Thème : La santé

Compréhension et expression : Comment rester en forme ?

Il est important d'adopter de **bonnes habitudes** pour rester en bonne santé.

- Mangez beaucoup de **fruits et légumes**, et évitez tous les aliments transformés.

- **Évitez le sucre blanc** ! Il faudrait supprimer les produits trop sucrés tels que les sodas, les bonbons… L'organisation mondiale de la santé (OMS) recommande moins de 25 grammes de sucre ajouté par jour, mais souvent nous en consommons beaucoup plus !

De façon générale, il faut **éviter d'avoir des apports déséquilibrés** : il est bon d'avoir des assiettes contenant à la fois des glucides, des protéines et des lipides (éviter donc les pâtes seules).

- Tâchez de ne pas **boire**[1] ni de **fumer** ! Boire de l'alcool est **néfaste** pour la santé, idem[2] pour la cigarette ! Par ailleurs, il ne faut pas avoir **trop de stress** car cela fragilise l'organisme.

- **Sortez chaque jour** ! Il est important de voir la lumière du jour et si possible, d'être un peu au **soleil**.

- Il faut **faire de l'exercice physique** : essayez de marcher, de bouger le plus possible. Par exemple, prenez les escaliers au lieu de prendre l'escalator ou l'ascenseur. Dans l'idéal, faites 45 minutes à une heure de sport par jour. Pensez à boire au minimum **1L d'eau** par jour.

- Il est important de se **reposer suffisamment** : essayez de dormir **au moins 7h par nuit**.

GYM!

Exercices à imprimer
www.exercices-a-imprimer.com

Quelles sont vos **bonnes habitudes** ?

Quelles sont vos **mauvaises habitudes** ?

[1] Quand on dit ici « *boire* », on comprend « *boire de l'alcool* ». Si on dit par exemple : « *Il a bu…* », on comprendra tout de suite que c'est « *Il a bu de l'alcool* ».

[2] « *idem* » veut dire : « c'est la même chose » (« *idem* » vient du latin)

Cet exercice figure dans le livre

J'apprends le français ! Exercices pour niveaux A2 à B1 (sans corrigés)

(124 pages) :

Ainsi que dans le livre

J'apprends le français ! Exercices pour niveaux A2 à B1 (avec corrigés)

(176 pages) :