Thème : Bien-être et santé

Objectifs pédagogiques :

- Comprendre et utiliser le vocabulaire lié à la santé et au bien-être.
- S'exprimer oralement et par écrit sur ses habitudes de vie.
- Donner des conseils en utilisant l'impératif et le conditionnel.
- Lire et comprendre des textes simples sur la santé.
- Développer des compétences d'écoute.

Les vocabulaires de la santé et du bien-être

1. Les parties du corps

- la tête, le bras, la jambe, le dos, le ventre, le pied, la main, le cœur, les yeux, les oreilles, le nez, la bouche

2. Les symptômes

- avoir mal à (la tête / au ventre / aux dents)
- être fatigué(e), être enrhumé(e), tousser, éternuer
- avoir de la fièvre, avoir des courbatures, avoir des nausées
- se sentir faible / malade / mieux / en forme

3. Les maladies courantes

- un rhume, une grippe, une angine, une infection, une allergie
- le diabète, l'asthme, une fracture, une entorse

4. Les soins et traitements

- prendre un médicament / un comprimé / un sirop
- se reposer, boire beaucoup d'eau, rester au lit
- aller chez le médecin / à l'hôpital / à la pharmacie
- faire une prise de sang, une radio, une opération

5. Les professionnels de santé

- le médecin, le dentiste, l'infirmier / l'infirmière
- le pharmacien / la pharmacienne
- le chirurgien, le psychologue, le kinésithérapeute

6. Expressions utiles

- « Je ne me sens pas bien. »
- « J'ai mal ici. »
- « Depuis quand avez-vous ces symptômes ? »
- « Prenez ce médicament trois fois par jour. »
- « Il faut consulter un spécialiste. »

https://youtu.be/y6Qby3RRdp8

Vocabulaire – Santé mentale

1. Émotions et états

- être stressé(e)
- être anxieux / anxieuse
- être déprimé(e)
- se sentir bien / mal
- avoir peur
- être fatigué(e) mentalement
- être en colère
- être triste / joyeux(se)

2. Actions et comportements

- parler de ses émotions
- demander de l'aide
- consulter un psychologue / un thérapeute
- prendre soin de soi
- faire une pause
- se reposer / se détendre
- pratiquer la méditation / le yoga

3. Expressions utiles

- « Je me sens dépassé(e). »
- « J'ai besoin de parler à quelqu'un. »
- « Je suis stressé(e) à cause du travail. »
- « Je ne dors pas bien ces derniers temps. »
- « Je vais mieux, merci. »

Activités :

1. Qu'est-ce que le bien-être ? Qu'est-ce que la santé ? Discussion en binômes puis mise en commun.
2. Dialogue à compléter : Chez le médecin – travail en binômes.
3. Exercice oral : Décrire une journée type en mettant l'accent sur les habitudes saines (alimentation, sport, sommeil).
4. Production écrite : 'Mes 5 conseils pour une vie saine' – création d'une affiche ou d'un petit texte.

La Grammaire :

Objectifs :

- Utiliser l'impératif et le conditionnel pour donner des conseils.
- Découvrir des expressions idiomatiques liées à la santé.

L'IMPÉRATIF

À quoi sert-il ?

L'impératif sert à :

- donner un **ordre** → Ferme la porte.
- donner un **conseil** → Travaille régulièrement.
- faire une **suggestion** → Allons au cinéma.
- donner une **instruction** → Prenez la deuxième rue à droite.

On l'utilise souvent sans sujet exprimé.

Formation de l'impératif

Il existe seulement **3 personnes** :

Personne	**Verbe PARLER**
(tu)	Parle !
(nous)	Parlons !
(vous)	Parlez !

On enlève le pronom sujet.

Attention aux verbes en -ER

Avec **tu**, on enlève le **-s** :

- Mange ! (et non *Manges !*)
- Parle !
- Regarde !

MAIS on garde le -s si le verbe est suivi de **y** ou **en** :

- Manges-en.
- Vas-y.

La forme négative

On encadre le verbe :

- Ne parle pas !
- Ne mangez pas trop !
- N'allons pas là-bas.

Résumé impératif

3 personnes (tu, nous, vous)
Pas de sujet
Ordre, conseil, suggestion
Attention au -s des verbes en -er

LE CONDITIONNEL PRÉSENT

À quoi sert-il ?

Le conditionnel sert à :

1. Exprimer une **hypothèse**
    - Si j'avais de l'argent, j'achèterais une maison.
2. Exprimer un **souhait**
    - J'aimerais voyager.
3. Être **poli**
    - Je voudrais un café.
    - Pourriez-vous m'aider ?
4. Donner un **conseil**

- Tu devrais étudier plus.

Formation du conditionnel

On prend :
le **radical du futur simple**
+ les terminaisons de l'imparfait

Terminaisons :

Personne	**Terminaison**
je	-ais
tu	-ais
il/elle	-ait
nous	-ions
vous	-iez
ils/elles	-aient

Exemple : PARLER

- je parlerais
- tu parlerais
- il parlerait
- nous parlerions
- vous parleriez
- ils parleraient

Exemple : FINIR

- je finirais
- nous finirions

Verbes irréguliers (comme au futur)

Verbe	Radical
avoir	aur- → j'aurais
être	ser- → je serais
aller	ir- → j'irais
faire	fer- → je ferais
pouvoir	pourr- → je pourrais
vouloir	voudr- → je voudrais

Différence FUTUR vs CONDITIONNEL

Futur	Conditionnel
Demain je partirai. (certain)	Je partirais si je pouvais. (condition)
Je réussirai.	Je réussirais avec plus de temps.

Le conditionnel dépend souvent d'une condition avec **si + imparfait**.

- des exercices niveau A2, B1 ou B2

EXERCICE 1 – Impératif (donner un conseil)

Transformez les phrases en **impératif**.

Exemple :
Tu dois boire plus d'eau. → **Bois plus d'eau !**

1. Tu dois faire du sport.
2. Vous devez dormir huit heures.
3. Nous devons manger plus de légumes.
4. Tu dois consulter un médecin.
5. Vous devez respirer profondément.

EXERCICE 2 – Complétez avec l'impératif

(boire – se reposer – marcher – prendre – appeler)

1. _____ beaucoup d'eau quand il fait chaud.
2. _____ une aspirine si tu as mal à la tête.
3. _____ un médecin si la douleur continue.
4. _____ au moins 30 minutes par jour.
5. _____-vous si vous êtes fatigué(e)(s).

EXERCICE 3 – Conditionnel (conseils médicaux)

Complétez avec le **conditionnel présent**.

1. Tu _____ (devoir) arrêter de fumer.
2. Vous _____ (pouvoir) faire plus d'exercice.
3. Je _____ (vouloir) être en meilleure forme.
4. Il _____ (falloir) consulter un spécialiste.
5. Nous _____ (aller) mieux avec plus de repos.

EXERCICE 4 – Si + imparfait → conditionnel

Complétez.

1. Si je mangeais mieux, je _____ (se sentir) en meilleure santé.
2. Si tu faisais du yoga, tu _____ (avoir) moins de stress.
3. Si elle dormait plus, elle _____ (être) moins fatiguée.
4. Si nous faisions attention à notre alimentation, nous _____ (avoir) plus d'énergie.

EXERCICE 5 – Production écrite

Imaginez que vous êtes médecin.
Donnez **5 conseils à un patient stressé** en utilisant :

- 2 phrases à l'impératif
- 3 phrases au conditionnel

Exemple :
→ Reposez-vous davantage.
→ Vous devriez éviter le café.

EXERCICE 6 - Associez chaque mot à sa définition.

1. fièvre
2. ordonnance
3. pharmacie
4. tousser
5. consultation

a. Endroit où l'on achète des médicaments
b. Action de voir un médecin
c. Papier donné par le médecin pour acheter des médicaments
d. Température du corps trop élevée
e. Faire du bruit en expulsant de l'air par la bouche

EXERCICE 7 : Complétez les phrases

Utilisez les mots suivants : *mal*, *médicament*, *médecin*, *fatigué*, *rhume*

1. J'ai _____ à la gorge.
2. Elle est très _____ aujourd'hui.
3. Il faut prendre un _____ contre la fièvre.
4. Tu dois aller voir le _____.
5. En hiver, j'ai souvent un _____.

EXERCICE 8 : Dialogue à compléter

Complétez ce dialogue avec les expressions suivantes : *Je ne me sens pas bien*, *Depuis quand ?*, *J'ai mal à la tête*, *Prenez ce médicament*, *Merci docteur*

Médecin : Bonjour, que se passe-t-il ?
Patient : _____
Médecin : Où avez-vous mal ?
Patient : _____
Médecin : _____
Patient : _____
Médecin : _____

EXERCICE 9: Vrai ou faux

Lisez les phrases et indiquez si elles sont vraies ou fausses.

1. On va à la pharmacie pour faire une radio.
2. Le dentiste soigne les dents.
3. Une grippe est une maladie grave.
4. On prend un sirop pour les douleurs musculaires.
5. Une infirmière peut donner des médicaments.