

Grammaire p. 89

L'obligation et l'interdiction

1 a. Interdiction.

b. Interdiction.

c. Obligation.

d. Obligation.

2 a. 3. – b. 4. – c. 2. – d. 1.

3 Chez eux, il est nécessaire d'attendre les autres avant de commencer à manger. Il ne faut pas mettre les coudes sur la table. Vous ne devez pas faire du bruit quand vous mangez. Vous ne pouvez pas sortir de table quand vous voulez.

Documents p. 99

B Le bar à sieste

2 a. une publicité.

3 Victor manque de sommeil.

4 Le bar à sieste propose des siestes zen et des soins relaxants.

5 Victor se sent reposé et apaisé après sa sieste.

6 a. Revenir à la réalité.

7 b. Ne penser à rien.

Vocabulaire p. 101

Le corps et la santé

2 a. Ce matelas est vieux, elle va avoir mal au dos.

b. Vous êtes stressé, vous allez avoir des douleurs musculaires.

c. J'ai fait trop de sport. J'ai des courbatures dans tout le corps.

d. Ces tisanes permettent de soulager mes douleurs.

e. Mes jambes me font beaucoup souffrir.

3 a. relaxé(e)

b. sérénité

c. apaisé(e)

d. reposé(e)

e. être en pleine forme

4 a. le réveil

b. le bâillement

c. le rêve

d. la sieste

e. manquer de sommeil

5 a. Avoir une activité physique régulière est une bonne habitude pour être en pleine forme et pour se sentir léger/légère.

b. Rester assis(e) toute la journée est une mauvaise habitude parce que cela peut créer des tensions dans le dos, dans la colonne vertébrale et dans les jambes.

c. Dormir peu est une mauvaise habitude parce qu'après, on manque de sommeil et on n'est pas reposé.

d. Manger gras est une mauvaise habitude parce qu'après on ne sent pas bien.

e. S'étirer au réveil est une bonne habitude pour avoir un bon rythme cardiaque et pour bien se réveiller.