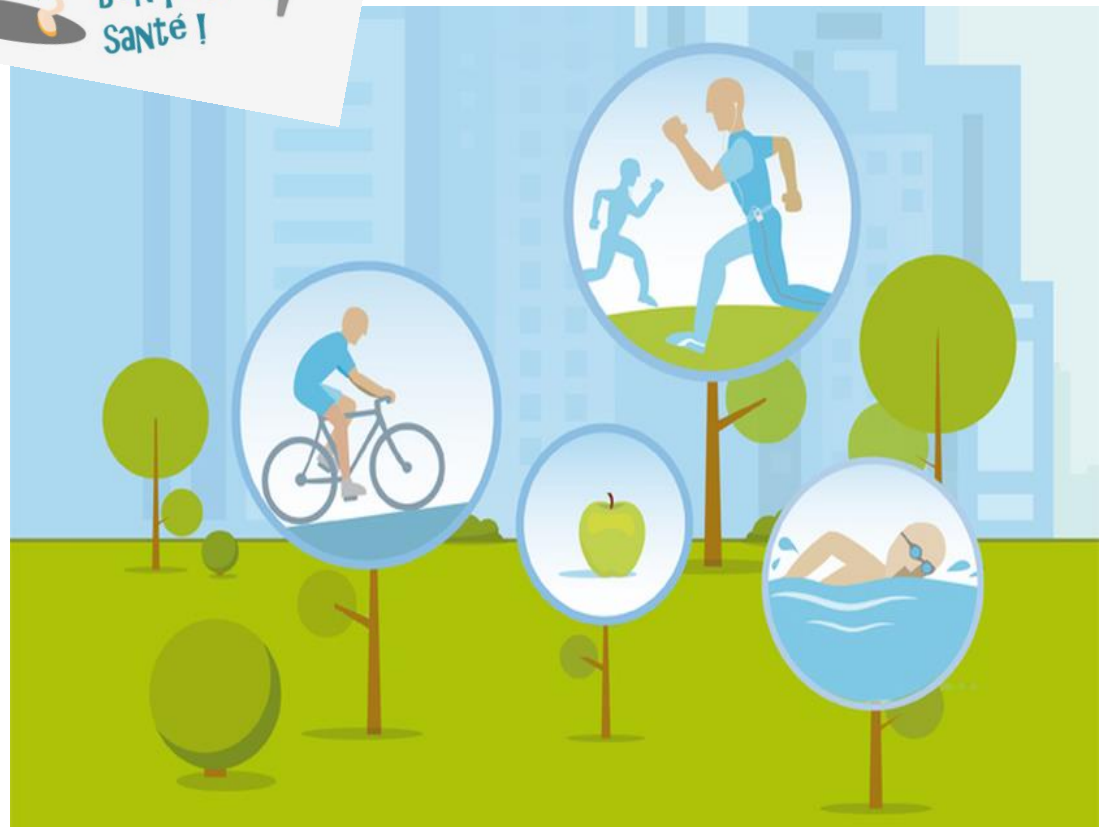
Leçon 7 En pleine forme

- 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.

En pleine forme

- Qu’est-ce qu’on fait pour se remettre en pleine forme?
- Ne mange pas de fast-food.
- Dites au revoir aux burgers et aux chips.
- Réveille-toi tôt et fais du yoga.
- Fais du jogging,fais du sport.
- Mange de la salade et bois beaucoup d’eau.



Pour rester en forme

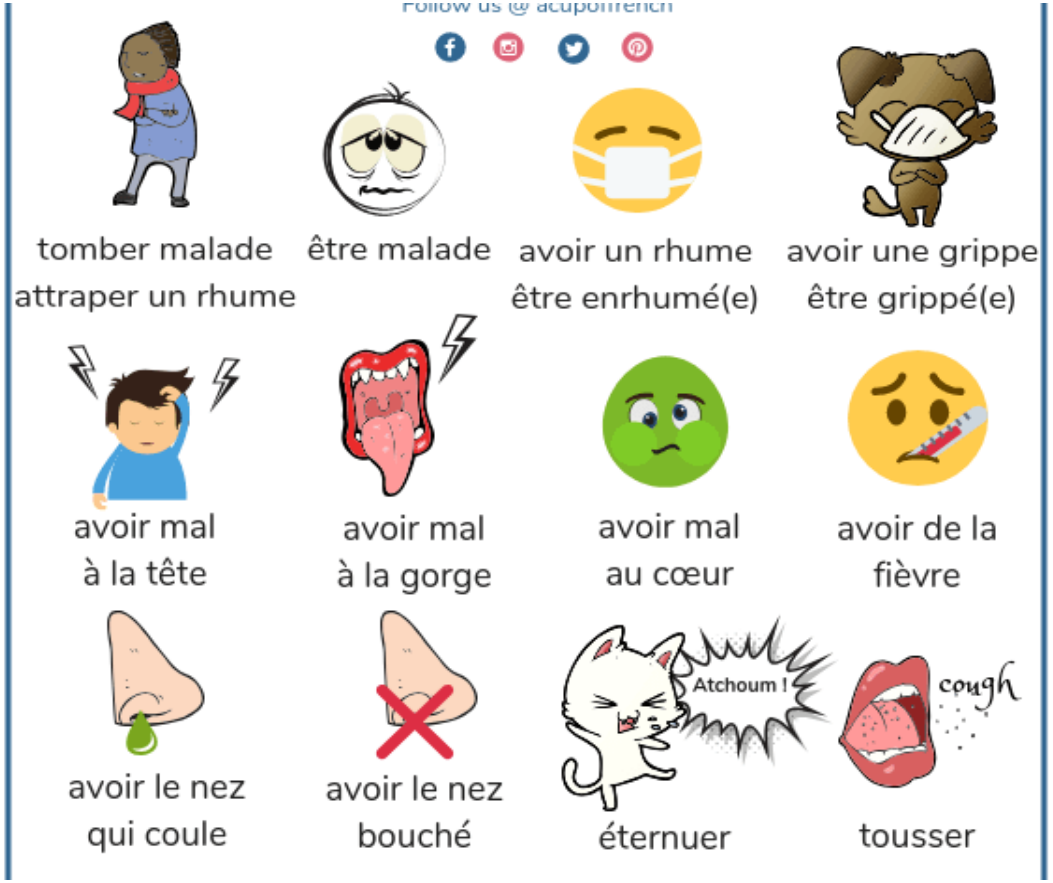
- **4 conseils pour être en pleine forme**
- Manger équilibré et sainement. C'est le premier conseil que l'on peut vous donner. ...
- Pratiquez une activité physique régulièrement. ...
- Buvez beaucoup **d**'eau. ...
- Dormez suffisamment. ...

  Détendez-vous. ...

Chez le médicin

- --Qu’est –ce qu’il y a ?
- --je ne sais pas .je ne me sens pas bien.j’ai….
- Depuis quand souffres-tu?
- --Ce n’est pas grave.je vais te prescrire des médicaments. Tu seras guérie dans deux jours..
- Voilà l’ordonnance,va à la pharmacie,remplis les formulaires de la sécurité sociale.

Exprimer la santé



Dialogue Chez le médecin

- **Docteur** : Bonjour Monsieur Lefèvre, qu'est-ce qui ne va pas ?
- **Monsieur Lefèvre** : Je ne sais pas docteur, j'ai froid et j'ai mal au ventre. (j'ai mal partout)
- **Docteur :** Ce n'est pas grave, il faut rester au lit pendant deux jours. Je vous fais une ordonnance, il faut rester au lit, vous devez prendre un comprimé trois fois par jour.
- **Monsieur Lefèvre** : Merci Docteur
- **Docteur** : Bon rétablissement / soignez-vous bien.

- La sécu-une 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 grantir une retraite.