



11.3 pratique pour le quiz

A. Le vocabulaire en contexte – trouvez le mot ou l'expression qui convient: /12

mener ✓	peau ✓	en forme	fiers ✓	habitude ✓
fière	mince ✓	mannequin ✓	désordre ✓	régime ✓
il s'agit de	il faut ✓	triché ✓	humeur ✓	humour ✓

1. L'anorexie est un exemple d'un désordre alimentaire.
2. Ce mannequin travaille dans le milieu de la mode et elle voyage beaucoup pour faire les défilés à Paris et Milan.
3. Si nous suivons ce régime, il est nécessaire qu'on arrête de manger la nourriture grasse. Il faut manger plus de fruits et de légumes.
4. Fumer est une mauvaise habitude. Si tu fumes, c'est difficile de bien respirer et tes dents deviendront jaunes assez vite.
5. Malheureusement, il a triché pendant l'examen et il a reçu un '0'. Il doit refaire la classe l'année prochaine.
6. Quand je suis rentré à la maison et j'ai montré à mes parents mes notes du test, ils étaient très fiers de moi. On est sorti au restaurant pour célébrer.
7. Quand je suis en mauvaise humeur, je suis triste et déprimé. Quelquefois, je deviens fâché très vite.
8. Si je veux être mince, je dois faire de l'exercice et manger sainement.
9. Ma meilleure amie est très drôle et elle a un très bon sens de l'humour.
10. Pour mener une vie équilibrée, il est nécessaire d'arrêter de fumer. Ce n'est pas bon pour la santé.
11. Je me sens bien dans ma peau et j'ai bonne estime de soi. J'ai la confiance de parler devant les autres.
12. Il faut faire du yoga pour réduire le stress.



B. Jumelez :

/14

e	1. Il faut	a. Un objectif
o	2. S'entraîner	b. Un défi
s	3. maigrir	c. en bonne santé
s	4. sain	d. prendre au sérieux
i	5. grossir	e. Il est nécessaire
g	6. Un but	f. Laisser tomber
g	7. De plus	g. Faire de l'exercice
m	8. améliorer	h. Perdre du poids
i	9. mince	i. prendre du poids
r	10. retouché	j. En outre
b	11. Un obstacle	k. Changé
c	12. En bonne forme	l. Maigre
r	13. Faire de son mieux	m. Rendre meilleur
t	14. lâcher	n. nutritif



C. Soyez logique ! Ecrivez la lettre qui convient : /17

b 1. Il y a des vedettes qui représentent les exemples du _____ idéal masculin et féminin mais ces idéaux ne sont pas la norme.

- a. faiblesse
- b. corps
- c. aliment
- d. mince

d 2. Pour éviter le _____, il faut rester positif.

- a. moral
- b. en forme
- c. esprit
- d. malheur

b 3. Pour maintenir un régime _____, il faut de la nourriture nutritive.

- a. mince
- b. sain
- c. laid
- d. gros

a 4. Si je suis confortable devant la classe, je suis _____ à faire les présentations.

- a. à l'aise
- b. vaut mieux
- c. s'agit de
- d. également

b 5. _____ de mes faiblesses, j'ai un bon estime de soi !

- a. Par conséquent
- b. en dépit de
- c. donc
- d. en plus

C 6. Je m'amuse en jouant aux sports. _____, je fais des activités artistiques.

- a. En fait
- b. en fait
- c. en outre
- d. puisque

b 7. _____ son stress, c'est améliorer sa vie.

- a. Augmenter
- b. Diminuer
- c. Oser
- d. Tricher

b 8. Si vous _____ faim, il faut manger quelque chose ! Ne manquez pas de repas !

- a. a
- b. avez
- c. est
- d. êtes

d 9. Ce livre est excellent. _____ de s'accepter comme on est.

- a. Lequel
- b. chaque
- c. chacun
- d. il s'agit

a 10. Si on veut _____ les obstacles, il faut faire un effort et se fixer des buts.

- a. surmonter
- b. rêver
- c. oser
- d. surveiller

d 11. Pour avoir un bon _____ dans la vie, il est nécessaire de faire de l'exercice et de bien manger.

- a. sens de l'humour
- b. apparence
- c. habitude
- d. équilibre (nom) =balance

c 12. Pour les mannequins, l(a) _____ est très importante.

- a. esprit
- b. aliment
- c. forme physique
- d. entraîneur

d 13. Pour mener une vie _____, il est important de faire de l'exercice, de bien manger et de se divertir avec ses amis.

- a. active
- b. sain
- c. santé
- d. équilibrée (adj) =balanced

b 14. J'ai pris du _____ parce que j'ai mangé trop d'aliments vides et maintenant je dois maigrir.

- a. exercice
- b. poids
- c. sommeil
- d. grossir

b 15. Si on n'est pas content dans la vie, on a du _____.

- a. bonheur
- b. malheur
- c. poids
- d. esprit

a 16. Pour s'aimer, il faut aimer son _____ parce qu'on ne peut pas être parfait.

- a. apparence
- b. thérapie
- c. faiblesse
- d. objectif

d 17. Les mannequins dans les magazines n'ont pas vraiment de _____ parfait parce que les photos sont retouchées.

- a. vie
- b. mince
- c. santé
- d. corps



D. Le vocabulaire en contexte – un peu plus !

/18

entraîneuse	fixe	modération	atteindre	soi
confiant	moral	régime	lâcher	en outre
déprimé	cochonnerie	me renseigner	faire face	faiblesses
manquer	défauts	t'entraîner	améliorer	maladie

1. Un régime équilibré inclut les fruits, les légumes et les protéines.
2. Si tu te sens faible, il faut t'entraîner un peu plus.
3. Il vaut mieux faire face aux peurs, si non on ne va jamais les vaincre.
4. Si vous avez une maladie, il est essentiel de voir un médecin.
5. Chacun a ses forces et ses faiblesses ; on doit accepter nos défauts.
6. Afin d(e) améliorer nos vies, il est nécessaire de la prendre au sérieux.
7. Si on ne veut pas prendre du poids, il ne faut pas manger de la cochonnerie.
8. De temps en temps, je me sens déprimé et j'ai le mauvais moral. Mais dès que je vois mes amis, le stress disparaît.
9. Si vous êtes bien dans votre peau, vous êtes confiant et vous avez bonne estime de soi.
10. Si vous voulez lâcher ce cours, il faut choisir un autre.
11. La modération est essentielle à un mode de vie sain.
12. Utilisez-vous une entraîneuse pour vous aider au gymnase ?
13. D'habitude, je me fixe des buts réalistes que je peux atteindre.
14. Afin de me renseigner aux options possibles, je suis allée voir mon conseiller.

** Le quiz va aussi avoir quelques sections d'écoute alors étudiez bien votre liste de vocabulaire ! 😊 *

Bonne chance à tout le monde !! 😊



Mme Dey

nom:

date : le _____, _____.

Les Quizlets :

français < > français

<https://quizlet.com/199581660/113-bien-dans-sa-peau-frfr-flash-cards/>

OU

<https://goo.gl/fJLHXk>

anglais < > français

<https://quizlet.com/747142/113-bien-dans-sa-peau-flash-cards/>

OU

<https://goo.gl/pymhWm>

