

I. Révision : *Vous pratiquez quel sport ? À quelle fréquence ?*

II. Extrait du magazine : *Lisez l'article et complétez.*

Magazine **DOCTISSIMO**
Rubrique >> **Votre santé**

Garder la forme !

Vous n'êtes pas en forme ?
Vous vous trouvez un peu « gros » ? Vous faites peut-être partie des 40 % de Français qui se sentent fatigués. Pour garder la forme, il faut **bien manger** et **bouger**.

Voici 10 conseils :

Pour bien manger

- N'oubliez pas le petit déjeuner : un petit déjeuner équilibré comprend un fruit ou un jus de fruit, un produit laitier, des céréales et une boisson chaude (un thé, un café, un chocolat).
- Évitez le grignotage : ne mangez pas entre les repas.
- Vous devez manger des fruits et/ou des légumes à chaque repas.
- Il ne faut pas boire trop d'alcool, mais buvez beaucoup d'eau.
- Il faut manger dans le calme et prendre son temps.

Pour bien bouger

- Vous devez faire 30 minutes d'exercice par jour.
- Ne prenez pas l'ascenseur, prenez les escaliers !
- Pour les petits trajets, marchez ou faites du vélo : laissez votre voiture, le bus ou le métro.
- Inscrivez-vous dans un club de gym.
- Promenez-vous le week-end, visitez des musées, dansez...

Si vous suivez ces conseils, vous vous sentirez bien !



À faire :

Marcher ou faire du vélo,

À ne pas faire :

Oublier le petit déjeuner,

Observez : pour donner des conseils, on utilise **falloir**, **devoir** et _____.

III. Pour donner des conseils :

1. Rappel : 命令式 (l'impératif)

L'impératif des verbes pronominaux

Se promener : **Promène-toi. Promenez-vous.**

S'inscrire : **Inscris-toi. Inscrivez-vous.**

L'impératif négatif

ne (n') + impératif + pas

Ne prenez pas l'ascenseur.

N'oubliez pas le petit déjeuner.

- Conseils à un ami : *conjuguez les verbes à l'impératif.*

Tu te sens mal ? _____ (Changer) de vie. Le week-end, _____
(ne pas regarder) la télé, _____ (se promener). _____
(Marcher) 30 minutes par jour. _____ (Ne pas prendre) ta voiture,
_____ (faire) du vélo. _____ (Ne pas boire) d'alcool,
_____ (arrêter) de fumer. Et _____ (s'inscrire) dans un club
de gym pour faire du sport.

- Parmi les conseils suivants, lesquels sont destinés aux enfants ?

- ☐ Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.
- ☐ Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière.
- ☐ Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas.
- ☐ Apprenez à votre enfant à ne pas grignoter entre les repas.
- ☐ Pour bien grandir, mange au moins cinq fruits et légumes par jour.
- ☐ Pour être en forme, dépense-toi bien.
- ☐ Pour bien grandir, ne mange pas trop gras, trop sucré, trop salé.
- ☐ Pour être en forme, évite de grignoter dans la journée.
- ☐ Pour votre santé, bougez plus.
- ☐ Pour votre santé, limitez les aliments gras, salés, sucrés.

2. Falloir + 动词原型 (l'infinitif)

Il faut / Il ne faut pas ...

- Donner des conseils pour apprendre le français.

3. Devoir + 动词原型 (l'infinitif)

je	dois	nous	devons
tu	dois	vous	devez
il/elle/on	doit	ils/elles	doivent

- Dialogue à deux ou trois : une personne rencontre un petit problème (de santé, etc.), les autres lui donnent des conseils.