

Module 4:

En pleine forme

Sain ou malsain?

Healthy or unhealthy?

Ce plat/ce  
dessert **contient..**

This dish/this dessert  
contains

Ces gateaux  
**contiennent..**

These cakes contain..

Du chocolat/du  
fromage/du riz

Chocolate/cheese/rice

Du poisson/du  
poulet/du sucre

Fish/chicken/sugar

De la glace/de la  
sauce/de la viande

Ice-cream/sauce/meat

Des frites/des  
fruits/des légumes

Chips/fruit/vegetables

À ton avis, ce **plat**  
est sain?

In your opinion, is this  
dish healthy?

C'est sain/c'est  
malsain

It's healthy/it's  
unhealthy

C'est bon/mauvais  
pour la santé

It's good/bad for your  
health

Le **plat** a bon  
goût

The dish tastes good

Je n'aime pas le  
goût

I don't like the taste

C'est parfait pour  
les végétariens

It's perfect for  
vegetarians

Ce n'est pas bon  
pour les végétariens

It's not good for vegans

Le goût

The taste

Délicieux/savoureux

Delicious/tasty

Je suis  
végan/végane

I am vegan

Je suis végétarien/  
végétarienne

I am vegetarian

Allez plus souvent  
au centre sportif!

Go to the gym more  
often!

Faites de la natation  
une fois par semaine

Go swimming once a  
week

Mangez moins de  
frites et de chocolat

Eat fewer chips and less  
chocolate

Dormez au moins  
huit heures par nuit

Sleep at least 8 hours  
per night

Essayez de faire plus  
d'exercice

Try to do more exercise

Allez au collège à  
pied ou à vélo

Go to school on foot or  
by bike

Allez au collège à  
pied ou à vélo

Go to school on foot or  
by bike

Bon appétit!

Enjoy your meal!

Qu'est-ce que tu  
manges  
normalement?

What do you normally  
eat?

Qu'est-ce que tu  
prends pour le petit-  
déjeuner?

What do you take  
(have!) for breakfast?

Qu'est-ce que tu  
manges et bois à midi ?

What do you eat and drink  
at midday (lunchtime)?

Est-ce que tu manges  
quelque chose après  
les cours?

Do you eat something  
after school?

Normalement le soir,  
qu'est-ce que tu  
manges?

What do you normally  
eat in the evening?

Pour le petit-  
déjeuner..

For breakfast..

À midi..

For lunch..

Après les cours..

After school (lessons)..

Normalement, le soir..

Normally in the  
evening..

Je mange/je bois..

I eat/I drink..

Du pain/du café/du  
poulet/du poisson/du  
vin rouge

Bread/coffee/chicken/  
fish/red wine

Du lait/du thé (à la  
menthe)/du bœuf

Milk/tea (mint)/beef

Du lait de coco/de la  
glace

Coconut milk/ice-  
cream

Des fruits/des  
légumes/des œufs

Fruit/vegetables/eggs

Des olives/des  
pâtes/de l'eau

Olives/pasta/water

Un sandwich (au  
jambon/au fromage

a (ham/cheese)  
sandwich

Un **verre** de..

a glass of..

Je mange souvent  
des œufs

I often eat eggs

Quand j'ai faim..

When I have hunger

Quand j'ai soif..

When I have thirst

Hier, j'ai acheté

Yesterday, I bought

J'**en** mange  
beaucoup

I eat a lot **of it**

Toute ma famille  
mange

All my family eats

sauf

except

Bien dans ma peau

Well/comfortable in my  
skin

Comment tu te sens  
(aujourd'hui)?

How do you feel  
(today)?

Comment ça  
va (aujourd'hui)?

How are you (today)?

Ça va très bien

I am very well

Ça ne va bien

I am not well/not good

Qu'est-ce qui ne va pas?

What's wrong?

Quel est le  
problème?

What's the problem?

Je me sens..

I feel..

Je suis..

I am..

assez/un peu/  
très/vraiment

Quite/a bit/very/really

calme/en **colère**

Calm/angry

fatigué(e)

tired

heureux/heureuse

happy

**inquiet/inquiète**

worried

**stressé(e)**

stressed

triste

sad

Écoute un peu de  
musique

Listen to some music

Fais de la cuisine

Do some cooking

Parle avec moi

Speak to me

**Sois**

calme/patient(e)

Be calm/patient

Va au lit

Go to bed

Va à un cours de  
yoga

Go to a yoga class

Va faire une petite  
promenade

Go for a walk

Ne **crie** pas

Don't shout

Ne pleure pas

Don't cry

Ne t'inquiète pas

Don't worry

N'oublie pas tes  
devoirs

Don't forget your  
homework

Ne **sois** pas triste

Don't be sad

Tu dois parler avec  
quelqu'un

You must speak to  
someone

Tu dois expliquer le  
problème à..

You must explain the  
problem to..

Essaye d'**en** parler  
avec..

Try to speak about it  
with..

Cherche en ligne

Search online

Tu dois éviter de passer  
trop de temps devant  
des écrans

You have to avoid spending  
too much time in front of  
screens

Ils peuvent te  
conseiller

They can advise you

Ça ne va pas?

Are you not well?

Le corps **humain**

The human body

Le bras/le cœur/le  
dos

Arm/heart/back

Le nez/le pied/le  
ventre

nose/foot/stomach

La bouche/la  
gorge/la jambe

mouth/throat/leg

La main/l'oreille/la  
tête

hand/ear/head

Les yeux

eyes

Âllo? Je peux vous  
aider?

Hello? Can I help you?

Bonjour, je voudrais  
prendre rendez-vous, si  
vous plaît

Hello, I would like an  
appointment, please

Bien sûr. Quel est le  
problème?

Of course. What is the  
problem?

J'ai mal à..

I have a bad../my ...  
hurts

J'ai de la **fièvre**

I have a fever

Vous voulez un rendez-vous pour quand?

When would you like an appointment for?

Demain/cet après-  
midi/aujourd'hui

Tomorrow/this  
afternoon/today

Pas de problème

No problem

Le rendez-vous est à  
quelle heure, s'il vous  
plaît?

What time is the  
appointment please?

C'est à ... heures

It's at...o'clock

Quelle est l'adresse,  
s'il vous plait?

What is the address  
please?

C'est dans la rue...au  
numéro...

It's in...street, at  
number...

Merci. Au revoir.

Thank you. Goodbye.

J'ai eu un accident

I've had an accident

Je me suis cassé  
le/la..

I've broken my..

Je me suis cassé  
le/la..

I've broken my..

Ça s'est passé..

It happened..

Je change ma vie

I'm changing my life

À l'avenir, qu'est-ce  
que tu **feras** pour  
améliorer ta vie?

In the future, what will you  
do to improve your life?

**J'achèterai..**

I will buy

**J' aiderai les autres/à  
la maison..**

I will help others/at  
home

J'**aurai** plus de  
patience avec..

I will have more  
patience with..

**J'aurai** une meilleure  
attitude..

I will have a better  
attitude..

**J'écouterai** le prof  
quand il parle..

I will listen to the teacher  
when he speaks..

Je **ferai** plus  
d'exercice..

I will do more exercise..

Je **ferai** plus d'efforts  
en....

I will make more effort  
in..

Je **irai** plus souvent  
au centre sportif....

I will go to the gym  
more often..

Je **irai** à la piscine au  
moins deux fois par  
semaine

I will go to the swimming  
pool at least twice a week..

Je **jouera**i au tennis

I will play tennis

Je **mangerai** mieux

I will eat better

Je **mangerai** moins  
de choses sucrées

I will eat fewer sugary  
things

Je **mangerai** moins  
de chocolat

I will eat less chocolate

Je **mangerai** plus de  
fruits/légumes

I will eat more  
fruit/vegetables

Je **passerai** moins de  
temps sur les réseaux  
sociaux

I will spend less time on  
social media

Je **penserai** moins à  
moi

I will think less about  
myself

Je **serai** plus  
actif/active

I will be more active

Je **serai** plus gentil(le)  
à..

I will be kinder to..

Je **travaillerai** plus  
sérieusement au  
collège

I will be work harder at  
school

Je **travaillerai** plus  
sérieusement au  
collège

I will be work harder at  
school

Je ne **ferai** pas mes  
devoirs à la dernière  
minute

I will not do my homework  
at the last minute

Je ne **parlerai** pas en  
même temps que le  
prof

I will not speak at the  
same time as the teacher

Pour/**afin de/d'**..

In order to..

Être plus en forme

Be in better shape

Être moins fatigué

Be less tired

Réduire le stress

Reduce stress

Au lieu de/d'..

Instead of..

Choisir des frites

Choosing chips

Écrire des e-mails

Writing emails

avant d'aller au lit

Before going to bed

Mieux vivre

Living better

Quand tu étais plus  
jeune, ta vie était  
comment?

When you were younger,  
how was your life?

Je suis né(e) à.. en..

I was born in..

Ma famille était  
modeste

*My family was modest*

Quand j'étais jeune..

When I was young..

J'habitais..

I used to live..

Je jouais..

I used to play..

Je travaillais..

I used to work..

maintenant

now

Est-ce que ta vie est  
meilleure?

Is your life better?

Est-ce que ta vie est  
meilleure?

Is your life better?

Je suis politicien(ne)

I am a politician

Je suis acteur/actrice

I am an actor/actress

Je suis acteur/actrice

I am an actor/actress

J'écris des chansons

I write songs

J'écris des poèmes

I write poems

Je lute pour les droits  
des travailleurs

I fight for the rights of  
workers

Qu'est-ce que tu  
**feras** à l'avenir?

What will you do in the  
future?

À l'avenir..

in the future

Je **continuerai** à  
lutter

I will continue to fight

**Je chanterai**

I will sing

Je jouerai dans des  
films

I will act in films