

## RESTER EN BONNE SANTÉ

### AVOIR DES SYMPTÔMES

- avoir mal à (la tête, la gorge...)
- avoir de la fièvre
- avoir des courbatures
- tousser
- un problème de dos
- être stressé(e)

### ÊTRE MALADE

- la grippe
- une otite
- une angine
- l'addiction aux écrans
- être en surpoids

### SE SOIGNER

- prendre soin de soi
- consulter un médecin, une équipe médicale
- prendre un médicament
- suivre une recommandation
- lutter contre l'obésité

## SE DÉPENSER

- marcher
- courir
- pédaler
- jouer au foot, au basket
- faire du skate
- la natation
- l'aquabiking
- la zumba
- la danse (africaine)

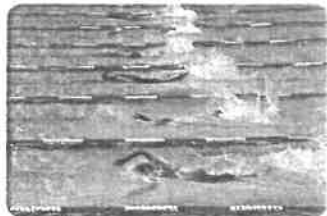
## POUR ÊTRE EN FORME



## SE DÉTENDRE

- pratiquer la méditation
- faire du yoga
- se relaxer/la relaxation
- écouter de la musique
- lire
- (se) déconnecter
- s'amuser
- jouer à des jeux de société

**1** Identifie sur ces photos les activités pratiquées pour rester en forme.



**2** Classe les activités précédentes dans la bonne catégorie.

se détendre    se dépenser  
s'amuser

**3** Akim est malade, il appelle son médecin. Complète leur conversation.

déconnecter    j'ai mal    tes symptômes  
jouer aux jeux vidéo    la grippe    la fièvre

Bonjour Akim. Qu'est-ce que tu as ?  
Quels sont ... ?

... à la tête.

Tu as aussi de ... ?

Non, mais ... aux yeux.  
Ils sont rouges.

Ce n'est pas ... Fais-tu du sport ?

Non, je préfère ...

Je crois que tu passes trop  
de temps devant les écrans.  
Il faut penser à te ... un peu.

## Le comparatif avec un verbe

### • J'observe

Pour comparer deux éléments (objets, choses, personnes), la comparaison peut porter sur le verbe.  
Le comparatif avec un verbe se construit :

**verbe + plus/autant/moins + (que)**  
*Vous dormez **plus/autant/moins que** nous.*



**que** devient **qu'** devant une voyelle ou un *h* muet.  
*Il dort **plus qu'**elle.*

- **plus (que)** exprime la supériorité (+).  
*Il court **plus que** son frère.*
- **moins (que)** exprime l'infériorité (-).  
*Ils bougent **moins que** leurs amis.*
- **autant (que)** exprime l'égalité (=).  
*Elle lit **autant que** sa sœur.*



**Certains comparatifs sont irréguliers.**

bon(ne) → meilleur(e)

bien → mieux

mal → pire

*Il dort **mieux que** son frère.*

L'élément comparé peut être sous-entendu, sans préciser à quoi on compare quelque chose.  
*En ce moment, il dort **plus/autant/moins**.*



On prononce le « s » à la fin de **plus**.

*Je dors **plus que** toi.*

*Je bouge **plus**.*

### • Je m'entraîne

**1** Complète ces phrases avec le comparatif indiqué.

- Je me détends ... mes amis. (-)
- En ce moment, il s'entraîne ... . (+)
- Nous lisons ... elle. (=)
- Aujourd'hui, nous marchons ... . (-)

**2** Fais des phrases comme dans l'exemple.

*Mathieu/Floriane/bouger (-)*

→ *Mathieu bouge **moins que** Floriane.*

- Francine/marcher/Abel (-)
- Lina/dormir/Zoé (+)
- Mattéo/danser/Chloé (=)

**3** Fais des comparaisons comme dans l'exemple.

*Léa dort beaucoup. Alan se couche très tard. → Léa dort **plus qu'**Alan.*

- Laëtitia tousse beaucoup. Sa mère aussi.
- Anton utilise son téléphone 2 heures par jour. La moyenne canadienne l'utilise 5 heures par jour.
- Axel s'entraîne quatre fois par semaine. Simon ne s'entraîne pas régulièrement.

## Les pronoms personnels compléments « le », « la », « l' », « les »

### • J'observe

Les pronoms compléments *le, la, l', les* permettent d'éviter la répétition d'un complément d'objet direct (COD).  
Ils répondent à la question « **qui ?** » ou « **quoi ?** ».

*Tu lis **un livre**. → Tu lis **quoi ?** Un livre. → Tu **le** lis.*

Ils sont beaucoup utilisés dans les réponses à une question.

*Tu pratiques **le yoga** ? Oui, je **le** pratique.*

Masculin	Féminin	Pluriel
le/l'	la/l'	les

La place du pronom personnel COD change en fonction du temps et de la forme :

	À la forme affirmative	À la forme négative
<b>À l'infinitif et au présent</b> <i>Pratiquer la méditation.</i> <i>Je pratique la méditation.</i> <i>Je suis en train de pratiquer la méditation.</i>	Devant le verbe <b>La pratiquer.</b> <i>Je la pratique.</i> <i>Je suis en train de la pratiquer.</i>	Après <b>ne</b> <i>Ne pas la pratiquer.</i> <i>Je ne la pratique pas.</i> <i>Je ne suis pas en train de la pratiquer.</i>
<b>Au passé composé</b> <i>J'ai lu ce livre.</i>	Devant l'auxiliaire <i>Je l'ai lu.</i>	Après <b>ne</b> <i>Je ne l'ai pas lu.</i>
<b>Au futur proche</b> <i>Je vais appeler le médecin.</i>	Entre le verbe <i>aller</i> et l'infinitif <i>Je vais l'appeler.</i>	Après <b>pas</b> <i>Je ne vais pas l'appeler.</i>
<b>À l'impératif</b> <i>Écoute ces chansons.</i>	Après le verbe, avec un « - » <b>Écoute-les.</b>	Après <b>ne</b> <i>Ne les écoute pas.</i>

## • Je m'entraîne

### 4 Transforme les phrases comme dans l'exemple.

Elle prend ce sirop. → Elle **le** prend.

- Je garde la forme.
- Regarde cette position de yoga.
- On va voir le médecin.
- Il est en train d'acheter ces jeux.

### 5 Complète ces phrases avec des pronoms personnels COD.

- Trouve ce nouveau jeu et achète-... .
- La méditation, nous ne ... pratiquons pas tous les jours.
- Les cours de yoga ? Je vais ... reprendre la semaine prochaine.
- Tu connais les règles du jeu ? Je suis en train de ... lire.
- J'éteins mon téléphone et je ne ... regarde pas le soir.

## Le présent progressif

### • J'observe

Pour parler d'une action au présent dans sa continuité, on utilise le présent progressif (ou présent continu).

Le présent progressif se forme avec : **être** au présent de l'indicatif + **en train de/d'** + **verbe à l'infinitif**  
*Tu es en train de faire de la gym.*

Cette construction permet d'insister sur le déroulement de l'action.

⚠ **de** devient **d'** devant une voyelle ou un *h* muet.  
*Tu es en train d'aller à la salle de gym.*

⚠ Les verbes exprimant un sentiment et les verbes *vivre/habiter* + lieu n'ont pas de présent progressif.  
*J'aime le sport.* → ~~*Je suis en train d'aimer le sport.*~~  
*Je vis en ville.* → ~~*Je suis en train de vivre en ville.*~~

### • Je m'entraîne

### 6 Conjugue ces verbes au présent progressif.

- Je ne peux pas sortir. Je ... un médecin. (*consulter*)
- Pauline est stressée. Elle ... la méditation. (*pratiquer*)
- Lucas joue bien aux échecs ? Oui, mais il ... ! (*tricher*)
- Ils ... sur les réseaux sociaux. (*discuter*)
- Elles ... des problèmes de santé. (*parler*)






### 7 Réécris ces phrases au présent progressif.

- Ana lit.* → Ana **est en train de lire**.
- Je découvre comment rester en forme.
  - Tu écoutes de la musique ?
  - Elle se détend dans sa chambre.
  - Vous prenez des médicaments ?

## Complète avec MIEUX ou MEILLEUR/E/S

1. Lucien cuisine  que sa sœur.
2. Les enfants ont eu de  notes ce mois-ci.
3. Les glaces du marchand de la rue Maupassant sont  que celles de la rue...
4. Je me sens  depuis que j'ai déménagé au bord de la mer.
5. La robe verte est  que la jaune.

Complète les phrases avec *mieux* ou *meilleur* (n'oublie pas l'accord dans ce cas).

1. L'eau est  dans le Sud de la France qu'en Bretagne.
2. Les cerises sont  que l'année dernière.
3. Alissa sait déjà  compter que son frère.
4. Je chante beaucoup  depuis que je me suis inscrit à la chorale.
5. Nous produisons le  vin de la région.

1. Le pain de ce boulanger est  que celui du supermarché.
2. Personne ne cuisine  qu'elle !
3. Elle parle  anglais que lui.
4. Il dort  depuis qu'il fait du sport régulièrement.
5. Elle est bien  que les autres concurrentes.
6. Tu peux faire  si tu travailles un peu plus.
7. C'est  expliqué dans ce livre.
8. Il est en  forme depuis qu'il va à la piscine deux fois par semaine.
9. Les résultats de cette équipe sont .
10. C'est bien  de s'entraîner tous les jours.

Remplace les compléments d'objet direct:

Suis l'exemple:

Cas général: Je regarde le film. Je **le** regarde.

Futur proche: Je vais regarder le film. Je vais **le** regarder.

Passé composé: J'ai regardé le film. Je **l'**ai regardé.

Impératif: Regarde le film! Regarde-**le**!

- 1) Nous promenons **les chiens**.
- 2) Vous aller fêter **votre anniversaire**.
- 3) J'ai acheté **le pantalon vert**.
- 4) Ils ont pris **le train** très tard dans la gare.
- 5) Regarde **le tableau noir** attentivement!
- 6) Danse **cette mélodie** avec moi!
- 7) Finis **les exercices** plus rapidement!
- 8) Tu as acheté **le pain** à la boulangerie.
- 9) Vous avez étudié **le livre**.
- 10) Ils dessinent **les affiches** pour la prof de latin.
- 11) Nous préparons **les sacs à dos** pour partir en voyage.
- 12) Tu vas parcourir **la région** avec tes parents.
13. Je vais regarder **cette série** sur Netflix.

Exercice déjà fait:

- a. Je veux pratiquer **la méditation**.
- b. Tu vas appeler **ta mère**.
- c. Je regarde **la télé**.
- d. Prends **le livre**.
- e. Regarde **l'image**.
- f. Je prépare **la salade**.
- g. Prépare **la salade**.
- h. Tu as acheté **le livre de maths**.
- i. Elle va étudier **la leçon**.
- j. Nous avons perdu **les bagages**.
- k. Nous avons chanté **une belle chanson**.
- l. Je vais lire **ta lettre**.
- m- Nous allons augmenter **les prix**.
- n. J'ai dirigé **la réunion**.
- o. Vous avez choisi **le vin**.
- p. Vous avez pris **la clé**.
- q. Ils prennent **ce pantalon**.
- r. Tu achètes **les fleurs**.
- s. Achète **les fleurs**.
- t. Bois **le café**.
- u. Tes parents photographient **tes frères**.
- v. Vos voisins entendent **un bruit**.
- w. Nous adorons **la musique classique**.
- x. Je vais saluer **ta mère**.

# Qu'est-ce qu'ils sont en train de faire?

Les réponses se trouvent dans le cahier de l'élève.

6

			
Elle	Mon ami	Je	Tu
			
Le garçon	Les enfants	Tu	Mes amis
			
Nous	Ils	Mes frères	Je
			
Il	Vous	Maman	Tu

traverser la rue – se disputer – laver la figure – chasser des papillons – se brosser les dents lire  
construire une maison – couper les cheveux – faire une magie – nettoyer la maison – cuisiner  
manger des spaghettis – chanter – aller à l'école – nager – faire voler un cerf-volant

### Vocabulaire

- faire du yoga, du skate
- jouer au basket
- écouter de la musique
- se détendre
- s'amuser
- se dépenser

Livre page 26 exercice 1

### L'obésité, une maladie ?

 **Regarde la vidéo n° 2 « L'obésité est une maladie qui se soigne ».** 

- a. Relève les énoncés corrects.
  1. L'obésité ne se soigne pas.
  2. Ce n'est pas une maladie grave.
  3. Il faut aller chez le médecin.
  4. Il faut faire du sport pour lutter contre l'obésité.
  5. Cuisiner permet de lutter contre l'obésité.
- b. Quels sont les problèmes liés à l'obésité ?
- c. Fais la liste des actions que l'on peut faire pour lutter contre l'obésité.

### Vocabulaire

- un problème de dos
- un trouble cardiaque
- l'apnée du sommeil
- le diabète
- un cancer
- consulter un médecin
- une équipe médicale
- se soigner
- prendre soin de soi

### Accro aux écrans ?

Livre page 27 exercice 4

 **Écoute l'histoire de Léonard et réponds.** 

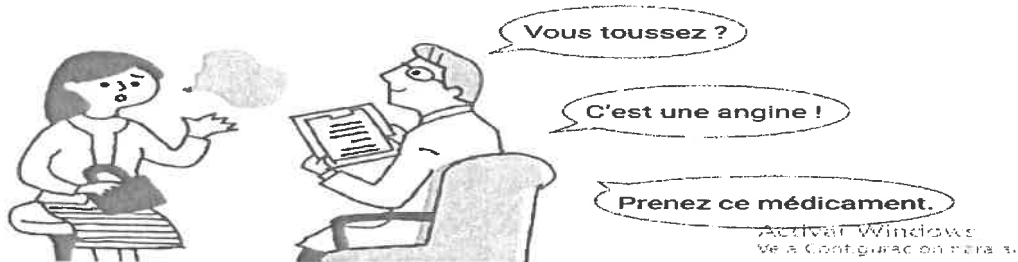
- a. Pourquoi Léonard a les yeux rouges ?
- b. Qu'est-ce que fait Léonard le soir ? Le matin ?
- c. Où il y a des écrans aujourd'hui ?
- d. En France, combien de temps on dort par nuit ?

### Vocabulaire

- les réseaux sociaux
- une partie en ligne
- une notification
- un tchat
- une alerte
- un mail

**8 Écoute et relève les énoncés corrects. 18**

- a. Mia tousse beaucoup.
- b. Mia n'a pas d'otite.
- c. Mia doit prendre un médicament.
- d. Mia ne peut pas aller au collège.



8

**À quoi ça sert de faire du sport ?**

Marcher, courir, pédaler, jouer au foot : tu fais déjà du sport tous les jours ! La pratique d'un sport est idéale pour garder la forme. Quand tu bouges, les muscles de ton corps travaillent pour te rendre plus souple et plus fort.

**Tu n'as pas beaucoup de temps pour faire du sport ?**

Descends du bus un ou deux arrêts avant ta destination, prends les escaliers au lieu de l'ascenseur. Avec ces petits gestes, tu es en train de faire du sport !

**Tu n'aimes pas trop le sport ?**

Les sports d'eau sont accessibles à tous et à toutes. La natation est par exemple un bon moyen pour lutter contre les problèmes de dos. Il existe aussi d'autres sports aquatiques qui sont en train de se développer comme l'aquabiking, un mélange de cyclisme et de natation.

**Tu veux t'amuser et connaître d'autres personnes ?**

Tu n'aimes pas la salle de sport ? Ce n'est pas grave ! Il existe plusieurs alternatives. Si tu aimes danser, essaie la zumba ou la danse africaine.

a. Quand fait-on du sport ?

- 1. le week-end 2. tous les jours 3. jamais

b. Le sport permet de nous rendre...

- 1. plus forts. 2. plus intelligents. 3. plus résistants.

c. Quels petits gestes permettent de faire du sport ?

d. Pendant combien de temps doit-on faire du sport ?

e. Qu'est-ce que l'aquabiking ?

f. Si je n'aime pas la salle de sports, qu'est-ce que je peux faire ?

**Grammaire**

**Le présent progressif**

être + en train de/d' + infinitif

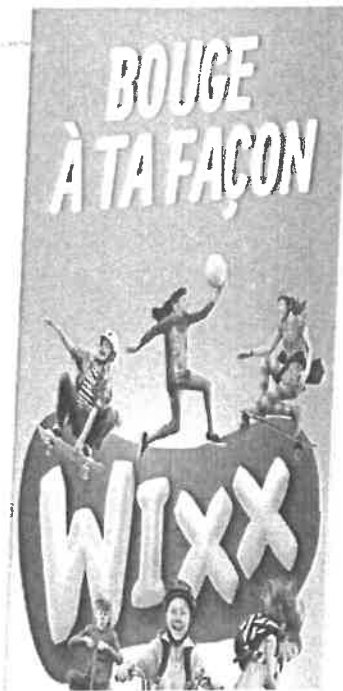
Tu es en train de faire du sport.

Activar Windows  
Ve a Configuración para...

## Pose ton smartphone !

Écoute le reportage et réponds. 19

- De quoi on parle dans ce reportage ?
- Quel objet on doit utiliser pour rester en forme ?
- Comment on peut gagner des cadeaux ?
- Combien de jeunes utilisent cette application ?



## Activité 2, page 13 8

- Bonjour Mia. Racontez-moi ce qui vous arrive.
- Bonjour docteur. J'ai très mal à la gorge ce matin et j'ai un peu de fièvre.
- Vous avez mal à la tête ?
- Oui, un peu, et j'ai des courbatures.
- Vous toussiez ? Vous avez le nez bouché ?
- Non.
- Je vais vous ausculter. Ouvrez la bouche et dites aaaahhhh.
- Aaaahhhh.
- C'est bon, merci. Vous avez mal aux oreilles ?
- Non.
- Je vais regarder. Parfait. Ce n'est pas une otite. Vous avez mal ici ?
- Oui, un peu. C'est la grippe docteur ?
- Non. C'est une angine ! Vous allez prendre ce médicament avant les repas.
- Je peux aller au collège demain ?
- Non, restez à la maison demain, c'est mieux.
- Merci docteur, au revoir.

