

6. UN RÉGIME SPORTIF

A. Lisez cet extrait d'une interview d'un jeune espoir du tennis.

L'alimentation d'un champion

Éric Dugal nous révèle ses habitudes alimentaires.

Faites-vous attention à votre alimentation ?

Bien sûr ! En période de compétition, j'ai une alimentation adaptée à mes besoins. C'est-à-dire... quand je joue, j'ai une alimentation riche en énergie, mais je dois avoir des digestions légères ; alors, je ne mange presque pas de graisses : jamais de beurre, ni de fromage et je mange des légumes avec seulement un peu d'huile d'olive.

Vous mangez beaucoup de fruits et de légumes ?

Oui, cinq fruits par jour et des légumes deux fois par jour.

Vous mangez de la viande ou du poisson ?

Je n'aime pas du tout le poisson, je n'en mange presque jamais. Quant à la viande, je mange beaucoup de viande blanche – du poulet, de la dinde, deux ou trois fois par jour –, mais rarement de la viande rouge.

Et que buvez-vous ?

Je bois trois litres d'eau par jour, et jamais d'alcool, évidemment.



B. Comparez votre alimentation à celle de ce joueur de tennis.

- Moi, je mange...	... (beaucoup) plus de / d'...	... graisses.
- Moi, je ne mange pas...	... (beaucoup) moins de / d'...	... viande rouge.
- Moi, je bois...	... autant de / d'...	... viande blanche.
- Moi, je ne bois pas...		... poisson.
		... fruits.
		... légumes.
		... eau.

Moi, je mange beaucoup moins de viande que lui, je suis végétarienne.

7. VOS HABITUDES

Écoutez ce que disent ces personnes interviewées par Radio Centre, et remplissez une fiche pour chacune d'elles.



Piste 28



Interview : A ☐ B ☐ C ☐
 Il / Elle a une vie saine ? Oui ☐ Non ☐
 Pourquoi ?

 Un conseil : Il / Elle doit

L'IMPÉRATIF

À l'impératif, il y a seulement trois personnes et on n'utilise pas les pronoms sujets.

	PRÉSENT DE L'INDICATIF	IMPÉRATIF
JOUER	tu joues nous jouons vous jouez	joue ! jouons ! jouez !
PRENDRE	tu prends nous prenons vous prenez	prends ! prenons ! prenez !
SE LEVER	tu te lèves nous nous levons vous vous levez	lève-toi ! levons-nous ! levez-vous !

AVOIR

aie ! ayons ! ayez !

ÊTRE

sois ! soyons ! soyez !

À la forme négative

Ne fume pas ici !

Ne prenons pas ce chemin !

Ne vous levez pas !

LA QUANTITÉ (1)

Je bois **peu** d'eau.
assez de lait.
beaucoup de soda.
trop de café.

● Tu manges **beaucoup** de légumes ?

○ Oui, j'en mange tous les jours.

DONNER DES CONSEILS, RECOMMANDER

► Conseils adressés à une personne
 Tu es très stressé, **détends-toi** !
 Pour maigrir, **vous devez manger** moins de sucreries.

► Conseils impersonnels
Il faut dormir 8 heures par nuit.
Il est important de faire de l'exercice.
Il convient d'avoir une alimentation variée.

LA FRÉQUENCE

toujours / souvent / quelquefois / jamais
 tous les jours / mois / ans...
 chaque lundi / mardi...
 deux fois par semaine / mois...

7 Tâche ciblée

8. TOP SANTÉ

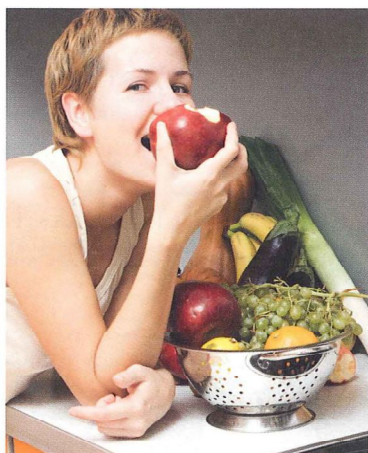
À deux, lisez chacun l'un de ces deux textes en notant l'essentiel sur les fiches ci-dessous. Ensuite, présentez oralement son contenu à votre camarade.

Se sentir bien

L'alimentation

Vous avez faim ? Alors, mangez !

Certains diététiciens disent qu'on peut manger tout ce qu'on veut à condition d'avoir faim. Il est important aussi de manger à des heures régulières, et il faut consommer beaucoup de fruits, de légumes et des aliments riches en fibres, comme le pain et le riz complets. Mais faites attention aux sucres ! Ne mangez pas trop de viande non plus. Mangez plus de poisson. L'idéal est d'en manger trois fois par semaine. Le poisson est riche en protéines et contient peu de graisses. L'eau est la seule boisson indispensable, il faut en boire au moins un litre et demi par jour. Enfin, il faut insister sur le fait que chacun de nous possède un corps différent, et que se sentir bien et être en bonne santé ne signifie pas nécessairement être mince.



L'exercice physique

Aujourd'hui, dans nos sociétés modernes, nous sommes très sédentaires. Par conséquent, une activité physique régulière est vraiment conseillée. Pour se maintenir en forme, il suffit de faire un peu de marche tous les jours et une heure d'exercice plus intense par semaine. Le mieux, bien sûr, c'est de pratiquer différentes activités comme le vélo, le footing, la natation, etc. Il convient d'avoir une pratique sportive pour faire travailler le cœur et les muscles, mais aussi pour bien dormir.



Titre du texte :

.....

Idée principale :

.....
.....

Idées secondaires et exemples :

.....
.....
.....
.....

Titre du texte :

.....

Idée principale :

.....
.....

Idées secondaires et exemples :

.....
.....
.....
.....