

11.3 VOC

nom :



Unité 3 – Bien dans sa peau

Noms masculins	
un aliment	food
le bonheur ← → le malheur	happiness ← → unhappiness
le corps	The body
Un désordre alimentaire	An eating disorder
un équilibre	A balance
l'esprit	Mind, spirit
un mannequin	A model
un sens de l'humour	A sense of humour
Un entraîneur	a trainer (m)
Le poids	weight
le cafard	The blues
l'entraînement	Training
l'estime de soi	Self esteem
l'exercice	Exercise
un point fort	A strength, strong point
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	Slimness, thinness; state of being thin
la nourriture	Food
une thérapie	Therapy, treatment
la santé	health
une image	an image
une vie	A life
une entraîneuse	a trainer (feminine)
la forme physique	Physical form, shape
l'activité physique	Physical activity
la chirurgie esthétique	Plastic surgery
La mode, la couture	fashion
une maladie	A sickness, illness
Les adjectifs	
alimentaire	dietary
Actif/active	active
confiant/confiante	confident
équilibré(e)	balanced
Fier/fière	proud
gros/grosse	Overweight
mince	thin
laid/laide	unattractive
sain/saine	Healthy
obsédé/obsédée	Obsessed
stressant/stressante	stressful
Stressé(e)	stressed
Retouché(e)	Photo-shopped, retouched
mauvais(e)	Bad, poor, wrong
nutritif/nutritive	nutritious
malade	sick
déprimé(e)	depressed



11.3 VOC

nom :

Les verbes	
atteindre son objectif	to achieve, reach one's goal
accomplir	to accomplish
être en bonne forme	to be in good shape
Etre en bonne santé	to be healthy
Se sentir/être bien dans sa peau	to feel good about one's self
dormir	To sleep
faire de l'exercice/s'exercer	To exercise/to do exercise
lâcher	To let go, drop
avoir faim	To be hungry
se renseigner	To inform one's self, to find out
avoir faim	To be hungry
avoir soif	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	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	To be at ease, comfortable
être mal à l'aise	To be ill at ease, uncomfortable
avoir le bon moral/le mauvais moral	To be in good spirits/bad spirits
améliorer/s'améliorer	To improve/to improve oneself, better one's self
il s'agit de	It is about
manger sainement	To eat healthfully
manger de la cochonnerie	To eat junk food
mener une vie saine	To lead a healthy life
rêver de	To dream of
surmonter les obstacles	To overcome obstacles
avoir mal à/au/aux +	To have ~ache, to have something hurt
prendre au sérieux	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	To 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

**** idiomatic expression list to follow **