

EXERCICE 17 Lisez attentivement.**Le travail et la santé**

Jean-Claude travaille de neuf heures du matin à cinq heures de l'après-midi, cinq jours par semaine. Jean-Claude est en bonne santé. Il mange bien et il fait de l'exercice. Jean-Claude est végétarien. Il ne mange pas de viande. Il mange des légumes, du poisson, des fruits, du pain, des céréales et des produits laitiers. Il ne boit pas d'alcool. Jean-Claude fait de l'exercice régulièrement: il fait du jogging, il joue au tennis et il joue au hockey. Jean-Claude est en forme et il est très actif. Jean-Claude dit: « Je travaille pour vivre! »

Sylvain travaille de neuf heures du matin à huit heures du soir, six jours par semaine. Sylvain n'est pas en bonne santé. Il ne mange pas bien et il ne fait pas d'exercice. Sylvain ne déjeune pas, il mange un sandwich au dîner et, au souper, il mange des mets surgelés. Il boit beaucoup de café. Sylvain dit: « Je n'ai pas le temps de faire de l'exercice. Le jour, je travaille et le soir, je suis très fatigué. » Sylvain n'est pas en forme et il n'est pas actif. Sylvain dit: « Je vis pour travailler! »

Répondez aux questions sur le texte.

1. Jean-Claude ne mange pas de viande parce qu'il est _____.
2. Nommez trois aliments que Jean-Claude mange.

3. Jean-Claude fait de l'exercice. Nommez les trois sports qu'il pratique.

4. Jean-Claude vit-il pour travailler ou travaille-t-il pour vivre?

5. Combien d'heures par jour Sylvain travaille-t-il?

6. Sylvain est-il en bonne santé?

7. Qu'est-ce qu'il mange au dîner?

8. Qu'est-ce qu'il mange au souper?

9. Sylvain fait-il de l'exercice?

10. Sylvain vit-il pour travailler ou travaille-t-il pour vivre?

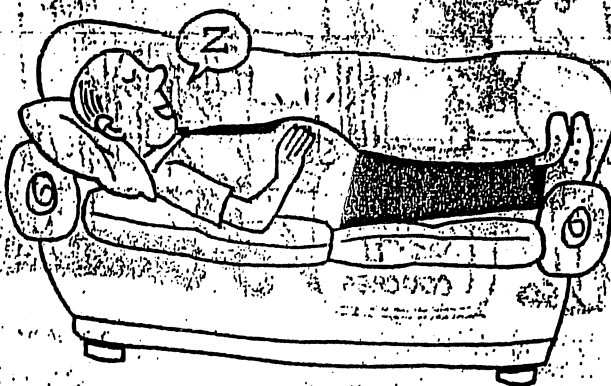
B. Lisez le sondage et répondez aux questions.



À VOUS LA PAROLE!

Prenez-vous le temps de vivre?

À l'époque des ordinateurs, des automobiles et de la pollution, prendre le temps de vivre n'est pas toujours facile. La vie moderne ne laisse pas beaucoup de place aux loisirs. Et vous, croyez-vous que vous prenez le temps de vivre? Pour le découvrir, répondez par oui ou par non à chacune des dix questions suivantes.



- | | Oui | Non |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Quand vous commencez un travail, voulez-vous le finir vite? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Quand vous êtes fatigué, arrêtez-vous de travailler? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Avant le souper, prenez-vous le temps de décompresser? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Pendant le souper, faites-vous une autre activité? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Après le travail, prenez-vous le temps de faire une promenade? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Quand vous sortez du travail, regardez-vous les boutiques qui se trouvent sur votre chemin? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Quand vous avez une longue route à faire, faites-vous l'impossible pour respecter l'heure d'arrivée? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Avant une réunion importante, prenez-vous le temps de vous détendre? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Faites-vous une sieste après les repas? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Pendant une sortie avec des amis, regardez-vous votre montre continuellement? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |