

## Documents p. 88

### D La charte Locmiam

1 a. Une charte est un règlement.

2 a. Faux : Vous ne devez pas être cuisinier ou cuisinière de métier.

b. Vrai.

c. Faux : La vente doit rester occasionnelle.

d. Vrai.

e. Vrai.

3 Image b.

4 – Je voudrais bien utiliser cette application pour commander des plats à des gens de mon quartier. C'est une bonne idée quand on n'a pas envie de cuisiner. Et c'est moins cher que d'aller au restaurant. Et toi ?

– Moi, non. Il faut faire attention avec les applications comme ça. Je n'ai pas confiance. Je préfère commander à un traiteur ou un restaurant.

## Documents p. 98

### A Pour bien dormir...

2 L'homme dort sur le côté sur la première photo, la femme dort sur le dos sur la deuxième photo et l'homme dort sur le ventre sur la troisième photo.

3 Nicolas, coach bien-être, donne des conseils pour bien dormir.

4 Une mauvaise position du sommeil peut provoquer de la fatigue. Vous n'êtes pas en pleine forme au réveil ? (ligne 1) - Vous avez des douleurs musculaires ? (ligne 2).

5 On conseille la position sur le côté aux personnes qui ont mal au dos.

6 On place un oreiller sous la tête et un autre oreiller sous les genoux pour mieux dormir sur le dos.

7 Il est déconseillé de dormir sur le ventre parce que c'est mauvais pour le dos et cela lui impose des tensions.

8 - Je dors sur le côté, et toi ?

- Moi, je dors souvent sur le dos.

9 - Bonjour Moussa, tu vas bien ?

- Bonjour Sarah. Non, je dors très mal.

- Ah bon ? Pourquoi ?

- Je ne sais pas. J'ai du mal à m'endormir, je me réveille souvent la nuit et le matin, je suis toujours fatigué.

- Je vois. Qu'est-ce que tu fais avant de dormir ?

- Je regarde souvent ma tablette numérique.

- Je te déconseille de regarder un écran avant de dormir. Il est conseillé de lire. Tu dors sur le côté ou sur le dos ?

- Je dors sur le ventre !

- Il est important d'être attentif à ta position de sommeil. Je te déconseille de dormir sur le ventre.

- Je bois aussi beaucoup de café.

- Je te recommande de ne pas boire de café. Et il faut manger léger avant de dormir.

- Ok.

- Et aussi, je te conseille de faire de la méditation et de ne pas faire de sport avant de te coucher.

- D'accord, merci beaucoup pour tes conseils !

## **Grammaire p. 100**

### **Les pronoms COD et COI**

- 1 a. vous – b. votre bras – c. vos chevilles – d. vous – le. le dos
- 2 a. J'aime beaucoup la faire.  
b. Vous lui écrivez un courrier.  
c. Je lui offre une séance dans un bar à sieste pour son anniversaire.  
d. Je lui emprunte un livre sur le sommeil.  
e. Béatrice ne leur téléphone jamais le soir.
- 3 a. le café, le thé  
b. les vacances  
c. à Internet (de répondre à nos questions)  
d. aux objets  
e. sa clé
- 4 a. Je lui conseille de faire du sport la journée et de faire de la méditation avant de dormir.  
b. Je lui demande comment il va et je lui donne des conseils pour bien se préparer.  
c. Je lui explique qu'il doit se reposer et je lui offre une séance dans un bar à sieste.

## **Documents p. 102**

### **E Chez la pharmacienne**

- 2 Monsieur Rousseau se sent fatigué, il a le nez bouché, il a mal à la tête, il a mal à la gorge quand il mange et quand il boit et il tousse un peu.
- 3 La pharmacienne propose un sirop pour soigner la toux.
- 4 Elle recommande des gouttes à monsieur Rousseau pour soulager son nez.
- 5 Elle lui conseille de boire des infusions de thym avec du miel.

## **Vocabulaire p. 105**

### **La médecine et les urgences**

- 1 a. La santé mentale : l'anxiété, l'insomnie, le stress.  
b. Les symptômes du rhume peuvent être : la fièvre, le mal de gorge, la migraine, le nez bouché, le rhume, la toux.
- 2 a. Si vous toussiez, prenez ce sirop.  
b. Pour me soigner, je n'utilise que des remèdes naturels.  
c. En cas de migraine, faites la sieste dans le noir, ça va calmer la douleur.  
d. Votre état ne s'améliore pas, vous devez aller consulter un/une médecin.  
e. Je dois prendre un traitement au printemps pour calmer mon allergie.
- 3 a. Je ne me sens pas très bien, je vais être patraque demain au travail.  
b. Faites la sieste, cela va vous faire le plus grand bien.  
c. Prenez ces vitamines, elles vont vous donner du tonus.
- 4 Il y a eu un accident de la circulation devant chez moi. J'ai tout vu et j'ai tout de suite appelé le 112, le numéro d'urgence. Il y avait plusieurs blessés mais cela ne semblait pas trop grave. Une ambulance est arrivée rapidement pour les transporter aux urgences. Des policiers sont venus pour faciliter la circulation.
- 5 a. traitement : c'est pour se soigner, les autres sont des maux.  
b. accident : c'est une situation d'urgence, les autres sont des maux  
c. douleur : c'est un symptôme ; ce n'est pas un médicament ou quelque chose pour se soigner.

d. appel d'urgence : ce n'est pas une personne, plus précisément, ce n'est pas un professionnel des urgences.