

Une vie saine

1. Compréhension écrite : ¹

Les professionnels de la santé recommandent de manger équilibré et bouger chaque jour pour être en forme.

L'activité physique ne se résume pas à l'activité sportive et peut être pratiquée de façon naturelle.

Voici quelques conseils pour atteindre les objectifs même en vacances.

Si vous prenez le bus pour aller travailler, vous pouvez, par exemple, descendre un arrêt plus tôt pour marcher un peu, cela vous permettra aussi de vous aérer. Ne prenez plus l'ascenseur pour monter les étages mais prenez les escaliers.

En vacances, profitez de la mer pour nager ou de la montagne pour randonner.

L'activité physique permet non seulement de faire travailler les muscles et les articulations, mais aussi de remplir vos poumons de bon air et de protéger votre cœur. Les bienfaits se retrouvent aussi au niveau du moral, bouger son corps libère de l'endorphine et diminue le stress.

Ainsi, bouger trente minutes par jour ne vous apportera que des bénéfices !

1. Pour être en bonne santé, les professionnels conseillent :

- a. d'avoir une alimentation saine et une activité physique régulière.
- b. de pratiquer un sport chaque jour et faire un régime alimentaire.
- c. de pratiquer la randonnée chaque week-end.

2. En vacances, il ne faut pas pratiquer une activité physique, il faut se reposer.

- a. VRAI
- b. FAUX

3. L'activité physique apporte des bénéfices pour la respiration.

- a. VRAI
- b. FAUX

4. Pratiquer une activité physique une demi-heure par jour n'est pas suffisant.

- a. VRAI
- b. FAUX

2. Grammaire : donner des conseils

a) Les verbes « conseiller de », « recommander de »

Ces verbes sont généralement précédés d'un **pronom COI** et sont suivis de l'**infinitif présent**.

Ex : Je te/vous conseille de manger équilibré.

b) Les verbes « devoir », « pouvoir » et « falloir »

Ces verbes sont toujours suivis de l'**infinitif présent**.

Ex : Si vous prenez le bus, vous pouvez descendre un arrêt plus tôt.

c) Le présent de l'impératif

Ex : Profitez de la mer pour nager. Ne prenez plus l'ascenseur.

d) L'infinitif présent + futur

Ex : Bouger trente minutes par jour ne vous apportera que des bénéfices.

e) Il est + adjectif + de + infinitif

Ex : Il est important de manger beaucoup de fruits.

f) « Pourquoi ne pas + infinitif ? »

Ex : Pourquoi ne pas commencer à faire du sport ?

g) « Il vaut mieux + infinitif »

Ex : Il vaut mieux commencer tout de suite.

3. Compréhension orale : Il / elle a une vie saine ? Pourquoi ?

1.
-
-

