



Unité 3 – Bien dans sa peau

Noms masculins	
un aliment	A food
le bonheur ← → le malheur	happiness ↔ unhappiness
le corps	The body
Un désordre alimentaire	An eating disorder
un équilibre	balance
l'esprit	Mind, spirit
un mannequin	Model
un sens de l'humour	Sense of humour
Un entraîneur	a trainer (m)
Le poids	weight
le cafard	the blues, depression (expression)
l'entraînement	training, practice
l'estime de soi	Self-esteem
l'exercice	exercise
un point fort	A strength (opposite – une faiblesse – a weakness)
un changement	A change
un risque	A risk
Noms féminins	
l'anorexie	Anorexia
la boulimie	bulimia
l'apparence (physique)	Physical appearance
une faiblesse	a weakness
Une habitude	a habit
la minceur	Thinness, the state of being thin
la nourriture	Food
une thérapie	A therapy
la santé	Health
une image	an image
une vie	A life
une entraîneuse	a trainer (f)
la forme physique	Physical form, shape
l'activité physique	Physical activity
la chirurgie esthétique	Plastic surgery
la mode	fashion
une maladie	Sickness, illness
Les adjectifs	
alimentaire	Food related, dietary
actif/active	active
confiant/confiante	confident
équilibré(e)	balanced
fier/fière	proud
gros/grosse	Overweight
mince, maigre	Thin
laid/laide	Unattractive
sain/saine	Healthy
obsédé/obsédée	Obsessed
stressant/stressante	stressful
retouché(e)	Photo-shopped, retouched
mauvais(e)	bad
nutritif/nutritive	nutritional, nutritious



11.3 VOC

nom :

malade	sick
déprimé(e)	depressed
Les verbes	
atteindre son objectif ** atteint**	to attain/achieve one's goal
Accomplir	to accomplish
être en bonne forme **été*	to be in good shape
être en bonne santé **été*	to be healthy
être bien dans sa peau	to feel good about one's self
dormir	To sleep (s'endormir – to fall asleep)
faire de l'exercice/s'exercer ** fait **	To exercise, do exercise
Lâcher	To let go, drop
avoir faim **eu**	To be hungry
se renseigner	To inform one's self, get info
avoir soif ** eu **	To be thirsty
tricher	to cheat
S'amuser/se divertir	to have fun, enjoy one's self
S'entraîner	to train
surveiller	to watch over
grandir	To grow
se sentir	To feel
oser	to dare
rêver de	To dream (of)
maigrir / perdre du poids	to lose weight
grossir / prendre du poids ** pris **	to gain weight
éviter	To avoid
Les expressions	
il faut + un infinitif	it is necessary to/one must
il vaut mieux + un infinitif	it is better to
être à l'aise **été**	To be comfortable, feel at ease
être mal à l'aise	To be uncomfortable, to be ill at ease
avoir le bon moral/le mauvais moral	To be in good spirits/bad spirits
être mal à l'aise	To feel uncomfortable, uneasy
améliorer/s'améliorer	To improve/to improve oneself, better one's self
il s'agit de	It is about/pertaining to
manger sainement	To eat sensibly, in a healthy manner
manger de la cochonnerie	To eat junk
mener une vie saine	To lead a healthy life
rêver de	To dream of
surmonter les obstacles	To overcome obstacles, difficulties
avoir mal à/au/aux +	To have ~ache, to have something hurt
prendre au sérieux **pris**	To take seriously
se fixer des buts	To set goals
être de bonne humeur	To be in a good mood
être de mauvaise humeur	To be in a bad mood
faire face à **fait**	To cope with, face
faire de son mieux	To do one's best
il vaut mieux	it is better to
également	also
en outre	besides, in addition, furthermore
en dépit de	Despite
puisque	Since
par conséquent	Consequently
De plus	furthermore

11.3 VOC

nom :

**** idiomatic expression list to follow ****

