



# Entre Jeunes

Class-X

Learn More of French



**CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION**

Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Preet Vihar, Delhi-110 301 India

**ENTRE JEUNES**

Class **X**

**CENTRAL BOARD OF SECONDARY EDUCATION**  
Shiksha Kendra, 2, Community Centre, Prast Vihar, Delhi-110 301 India

III	7. En pleine forme	• la bonne santé	• parler de la bonne forme physique • discuter de bonnes habitudes de vie • s'informer de la santé de quelqu'un • exprimer son état de santé	• les pronoms possessifs	• les Français/les Indiens et la santé • la sécurité sociale
-----	--------------------	------------------	---	--------------------------	---

## LEÇON 7 En pleine forme



### 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.

### Translation

#### In great shape

**Denis :** *Hi Ali! How are you?*

**Ali :** *Thanks, I am fine. But you know I was sick and too stressed because of the exams. Now I am in great shape!!*

**Denis :** *Ah! That's very good. And what did you do to get back in shape?*

**Ali :** *First of all, I don't eat fast food anymore. Goodbye, burgers, chips and coke. These days I wake up half an hour earlier in the morning. I do yoga, followed by 10 minutes of meditation.*

**Pauline :** *Great! This year I also made good resolutions, I walk every evening or I go jogging. In addition, I eat salad and raw vegetables. And I drink a lot of water regularly.*

**Denis :** *You are right! Sometimes I do sports like football or tennis when I am free. And that is how I always feel great.*

### À TOI

**Q 1.** Trouve la forme verbale des noms suivantes: [Find the verb form of the following nouns:]

- |    |                                 |   |                     |   |                       |
|----|---------------------------------|---|---------------------|---|-----------------------|
| 1. | Une promenade – <b>Promener</b> | - | <i>A walk</i>       | - | <i>To take a walk</i> |
| 2. | Une boisson – <b>Boire</b>      | - | <i>A drink</i>      | - | <i>To drink</i>       |
| 3. | Un jeu – <b>Jouer</b>           | - | <i>A game</i>       | - | <i>To play</i>        |
| 4. | Un réveil – <b>Réveiller</b>    | - | <i>An awakening</i> | - | <i>To wake up</i>     |

**Q 2.** Écris vrai ou faux :

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

Translation

Write true or false:

1. ***You have to eat fast food at every meal.*** **FALSE**
2. ***Sport is very good for your health.*** **TRUE**
3. ***You have to drink a lot of water.*** **TRUE**
4. ***You have to avoid eating fruits and vegetables.*** **FALSE**

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 !**

Translation

At the doctor's office

**Nargis is sick. She goes to the doctor**

**Doctor : Hello! What's wrong?**

**Nargis : I don't know. I don't feel well. I have a fever and breathing problems.**

**Doctor : How long have you been suffering?**

**Nargis : Since yesterday, Doctor**

**[The doctor examines Nargis and asks questions]**

**Doctor : It is not serious. You've caught a cold. I'll prescribe you some medicine. You'll be cured in two days. Here**

is the prescription. You can buy this medicine at the pharmacy. I will fill out the social security forms. Well, rest well! Goodbye!

À TOI

**Q 1. Remplis:**

1. Quand on est malade, on va chez le médecin.
2. Le médecin prescrit des médicaments.
3. On peut acheter des médicaments à la pharmacie.
4. Il faut remplir les formulaires de la sécurité sociale.
5. À cause de trop de pollution, les gens ont des problèmes de respiration.

Translation

Complete:

1. *When you are sick, you go to the doctor.*
2. *The doctor prescribes medicines.*
3. *You can buy medicines at the pharmacy.*
4. *You have to fill out social security forms.*
5. *Because of too much pollution, people have breathing problems.*

**Q 2. Trouve dans le texte :**

1. La forme nominale de « respirer » : **Respiration.**
2. Le contraire de « être en bonne santé » : **Être malade.**
3. Le contraire de « vider » : **Remplir.**
4. Un verbe pronominal : **Se sentir.**
5. Un mot qui veut dire « sérieux » : **Grave.**

Translation

Find in the text:

1. *The noun form of "To breathe" : Respiration.*
2. *The opposite of "to be in good health" : To be sick.*
3. *The opposite of "to empty" : To fill.*
4. *A pronominal verb : To feel.*
5. *A word that means "serious" : Serious.*

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

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

**Le patient** : Merci, Docteur

**\*Sécu** - La sécurité sociale

### Translation

#### I observe:

**Le docteur** : All I have to do is sign the forms for social security. Here is mine and here are yours.

**Le patient** : Thank you, Doctor

**\*Sécu** - The social security

#### Les pronoms possessifs

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

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

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.

Translation

Examples:

*She calls her friend.*

- *She calls hers.*

*My doctor is not here.*

- *Mine is not here.*

*You take me to your doctor.*

- *You take me to yours.*

Le pronom possessif [The possessive pronoun]

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.

Translation

The possessive pronoun replaces the determined noun with a possessive adjective.

The possessive pronoun agrees with the noun and varies according to the possessor.

*It is my car.*

*It is mine.*

*It is his book.*

*It is his.*

**J'observe:**

Remplace les mots en italique par les pronoms possessifs :

1. Pauline : Si mon médecin n'est pas là, on consultera ton médecin.  
Pauline : Si le mien n'est pas là, on consultera le tien.
2. Nargis : Sa voiture est en panne, apporte ta voiture.  
Nargis : La sienne est en panne, apporte la tienne.
3. Akanksha : Mon frère est parti en vacances ; où est ton frère ?

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

- Akanksha : **Le mien** est parti en vacances ; où est **le tien** ?
4. Hélène : J'ai oublié d'apporter **mon livre** ; donnez-moi **votre livre**.  
Hélène : J'ai oublié d'apporter **le mien** ; donnez-moi **le vôtre**.
5. Le médecin : Ah, ce sont **mes clés**.  
Le médecin : Ah, ce sont **les miennes**.

**Translation**

**Replace the words in italics with the possessive pronouns:**

1. *Pauline* : If **my doctor** is not there, we will consult **your doctor**.  
*Pauline* : If **mine** is not there, we will consult **yours**.
2. *Nargis* : **Her car** is broken, bring **your car**.  
*Nargis* : **Hers** is broken, bring **yours**.
3. *Akanksha* : **My brother** is on vacation; where is **your brother**?  
*Akanksha* : **Mine** is on vacation; where is **yours**?
4. *Hélène* : I forgot to bring **my book**; give me **your book**.  
*Hélène* : I forgot to bring **mine**; give me **yours**.
5. *The doctor* : Ah, these are **my keys**.  
*The doctor* : Ah, these are **mine**.



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.

**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.**

*Social security card/Social coverage*



*Official organization aimed at ensuring the material security of workers and their families in the event of illness, work accident, maternity, etc., and at guaranteeing them a retirement.*

**La carte vitale est une carte d'assurance maladie en France, utilisée pour simplifier le remboursement des frais de santé. Elle contient les informations administratives nécessaires pour que les professionnels de santé puissent transmettre directement les données à l'Assurance Maladie, facilitant ainsi les remboursements.**

**Translation**

**The "carte vitale" is a health insurance card in France, used to simplify the reimbursement of medical expenses. It contains the necessary administrative information for healthcare professionals to send data directly to the health insurance system, making reimbursements easier.**



**Extended Learning**

**La carte de sécurité sociale en France est un document qui atteste de l'inscription d'une personne au régime de la Sécurité sociale. Elle contient un numéro unique, appelé numéro de sécurité sociale, qui permet d'accéder aux droits et services de la protection sociale, tels que les remboursements de soins de santé, les allocations familiales, et les pensions de retraite.**

Translation

The social security card in France is a document that confirms a person's registration with the Social Security system. It contains a unique number, called the social security number, which provides access to social protection rights and services, such as healthcare reimbursements, family allowances, and retirement pensions.



La couverture sociale en France désigne l'ensemble des protections offertes par le système de Sécurité sociale, qui couvre les risques liés à la santé, la vieillesse, la famille, et le chômage. Elle garantit un accès aux soins médicaux, des indemnités en cas de maladie ou d'accident, des allocations familiales, et des pensions de retraite, assurant ainsi une protection financière contre les aléas de la vie.

Translation

Social coverage in France refers to the range of protections provided by the Social Security system, which covers risks related to health, old age, family, and unemployment. It ensures access to medical care, compensation in case of illness or accident, family allowances, and retirement pensions, thus providing financial protection against life's uncertainties.

À TOI



À TOI

**Fais des phrases avec les expressions données :**

1. Pauline va chez le dentiste parce qu'elle **a mal aux dents**.
2. Le grand-père de Denis a des problèmes de cœur. Il a peur d'**avoir une crise cardiaque**.
3. Nargis, mange bien ; sinon tu **auras un vertige**.
4. Docteur, mes yeux sont rouges, j'**ai passé une nuit blanche**.
5. Les malades **ont une insomnie**. [avoir une insomnie]

**Translation**

1. Pauline goes to the dentist because she **has a toothache**.
2. Denis's grandfather has heart problems. He is afraid **of having a heart attack**.
3. Nargis, eat well; otherwise, you will **have dizziness**.
4. Doctor, my eyes are red; I had **a sleepless night**.
5. The patients **have insomnia**.



Je révise ce que je viens d'apprendre:

**I review what I just learned:**

<b>Expressions</b>	<b>The expressions:</b>
<b>Avoir mal à la tête</b>	<i>To have a headache</i>
<b>Avoir mal au dos</b>	<i>To have a backache</i>
<b>Avoir mal aux dents, etc.</b>	<i>To have a toothache</i>
<b>Avoir une crise cardiaque</b>	<i>To have a heart attack</i>
<b>Avoir un vertige</b>	<i>To have dizziness</i>
<b>Passer une nuit blanche</b>	<i>To have a sleepless night</i>
<b>Avoir une insomnie</b>	<i>To have insomnia</i>

À TOI

- I. **Relie les deux colonnes:**

- |    | A.   | B  |
|----|--|--|
| 1. | Ali aime ses cours.                          | - Vous avez le vôtre.                    |
| 2. | Pauline déteste son appartement.             | -Vous les Français, vous aimez la vôtre. |
| 3. | J'ai mon passeport.                          | - Moi aussi, j'ai aperçu le mien.        |
| 4. | Nous les Indiens, nous aimons notre culture. | - Nargis aime les siens.                 |
| 5. | Il a aperçu son professeur au loin.          | - Denis aime le sien.                    |

### La Réponse

- |    | A.   | B   |
|----|--|---|
| 1. | Ali aime <u>ses cours</u> .                          | - Nargis aime <u>les siens</u> .                  |
| 2. | Pauline déteste <u>son appartement</u> .             | - Denis aime <u>le sien</u> .                     |
| 3. | J'ai <u>mon passeport</u> .                          | - Vous avez <u>le vôtre</u> .                     |
| 4. | Nous les Indiens, nous aimons <u>notre culture</u> . | - Vous les Français, vous aimez <u>la vôtre</u> . |
| 5. | Il a aperçu <u>son professeur</u> au loin.           | - Moi aussi, j'ai aperçu <u>le mien</u> .         |

### Translation

- |    | A.                                     | B                                      |
|----|--|--|
| 1. | <i>Ali likes his classes.</i>          | - <i>Nargis likes hers.</i>            |
| 2. | <i>Pauline dislikes her apartment.</i> | - <i>Denis likes his.</i>              |
| 3. | <i>I have my passport.</i>             | - <i>You have yours.</i>               |
| 4. | <i>We Indians love our culture.</i>    | - <i>You French people love yours.</i> |
| 5. | <i>He saw his teacher from afar.</i>   | - <i>I also saw mine.</i>              |

### II. Trouve des questions :

- Oui, j'ai les miens.  
Est-ce que tu as tes livres ? / As-tu tes livres ?
- Il va chez le pharmacien.  
Où va-t-il pour acheter des médicaments ? / Où est-ce qu'il va pour acheter des médicaments ? / Où va-t-il ? / Où est-ce qu'il va ?
- Je préfère la robe en soie.  
Quelle robe préfères-tu ? / Quelle robe préférez-vous ?

4. C'est la vedette Deepika Padukone.

Qui est-ce?

5. Un café, s'il vous plaît.

Que voulez- vous boire ?

Translation :

Frame the question :

1. Yes, I have mine.

Do you have your books? / Do you have your books?

2. He goes to the pharmacist.

Where does he go to buy medicine? / Where does he go to buy medicine?

/ Where is he going? / Where is he going?

3. I prefer the silk dress.

Which dress do you prefer? / Which dress do you prefer?

4. It is the star, Deepika Padukone.

Who is it?

5. A coffee, please.

What do you want to drink?

II. 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, ce ne sont pas les siens.

2. Cette table est au professeur ?

Non, ce n'est pas la sienne.

3. Ce sont les parents de Kunal ?

Non, ce ne sont pas les siens.

4. C'est l'appartement de M. et Mme David ?

Non, ce n'est pas le leur.

5. Cette voiture est à Pauline ?

Non, ce n'est pas la sienne.

Translation

Answer by replacing the nouns with possessive pronouns:

Example:

Is this *Paul's apartment*?

No, it is not *his*.

1. Are these *books Denis's*?

No, they are not *his*.

2. Is this *table the teachers*?

No, it is not *his*.

3. Are they *Kunal's parents*?

No, they are not *his*.

4. Is this *Mr. and Mrs. David's apartment*?

No, it is not *theirs*.

5. Is this *car Pauline's*?

No, it is not *hers*.

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. Mon voisin est professeur, le vôtre est architecte.

3. Ton médecin n'est pas en ville, allons consulter mon médecin.

4. Ton médecin n'est pas en ville, allons consulter le mien.

5. Mon père est dentiste et son père est chirurgien.

6. Mon père est dentiste et le sien est chirurgien.

7. Le père d'Akanksha travaille à l'Ambassade de l'Inde, notre père travaille chez IBM.

8. Le père d'Akanksha travaille à l'Ambassade de l'Inde, le nôtre travaille chez IBM.

9. J'ai terminé mes leçons, mais ils n'ont pas terminé leurs leçons.

10. J'ai terminé mes leçons, mais ils n'ont pas terminé les leurs.

Translation

Replace the words in italics with the appropriate possessive pronouns:

Example:

*Your room is big, his room is small.-*

*Your room is big, his is small.*

1. *My neighbor is a professor, your neighbor is an architect.*
2. *My neighbor is a professor, yours is an architect.*
3. *Your doctor is out of town, let us go see my doctor.*
4. *Your doctor is out of town, let us go see mine.*
5. *My father is a dentist and his father is a surgeon.*
6. *My father is a dentist and his is a surgeon.*
7. *Akanksha's father works at the Indian Embassy, our father works at IBM.*
8. *Akanksha's father works at the Indian Embassy, ours works at IBM.*
9. *I have finished my lessons, but they have not finished their lessons.*
10. *I have finished my lessons, but they have not finished theirs.*

V. Mets les possessifs convenables : [adjectifs ou pronoms]

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

Translation

Use the appropriate possessives: [adjectives or pronouns]

*Nargis is in her room. She can't open her eyes. She has just spent a sleepless night. Her eyes are red. She calls her friend Pauline. Pauline arrives in her car. Nargis wants to go to her doctor. But he is not there. So, Pauline takes Nargis to her[doctor's place].*

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

Bangalore, le ... février 20...

Salut Jordan !

Ça te dit de venir au club pour un match de tennis ce samedi ? Ce serait super de jouer ensemble et de passer un bon moment. Fais-moi savoir si tu es disponible!

À bientôt.

Jaden

### Translation

You invite your friend to the club to play a tennis match. Leave a message for your friend [about 30 words.]

Bangalore, ... February 20...

Hi Jordan!

Do you want to come to the club for a tennis match this Saturday? It would be great to play together and have a good time. Let me know if you are available! See you soon.

Jaden

### 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)*

**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]**

**Translation**

**I discover:**

**Here are some tips to stay in good shape.**

***Drink plenty of water***

***Eat vegetables and fruits***

***Ride a bike***

***Climb the mountain***

***Take the stairs***

***Sleep well***

***Do aerobics***

***Play football***

***Do yoga***

***Play team sports [Raahgiri]***



leur généraliste d'abord. Chaque assuré social possède une carte vitale [une petite carte verte de la sécurité sociale]. À la fin d'une visite, le patient paie les honoraires du docteur. Plus tard, le patient est remboursé par la sécurité sociale pour les visites chez le médecin et pour la plupart des médicaments. Le médecin et le pharmacien doivent remplir les formulaires de la sécu. Aujourd'hui, en raison du vieillissement de la population et des excès commis par un certain nombre d'assurés sociaux, la sécu voit ses dépenses régulièrement dépasser son budget. Le gouvernement est en train de limiter certaines dépenses pour trouver des solutions au déficit budgétaire de la sécu.

*Translation :*

*Social security*

*Social security is a national health insurance program to which all employees and companies must contribute. 100% of French people are covered by social security because it is a fundamental right guaranteed by the constitution. Social security is now characterized by protection against social risks that is generalized to the entire population but split between many institutions using diverse sources of funding.*

*Health insurance has been built since 1945 on three fundamental principles: equal access to care, quality of care, and solidarity. This is how it allows everyone to receive care according to their needs, regardless of their age and level of resources.*

*Originally, social security was reserved for employees and their families. Since January 1, 2000, universal health coverage [CMU] allows any person residing in France to benefit from coverage of their care [illness and maternity] regardless of their activity.*

*In the past, the French could choose their doctors and see several doctors if they wanted. Since 2005, they have had to choose a general practitioner. With the exception of certain specialists such as gynecologists and ophthalmologists, they can no longer go to a specialist without first seeing their general practitioner. Each insured person has a carte vitale [a small*

green social security card]. At the end of a visit, the patient pays the doctor's fees. Later, the patient is reimbursed by social security for visits to the doctor and for most medications. The doctor and pharmacist must fill out social security forms. Today, due to the aging of the population and the excesses committed by a certain number of insured persons, social security sees its expenses regularly exceed its budget. The government is limiting certain expenses to find solutions to the social security budget deficit.

**Q 1. Répondez aux questions :**

1. Quels sont les principes de l'Assurance Maladie ?

Les trois principes fondamentaux de l'Assurance Maladie sont **l'égalité d'accès aux soins, la qualité des soins, et la solidarité.**

*[What are the principles of Health Insurance?]*

*The three fundamental principles of Health Insurance are **equality of access to healthcare, quality of care, and solidarity.**]*

2. Est-ce que les Français peuvent choisir leurs médecins ?

**Autrefois, oui.** Cependant, depuis 2005, ils doivent choisir un médecin généraliste et ne peuvent consulter un spécialiste qu'après avoir vu leur généraliste, sauf pour certains spécialistes comme le gynécologue et l'ophtalmologiste.

*[Can the French choose their doctors?]*

*In the past, yes. However, since 2005, they must choose a general practitioner and can only consult a specialist after seeing their general practitioner, except for certain specialists like gynaecologists and ophthalmologists.]*

3. Qui est couvert par la Sécurité Sociale en France ?

**100% des Français, ainsi que toute personne résidant en France,** sont couverts par la Sécurité Sociale.

*[Who is covered by Social Security in France?]*

***100% of the French population, as well as anyone residing in France, is covered by Social Security.]***

4. Quand la couverture maladie universelle [CMU] a-t-elle été introduite ?

La CMU a été introduite le 1er janvier 2000.

*[When was universal health coverage [CMU] introduced?*

*CMU was introduced on January 1, 2000.*

5. Quels sont les deux spécialistes que l'on peut consulter sans avoir vu le généraliste au préalable ?

Le gynécologue et l'ophtalmologiste sont les deux spécialistes que l'on peut consulter sans avoir vu le généraliste au préalable.

*[Which two specialists can be consulted without seeing a general practitioner first?*

*Gynaecologists and ophthalmologists can be consulted without seeing a general practitioner first.]*

6. Que se passe-t-il après une visite chez le médecin ?

Le patient paie les honoraires du docteur, puis il est remboursé par la Sécurité Sociale pour les visites chez le médecin et pour la plupart des médicaments.

*[What happens after a visit to the doctor?*

*The patient pays the doctor's fees, then they are reimbursed by Social Security for doctor visits and most medications.*

7. Quel document doit remplir le médecin après une consultation ?

Le médecin doit remplir les formulaires de la Sécurité Sociale [sécu].

*[What document must the doctor fill out after a consultation?*

*The doctor must fill out the Social Security [sécu] forms.*

8. Quel est l'impact du vieillissement de la population sur la Sécurité Sociale ?

Le vieillissement de la population contribue à ce que les dépenses de la Sécurité Sociale dépassent régulièrement son budget.

*[What is the impact of an aging population on Social Security?*

*The aging population contributes to Social Security's expenditures regularly exceeding its budget.*

9. Quelle est la carte qui identifie un assuré social en France ?

C'est la carte vitale, une petite carte verte qui identifie un assuré social en France.

*[What card identifies an insured person in France?*

*The "carte vitale," a small green card identifies an insured person in France.*

10. Pourquoi le gouvernement limite-t-il certaines dépenses de la Sécurité Sociale ?

Le gouvernement limite certaines dépenses pour trouver des solutions au déficit budgétaire de la Sécurité Sociale.

*[Why is the government limiting certain Social Security expenditures?*

*The government is limiting certain expenditures to find solutions to Social Security's budget deficit.*

**Q 2. Dites vrai ou faux. [True or False]**

1. En France, on peut consulter le médecin que l'on veut. **FAUX**
2. La carte vitale est une petite carte rouge. **FAUX**
3. La carte vitale est verte. **VRAI**
4. La CMU a été introduite en 2000. **VRAI**
5. La CMU ne permet pas à toute personne résidant en France de bénéficier d'une prise en charge des soins. **FAUX**
6. La qualité des soins est un des principes de l'Assurance Maladie. **VRAI**
7. La sécu est la forme abrégée de la sécurité sociale. **VRAI**
8. La sécu n'est couverte qu'aux salariés. **FAUX**
9. La Sécurité Sociale rembourse tous les médicaments sans exception. **FAUX**
10. L'Assurance Maladie a été construite sur trois principes fondamentaux. **VRAI**
11. Le gouvernement cherche des solutions pour le déficit budgétaire de la Sécurité Sociale. **VRAI**
12. Le vieillissement de la population n'affecte pas le budget de la Sécurité Sociale. **FAUX**
13. Les Français peuvent voir plusieurs docteurs sans consulter leur généraliste. **FAUX**

14. Les médecins ne sont pas obligés de remplir des formulaires après une consultation. **FAUX**

Translation :

1. In France, you can consult the doctor you want. **FALSE**
2. The Carte Vitale is a small red card. **FALSE**
3. The Carte Vitale is green. **TRUE**
4. The CMU was introduced in 2000. **TRUE**
5. The CMU does not allow anyone living in France to benefit from healthcare coverage. **FALSE**
6. The quality of care is one of the principles of the Health Insurance. **TRUE**
7. Social security is the short form of social security. **TRUE**
8. Social security is only covered by employees. **FALSE**
9. Social Security reimburses all medicines without exception. **FALSE**
10. Health insurance was built on three fundamental principles. **TRUE**
11. The government is looking for solutions to the Social Security budget deficit. **TRUE**
12. The ageing of the population does not affect the Social Security budget. **FALSE**
13. The French can see several doctors without consulting their general practitioner. **FALSE**
14. Doctors are not required to fill out forms after a consultation. **FALSE**

**Q 3. Complétez.**

1. La Sécurité Sociale protège - toute personne résidant en France.
2. Les honoraires du docteur : sont remboursés au patient par la sécu.
3. Aujourd'hui, le déficit budgétaire de la sécu est dû : aux excès commis et au vieillissement de la population.

Translation :

Complete.

1. Social Security protects - anyone residing in France.
2. The doctor's fees: are reimbursed to the patient by the social security.

3. *Today, the budget deficit of the social security system is due to: the excesses committed and the ageing of the population.*

**Q 4. Trouvez dans le texte :**

1. L'équivalent de « la loi fondamentale d'une nation » - Constitution
2. La forme nominale de « soigner » - Soin
3. Un mot qui veut dire les personnes qui reçoivent un salaire. - Salariés
4. Le nom du spécialiste consacré à l'organisme de la femme. - Gynécologue

*Translation :*

Find in the text:

1. *The equivalent of "the fundamental law of a nation"* - Constitution
2. *The noun form of "heal"* - Care
3. *A word that means people who receive a salary.* - Employees
4. *The name of the specialist dedicated to the woman's organization.* - Gynaecologist

**Q 5. Donnez le contraire des mots suivants :**

1. La vieillesse # **La jeunesse** - Old age X Youth
2. Les épargnes # **Les dépenses** - The savings X The expenses
3. Le commencement # **La fin** - The start X The end
4. Maintenant # **Autrefois** - Now X Earlier

**Q 6. Trouvez les mots du texte donnés**

a. Un adjectif :

Nationale / Tous / Fondamental / Généralisée / Eclatée / Nombreuses / Diversifiées / Fondamentaux / Chacun / Quelque / Réservée / Universelle / Entière / Certaine / Petite / Vieillissement / Nombreux / Assuré / Verte / Excès / Budgétaire

*Translation:*

An adjective:

National / All / Fundamental / Generalized / Fragmented / Numerous / Diversified / Fundamental / Each / Certain / Certain / Small / Ageing / Numerous / Insured / Green / Excess / Budgetary

b. Un adverbe :

**Aujourd'hui/ Ainsi / Quelques / Auparavant / Plus / Régulièrement /  
Quelquefois**

**Translation:**

**An adverb:**

**Today/ So / Some / Before / More / Regularly / Sometimes**

**c. Une préposition :**

**À / Dans / De / Par / Pour / En / Sur / Après / Sans / Au**

**Translation:**

**A preposition:**

**To / In / From / By / For / In / On / After / Without / At**

**d. Donnez la forme verbale de :**

1. La consultation - <b>Consulter</b>	1. <i>The Consultation - Consult</i>
2. La contribution - <b>Contribuer</b>	2. <i>The Contribution - Contribute</i>
3. La garantie - <b>Garantir</b>	3. <i>The Guarantee - Guarantee</i>
4. La caractérisation - <b>Se caractériser</b>	4. <i>Characterization - Characterizing oneself</i>
5. Le permis - <b>Permettre</b>	5. <i>The Permit - Allow</i>
6. Le choix - <b>Choisir</b>	6. <i>The choice - Choose</i>
7. La vue - <b>Voir</b>	7. <i>The View - See</i>
8. La possession - <b>Posséder</b>	8. <i>Possession - Possess</i>
9. Le paiement - <b>Payer</b>	9. <i>Payment - Pay</i>
10. Le remplissage - <b>Remplir</b>	10. <i>Filling - Filling</i>
11. La trouvaille - <b>Trouver</b>	11. <i>The Find - Find</i>
12. La limitation - <b>Limiter</b>	12. <i>Limitation - Limit</i>

**e. Donnez la forme nominale de :**

1. Se solidariser - <b>La solidarité</b>	1. <i>Solidarity - The solidarity</i>
2. Soigner - <b>Le soin</b>	2. <i>To care - The care</i>
3. Appeler - <b>L'appel</b>	3. <i>To call - The Call</i>
4. Protéger - <b>La protection</b>	4. <i>To protect - The protection</i>
5. Assurer - <b>L'assurance</b>	5. <i>To insure - The insurance</i>
6. Dépenser - <b>Le dépense</b>	6. <i>To spend - The Expense</i>

**f. Le synonyme de :**

1. Protection Sociale/ Assurance Sociale - <b>Sécurité Sociale</b>	1. <i>Social Protection/ Social Insurance - Social Security</i>
2. Système - <b>Programme</b>	2. <i>System - Program</i>
3. Couverture Santé/ Protection Maladie - <b>Assurance maladie</b>	3. <i>Health Coverage/ Health Protection - Health Insurance</i>
4. Employés, Travailleurs - <b>Salariés</b>	4. <i>Employees, Workers - Employees</i>
5. Sociétés, Firmes - <b>Entreprises</b>	5. <i>Companies, Firms - Enterprises</i>
6. Participer - <b>Contribuer</b>	6. <i>Participate - Contribute</i>
7. Protégés, Assurés - <b>Couvert</b>	7. <i>Protected, Insured - Covered</i>
8. Essential- <b>Fundamental</b>	8. <i>Essential- Fundamental</i>
9. Assuré - <b>Garanti</b>	9. <i>Insured - Guaranteed</i>
10. Loi fondamentale - <b>Constitution</b>	10. <i>Fundamental Law - Constitution</i>
11. Se distingue - <b>Caractérise</b>	11. <i>Stands Out - Characterizes</i>
12. Nécessités - <b>Besoins</b>	12. <i>Necessities - Needs</i>
13. Praticiens - <b>Médecins</b>	13. <i>Practitioners - Physicians</i>
14. Experts - <b>Spécialistes</b>	14. <i>Experts - Specialists</i>
15. Spécialiste de la santé féminine - <b>Gynécologue</b>	15. <i>Women's Health Specialist - Gynaecologist</i>
16. Spécialiste de la vue - <b>Ophthalmologiste</b>	16. <i>Eye Specialist - Ophthalmologist</i>
17. Carte de sécurité sociale - <b>Carte Vitale</b>	17. <i>Social security card - Carte Vitale</i>
18. Frais, Tarifs - <b>Honoraires</b>	18. <i>Fees, Rates - Fees</i>
19. Compensé - <b>Remboursé</b>	19. <i>Offset - Refunded</i>

**g. Donnez une conjonction :**

**Et/ Mais / Ou / Parce que / Car /Donc / Cependant /Ainsi /Que**

Translation :

Give a conjunction:

*And / But / Or / Because / For / Therefore / However / Thus / That*

**h. Donnez le contraire de:**

1. Retirer # Contribuer	1. <i>Withdraw X Contribute</i>
2. Compromettre # Garantir	2. <i>Compromise X Guarantee</i>
3. Interdire # Permettre	3. <i>Prohibit X Allow</i>
4. Négliger # Soigner	4. <i>Neglect X Care</i>
5. Emprunter # Payer	5. <i>Borrow X Pay</i>
6. Internationale # Nationale	6. <i>International X National</i>
7. Superficiel # Fondamental	7. <i>Superficial X Fundamental</i>
8. Particulier # Généralisée	8. <i>Particular X Generalized</i>
9. Locale # Universelle	9. <i>Local X Universal</i>
10. Grande # Petite	10. <i>Large X Small</i>
11. Hier # Aujourd'hui	11. <i>Yesterday X Today</i>
12. Irrégulièrement # Régulièrement	12. <i>Irregularly X Regularly</i>
13. Moins # Plus	13. <i>Less X More</i>
14. Contrairement # Ainsi	14. <i>Contrary X Thus</i>
15. Danger # Protection	15. <i>Danger X Protection</i>
16. Défaut # Qualité	16. <i>Default X Quality</i>
17. Insécurité # Assurance	17. <i>Insecurity X Insurance</i>
18. Rajeunissement # Vieillesse	18. <i>Rejuvenation X Aging</i>
19. Négligence # Consultation	19. <i>Negligence X Consultation</i>

**B**

**Vivons en bonne forme**

Pour vivre en forme et en bonne santé longtemps, il faut pratiquer régulièrement une activité physique ou jouer [un sport] comme le vélo, le gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga etc. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure. Les études montrent les immenses bénéfices de l'activité physique sur la santé. L'activité physique améliore la tolérance au stress et protège votre santé en diminuant votre risque de

développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle etc. parce que :



Elle augmente votre souffle, votre force musculaire, votre stress et votre équilibre. Elle vous rend plus résistant[e] à la fatigue, stress améliore votre sommeil. Elle permet d'améliorer les dépenses énergétiques et donc d'équilibrer la balance « entrée » / « sortie ».

L'Organisation Mondiale de la Santé [OMS] aussi recommande de faire la pratique de 30 minutes d'activité physique modérée, comme se promener [la marche à pied / une promenade] par jour ou 75 minutes par semaine d'activité d'intensité soutenue e qui correspond à des activités sportives comme la course à pied, le vélo ou la natation. L'OMS a déclaré le 21 juin la journée internationale du yoga qui a été initiée par M. Narendra Modi, le Premier ministre de l'Inde, en 2015.

Voici quelques autres conseils pour rester en pleine forme.

Bien dormir - Pour être en forme, c'est simple. Il faut avant tout bien dormir.  
Manger 5 fruits et légumes frais par jour - Les fruits et légumes constituent une source de vitamines et de minéraux, indispensables pour un système immunitaire efficace. Ils sont riches en fibres et évitez de manger plus de fast-food. Boire de l'eau - Buvez plus d'eau chaque jour. L'eau permet de garder le corps à la bonne température et élimine les toxines produites inévitablement par votre métabolisme.

**Q 1. Répondez aux questions.**

1. Qu'est-ce que c'est « OMS »?

L'OMS est l'Organisation Mondiale de la Santé.

*[What is 'WHO'?*

*WHO is the World Health Organization.*

2. Que doit-on faire pour être en bonne forme ?

Pour être en bonne forme, il faut pratiquer régulièrement une activité physique comme le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, le yoga, etc., pendant au minimum une demi-heure par séance. Il est aussi important de bien dormir, de manger cinq fruits et légumes frais par jour, et de boire de l'eau.

*[What should we do to be in good shape?*

*To be in good shape, we must regularly practice physical activity such as cycling, gym, tennis, jogging, swimming, yoga, etc., for at least half an hour per session. It is also important to sleep well, eat five fresh fruits and vegetables a day, and drink water.*

3. Quelles sont les activités physiques dont on parle dans le texte ?

Les activités physiques mentionnées dans le texte sont le vélo, la gym, le tennis, le jogging, la natation, et le yoga.

*[What are the physical activities mentioned in the text?*

*The physical activities mentioned in the text are cycling, gym, tennis, jogging, swimming, and yoga.*

4. Quelle date est la journée internationale du yoga ? Qui l'a initiée ?

La journée internationale du yoga est le 21 juin. Elle a été initiée par M. Narendra Modi, le Premier ministre de l'Inde.

*[When is International Yoga Day? Who initiated it?*

*International Yoga Day is on 21st June. It was initiated by Mr. Narendra Modi, the Prime Minister of India.]*

**5. Trouvez la forme nominale des verbes suivants.**

- a. Se promener - La promenade
- b. Améliorer - L'amélioration
- c. Boire - La boisson
- d. Nager - La natation
- e. Jouer - Le jeu

*Translation*

**Find the noun form of the following verbs.**

- a. To take a walk - The walk
- b. To improve - The improvement
- c. To drink - The drink
- d. To swim - The swimming
- e. To play - The game

**6. Complétez :**

- a. Dans le texte, on parle de la santé.
- b. « Dormir » veut dire le sommeil.
- c. Les activités sportives sont : course à pied et le vélo
- d. Le contraire de « augmentant » est diminuant.
- e. « Une demi-heure » veut dire trente minutes.

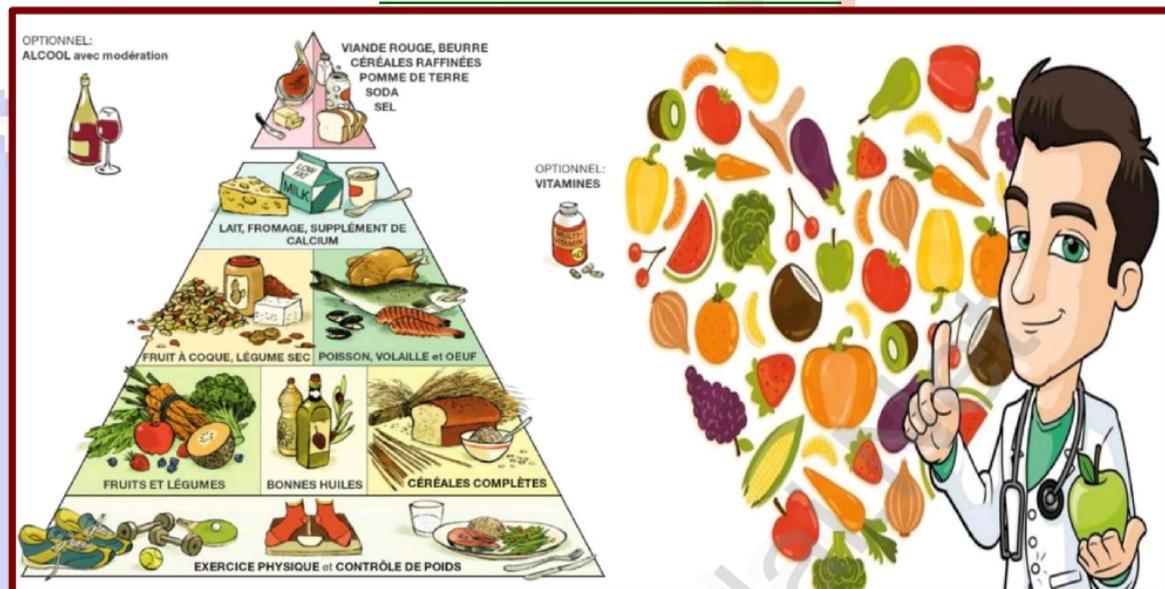
*Translation*

**Complete:**

- a. In the text, we talk about health.
- b. 'Sleep' means Sleep.
- c. The sports activities are running and cycling.
- d. The opposite of 'increasing' is decreasing.
- e. 'Half an hour' means thirty minutes.

C

**Comment être en bonne santé?**



Pour être en bonne santé, vous devez manger de tout et en quantité suffisante. Pour manger sainement, savourez chaque jour une variété d'aliments; mettez l'accent sur les céréales, les pains et autres produits céréaliers, les fruits et les légumes; et limitez votre consommation de sel, d'alcool et de caféine. Buvez souvent de l'eau, même si vous n'avez pas soif. Buvez davantage par temps chaud ou lors d'une activité intense.

Ne fumez pas et ne faites pas usage de tabac. Chaque année, des milliers de gens meurent trop jeunes à cause du tabac. Accordez-vous chaque jour suffisamment de sommeil. Vous vous sentirez mieux. La plupart des adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil chaque jour. Si vous n'avez pas sommeil le jour, c'est que vous êtes suffisamment reposé.

L'activité physique : l'exercice aide à prévenir les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète, et la dépression et contribue à votre état de santé général.

Apprenez à gérer ou à réduire le stress dans votre vie. Le stress peut causer des problèmes de santé ou les aggraver. Certains problèmes de santé peuvent être liés au stress : la fatigue, les maux de tête, les brûlures d'estomac, les maux de ventre et même la crise cardiaque. Il existe des moyens pour gérer

le stress : faire de l'exercice, pratiquer certaines techniques de relaxation et confier ses préoccupations à d'autres.

Translation:

How to Stay Healthy

*To stay healthy, you must eat a bit of everything and in sufficient quantities. To eat healthily, savour a variety of foods each day; focus on grains, breads, and other cereal products, fruits, and vegetables; and limit your intake of salt, alcohol, and caffeine. Drink water often, even if you are not thirsty. Drink more during hot weather or intense activity.*

*Do not smoke or use tobacco. Every year, thousands of people die too young because of tobacco. Get enough sleep every day. You will feel better. Most adults need seven to eight hours of sleep each day. If you are not sleepy during the day, it means you are well-rested.*

*Physical activity: exercise helps prevent heart disease, high blood pressure, diabetes, and depression, and contributes to your overall health.*

*Learn to manage or reduce stress in your life. Stress can cause or worsen health problems. Some health issues can be linked to stress: fatigue, headaches, heartburn, stomach aches, and even heart attacks. There are ways to manage stress: exercising, practicing relaxation techniques, and sharing your concerns with others.*

**Q 1. Répondez aux questions:**

a. Que doit-on consommer tout peu pour être en bonne santé ?

Il faut consommer une variété d'aliments, en particulier des céréales, des pains, des fruits et des légumes.

*[What should we eat very little to be healthy?*

*We should eat a variety of foods, especially grains, breads, fruits, and vegetables.*

b. Combien d'heures de sommeil est-ce que les adultes ont besoin ?

Les adultes ont besoin de sept à huit heures de sommeil.

*[How much sleep do adults need?*

*Adults need seven to eight hours of sleep.*

c. À quoi est-ce que l'activité physique aide ?

L'activité physique aide à prévenir les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète, la dépression et contribue à l'état de santé général.

*[What does physical activity help with?*

*Physical activity helps to prevent heart disease, high blood pressure, diabetes, depression, and contributes to overall health.*

d. Nommez quelques problèmes de santé qui sont liés au stress.

La fatigue, les maux de tête, les brûlures d'estomac, les maux de ventre et même la crise cardiaque sont liés au stress.

*[Name some health problems that are related to stress.*

*Fatigue, headaches, heartburn, stomach aches, and even heart attacks are related to stress.*

e. Quelle est l'importance de l'eau pour la santé?

Il faut souvent boire de l'eau, même si l'on n'a pas soif.

*[How important is water to health?*

*We should drink water often, even if we are not thirsty.*

f. Pourquoi faut-il éviter le tabac ?

Parce que chaque année des milliers de gens meurent à cause du tabac.

*[Why should we avoid tobacco?*

*Because thousands of people die each year from tobacco.*

g. Combien de personnes meurent trop jeunes à cause du tabac?

Des milliers de gens meurent trop jeunes à cause du tabac chaque année.

*[How many people die too young from tobacco?*

*Thousands of people die too young from tobacco each year.*

h. Que se passe-t-il si on manque de sommeil ?

On ne se sent pas bien et on peut être fatigué.

*[What happens if we do not get enough sleep?*

*We do not feel well and may be tired.*

i. Quelles sont les techniques pour réduire le stress?

Faire de l'exercice, pratiquer des techniques de relaxation et parler de ses préoccupations à d'autres.

*[What are some techniques for reducing stress?*

*Exercise, practice relaxation techniques, and talk to others about your concerns.]*

j. Quels types de maladies l'exercice aide-t-il à prévenir ?

Les maladies cardiaques, l'hypertension, le diabète et la dépression.

*[What types of diseases does exercise help prevent?*

*Heart disease, high blood pressure, diabetes, and depression.]*

k. Quelles sont les recommandations alimentaires du texte ?

Manger une variété d'aliments, mettre l'accent sur les céréales, fruits et légumes, et limiter la consommation de sel, alcool et caféine.

*[What are the dietary recommendations in the text?*

*Eat a variety of foods, emphasize grains, fruits, and vegetables, and limit salt, alcohol, and caffeine.]*

l. Comment le stress peut-il affecter la santé?

Le stress peut causer ou aggraver la fatigue, les maux de tête, les brûlures d'estomac et même les crises cardiaques.

*[How can stress affect health?*

*Stress can cause or worsen fatigue, headaches, heartburn, and even heart attacks.]*

m. Quels sont les effets du tabac sur la santé?

Il cause la mort prématurée de milliers de gens chaque année.

*[What are the health effects of smoking?*

*It causes the premature death of thousands of people each year.]*

n. Quelle est la meilleure façon de consommer de l'eau pendant une journée chaude ou avec une activité intense ?

**Il faut boire davantage d'eau.**

*[What is the best way to consume water on a hot day or during intense activity?]*

**You should drink more water.]**

**o. Pourquoi est-il important de savourer une variété d'aliments?**

**Pour manger sainement et être en bonne santé.**

*[Why is it important to enjoy a variety of foods?]*

**To eat healthy and be healthy.]**

**Q 2. Vrai ou Faux:**

- |  |             |
|--|-------------|
| a. Il ne faut pas boire beaucoup d'alcool.                                     | <b>VRAI</b> |
| b. L'exercice nous aide à être en bonne santé.                                 | <b>VRAI</b> |
| c. Le stress peut causer une crise cardiaque.                                  | <b>VRAI</b> |
| d. Il ne faut pas boire beaucoup d'eau lors d'une activité intense.            | <b>FAUX</b> |
| e. Il est recommandé de limiter la consommation de caféine.                    | <b>VRAI</b> |
| f. Il n'est pas nécessaire de dormir plus de 5 heures.                         | <b>FAUX</b> |
| g. Le tabac ne cause pas de problèmes de santé graves.                         | <b>FAUX</b> |
| h. L'exercice régulier améliore la santé mentale.                              | <b>VRAI</b> |
| i. Boire de l'eau est important même sans avoir soif.                          | <b>VRAI</b> |
| j. La gestion du stress est inutile pour la santé.                             | <b>FAUX</b> |
| k. Les maladies cardiaques ne sont pas liées à un manque d'exercice.           | <b>FAUX</b> |
| l. Un manque de sommeil n'affecte pas l'humeur.                                | <b>FAUX</b> |
| m. Les brûlures d'estomac peuvent être liées au stress.                        | <b>VRAI</b> |
| n. Manger des fruits et légumes n'est pas nécessaire pour être en bonne santé. | <b>FAUX</b> |
| o. Il est conseillé de ne pas fumer pour préserver sa santé.                   | <b>VRAI</b> |
| p. Le stress ne cause jamais de crises cardiaques.                             | <b>FAUX</b> |

**Translation:**

**True or False:**

- |  |             |
|--|-------------|
| a. <i>You should not drink a lot of alcohol.</i> | <b>TRUE</b> |
| b. <i>Exercise helps us be healthy.</i>          | <b>TRUE</b> |
| c. <i>Stress can cause a heart attack.</i>       | <b>TRUE</b> |

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

- d. *You should not drink a lot of water during intense activity.* **FALSE**
- e. *It is recommended to limit caffeine consumption.* **TRUE**
- f. *It is not necessary to sleep more than 5 hours.* **FALSE**
- g. *Smoking does not cause serious health problems.* **FALSE**
- h. *Regular exercise improves mental health.* **TRUE**
- i. *Drinking water is important even when you are not thirsty.* **TRUE**
- j. *Stress management is useless for health.* **FALSE**
- k. *Heart disease is not linked to a lack of exercise.* **FALSE**
- l. *A lack of sleep does not affect mood.* **FALSE**
- m. *Heartburn can be linked to stress.* **TRUE**
- n. *Eating fruits and vegetables is not necessary to be healthy.* **FALSE**
- o. *It is advisable not to smoke to maintain your health.* **TRUE**
- p. *Stress never causes heart attacks.* **FALSE**

**Q 3. Complétez avec les mots du texte :**

- a. Il a fatigue. Il a envie de **dormir**.
- b. Nous ne voulons pas nous promener sous **la pluie**.
- c. Pour réduire moins de stress il faut faire **de l'exercice**.
- d. Il n'a pas réussi à l'examen car il n'a pas travaillé **suffisamment**.

**Translation:**

**Complete with the words in the text:**

- a. *He got tired. He wants to **sleep**.*
- b. *We don't want to walk around in **the rain**.*
- c. *To reduce less stress, you need to **exercise**.*
- d. *He did not pass the exam because he did not work **enough**.*

**e. La forme nominale: [The nominal form]**

- |              |   |                 |                             |
|--------------|---|-----------------|-----------------------------|
| a. Réduire   | - | La réduction    | - Reduce - The reduction    |
| b. Consommer | - | La consommation | - Consume - The consumption |
| c. Causer    | - | La cause        | - Cause - The cause         |
| d. Exister   | - | L'existence     | - Exist - The existence     |

**f. Le contraire de: [The opposites]**

- |            |   |          |         |   |        |
|------------|---|----------|---------|---|--------|
| 1. Souvent | # | Rarement | - Often | X | Rarely |
|------------|---|----------|---------|---|--------|

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

2.	Suffisamment	#	Insuffisamment	-	Sufficiently X	Insufficiently
3.	Bonne	#	Mauvaise	-	Good X	Bad
4.	Chaud	#	Froid	-	Hot/Warm X	Cold
g.	<u>Une préposition</u> :		<u>De, À, Sur, Pour, Avec, Par, Sous, Dans</u>			
	<i>A preposition:</i>		<i>Of, To, On, For, With, By, Under, In</i>			
h.	<u>Une conjonction</u> :		<u>Et, Ou, Mais, Si</u>			
	<i>A conjunction</i>	:	<i>And, Or, But, If</i>			
i.	<u>Un adverbe</u>	:	<u>Suffisamment, Souvent, Mieux</u>			
	<i>An adverb</i>	:	<i>Enough, often, better</i>			
j.	<u>Un adjectif</u>	:	<u>Sainement, Intense, Suffisamment, Général</u>			
	<i>An adjective</i>	:	<i>Healthy, Intense, Enough, General</i>			
k.	<u>Le synonyme:</u> [The synonyms]					
	Suffisamment	-	Assez	-	Enough - Enough	
	Souvent	-	Fréquemment	-	Often - Frequently	

**D**

**PYRAMIDE ALIMENTAIRE VÉGÉTALIENNE ET VÉGÉTARIENNE**

- Si vous êtes végétarien : Œufs et/ou Produits laitiers, dont yaourt, et fromage
- Bois de l'eau
- Consomme ces aliments tous les jours
- Herbes, épices et huiles
- Noix, cacahuètes, graines
- Haricots, lentilles, soja...
- Aliments complets Riz, Quinoa, Blé, Céréales
- Fruits et légumes
- Pratique une activité physique Cuisine tes repas et partage los avec ta famille et tes amis[e]s



Depuis de nombreuses années les études scientifiques et médicales ont clairement montré les bénéfices santé d'une alimentation végétale bien conçue pour favoriser la réduction significative des risques liés à certains troubles ou maladies comme par exemples l'obésité, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle, le diabète de type 2, l'hypercholestérolémie ou certains types de cancers.

Une alimentation végétale équilibrée est pauvre en graisses saturées et contient une grande diversité de légumes, de fruits, de céréales complètes, de légumineuses, de noix et de graines, tous riches en fibres et en phytonutriments qui contribuent à la réduction des maladies chroniques. Une alimentation végétale bien conçue permet d'apporter l'ensemble des nutriments essentiels dont le corps a besoin: protéines, lipides, glucides, minéraux, vitamines et oligoéléments. Végétaliser votre alimentation ! C'est simple, gourmand et vous pouvez avancer à votre rythme. Vous avez très

probablement déjà des plats ou des recettes végétales que vous aimez et vous découvrirez comment végétaliser facilement vos menus au quotidien.

Translation:

Vegan and Vegetarian Food Pyramid

- *If you are vegetarian: Eggs and/or Dairy products, including yogurt and cheese.*
- *Drink water.*
- *Consume these foods every day:*
- *Herbs, spices, and oils.*
- *Nuts, peanuts, seeds.*
- *Beans, lentils, soy...*
- *Whole foods: Rice, Quinoa, Wheat, Cereals.*
- *Fruits and vegetables.*
- *Engage in physical activity. Cook your meals and share them with your family and friends.*

*For many years, scientific and medical studies have clearly shown the health benefits of a well-designed plant-based diet, significantly reducing the risks associated with certain conditions or diseases, such as obesity, cardiovascular diseases, high blood pressure, type 2 diabetes, high cholesterol, or certain types of cancers.*

*A balanced plant-based diet is low in saturated fats and contains a wide variety of vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts, and seeds, all rich in fiber and phytonutrients that help reduce chronic diseases. A well-designed plant-based diet can provide all the essential nutrients the body needs: proteins, fats, carbohydrates, minerals, vitamins, and trace elements. Transition to a plant-based diet! It is simple, delicious, and you can move at your own pace. You very likely already have plant-based dishes or recipes you enjoy, and you will discover how to easily incorporate more plant-based foods into your daily meals*

**Q 1. Répondez aux questions:**

a. Qu'est-ce que les Français prennent pour leur repas de midi ?

Le repas de midi **se limite souvent à un seul plat, suivi quelquefois d'un petit dessert et d'un café.**

*[What do the French have for lunch?*

*Lunch is often limited to a single dish, sometimes followed by a small dessert and coffee.]*

b. Les maîtresses de maisons, qu'offrent-elles à leurs invités?

Elles offrent généralement **un repas traditionnel avec une entrée, du poisson, de la viande, de la salade, du fromage, un dessert et des vins.**

*[What do housewives offer their guests?*

*They typically offer a traditional meal with a starter, fish, meat, salad, cheese, dessert, and wines.]*

**Q 2. Donnez les contraires des mots suivants:**

- |                 |   |          |             |   |          |
|-----------------|---|----------|-------------|---|----------|
| a. Riches       | # | Pauvres  | Rich        | X | Poor     |
| b. Traditionnel | # | Moderne  | Traditional | X | Modern   |
| c. Souvent      | # | Rarement | Often       | X | Rarely   |
| d. Majorité     | # | Minorité | Majority    | X | Minority |

**Q 3. Cherchez dans le texte:**

a. La forme nominale des verbes:

Vivre	-	La vie	To live	-	The life
Consommer	-	La consommation	To consume	-	The consumption
Inviter	-	L'invitation	To invite	-	The invitation
Lire	-	La lecture	To read	-	The reading

b. La forme verbale des noms:

La consommation	-	Consommer	The consumption	-	To consume
L'invitation	-	Inviter	The invitation	-	To invite
La lecture	-	Lire	The reading	-	To read

c. Une préposition:

Dans, De, À, En, Pour, Avec	-	In, From, To, In, For, With
-----------------------------	---	-----------------------------

d. Une conjonction:

Et, Ou, Si, Comme - And, Or, If, As

e. Un adverbe:

Environ, Toujours, Souvent, Quelquefois, Peut-être, Moins  
About, Always, Often, Sometimes, Maybe, Less

f. Le contraire:

Riches	#	Pauvres	-	Rich	X	Poor
Traditionnel	#	Moderne	-	Traditional	X	Modern
Souvent	#	Rarement	-	Often	X	Rarely
Majorité	#	Minorité	-	Majority	X	Minority

g. Le synonyme:

Artères	-	Veines	Arteries	-	Veins
Repas	-	Dîner	Meals	-	Dinner
Inviter	-	Accueillir	Invite	-	Welcome

Q 4. Vrai ou Faux:

- |   |      |
|---|------|
| a. La plupart des hommes d'affaires prennent des repas riches en calorie. | VRAI |
| b. Le Français moyen fait attention à sa ligne.                           | VRAI |
| c. Si on mange moins, on dépense moins pour la nourriture.                | VRAI |
| d. Les repas pour les fêtes ne sont pas très lourds.                      | FAUX |

True or False:

- |   |       |
|---|-------|
| a. <i>Most businessmen have calorie-rich meals.</i>       | TRUE  |
| b. <i>The average French person watches their weight.</i> | TRUE  |
| c. <i>If you eat less, you spend less on food.</i>        | TRUE  |
| d. <i>Festive meals are not very heavy.</i>               | FALSE |

E

LA FORME PHYSIQUE - LES VITAMINES NÉCESSAIRES POUR ÊTRE EN FORME

**13 vitamines indispensables**

<b>Vit A</b> Vision et immunité Beurre, œufs, produits laitiers, carottes, légumes à feuilles vertes	<b>Vit B</b> <b>B1</b> Énergie et influx nerveux Viandes, volailles, poissons, légumes secs
<b>Vit C</b> Antioxydant Fruits & légumes (kiwis, agrumes, etc.)	<b>B2</b> Énergie & pouvoir antioxydant Œufs, poissons, laitages
<b>Vit D</b> Fixation du calcium dans les os Poissons gras, produits laitiers	<b>B3</b> Énergie Levure, viandes, œufs, poissons
<b>Vit E</b> Antioxydant Huiles d'olive et de colza, amandes, noixettes, épinards	<b>B5</b> Énergie & influx nerveux Champignons, viandes, poissons, laitages
<b>Vit K</b> Coagulation et croissance cellulaire Persil, épinards, laitue, viandes	<b>B6</b> Énergie & synthèse des protéines Germe de blé, lentilles, choux fleur, banane
	<b>B8</b> Énergie Œuf, soja, haricots, maïs
	<b>B9</b> Cerveau & synthèse des protéines Légumes verts, maïs, pois chiches
	<b>B12</b> Globules rouges & cellules nerveuses Œufs, viandes

© 2013 topic Santé.be

La forme, qu'est-ce que c'est ? C'est se sentir dynamique et pleine d'énergie. Il y a des personnes qui sont toujours en forme, mais pour la plupart des gens il faut faire un effort pour avoir la forme : savoir bien manger, faire de l'exercice et savoir se détendre. Bien se nourrir, c'est très important. Évitez de manger des sucreries [bonbons, gâteaux, etc.] qui n'ont pas beaucoup de qualités nutritives. Mangez chaque jour des produits laitiers comme du yaourt ou du fromage, de la viande, du poisson ou des œufs, des fruits et des légumes [mangez-les crus ou très légèrement cuits]. Et buvez de l'eau.

Les vitamines sont nécessaires pour être en bonne santé. Elles se trouvent dans des aliments différents. La vitamine A, qu'on appelle la vitamine de la beauté, se trouve dans les produits d'origine animale : beurre, lait, œufs,

fromage, poissons. Elle se trouve aussi dans les carottes, les légumes verts et certains fruits. Les vitamines B sont nécessaires pour le bien-être du corps. Les gens nerveux ou ayant une mauvaise digestion manquent généralement les vitamines B. On les trouve dans la viande, le lait, le beurre, les pommes de terre, et les céréales. La vitamine C, c'est la vitamine de l'énergie par excellence. Elle se trouve dans les fruits, les légumes et les salades.

Choisissez bien votre sport : la natation, c'est un sport excellent pour les gens de tout âge. Pour combattre le stress, pensez à faire de la gymnastique en musique, du yoga, de la danse ou de l'aérobic [ce sport-ci est pour ceux qui ont le cœur et le dos solides]. Si vous commencez un nouveau sport, faites attention aux crampes et aux douleurs, au mal de dos surtout et si nécessaire, éviter les On doit bien comme des bonbons pour être en forme.

### Translation

#### **FITNESS AND THE VITAMINS NEEDED TO BE FIT**

*It is feeling dynamic and full of energy. Some people are always in shape, but for most people, effort is needed to stay fit: knowing how to eat well, exercising, and knowing how to relax. Eating well is very important. Avoid eating sweets [candy, cakes, etc.] that don't have much nutritional value. Eat dairy products like yogurt or cheese, meat, fish, or eggs, fruits, and vegetables [eat them raw or very lightly cooked] every day. And drink water.*

*Vitamins are essential for staying healthy. They are found in different foods. Vitamin A, known as the beauty vitamin, is found in animal products: butter, milk, eggs, cheese, fish. It is also found in carrots, green vegetables, and some fruits. B vitamins are necessary for the body's well-being. Nervous people or those with poor digestion generally lack B vitamins. They are found in meat, milk, butter, potatoes, and cereals. Vitamin C is the ultimate energy vitamin. It is found in fruits, vegetables, and salads.*

*Choose your sport carefully: swimming is an excellent sport for people of all ages. To combat stress, consider doing gymnastics to music, yoga, dance, or*

*aerobics [this sport is for those with strong hearts and backs]. If you start a new sport, be careful of cramps, aches, and back pain, especially, and if necessary, avoid them. One must be careful like avoiding candy to stay in shape.*

**Q 1. Répondez aux questions:**

a. Qu'est-ce que c'est « la forme » ?

La forme, c'est se sentir dynamique et plein d'énergie. C'est un état qui demande un effort comme bien manger, faire de l'exercice et se détendre.

*[What is "fitness"?*

*Fitness is about feeling dynamic and energized. It is a state that requires effort such as eating well, exercising, and relaxing.*

b. Où se trouve la vitamine C ?

La vitamine C se trouve dans les fruits, les légumes et les salades.

*[Where is vitamin C found?*

*Vitamin C is found in fruits, vegetables, and salads.*

c. Que doit-on faire pour combattre le stress ?

Pour combattre le stress, on peut faire de la gymnastique en musique, du yoga, de la danse ou de l'aérobic.

*[What should we do to combat stress?*

*To combat stress, you can do gymnastics with music, yoga, dance or aerobics.*

d. Quelle est la définition de la forme dans le texte ?

La forme, c'est se sentir dynamique et plein d'énergie.

*[What is the definition of fitness in the text?*

*Fitness is feeling dynamic and full of energy.*

e. Quels aliments devez-vous éviter pour rester en forme ?

Vous devez éviter les sucreries comme les bonbons et les gâteaux.

*[What foods should you avoid to stay in shape?*

*You should avoid sweets like candy and cakes.*

- f. Quels aliments sont suggérés pour une consommation quotidienne afin de rester en bonne santé ?

**Les produits laitiers, la viande, le poisson, les œufs, les fruits et les légumes** sont suggérés pour une consommation quotidienne afin de rester en bonne santé

*[Which foods are suggested for daily consumption to stay healthy?]*

**Dairy products, meat, fish, eggs, fruits, and vegetables** are suggested for daily consumption to stay healthy.]

- g. Comment est appelée la vitamine A dans le texte ?

La vitamine A est appelée **la vitamine de la beauté.**

*[What is vitamin A called in the text?]*

*Vitamin A is called the beauty vitamin.*

- h. Où peut-on trouver la vitamine A ?

Elle se trouve **dans les produits d'origine animale tels que le beurre, le lait, les œufs, le fromage et le poisson, ainsi que dans les carottes, les légumes verts et certains fruits.**

*[Where can you find vitamin A?]*

*It is found in animal products such as butter, milk, eggs, cheese, and fish, as well as in carrots, green vegetables, and some fruits.*

- i. À quoi servent les vitamines B ?

Les vitamines B sont nécessaires **au bien-être du corps.**

*[What are B vitamins necessary for?]*

*B Vitamins are necessary for the body's well-being.*

- j. Qui manque généralement de vitamines B ?

**Les personnes nerveuses ou celles ayant une mauvaise digestion** manquent souvent de vitamines B.

*[Who usually lacks B vitamins?]*

**Nervous people or those with poor digestion** often lack B vitamins.]

k. Où peut-on trouver les vitamines B ?

On les trouve dans la viande, le lait, le beurre, les pommes de terre et les céréales.

*[Where can you find B vitamins?]*

*They are found in meat, milk, butter, potatoes, and cereals.*

l. Comment est appelée la vitamine C dans le texte ?

La vitamine C est appelée la vitamine de l'énergie par excellence.

*[What is vitamin C called in the text?]*

*Vitamin C is called the ultimate energy vitamin.*

m. Quelles activités sont suggérées pour combattre le stress ?

La gymnastique en musique, le yoga, la danse ou l'aérobic sont suggérées pour combattre le stress.

*[What activities are suggested for combating stress?]*

*Gymnastics to music, yoga, dance, or aerobics are suggested to combat stress.]*

n. Quel sport est excellent pour les personnes de tout âge ?

La natation est un sport excellent pour les personnes de tout âge.

*[What sport is excellent for people of all ages?]*

*Swimming is an excellent sport for people of all ages.]*

o. De quoi devez-vous être prudent lorsque vous commencez un nouveau sport ?

Vous devez faire attention aux crampes, aux douleurs et au mal de dos lorsque vous commencez un nouveau sport.

*[What should you be cautious of when starting a new sport?]*

*You should be cautious of cramps, aches, and back pain when you start a new sport.]*

**Q 2. Complétez ces phrases avec un mot du texte :**

a. On doit bien éviter les sucreries comme des bonbons pour être en forme.

b. Les vitamines qui se trouvent dans les différents aliments, sont très nécessaires.

c. On peut utiliser le produit solaire si on n'a pas d'électricité.

Translation:

Complétez ces phrases avec un mot du texte :

- a. *You have to avoid sweets like candy to be in shape.*
- b. *The vitamins found in the various foods are very necessary.*
- c. *You can use the solar product if you don't have electricity.*

**Q 3. Trouvez dans le texte:**

- a. **Une préposition** : De, Dans, Avec, En, Sur, À, Pour  
*A preposition* : Of, In, With, In, On, To, For
- b. **Une conjonction** : Et, Mais, Si  
*A conjunction* : And, But, If
- c. **Un adverbe** : Bien, Très, Généralement, Surtout  
*An adverb* : Good, very, generally, especially

a. **Le contraire** : *[The opposites]*

Bonne santé	# Mauvaise santé	-	<i>Good health X Bad health</i>
En forme	# En mauvaise forme	-	<i>In good shape[fit] X In bad shape [Unfit]</i>
Solide	# Fragile	-	<i>Solid X Fragile</i>
Dynamique	# Apathique	-	<i>Dynamic X Apathetic</i>
Arrêter	# Commencer	-	<i>To stop X To start</i>
Être malade	# Être en bonne santé	-	<i>To be sick X To be in good health</i>

b. **Le synonyme** : *[Le synonyme]*

Bien-être	- Santé	-	<i>Well-being</i>	-	<i>Health</i>
Énergie	- Vitalité	-	<i>Energy</i>	-	<i>Vitality</i>
Aliments	- Nourriture	-	<i>Food</i>	-	<i>Food</i>
Qualités	- Bienfaits	-	<i>Qualities</i>	-	<i>Benefits</i>
Lutter	- Combattre	-	<i>Fight</i>	-	<i>Fight</i>
Ce qui n'est pas pareil	- Différent	-	<i>That which is not same</i>	-	<i>Different</i>

c. **La forme nominale** : *[The nominal form]*

Produire	- La production	-	<i>To produce</i>	-	<i>The production</i>
----------	-----------------	---	-------------------	---	-----------------------

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

Nager	- La natation	-	To swim	- The swimming
Combattre	- Le combat	-	To fight	- The fight
Manger	- L'alimentation	-	To eat	- The Nutrition

**d. La forme verbale : [La forme verbale:]**

L'énergie	- Énergiser	-	The energy	- To energize
La digestion	- Digérer	-	The digestion	- To digest
Le combat	- Combattre	-	The fight	- To fight
Le produit	- Produire	-	The product	- To produce
La natation	- Nager	-	The swimming	- To swim

**e. Un adjectif:**

**Dynamique /Pleine /En Forme / La Plupart /Bien /Très /Légèrement /Nécessaires /Nervieux /Mauvaise / Solides / Nouveau /Crus /Différents /Animale /Verts**

**An adjective:**

**Dynamic /Full /Fit / Most /Good /Very /Slightly /Needed /Nervous /Bad / Solid / New /Raw /Different /Animal /Green**

- f. Deux produits laitiers : Yaourt, Fromage**  
**Two dairy products : Yogurt, Cheese**

**Q 4. Vrai ou Faux :**

1. La forme, c'est se sentir dynamique et plein d'énergie. **VRAI**
2. **Il n'est pas nécessaire** de faire un effort pour rester en forme. **FAUX**
3. **Les sucreries** ont beaucoup de qualités nutritives. **FAUX**
4. On doit boire de l'eau tous les jours pour rester en forme. **VRAI**
5. La vitamine A se trouve uniquement **dans les fruits**. **FAUX**
6. Les vitamines B sont importantes pour le bien-être du corps. **VRAI**
7. Les personnes nerveuses manquent souvent de vitamines B. **VRAI**
8. La vitamine C se trouve dans **les produits laitiers**. **FAUX**
9. La natation est un sport recommandé **uniquement** pour les jeunes. **FAUX**
10. Le yoga est conseillé pour combattre le stress. **VRAI**
11. L'aérobic est recommandée pour les personnes avec **des problèmes de dos**. **FAUX**

12. On doit faire attention aux crampes et aux douleurs quand on commence un nouveau sport. VRAI

Translation:

True or False:

- |  |       |
|--|-------|
| 1. <i>Fitness is feeling dynamic and full of energy.</i>                       | TRUE  |
| 2. <i>It is not necessary to make an effort to stay in shape.</i>              | FALSE |
| 3. <i>Sweets have a lot of nutritional value.</i>                              | FALSE |
| 4. <i>You must drink water every day to stay in shape.</i>                     | TRUE  |
| 5. <i>Vitamin A is only found in fruits.</i>                                   | FALSE |
| 6. <i>B vitamins are important for the body's well-being.</i>                  | TRUE  |
| 7. <i>Nervous people often lack B vitamins.</i>                                | TRUE  |
| 8. <i>Vitamin C is found in dairy products.</i>                                | FALSE |
| 9. <i>Swimming is a sport recommended only for young people.</i>               | FALSE |
| 10. <i>Yoga is recommended to combat stress.</i>                               | TRUE  |
| 11. <i>Aerobics is recommended for people with back problems.</i>              | FALSE |
| 12. <i>You must be cautious of cramps and aches when starting a new sport.</i> | TRUE  |

**ÊTRE EN FORME ET EN BONNE SANTÉ**

**Des conseils pour être en forme**

**Bien manger pour être en bonne santé**

L'exercice régulier est important pour maintenir une bonne santé physique et mentale. Il présente de nombreux avantages, notamment le renforcement

musculaire, l'amélioration de la santé cardiovasculaire et l'amélioration des fonctions cognitives. Pratiquer régulièrement une activité physique contribue à réduire le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète. L'exercice libère également des endorphines, des stimulants naturels de l'humeur qui aident à soulager le stress et l'anxiété. De plus, intégrer l'exercice à la routine quotidienne favorise de meilleures habitudes de sommeil, augmente les niveaux d'énergie et améliore la qualité de vie globale.

*Translation :*

### **TO BE FIT AND HEALTHY**

*Regular exercise is important for maintaining good physical and mental health. It has many benefits, including muscle building, improved cardiovascular health, and improved cognitive function. Regular physical activity helps reduce the risk of chronic diseases such as obesity, heart disease, and diabetes. Exercise also releases endorphins, natural mood boosters that help relieve stress and anxiety. Additionally, incorporating exercise into the daily routine promotes better sleep habits, increases energy levels, and improves overall quality of life.*

**A. Répondez aux questions :**

**a. Pourquoi l'exercice régulier est-il important ?**

L'exercice régulier est important **pour maintenir une bonne santé physique et mentale.**

*[Why is regular exercise important?]*

*Regular exercise is important **for maintaining good physical and mental health.***

**b. Quels sont les avantages de la pratique d'une activité physique ?**

Certains avantages de l'activité physique **comprennent le renforcement musculaire, l'amélioration de la santé cardiovasculaire et l'amélioration des fonctions cognitives.**

*[What are the benefits of physical activity?]*

*Some benefits of physical activity **include muscle building, improved***

*cardiovascular health, and improved cognitive function.]*

- c. Comment l'exercice physique contribue-t-il à réduire le risque de maladies chroniques ?

*L'exercice contribue à réduire le risque de maladies chroniques telles que l'obésité, les maladies cardiaques et le diabète.*

*How does exercise help reduce the risk of chronic diseases?*

*Exercise helps reduce the risk of chronic diseases such as obesity, heart disease, and diabetes.*

- d. Quel effet l'exercice physique a-t-il sur l'humeur et le bien-être mental ?  
*L'exercice physique libère des endorphines, des stimulants naturels de l'humeur qui aident à soulager le stress et l'anxiété* qui a un effet sur l'humeur et le bien-être mental.

*[What effect does exercise have on mood and mental well-being?*

*Physical exercise releases endorphins, natural mood boosters that help relieve stress and anxiety that has an effect on mood and mental well-being.]*

- e. Quel est l'impact de l'exercice sur les niveaux d'énergie et les habitudes de sommeil ?

*L'intégration de l'exercice dans sa routine quotidienne favorise de meilleures habitudes de sommeil, augmente les niveaux d'énergie et améliore la qualité de vie globale.*

*[What is the impact of exercise on energy levels and sleep patterns?*

*Incorporating exercise into one's daily routine promotes better sleep habits, increases energy levels, and improves overall quality of life.]*

**B. Dites vrai ou faux :**

- a. L'exercice améliore les fonctions cognitives. **VRAI**
- b. L'exercice arrête des endorphines, des stimulants naturels de l'humeur. **FAUX**
- c. L'exercice contribue au renforcement musculaire. **VRAI**
- d. L'exercice diminue les niveaux d'énergie. **FAUX**

- e. L'exercice régulier est important pour maintenir une bonne santé physique et mentale. **VRAI**
- f. L'exercice régulier **ne** présente **aucun** avantage pour la santé physique et mentale. **FAUX**

***Translation :***

1. *Exercise improves cognitive function.* **TRUE**
2. *Exercise **stops** endorphins, natural mood boosters.* **FALSE**
3. *Exercise helps to strengthen muscles.* **TRUE**
4. *Exercise **decreases** energy levels.* **FALSE**
5. *Regular exercise is important for maintaining good physical and mental health.* **TRUE**
6. *Regular exercise has **no** physical and mental health benefits.* **FALSE**

**Choisissez le meilleur mot du texte :**

- a. Une conjonction : **Et**
- b. Une préposition : **Pour/ De/À**
- c. Un adverb : **Régulièrement/ Également/**
- d. Un adjectif : **Régulier /Important/ Physique /Mentale/Nombreux/ Musculaire/ Cognitives/ naturels/ meilleures/ globale**
- e. Le synonyme de « Tous les jours » et « Surtout » : **Quotidienne/Notamment**
- f. Le contraire de « Diminuer » : **Augmenter**
- g. La forme verbale de « le soulagement » : **Soulager**
- h. La forme nominale de « Améliorer » : **L'amélioration**

***Translation :***

**Choisissez le meilleur mot du texte :**

- a. *A conjunction* : **And**
- b. *A preposition* : **For/ From/To**
- c. *An adverb* : **Regularly/ Also/**
- d. *An adjective* : **Regular /Important/**

*Physical /Mental/Numerous/  
Muscle/ Cognitive/ Natural/  
Better/ Overall*

- e. *The synonym for "Everyday" and "Above all": Daily/Especially*  
f. *The opposite of "Decrease" : Increase*  
g. *The verb form of "The relief" : To relieve*  
h. *The noun form of "to Enhance" : The improvement*

## **SECTION B - EXPRESSION ÉCRITE**

1. À vos parents leur disant que vous étiez tombé malade il y a une semaine, mais maintenant vous êtes guéri.

Chennai, le .... février 20...

**Cher papa et chère maman,**

**Bonjour ! J'avais de la fièvre et je toussais la semaine dernière. J'ai consulté un médecin. Il m'a prescrit des antibiotiques, un sirop pour la toux et un fortifiant. Il m'a aussi conseillé de ne reposer.**

**Jérémie a acheté les médicaments dans une pharmacie d'à côté. Il s'est bien occupé de moi.**

**Ne vous inquiétez pas. Ce n'était pas grave. Je me suis complètement rétablie maintenant.**

**Je vous téléphonerai bientôt.**

**Grosses bises,**

**Jonina**

*Translation:*

To your parents telling them that you got sick a week ago, but now you are healed.

Chennai, ... February 20....

*Dear dad and dear mom,*

*Hello! I had fever and was coughing last week. I saw a doctor. He prescribed antibiotics, cough syrup and fortifier. He also advised me to rest. Jeremiah bought the medicine at a pharmacy next door. He took good care of me.*

*Do not worry. It is not serious. I have fully recovered now.*

*I will call you soon.*

*Big Kisses,*

*Jonina*

**2. Écrivez une letter à votre cousin/ cousine qui est malade. Encouragez- le/la.**

**Londres, le ... février 20...**

**Chère Johanna,**

**Bonjour ! J'espère que tu portes mieux maintenant. Hier quand je suis allée chez tante Amy, elle m'a dit que tu avais de la fièvre et que tu toussais beaucoup. Prends régulièrement les antibiotiques, le sirop pour la toux et le fortifiant que le médecin t'a prescrit.**

**Ne t'inquiète pas ! Ce n'est pas grave. Je suis certaine que tu seras guérie bientôt.**

**Je te téléphonerai demain.**

**Gros bisses,**

**Jonina**

***Translation:***

**To your cousin who is sick. Encourage him/her.**

**London, ... February 20...**

**Dear Johanna,**

**Hello! I hope you're doing better now. Yesterday when I went to Aunt Amy's house, she told me you had fever and that you coughed a lot. Regularly take the antibiotics, cough syrup and fortifier that the doctor has prescribed.**

**Don't worry! It is not serious. I am certain that you will be healed soon.**

**I will call you tomorrow.**

**Big Kisses,**

**Jonina**

**3. À vos cousins pour leur dire ce que vous faites pour être en plein forme.**

**Chennai, le ...février 20...,**

**Chère Jérémie, Jonina et Jolene,**

**Salut ! Est-ce que tout va bien ? Le mois dernier, j'ai eu un accident et je me suis foulé la cheville. Je ne pouvais pas marcher. Donc, le médecin m'a conseillé un repos au lit complet. Et le résultat. J'ai pris tellement de poids. Ces jours-ci, je me réveille plus tôt, je fais du yoga et dix minutes de méditation. Le soir, je fais du jogging dans le parc en face de chez moi. J'y me promène aussi. Je suis sur un régime strict. Je ne mange que de la salade et des crudités. Je bois aussi beaucoup d'eau. J'évite complètement de « fast food », de burgers, de chips et de coca.**

**Bonne nouvelle : J'ai perdu tout l'excès de poids. Maintenant je suis en pleine forme !**

**Répondez - moi vite ! J'attends avec impatience vos nouvelles à tous.**

**Votre cousin aimant**

**Jaden**

***Translation :***

**To your cousins to tell them what you do to be in great shape.**

***Chennai, ... February 20...***

***Dear Jeremiah, Jonina and Jolene,***

***Hello! Are you all alright? Last month, I had an accident and sprained my ankle. I could not walk. So, the doctor advised me a complete bed rest. And the result. I gained so much weight.***

***These days, I wake up earlier, do yoga and ten minutes of mediation. In the evening, I go for jogging in the park in front of my house. I walk there too. I am on a strict diet. I only eat salad and raw vegetables. I also drink a lot of water. I completely avoid "fast food", burgers, chips and coca.***

***Good news: I lost all the excess weight. Now I am in great shape!***

***Answer me quickly! I look forward to hearing from you all.***

***Your loving cousin***

***Jaden***

- 4. Hier vous avez passé une nuit blanche. Écrivez une lettre à votre ami[e] en donnant la raison ce qui s'est passé avec vous ?**

**Chennai, le ...février 20...**

**Chère Jonina,**

**Comment ça va ? Ça fait longtemps que je ne t'ai pas écrit parce que je m'étais occupé pour l'examen. Dans cette lettre, je vais te dire comment j'ai passé une nuit blanche après l'examen.**

**Hier, je n'ai pas pu dormir à cause du stress et du rhume. J'avais de problèmes de respiration. Après avoir pris des médicaments, j'ai essayé de dormir. J'ai essayé de détendre en écoutant la musique et regardant la télé mais malheureusement rien ne marchait. Mon esprit était vide. Tout la nuit s'est passé comme ça. Enfin le matin vers 5 heures j'ai pu dormir grâce à la méditation.**

**Ça s'est passé peut-être à cause de l'examen la semaine dernière. J'avais étudié dur et je n'avais pas aussi mangé bien**

**Prends bien soin de toi ! Transmets mes salutations à tes parents**

**Grosses bises,**

**Johanna**

**Translation:**

**Yesterday you had a sleepless night. Write a letter to your friend giving the reason for what happened with you?**

**Chennai, ... February 20...**

**Dear Jonina,**

**How are you? It is been a long time since I wrote to you because I was busy with the exam. In this letter, I am going to tell you how I spent a sleepless night after the exam.**

**Yesterday I couldn't sleep because of stress and cold. I had breathing problem. After taking medication, I tried to sleep. I tried to relax by listening to music and watching TV but unfortunately nothing worked. My mind was blank. The whole night went like this. Finally in the morning around 5 am I was able to sleep thanks to meditation.**

*Maybe it happened because of the last week exam. I had studied hard and hadn't eaten as well.*

*Take good care of yourself! Convey my greetings to your parents*

*Big kisses,*

*Johanna*

5. Vous êtes malade et vous ne pouvez pas aller à l'école. Écrivez un message à votre professeur sur la raison de votre absence de l'école :

Chennai, le .... février 20...

M. Jérôme,

Je suis désolée de ne pas venir à l'école. J'ai mal à la tête et de la fièvre. Je vous donnerai mon devoir le jour quand j'y viendrai.

Excusez-moi, s'il vous plaît,

Jolene

*Translation :*

You're sick and you can't go to school. Write a message to your teacher about the reason for your absence from school: [Lesson 7]

Chennai, ... February 20...

Mr. Jerome,

I am sorry for not coming to school. I had headache and a fever. I will give you my homework on the day when I come.

Excuse me, please,

Jolene

**OU**

Chennai, le ...février 20...

Bonjour Madame Jeena Jabez,

Je vous écris pour informer que je ne serai pas à l'école aujourd'hui car je suis malade. Je suis désolé de ne pas pouvoir assister à votre cours et je ferai de mon mieux pour rattraper le travail manqué.

Merci de votre compréhension.

Cordialement,

Jaden

Translation :

*Chennai, ... February 20...*

*Hello Mrs Jeena Jabez,*

*I am writing to inform you that I will not be at school today because I am ill. I am sorry I cannot attend your class and I will do my best to make up the missed work.*

*Thank you for your understanding.*

*Sincerely,*

*Jaden*

6. Invitez votre ami[e] pour jouer à un match de cricket qui aura lieu votre quartier demain. Laissez un message.

*Chennai, le ... février 20...*

**Salut Jaden**

**Demain, il y a un match de cricket dans notre quartier. Ça te dit de te joindre à nous ? Ce sera génial ! On se retrouve à Reddy Ground à 10 h. Apporte ton équipement et prépare-toi pour une super partie !**

**Jéréemiah**

Translation:

Invite your friend to play a cricket match in your neighborhood tomorrow. Leave a message.

*Chennai, ... February 20...*

*Hi Jaden*

*Tomorrow there's a cricket match in our neighborhood. Would you like to join us? It is going to be awesome! We'll meet at Reddy Ground at 10 a.m. Bring your gear and get ready for a great game!*

*Jeremiah*

7. Laissez un message à votre ami pour lui dire vous n'aurez pas à l'école car vous êtes malade.

*Chennai le .... février 20...*

**Salut Jaden,**

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

**Demain, je n'irai pas à l'école car j'ai attrapé un rhume et mon médecin m'a demandé de rester au lit. Je te téléphonerai demain soir pour les devoirs.**

**À bientôt**

**Jéréemiah**

**OU**

**Salut Jaden**

**Je ne pourrai pas aller à l'école demain, je suis malade. Rien de grave, juste besoin de repos. On se voit bientôt. Merci de me comprendre !**

**Je te téléphonerai demain soir pour les devoirs.**

**À bientôt**

**Jéréemiah**

***Translation:***

**Leave a message for your friend to tell him you won't have to school because you are sick.**

***Chennai ... February 20...***

***Dear Jaden,***

***Tomorrow I will not be going to school because I caught a cold and my doctor asked me to rest in bed. I will call you tomorrow night for homework.***

***See you soon,***

***Jeremiah***

**OU**

***Chennai ... February 20...***

***Hi Jaden***

***I won't be able to go to school tomorrow, I am sick. Nothing serious, just need some rest. I will see you soon. Thank you for understanding me!***

***I will call you tomorrow night for homework.***

***See you again***

***Jeremiah***

8. Vous étiez absent de l'école à cause d'une maladie. Alors vous laissez un message pour votre amie demandent ce qu'on a fait dans la classe, pour les devoirs, etc.

Chennai, le .... 20...

Chère Johanna,

Tu sais que j'étais absent aujourd'hui à cause de la fièvre. Qu'est-ce qu'on a fait aujourd'hui à l'école ? Quels sont les devoirs ? Téléphone-moi ! Si je sens mieux, je viendrai demain à l'école.

À bientôt

Jonina

*Translation:*

You were absent from school because of an illness. So, you leave a message for your friend asking what we did in the class, for homework, etc.

Chennai, ... February 20...

Dear Johanna,

You know that I was absent today because of the fever. What did we do today at school? What is the homework? Call me! If I feel better, I will come to school tomorrow.

See you again

Jonina

9. Écrivez une lettre à votre ami en lui disant ce qu'on doit faire pour être bonne forme.

Chennai, le .... février 20...

Chère Jonina,

Comment ça va ? Ça fait longtemps que je ne t'ai pas écrit parce que je m'étais occupé pour l'examen. Dans cette lettre, je vais te dire ce qu'on doit faire pour être bonne forme.

Pour vivre en forme et en bonne santé, il faut pratiquer une activité physique ou jouer un sport comme le vélo, la gym, le tennis, le jogging, grimper la montagne, la natation, faire du yoga et de l'aérobic etc.

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

**régulièrement. La durée de chaque séance doit être au minimum d'une demi-heure. L'activité physique améliorer la tolérance au stress et protège notre santé en diminuant la risque de développer des maladies comme le diabète, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension artérielle etc.**

**Boire beaucoup d'eau, Manger des légumes et des fruits, prendre l'escalier au lieu de l'ascenseur, bien dormir, éviter le fast food et des sucreries.**

**Suit ces conseils et prend soin de toi !**

**Réponds- moi après avoir essayé quelques activités.**

**Ton amie**

**Jonina**

*Translation:*

**Write a letter to your friend telling him what you need to do to be in good shape.**

*Chennai, ... February 20...*

*Dear Jonina,*

*How are you doing? It is been a long time since I wrote to you because I was busy with the exam. In this letter, I will tell you what you need to do to be in good shape.*

*To live fit and healthy, one must practice physical activity or play a sport such as cycling, gym, tennis, jogging, climbing the mountain, swimming, doing yoga and aerobics etc. regularly. The duration of each session must be at least half an hour. Physical activity improves stress tolerance and protects our health by decreasing the risk of developing diseases such as diabetes, cardiovascular disease, high blood pressure etc.*

*Drink plenty of water, eat vegetables and fruits, take the stairs instead of the elevator, sleep well, avoid fast food and sweets.*

*Follow these tips and take care of yourself!*

*Reply to me after trying a few activities.*

*Your friend*

*Jonina*

**10. Écrivez une lettre à votre mère en lui disant que vous étiez malade mais maintenant vous allez bien.**

Paris, le ... février 20...

Chère maman,

Ça fait longtemps que je ne t'ai pas écrit ; j'étais malade. Maintenant, tout va bien. La semaine dernière, je suis allée au restaurant avec des amis et j'ai mangé du bœuf bourguignon qui est un plat typiquement français. En rentrant à l'appartement, j'avais mal au ventre et j'ai vomi deux fois. Alors, je suis allée chez le médecin et il m'a prescrit quelques médicaments. Pour trois jours, j'étais au lit. J'avais de la diarrhée aussi. Je le sentais très faible. Mon amie Jolene a pris soin de moi. Depuis hier, j'ai recommencé les cours à l'université. Ne t'inquiète pas maman ; je suis guérie maintenant et je me sens en bonne santé. Réponds -moi vite.

Grosses bises

Jonina

***Translation:***

**Write a letter to your mother telling her you were sick but now you are fine.**

Paris, ... February 20...

Dear Mom,

It is been a long time since I wrote to you; I was sick. Now everything is fine. Last week I went to a restaurant with friends and ate beef bourguignon which is a typical French dish. [French beef stew braised in red wine, often red Burgundy, and beef stock] When I got back to the apartment, my stomach hurt and I vomited twice. So, I went to the doctor and he prescribed me some medication. For three days, I was in bed. I had diarrhea too. I felt very weak. My friend Jolene took care of me. Since yesterday, I started classes again at the university. Don't worry mom; I am healed now and I feel healthy. Answer me quickly.

Big kisses

Jonina

**11. Écrivez une lettre à votre cousin/cousine qui est malade. Souhaitez- lui un prompt rétablissement.**

Paris, le ... février 20...

**Cher Jérémiah,**

**Merci pour ta lettre. Ta mère m'a dit que tu es malade. Comment vas-tu maintenant ?**

**Tu dois absolument consulter ton médecin. Il va te faire une ordonnance. Il faut prendre tes médicaments régulièrement. Bois beaucoup d'eau ou de potage. Ne va pas au lycée pendant une semaine et repose-toi bien. Évite regarder la télé ou ton portable cellulaire. Ne t'inquiète pas. Je suis sûr que ce n'est pas grave. Tu seras guéri dans quelques jours.**

**Rétablis-toi vite et réponds-moi quand tu te sens mieux.**

**Amicalement**

**Jaden**

***Translation:***

***Write a letter to your cousin who is sick. Wish him/her a speedy recovery.***

Paris, .... February 20...

**Dear Jeremiah,**

**Thank you for your letter. Your mother told me you're sick. How are you now?**

**You should definitely consult your doctor. He is going to give you a prescription. You should take your medication regularly. Drink a lot of water or soup. Don't go to school for a week and rest well. Avoid watching TV or your cell phone. Don't worry. I am sure it is not serious. You will be healed in a few days.**

**Recover quickly and reply to me when you feel better.**

**Friendly**

**Jaden**

**12. Vous étiez malade. Maintenant vous êtes guéri. Écrivez une lettre à votre mère décrivant ce qui s'est passé. [80 mots]**

Bangalore, le .... février 20...

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

**Chère Maman,**

**Je voulais te rassurer : je suis enfin guéri ! J'ai été malade pendant quelques jours avec une forte fièvre et des douleurs, mais le médecin m'a prescrit des médicaments et des repos. Maintenant, je me sens beaucoup mieux et je suis de nouveau en forme. Je te remercie pour ton soutien et tes conseils. J'espère te voir bientôt pour te montrer que je suis complètement rétabli.**

**Grosses bises,**

**Jaden Joshua**

*Translation:*

**You were sick. Now you are cured. Write a letter to your mother describing what happened. [80 words]**

*Bangalore, ..... February 20....*

*Dear Mom,*

*I wanted to reassure you that I am finally cured! I was sick for a few days with a high fever and pain, but the doctor prescribed me medication and rest. Now I feel much better and I am fit again. Thank you for your support and advice. I hope to see you soon to show you that I am fully recovered.*

*Big hugs,*

*Jaden Joshua*

- 13. Hier vous avez passé une nuit blanche. Écrivez une lettre à votre ami[e] en donnant la raison ce qui s'est passé en 80 mots.**

*Bangalore, le ... février 20...*

**Cher Jérémiah,**

**Hier soir, j'ai passé une nuit blanche à cause d'une panne de courant imprévue. Sans électricité, je n'ai pas pu utiliser mon ordinateur et n'avais rien d'autre à faire que de penser à tout ce que je devais accomplir. J'ai essayé de lire à la lumière des bougies, mais c'était difficile. J'espère pouvoir rattraper mon retard aujourd'hui. J'espère que tout va bien de ton côté.**

**À bientôt,**

**Jaden**

*Translation:*

**Yesterday you had a sleepless night. Write a letter to your friend giving the reason for what happened in 80 words.**

*Bangalore, ..... February 20...*

*Dear Jeremiah,*

*Last night I had a sleepless night due to an unexpected power outage. Without electricity, I was unable to use my computer and had nothing to do but think about all the things I had to accomplish. I tried to read by candlelight but it was difficult. I hope I can catch up today. I hope all is well with you.*

*See you soon,*

*Jaden*

**14. Votre ami est malade et vous l'encouragez en écrivant une lettre. [80 mots]**

*Bangalore, le ... février 20....*

***Cher Jérémie,***

***J'ai appris que tu es malade et je voulais te dire que je pense fort à toi. Je sais que ce n'est jamais facile de traverser une période difficile, mais sache que tu es fort et que tu vas te rétablir bientôt. Repose-toi bien et prends soin de toi. N'hésite pas à me demander si tu as besoin de quoi que ce soit. Je suis là pour toi et je te souhaite un prompt rétablissement.***

***Amicalement,***

***Jordan***

***Translation:***

**Your friend is sick and you are encouraging him by writing a letter. [80 words]**

*Bangalore, February 20....*

*Dear Jeremiah,*

*I heard that you are sick and I wanted to tell you that I am thinking of you. I know that it is never easy to go through a difficult time, but know that you are strong and that you will recover soon. Rest well and take care of yourself. Do not hesitate to ask me if you need anything. I am here for you and I wish you a speedy recovery.*

*Kind regards,*

*Jordan*

- 15. À vos parents pour leur dire que vous étiez malade et vous êtes allé chez le médecin. [80 mots]**

**Bangalore, le .... février 20.....**

**Chers parents,**

**Je voulais vous informer que j'ai été un peu malade récemment. Je suis allé voir le médecin, et heureusement, ce n'est rien de grave. Il m'a prescrit des médicaments et du repos. Je me sens déjà mieux et je fais attention à bien suivre ses recommandations. Ne vous inquiétez pas, je vous tiendrai au courant de mon état.**

**Prenez soin de vous,**

**Jaden Joshua**

*Translate*

**To your parents to tell them that you were sick and went to the doctor. [80 words]**

**Bangalore, ..... February 20....**

**Dear parents,**

**I wanted to let you know that I have been a bit sick recently. I went to see the doctor, and fortunately, it is nothing serious. He prescribed me some medication and rest. I am already feeling better and am careful to follow his recommendations. Don't worry, I will keep you updated on how I am doing.**

**Take care,**

**Jaden Joshua**

- 16. À votre cousin qui est malade. Encouragez-le ! [80 mots]**

**Bangalore, le .... février 20....**

**Cher cousin Jérémie,**

**Je suis vraiment désolé d'apprendre que tu es malade. Reste fort et courageux, je sais que tu vas vite te rétablir ! Ton corps a déjà traversé tant**

de choses, il est capable de surmonter cela aussi. Prends bien soin de toi, repose-toi et suis bien les conseils du médecin. Très bientôt, tu retrouveras toute ton énergie et on pourra se revoir. Je pense fort à toi, et je suis là si tu as besoin de quoi que ce soit.

À bientôt,

Jordan Jotham

### Translation

**To your cousin who is sick. Encourage him! [80 words]**

Bangalore, .....February .... 20....

Dear Cousin Jeremy,

I am so sorry to hear that you are sick. Stay strong and courageous, I know you will recover quickly! Your body has already been through so much, it is capable of overcoming this too. Take good care of yourself, rest and follow the doctor's advice. Very soon, you will regain all your energy and we will be able to see each other again. I am thinking of you, and I am here if you need anything.

See you soon,

Jordan Jotham

17. **À vos cousins pour leur dire ce que vous faites pour être en pleine forme. [80 mots]**

Bangalore, le ..... février 20....

Chers cousins,

J'espère que vous allez bien ! Je voulais partager avec vous ce que je fais pour rester en pleine forme. Chaque matin, je fais une séance de yoga qui m'aide à me détendre et à bien commencer la journée. Je fais également du jogging trois fois par semaine, ce qui me permet de garder la forme. Enfin, j'essaie de manger sainement, en privilégiant les fruits et légumes. Prendre soin de soi est essentiel pour être en bonne santé !

Prenez soin de vous,

Jordan Jotham

Translation

To your cousins to tell them what you are doing to stay in good shape. [80 words]

Bangalore, .....February ..... 20....

Dear Cousins,

I hope you are doing well! I wanted to share with you what I do to stay in great shape. Every morning, I do a yoga session that helps me relax and start the day off right. I also jog three times a week, which helps me stay in shape. Finally, I try to eat healthy, focusing on fruits and vegetables. Taking care of yourself is essential to being healthy!

Take care,

Jordan Jotham

18. Écrivez un paragraphe en disant ce qu'on doit faire pour être en bonne forme en 80 mots

Pour être en bonne forme

Pour être en bonne forme, il est essentiel d'adopter une alimentation équilibrée riche en fruits, légumes et protéines, tout en évitant les aliments trop gras ou sucrés. Pratiquer une activité physique régulière, comme la marche, le vélo ou la natation, contribue également à maintenir une bonne condition physique. Il est important de dormir suffisamment pour permettre au corps de récupérer. Enfin, gérer le stress à travers des techniques de relaxation ou des loisirs peut améliorer le bien-être général.

Translation

Write a paragraph saying what you should do to be in good shape in 80 words

To be in good shape

To be in good shape, it is essential to adopt a balanced diet rich in fruits, vegetables and proteins, while avoiding foods that are too fatty or sugary. Practicing regular physical activity, such as walking, cycling or swimming, also helps to maintain good physical condition. It is important to get enough sleep to allow the body to recover. Finally, managing stress through relaxation techniques or leisure activities can improve general well-being.

19. Écrivez un message à votre professeur en indiquant les raisons de votre absence de l'école. [30 mots]

Delhi, le .... février 20...

Monsieur Jabez,

Je suis désolé de ne pas venir à l'école à cause de mal à la tête et de la fièvre. Je vous donne le devoir le jour quand j'y viendrai.

Excusez-moi!

Joseph

Translation

Write a message to your professor stating the reasons for your absence from school. [30 words]

Delhi, February .... 20...

Mr. Jabez,

I am sorry for not coming to school because of headache and fever. I will give you the assignment the day I come.

Excuse me !

Joseph

20. Vous êtes allé chez votre ami mais il n'était pas là. Écrivez un message à votre ami pour l'inviter à voir un match de cricket. [30 mots]

Bangalore, le ... février 20...

Cher Jaden,

Je suis passé par ta maison mais tu n'étais pas là. Dans mon quartier il y aura un match de cricket, le dimanche prochain. Si tu t'intéresses et que tu es libre, téléphone-moi !

Jéréemiah

Translation

You went to your friend's house, but he was not there. Write a message to your friend inviting hoi to watch a cricket match. [30 words]

Bangalore, ..... February 20....

Dear Taniel,

*I went by your house but you were not there. In my neighborhood there will be a cricket match next Sunday. If you are interested and you are free , call me!*

*Joshua*

- 21. Invitez votre amie[e] pour jouer à un match de cricket qui aura lieu dans votre quartier demain. Laissez un message. [30 mots]**

**Bangalore, le .... février 20....**

**Salut Jordan,**

**J'espère que tu vas bien ! Il y a un match de cricket dans notre quartier demain et je voudrais que tu viennes jouer avec nous. On se retrouve là-bas ?**

**À bientôt !**

**Jaden**

***Translation:***

**Invite your friend to play a cricket mach which will take place in your neighbourhood tomorrow. Leave a message. [30 words]**

**Bangalore, .... February 20...**

***Dear Jordan,***

***I hope you are doing well! There is a cricket match in our neighbourhood tomorrow, and I would love for you to come and play with us. Shall we meet there?***

***See you soon!***

***Jaden***

**OU**

**Vous invitez votre ami à un match de tennis. Laissez un message pour lui. [30 mots]**

**Bangalore, le ..... février 20....**

**Salut Jaden,**

**J'espère que tu vas bien ! J'aimerais t'inviter à un match de tennis ce samedi à 15h au parc. Ça serait super de passer cet après-midi ensemble.**

**Qu'en dis-tu ?**

À bientôt,

Jordan

Translation

You invite your friend to a tennis match. Leave a message for him. [30 words]

Bangalore, .... February 20....

Hi Jaden,

I hope you are well! I would like to invite you to a tennis match this Saturday at 3pm at the park. It would be great to spend this afternoon together. What do you say?

See you soon,

Jordan

22. Jean-Pierre laisse un message pour sa mère lui disant qu'il rentrera un peu tard cet après-midi. Il a une répétition pour la fête de la musique. Rédigez le message d'environ 30-35 mots de la part de Jean-Pierre.

Bangalore, le ..... février 20....

Salut maman,

Je voulais te prévenir que je rentrerai un peu plus tard cet après-midi. J'ai une répétition pour la fête de la musique qui va durer plus longtemps que prévu. Ne t'inquiète pas, à tout à l'heure!

Jean-Pierre

Translation

Jean-Pierre leaves a message for his mother telling her that he will come home a little late this afternoon. He has a rehearsal for the music festival. Write the message of about 30-35 words from Jean-Pierre.

Bangalore, .... February 20...

Hi Mom,

I wanted to let you know that I'll be coming home a bit later this afternoon. I have a rehearsal for the music festival that will last longer than expected. Don't worry, see you later !

Jean-Pierre

23. Mettez le dialogue en ordre :

Chez le médecin

- Le médecin :** Non, ce n'est pas grave. Prenez les médicaments régulièrement et vous serez vite guéri
- Le médecin :** Laisse-moi ausculter. Ne vous inquiète pas. Je vous prescris des médicaments.
- Le médecin :** Qu'est-ce qu'il y a ?
- Le malade :** J'ai eu une insomnie et j'ai aussi de la fièvre.
- Le malade :** Est-ce que c'est grave ?
- Le malade :** Bonjour docteur. Je ne me sens pas bien depuis hier.
- Le malade :** Merci docteur. Voilà vos honoraires.

La Réponse :

- Le malade :** Bonjour docteur. Je ne me sens pas bien depuis hier.
- Le médecin :** Qu'est-ce qu'il y a ?
- Le malade :** J'ai eu une insomnie et j'ai aussi de la fièvre.
- Le médecin :** Laisse-moi ausculter. Ne vous inquiète pas. Je vous prescris des médicaments.
- Le malade :** Est-ce que c'est grave ?
- Le médecin :** Non, ce n'est pas grave. Prenez les médicaments régulièrement et vous serez vite guéri
- Le malade :** Merci docteur. Voilà vos honoraires.

Translation:

- The patient :** Hello doctor. I haven't been feeling well since yesterday.
- Doctor :** What's the matter?
- The patient :** I had insomnia and I also have a fever.
- Doctor :** Let me auscultate. Don't worry. I will prescribe medication for you.
- Patient :** Is it serious?
- Doctor :** No, it is not serious. Take the medication regularly and

*you will be quickly cured.*

**The patient :** *Thank you doctor. Here are your fees.*

**24. Énumérez le dialogue suivant dans le bon ordre :**

La Pharmacie

**Pharmacien :** *Au revoir monsieur.*

**M. Martin :** *Oui bien sûr. La voilà.*

**Pharmacien :** *Cela sera tout ?*

**M. Martin :** *Combien est-ce que je vous dois ?*

**Pharmacien :** *Puis-je vous aider ?*

**M. Martin :** *Oui, je voudrais du sirop pour la toux et des pastilles pour la gorge.*

**Pharmacien :** *Voilà les médicaments, ça fait 25 euros.*

**M. Martin :** *Non, je prendrai aussi des antibiotiques. Voilà l'ordonnance.*

**Pharmacien :** *Avez-vous votre carte vitale ?*

**M. Martin :** *Voilà l'argent, merci et au revoir.*

Translation:

List the following dialogue in the correct order:

The pharmacy

**Pharmacist :** *Can I help you?*

**Mr. Martin :** *Yes, I would like some cough syrup and throat lozenges.*

**Pharmacist :** *Here are the medicines, that's 25 euros.*

**Mr. Martin :** *No, I'll also take some antibiotics. Here's the prescription.*

**Pharmacist :** *Do you have your health insurance card?*

**Mr. Martin :** *Yes, of course. Here it is.*

**Pharmacist :** *That is all?*

**Mr. Martin :** *Here is the money, thank you and goodbye.*

**Pharmacist:** *Goodbye sir.*

**25. Complétez le texte à l'aide des mots donnés au-dessous :**

*[maintenir, accorder, semaine, sport, seulement, autant, matchs, faites, entraînez, de plus, week-end, vendeuse, poser, professionnelle]*

— **Bonjour Mademoiselle !**

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

- Bonjour ! Je voudrais vous poser quelques questions. Vous avez quelques minutes à m'accorder, s'il vous plaît.
- Oui, mais 5 minutes seulement.
- C'est parfait, merci.
- Vous avez une activité professionnelle ?
- Je suis vendeuse dans un grand centre commercial.
- Vous pratiquez un sport, Mademoiselle ?
- Oui, le basket.
- Vous vous entraînez régulièrement ?
- Comme je travaille un week-end sur deux, je ne peux pas faire autant de sport que je voudrais. Mais, je m'entraîne 2 ou 3 fois par semaine dans un club, ce qui fait en moyenne 5 heures de sport par semaine. De plus, le samedi ou le dimanche, je participe assez souvent à des matches.
- Pourquoi faites-vous du sport ?
- Je fais du sport principalement pour me maintenir en forme, pour me détendre et évacuer mon stress.

*Translation*

Complete the text using the words given below:

*[maintain, grant, week, sport, only, as much, matches, do, train, moreover, weekend, saleswoman, pose, professional]*

- Hello Miss!
- Hello! I would like to ask you a few questions. You have a few minutes to grant me, please.
- Yes, but only 5 minutes.
- That's perfect, thank you.
- Do you have a professional activity?
- I am a saleswoman in a large shopping mall.
- Do you play a sport, Miss?
- Yes, basketball.
- Do you train regularly?

- *Since I work every other weekend, I can't do as much sport as I'd like. But, I train 2 or 3 times a week in a club, which is an average of 5 hours of sport per week. Also, on Saturdays or Sundays, I participate in matches quite often.*
- *Why do you play sports?*
- *I do sports mainly to keep myself in shape, to relax and to evacuate my stress.*

**26. Complétez le texte à l'aide des mots donnés au-dessous :**

*[mortelles /corps / sang / maladie / défense / infectée / tester / infections / traitement / virus ]*

Le sida est une maladie provoquée par un virus nommé VIH [Virus de l'immunodéficience Humaine]. Le virus s'attaque au système de défense de l'organisme. Le corps ne peut plus lutter contre les infections. Le virus se transmet par le sang [avec des piqûres par exemple]. Une personne infectée par le virus peut tester en bonne santé pendant 5 à 15 ans. On dit qu'elle est séropositive. Sans traitement, des maladies mortelles finissent par se déclarer

*Translation:*

*Complete the text using the words given below:*

*[deadly /body/blood/ disease/defense/infected/test/infections/treatment /virus]*

*AIDS is a disease caused by a virus called HIV [Human Immunodeficiency Virus]. The virus attacks the body's defense system. The body can no longer fight infections. The virus is transmitted through the blood [with bites for example]. A person infected with the virus can test healthy for 5 to 15 years. She is said to be HIV-positive. Without treatment, deadly diseases eventually occur.*

**27. Complétez le texte à l'aide des mots donnés au-dessous.**

*[maintenir, accorder, semaine, sport, seulement, autant, matchs, faites, entraînez, de plus, week-end, vendeuse, poser, professionnelle]*

- *Bonjour Mademoiselle !*

**STD X – EJ – 2 - LECON 7 - EN PLEINE FORME - [NOTES] - MME JEENA JABEZ**

- Bonjour ! Je voudrais vous **poser** quelques questions. Vous avez quelques minutes pour m'**accorder**, s'il vous plaît ?
- Oui, mais 5 minutes **seulement**.
- C'est parfait, merci.
- Vous avez une activité **professionnelle** ?
- Je suis **vendeuse** dans un grand centre commercial.
- Vous pratiquez un **sport**, Mademoiselle ?
- Oui, le basket.
- Vous vous **entraînez** régulièrement ?
- Comme je travaille un **week-end** sur deux, je ne peux pas faire **autant** de sport que je voudrais. Mais, je m'entraîne 2 ou 3 fois par **semaine** dans un club, ce qui fait en moyenne 5 heures de sport par semaine. **De plus** le samedi ou le dimanche, je participe assez souvent à des **matches**.
- Pourquoi **faites**-vous du sport ?
- Je fais du sport principalement pour me **maintenir** en forme, pour me détendre et évacuer mon stress.

***Translation***

- ***Hello Miss!***
- ***Hello! I would like to ask you a few questions. Do you have a few minutes to spare, please?***
- ***Yes, but only 5 minutes.***
- ***That is perfect, thank you.***
- ***Do you have a professional activity?***
- ***I am a saleswoman in a large shopping mall.***
- ***Do you play any sports, Miss?***
- ***Yes, basketball.***
- ***Do you train regularly?***
- ***Since I work every other weekend, I cannot play sports as much as I would like. But I train 2 or 3 times a week at a club, which adds up to an average of 5 hours of sport per week. Moreover, on Saturdays or Sundays, I often take part in matches.***

— *Why do you do sports?*

— *I mainly do sports to stay in shape, to relax, and to relieve my stress.*

**28. Mettez le dialogue en ordre:**

**Les Sports**

**Akansha :** **D'accord ! Je viendrai avec toi.**

**Nandini :** **Bien sûr ! Je m'entraîne déjà ! Il y a un match de basket-ball samedi matin. Viens-tu ?**

**Akansha :** **Salut Nandini ! Il y a une émission spéciale sur le cricket aujourd'hui. Viens-tu chez moi pour la regarder ensemble ?**

**Nandini :** **Super ! Je t'attendrai.**

**Akansha :** **Oui, je sais. Vas-tu participer au prochain concours au lycée ?**

**Nandini :** **Salut Akansha ! Comme tu sais, je ne suis pas intéressée au cricket. Désolée ! Je préfère le tennis et le basket-ball.**

**La Réponse :**

**Les sports**

**Akansha :** **Salut Nandini ! Il y a une émission spéciale sur le cricket aujourd'hui. Viens-tu chez moi pour la regarder ensemble ?**

**Nandini :** **Salut Akansha ! Comme tu sais, je ne suis pas intéressée au cricket. Désolée ! Je préfère le tennis et le basket-ball.**

**Akansha :** **Oui, je sais. Vas-tu participer au prochain concours au lycée ?**

**Nandini :** **Bien sûr ! Je m'entraîne déjà ! Il y a un match de basket-ball samedi matin. Viens-tu ?**

**Akansha :** **D'accord ! Je viendrai avec toi.**

**Nandini :** **Super ! Je t'attendrai.**

**Translation :**

**Akansha :** **Hi Nandini ! There's a special show about cricket today. Are you coming to my house to watch it together?**

**Nandini :** **Hi Akansha! As you know, I'm not interested in cricket. Sorry ! I prefer tennis and basketball.**

**Akansha :** **Yes, I know. Are you going to participate in the next**

*competition at school?*

**Nandini** : *Of course! I'm already training! There is a basketball match on Saturday morning. Are you coming?*

**Akansha** : *Alright! I will come with you.*

**Nandini** : *Great! I will wait for you.*

29. **Complétez le texte avec les mots donnés** : [aller, du, être, petit, dire, dans, demander, de, malade, à] [Faites les accords si nécessaires]

Il était une fois, une adorable petite fille que tout le monde appelait « Le Petit Chaperon rouge ». Un jour sa mère lui demande de porter une galette et une bouteille de vin à sa grand-mère qui était malade. Elle habitait dans une demi-heure du village. Alors le Petit Chaperon rouge dit au revoir à sa mère et elle s'en va.

*Translation:*

**Complete the text with the given words**: [to go, from, to be, little, to say, in, to ask, of, sick, to] [Make the agreements if necessary]

Once upon a time, there was an adorable little girl that everyone called "Little Red Riding Hood ". One day her mother asked her to take a cake and a bottle of wine to her grandmother who was sick. She lived in half an hour away from the village. So Little Red Riding Hood says goodbye to her mother and she goes.

30. **Complétez le texte à l'aide des mots / des expressions donnés** : [virus, corps, santé, maladie, sang, système, piqûres, infectée, infections, traitement]

Le sida est une maladie provoquée par un virus nommé VIH [Virus de l'Immunodéficience Humaine]. Le virus s'attaque au système de défense de l'organisme. Le corps ne peut plus lutter contre les infections. Le virus se transmet par le sang [avec des piqûres par exemple]. Une personne infectée par le virus peut rester en bonne santé pendant 5 à 15 ans. On dit qu'elle est séropositive. Sans traitement, des maladies mortelles finissent par se déclarer.

*Translation*