

Collins

Cambridge IGCSE™

French

as a Foreign Language

WORKBOOK

Also for Cambridge IGCSE™ (9–1)

Oliver Gray

3 Comment prendre bien soin de soi

3.1 Un régime sain et équilibré

1 Écrivez *du, de la, des* ou *de l'*.

Pour le petit déjeuner, je mange ____ pain avec ____ beurre et ____ confiture, et je bois ____ lait. D'habitude, pour le déjeuner, je prends un sandwich avec ____ fromage et ____ tomates ou ____ salade verte. Le soir, on mange chaud, peut-être ____ viande avec ____ pommes de terre.

2 Remplissez les blancs. Utilisez ces adverbes (en français) dans le même ordre :

generally normally quickly after before

_____, on mange le dîner vers six heures. On prend _____ un plat et un dessert. On mange _____ parce qu'il y a beaucoup de devoirs à faire _____ le repas et _____ d'aller au lit.

3 Écrivez des réponses aux questions suivantes.

• À quelle heure est-ce que tu prends le petit déjeuner ?

• Tu penses que manger bien le matin est important ? Pourquoi (pas) ?

• Qu'est-ce que tu manges normalement pour le déjeuner les jours d'école ?

• C'est différent le weekend ? Pourquoi (pas) ?

• Grignoter, c'est un problème, à ton avis ? Pourquoi (pas) ?

• Est-ce que les végétariens mangent bien à ton avis ?

• Tu manges assez de fruits et de légumes ?

4 Lisez ce texte sur un régime équilibré et remplissez les blancs. Utilisez les mots de l'encadré. Il y a des mots en trop.

eau chocolat légumes évite manger mauvais
coca pas boire mange glaces populaire

J'essaie de 1 _____ au moins cinq fruits et cinq 2 _____ par jour.

J'3 _____ les bonbons et les gâteaux, mais je ne peux 4 _____ résister

au 5 _____. Je ne bois plus de 6 _____ car c'est 7 _____

pour les dents et j'ai commencé à boire plus d'8 _____.

3.2 Je suis malade !

1 Reliez le français et l'anglais.

- | | | |
|------------------|--------------------------|------------------|
| 1 une allergie | <input type="checkbox"/> | a I'm being sick |
| 2 un rhume | <input type="checkbox"/> | b stomach ache |
| 3 de la fièvre | <input type="checkbox"/> | c a cold |
| 4 mal à la tête | <input type="checkbox"/> | d a temperature |
| 5 mal au ventre | <input type="checkbox"/> | e a sore throat |
| 6 mal à la gorge | <input type="checkbox"/> | f a headache |
| 7 je vomis | <input type="checkbox"/> | g I'm sweating |
| 8 je transpire | <input type="checkbox"/> | h an allergy |

2 C'est qui ? Écrivez le prénom.

Chloé

Mon nez coule et je tousse tout le temps.

Manon

Ma jambe est enflée et j'ai mal au genou.

Camille

J'ai tellement chaud que je crois que j'ai de la fièvre.

Lucas

J'ai des difficultés à parler. Personne ne me comprend !

Jules

Mes yeux me grattent après avoir rendu visite à mon oncle qui a un chat. J'ai mal au cœur aussi.

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 _____ a mal au ventre. | 4 _____ s'est fait mal en jouant au foot. |
| 2 _____ a une allergie. | 5 _____ a mal à la gorge. |
| 3 _____ a un rhume. | 6 _____ a la grippe. |

3 Reliez les problèmes et les solutions.

- | | | |
|---|--------------------------|--|
| 1 J'ai marché sur un bout de verre à la plage et je me suis coupé le pied. Je ne sais pas quoi faire. | <input type="checkbox"/> | a Allez à l'hôpital immédiatement. |
| 2 J'ai mal aux dents. C'est épouvantable car je ne peux pas dormir. | <input type="checkbox"/> | b Allez à la pharmacie pour acheter du paracétamol. |
| 3 J'ai mal à la tête depuis deux jours parce que la musique que j'ai écoutée était trop forte. | <input type="checkbox"/> | c Je vous conseille de boire beaucoup d'eau et d'aller vous coucher. |
| 4 J'ai de la fièvre et je transpire trop. | <input type="checkbox"/> | d Il faut aller chez le dentiste. |
| 5 Je tousse sans interruption depuis plusieurs jours. C'est affreux ! | <input type="checkbox"/> | e Prenez ce sirop, cela vous aidera. |

4 Improvisez une conversation avec votre médecin. Votre partenaire jouera le rôle du médecin.

- Bonjour. Quel est votre problème ? ■ [Donnez les symptômes.]
- Depuis quand ? ■ [Expliquez depuis quand.]
- Prenez ces comprimés. ■ [Combien et quand ?]
- Deux comprimés, trois fois par jour.

5 Écrivez la bonne forme du verbe *avoir*.

- 1 J' _____ mal aux yeux.
- 2 Mes parents _____ froid en hiver.
- 3 _____ vous soif ?
- 4 Annick _____ mal à la tête.
- 5 Je dois me coucher mais je n' _____ pas sommeil.
- 6 Tu n'es pas malade ? Tu _____ de la chance !
- 7 Ouvrez la fenêtre. Nous _____ chaud.
- 8 Oscar ne veut pas aller chez le médecin parce qu'il _____ peur.

6 Traduisez les phrases de l'exercice 5 en anglais.

7 Complétez les phrases. Utilisez les mots de l'encadré. Il y a des mots en trop.

enrhumé tête la fièvre l'estomac chiens gorge le ventre nez

- 1 J'ai mal à la _____ et j'ai mal à la _____ car j'ai la grippe.
- 2 J'ai chaud. Je crois que j'ai de _____.
- 3 Je suis allergique aux _____.
- 4 J'ai trop mangé, alors j'ai mal à _____.
- 5 Je suis _____, alors j'ai mal au nez.

8 Lisez l'e-mail de Claire et choisissez la bonne option pour compléter les phrases.

Chère Sandrine,

Excuse-moi de n'avoir pas téléphoné hier. J'ai eu un accident. Je rentrais à la maison en vélo et il y avait un trou dans la rue. Je suis tombée de mon vélo et je me suis cassée le bras ! Un passant a appelé l'hôpital et une ambulance est arrivée après quelques minutes. Maintenant je suis à la maison mais mon bras me fait toujours mal.

Claire

- 1 Claire a téléphoné / a une maladie / a eu un accident.
- 2 Elle allait à la maison / à l'école / à l'hôpital.
- 3 Elle s'est cassée la jambe / le bras / le nez.
- 4 Claire / Sandrine / Une autre personne a téléphoné à l'hôpital.
- 5 L'ambulance est arrivée rapidement / pas très rapidement / trop tard.
- 6 Claire est toujours dans la rue / à l'hôpital / chez elle.

3.3 Restons actifs !

1 Reliez le français et l'anglais.

- | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------|
| 1 se coucher | <input type="checkbox"/> | a to concentrate |
| 2 fatigué(e) | <input type="checkbox"/> | b tired |
| 3 en forme | <input type="checkbox"/> | c to follow |
| 4 suivre | <input type="checkbox"/> | d sugary drinks |
| 5 se réveiller | <input type="checkbox"/> | e to wake up |
| 6 boire | <input type="checkbox"/> | f to go to bed |
| 7 boissons sucrées | <input type="checkbox"/> | g fit |
| 8 se concentrer | <input type="checkbox"/> | h to drink |

2 C'est qui ? Camille ou Rémi ?

Camille

Quand j'étais jeune, j'étais assez sportive et j'essayais de rester toujours en forme. Je me couchais à neuf heures et je faisais beaucoup de sport. Je jouais au tennis de table au collège pendant la récréation et je rentrais à la maison en vélo. Comme ça, j'avais beaucoup d'énergie.

Rémi

Hélas, moi, je buvais trop de limonade et de coca. Le soir, j'aimais bien faire des jeux vidéo sur mon portable jusqu'à minuit. Je n'avais pas de temps pour faire du sport parce que j'avais trop de devoirs. J'étais toujours fatigué et mes notes au collège étaient mauvaises.

- 1 Qui n'était pas sportif ? _____
- 2 Qui allait au lit trop tard ? _____
- 3 Qui se couchait de bonne heure ? _____
- 4 Qui devait travailler pour l'école ? _____
- 5 Qui était en forme ? _____
- 6 Qui buvait trop de boissons sucrées ? _____
- 7 Qui était très énergique ? _____
- 8 Qui ne prenait pas le bus pour rentrer à la maison ? _____

3 Écrivez un paragraphe pour décrire votre mode de vie. Mentionnez :

- ce que vous mangez et buvez
- vos préférences sportives
- si vous êtes en forme et pourquoi

4 Réécrivez les phrases en utilisant l'imparfait.

- 1 Il fait mauvais. _____
- 2 Je mange trop de bonbons. _____
- 3 Les jeux vidéo n'existent pas. _____
- 4 Mon grand-père n'a pas de portable. _____
- 5 Je joue souvent au volley. _____
- 6 Maman fait du yoga. _____
- 7 Elle est végétarienne. _____
- 8 Avez-vous un vélo électrique ? _____

5 Cette personne est maintenant très saine. Complétez les phrases avec vos suggestions. Utilisez l'imparfait.

- 1 Maintenant je suis très sportif, mais quand j'étais plus jeune, _____.
- 2 Maintenant je mange bien, mais quand j'étais plus jeune, _____.
- 3 Maintenant je ne joue pas souvent sur ma tablette, mais quand j'étais plus jeune, _____.
- 4 Maintenant je dors huit heures par nuit, mais quand j'étais plus jeune, _____.

6 Lisez ces phrases sur la forme.

Sandrine : Je ne prends jamais l'ascenseur au centre commercial.

Fatima : Moi, je regardais beaucoup de sport à la télé, mais maintenant je pratique plus de sport moi-même.

Paul : Moi, je fais du footing tous les jours afin d'être en meilleure forme.

Nathan : Je vais partout à pied ou en vélo au lieu de voyager en bus ou en train.

Suzanne : Je vais à la gym trois fois par semaine avec mes copains.

Jean-Patrick : Moi, je fais beaucoup de natation au centre sportif. C'est bon pour la forme.

Qui...

- 1 fait de l'exercice physique chaque jour ? _____
- 2 n'utilise jamais les transports en commun ? _____
- 3 utilise l'escalier quand elle fait les magasins ? _____
- 4 s'entraîne avec ses amis ? _____
- 5 nage souvent ? _____
- 6 a changé ses habitudes ? _____

7 Écrivez un paragraphe sur votre vie active.

Mentionnez:

- ce que vous faites maintenant
- ce que vous faisiez quand vous étiez plus jeune

3.4 Un mode de vie sain

1 Reliez les adjectifs indéfinis français à leurs équivalents anglais.

- | | | |
|------------------|--------------------------|-------------|
| 1 chaque | <input type="checkbox"/> | a same |
| 2 même | <input type="checkbox"/> | b all |
| 3 plusieurs | <input type="checkbox"/> | c other |
| 4 pareil | <input type="checkbox"/> | d each |
| 5 quelques | <input type="checkbox"/> | e the same |
| 6 autre | <input type="checkbox"/> | f whichever |
| 7 tous | <input type="checkbox"/> | g several |
| 8 n'importe quel | <input type="checkbox"/> | h a few |

2 Complétez les phrases avec l'un des adjectifs indéfinis de l'exercice 1.

- J'ai _____ films sur ma tablette. (*several*)
- _____ film est assez intéressant. (*each*)
- J'ai vu le _____ film deux fois ! (*same*)
- Je n'ai pas vu _____ les films. (*all*)
- Mon frère a une _____ tablette. (*other*)
- Il préfère _____ les comédies américaines. (*all*)

3 Remplissez les blancs avec *ce, cette, cet* ou *ces*.

- | | |
|--|--|
| 1 _____ article est barbant. | 5 _____ centre sportif est trop cher. |
| 2 _____ portable n'est pas actuel. | 6 Le rayon des jeux est à _____ étage. |
| 3 _____ tablette est en panne. | 7 Je n'achète jamais _____ produits. |
| 4 Je trouve _____ devoirs très difficiles. | 8 _____ musique est affreuse ! |

4 Lisez le passage et répondez par vrai (V), faux (F) or pas mentionné (PM).

Ma journée typique

Pendant les vacances je n'ai pas de devoirs à faire, alors d'habitude je reste au lit jusqu'à dix heures. Comme ça je peux jouer aux jeux vidéo, je peux chatter avec mes copains en ligne et je passe du temps sur les réseaux sociaux. Mais je m'occupe de ma santé aussi ! Quand je me lève, je vais au centre sportif pour nager ou jouer au basket. Je sais qu'il y a des problèmes d'obésité parmi les jeunes et je ne veux pas être comme ça. **Aldo**

- Aldo est assez sportif. _____
- Il a un problème d'obésité. _____
- Il joue sur son portable au lit. _____
- Il se lève de bonne heure pendant les vacances. _____
- Ses amis font du sport aussi. _____
- Ses amis sont aussi au lit. _____
- Aldo aime faire de la natation. _____
- Il fait beaucoup de devoirs pendant les vacances. _____

5 Voici l'avis d'Élise, la tante d'Aldo. Lisez le texte et remplissez les blancs.

Quand j'étais plus jeune, Internet n'existait pas. On faisait plein d'activités chaque jour, telles que des promenades ou des parties de ping-pong. Je trouve que les jeunes d'aujourd'hui veulent tout avoir, tout de suite. Et avec leur ordinateur, c'est bien possible : on peut faire les courses, on peut jouer, on peut écouter de la musique et faire des recherches pour l'école sans bouger de chez soi ! Ce n'est certainement pas bon pour leur santé. **Élise**

- 1 Il n'y avait pas _____ quand tante Élise était jeune.
- 2 Elle faisait du sport _____ les jours.
- 3 Elle jouait souvent au tennis de _____.
- 4 On peut _____ beaucoup de produits en ligne.
- 5 Avec l'ordinateur on peut jouer à des _____ vidéo.
- 6 Il n'est pas étonnant qu'il y ait un problème d'_____.

6 Lisez le blog de Julien Maurice, un jeune Marocain. Écrivez et donnez des conseils pour un mode de vie plus équilibré.

Je sais que je ne suis pas en bonne forme. Je mange trop de sucreries, je ne bois que des boissons gazeuses et je ne suis pas très actif. Mon père m'emmène au collège en voiture presque tous les jours, mais j'habite seulement à un kilomètre de mon école. Quand j'étais petit, je faisais beaucoup de sport, je jouais au hand deux fois par semaine, j'allais souvent à la piscine et je faisais du judo, mais maintenant, j'ai trop de travail scolaire à faire.



7 Lisez l'e-mail de Karine. Encerclez 5 verbes à l'imparfait, 5 activités physiques et rayez 3 mauvaises habitudes.

Je ne suis pas en bonne forme mais, récemment, j'ai essayé d'améliorer ma santé. Il y a six ans, je faisais du kayak quatre fois par semaine et j'étais en forme. Je jouais au basket à l'école et le soir, je nageais ou j'allais à la patinoire, mais maintenant je passe trop de temps devant un écran, soit la télé, soit l'ordi. De plus, je mange des bonbons et je bois trop de café. Le mois dernier j'ai commencé à faire du footing et j'ai décidé de boire plus de lait et d'eau. J'espère être bientôt en meilleure forme !

3.5 Ma vie d'adolescent(e)

1 Reliez les opinions avec leurs équivalents anglais.

- | | | |
|----------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 parce que | <input type="checkbox"/> | a essential |
| 2 car | <input type="checkbox"/> | b as far as I'm concerned |
| 3 essentiel | <input type="checkbox"/> | c I think that |
| 4 selon moi | <input type="checkbox"/> | d as |
| 5 à mon avis | <input type="checkbox"/> | e in my opinion |
| 6 je pense que | <input type="checkbox"/> | f because |

2 Lisez les problèmes et écrivez le bon prénom.

Emma : Je passe trop de temps sur Facebook et mes parents sont fâchés car je regarde toujours mon portable.

Gabriel : Mes parents ne s'entendent pas bien et se disputent chaque soir.

Louise : J'ai peur que mes copines se moquent de moi quand je ne suis pas là. C'est affreux.

Léon : Je n'ai pas envie de faire le ménage parce que j'ai d'autres choses à faire.

Jude : J'ai reçu des messages méchants sur mon portable. Cela me rend très inquiète.

Hugo : Les travaux scolaires sont très stressants et j'ai des difficultés à les compléter.

- _____ n'aime pas les devoirs.
- _____ ne veut pas ranger sa chambre.
- _____ ne s'entend pas toujours bien avec ses amies.
- _____ est souvent sur un réseau social.
- _____ a lu des SMS négatifs.
- _____ croit que maman et papa ont des problèmes.

3 Écrivez le participe présent de chaque verbe.

passer l'aspirateur – en passant l'aspirateur

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| 1 aller aux magasins | 4 comprendre l'espagnol |
| _____ | _____ |
| 2 lire le journal | 5 suivre la route |
| _____ | _____ |
| 3 surfer sur un site web | |
| _____ | |

4 Reliez les débuts et les fins de phrase. Ensuite, traduisez les phrases en anglais.

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| 1 Mon emploi du temps... | <input type="checkbox"/> | a ... si j'ai de mauvaises notes. |
| 2 J'ai trop... | <input type="checkbox"/> | b ... est surchargé. |
| 3 Ma mère me critique... | <input type="checkbox"/> | c ... sont trop sévères. |
| 4 Je ne suis pas... | <input type="checkbox"/> | d ... doué en maths. |
| 5 Mes profs... | <input type="checkbox"/> | e ... de devoirs à faire. |

Exam-style questions

5 Parler : Jeu de rôle

Vous êtes malade et vous allez voir votre médecin.

Candidat(e) : vous-même

Professeur : médecin

Le/la professeur va commencer le jeu de rôle.

Répondez à toutes les questions.

6 Parler : Conversation

Répondez aux 5 questions.

Le/la professeur va commencer la conversation.

Répondez à toutes les questions.

7 Écrire

Un mode de vie sain

- Décrivez ce que vous faites comme exercice physique.
- Qu'est-ce qu'il faut manger pour être en bonne santé ?
- Qu'est-ce que vous aimez boire ?
- Qu'est-ce que vous avez fait récemment afin de rester en forme ?

Écrivez environ 80–90 mots en français.

Always remember to include your opinions about the topic you are talking or writing about.