presque	almost/nearly
si	so
très	very
trop	too
un peu	a bit
vraiment	really

Times

à ... heure(s)	at ...o'clock
et quart	quarter past
et demie	half past
à sept heures et demie	at half past seven
à sept heures et quart	at quarter past seven
à sept heures moins quart	at quarter to seven
le matin	in the morning
l'après-midi	in the afternoon
le soir	in the evening
après le collège	after school
aujourd'hui	today
demain	tomorrow
hier	yesterday
bientôt	soon
le lendemain	the next day

Model Text

Il va sans dire qu'il faut garder la forme.	It goes without saying that you must look after your health
Il faut qu'on mange et fasse du sport. Il faut bouger !	It's necessary that we eat and do sport. You must move!
Si on mène une vie sédentaire, c'est dangereux.	If we lead a sedentary life, it's dangerous.
Évitez une vie sédentaire en jouant au foot ou au tennis.	Avoid a sedentary life by playing football or tennis.
En plus, vous pouvez faire de la randonnée en plein air ou simplement marcher plus (au lieu de conduire).	Moreover, you can go for a walk in the fresh air or simply walk more (instead of driving)
Un régime alimentaire malsain peut mener aux maladies ou à l'obésité.	An unhealthy diet can lead to illnesses or to obesity.
Il faut éviter les matières grasses et des sucreries. Prenez assez d'eau et des légumes.	You must avoid fatty and sugary foods
Les fruits et les légumes apportent des vitamines et des minéraux.	Fruits and vegetables bring vitamins and minerals.
En plus, il ne faut pas fumer. C'est tellement dangereux.	Moreover, you must not smoke. It's really dangerous.
Quand j'étais petit, je faisais beaucoup de sport. Le foot c'était mon préféré ! Je l'adorais. Cependant de l'autre côté, je mangeais trop de chocolat.	When I was younger, I used to do a lot of sport. Football was my favourite! I loved it. However, on the other hand, I used to eat too much chocolate.
Personne ne peut nier que garder la forme est tellement important.	No-one can deny that looking after your health is so important.
Dans le futur, je voudrais faire plus d'exercice et je voudrais éviter le chocolat ! C'est important. Bouger plus? C'est facile !	In the future, I would like to do more exercise and I would like to avoid chocolate. It's important. Moving more? It's easy!
Si vous n'aimez pas la gym ou faire de l'exercice en plein air, n'oubliez pas qu'il y a aussi des applis qui vous donneront des conseils ou des idées.	If you don't like the gym or doing exercise in the fresh air, don't forget that there are lots of apps that will give you lots of advice or ideas.
Enfin, il faut dormir au moins de huit heures chaque soir parce que c'est bon pour la santé mentale. La modération en toute chose !	Finally, you must sleep at least eight hours each evening because it's good for your mental health. Moderation in everything!

Infinitif	Présent	Passé	Futur	Conditionnel
aller – to go	je vais ; tu vas; il / elle va ; nous allons ; vous allez; ils / elles vont	je suis allé(e) ; tu es allé(e); il est allé; elle est allée; nous sommes allé(e)s; vous êtes allé(e) s; ils sont allés ; elles sont allées	j'irai ; tu iras ; il / elle ira ; nous irons ; vous irez ; ils / elles iront	j'irais ; tu irais; il / elle irait ; nous irions ; vous iriez; ils / elles iraient
devoir – to have to	Je dois ; tu dois ; il / elle doit ; nous devons ; vous devez ; ils / elles doivent	J'ai dû ; tu as dû ; il / elle a dû ; nous avons dû ; vous avez dû ; ils / elles ont dû	Je devrai ; tu devras ; il / elle devra ; nous devrons ; nous devrez ; ils / elles devront	Je devrais ; tu devrais ; il / elle devrait ; nous devrions ; vous devriez ; ils / elles devraient
être – to be	je suis ; tu es; il / elle est ; nous sommes; vous êtes; ils / elles sont	j'ai été ; tu as été; il / elle a été ; nous avons été ; vous avez été; ils / elles ont été	je serai ; tu seras; il / elle sera ; nous serons; vous serez ; ils / elles seront	je serais ; tu serais; il / elle serait ; nous serions; vous seriez ; ils / elles seraient
faire – to do	je fais ; tu fais; il / elle fait ; nous faisons ; vous faites ; ils / elles font	j'ai fait; tu as fait; il est a fait; nous avons fait; vous avez fait; ils/elles ont fait	je ferai; tu feras; il/elle fera; nous ferons ; vous ferez; ils/elles feront	je ferais ; tu ferais ; il/elle ferait; nous ferions ; vous feriez ; ils/elles feraient
prendre – to take	je prends ; tu prends ; il / elle prend ; nous prenons ; vous prenez ; ils / elles prennent	j'ai pris ; tu as pris ; il / elle a pris ; nous avons pris ; vous avez pris ; ils / elles ont pris	je prendrai ; tu prendras ; il / elle prendra ; nous prendrons ; vous prendrez ; ils / elles prendront	je prendrais ; tu prendrais ; il / elle prendrait ; nous prendrions ; vous prendriez ; ils / elles prendraient

