



A2.22 Hygiène personnelle

- Parlez des produits d'hygiène et des routines.
- Expliquez quels produits d'hygiène vous souhaitez avoir en magasin.

Le bain	<i>(das Bad)</i>	Le shampoing	<i>(das Shampoo)</i>
La douche	<i>(die Dusche)</i>	Le gel douche	<i>(das Duschgel)</i>
La baignoire	<i>(die Badewanne)</i>	Le déodorant	<i>(das Deo)</i>
Le savon pour les mains	<i>(die Handseife)</i>	Le coton-tige	<i>(das Wattestäbchen)</i>
Le peigne	<i>(der Kamm)</i>	La crème pour les cheveux	<i>(die Haarcreme)</i>
Le rasoir	<i>(der Rasierer)</i>	Se laver les mains	<i>(sich die Hände waschen)</i>
La brosse à dents	<i>(die Zahnbürste)</i>	Se maquiller	<i>(sich schminken)</i>
Le dentifrice	<i>(die Zahnpasta)</i>		

1. Scannen Sie den QR-Code, um das Video anzusehen, oder lesen Sie den Text.



Avant, une personne avait beaucoup de **cosmétiques** dans sa salle de bain, mais elle utilisait seulement quelques produits. Elle a décidé de réduire la **surconsommation** et de garder l'**essentiel** pour sa **routine d'hygiène**. Avec une amie, elle a créé une petite marque et a lancé un baume multi-usages. Aujourd'hui, elle utilise trois produits : un baume, une **crème hydratante** et un nettoyant. Cette routine est plus simple et plus efficace.

*Früher hatte eine Person viele **Kosmetika** in ihrem Badezimmer, aber sie benutzte nur einige wenige Produkte. Sie hat beschlossen, den **Überkonsum** zu reduzieren und das Wesentliche für ihre **Hygieneroutine** zu behalten. Mit einer Freundin hat sie eine kleine Marke gegründet und einen Mehrzweck-Balsam auf den Markt gebracht. Heute benutzt sie drei Produkte: einen Balsam, eine **Feuchtigkeitscreme** und einen Reiniger. Diese Routine ist einfacher und wirksamer.*

1. Pourquoi la salle de bain était-elle pleine de produits inutilisés ?
 - a. Parce qu'elle n'avait pas de place dans ses placards.
 - b. Parce qu'elle achetait toujours les mêmes produits au supermarché.
 - c. Parce qu'elle n'aimait pas se démaquiller le soir.
 - d. Parce qu'elle travaillait dans un site où l'équipe testait beaucoup de marques.
2. Quel est le premier produit lancé par la marque créée avec Camille ?
 - a. Un shampoing pour cheveux secs.
 - b. Une crème hydratante pour le corps.
 - c. Un baume magique multi-usages.
 - d. Un démaquillant pour les yeux.
3. Quels produits utilise-t-elle aujourd'hui pour sa routine ?
 - a. Trois produits : shampoing, après-shampoing et gel douche.
 - b. Deux produits : savon et parfum.
 - c. Trois produits : le baume, une crème hydratante et un nettoyant visage.
 - d. Cinq produits : démaquillant, sérum, masque, crème, parfum.

1-d 2-c 3-c

2. Grammatik: Die Possessivpronomen (le mien, le tien, le sien, le nôtre, le vôtre, le leur)



Die Possessivpronomen zeigen, wem ein Gegenstand gehört.

1. Die Possessivpronomen müssen mit dem Genus und der Zahl des Nomens übereinstimmen, zum Beispiel wird son savon zu le sien und sa brosse zu la sienne.

Pronoms (Pronomen)	Masculin (Männlich)	Féminin
Je	Le mien (<i>meiner</i>)	La mienne (<i>meine</i>)
Tu	Le tien (<i>deiner</i>)	La tienne (<i>deine</i>)
Il / Elle	Le sien (<i>seiner</i>)	La sienne (<i>seine</i>)
Nous	Le nôtre (<i>unserer</i>)	La nôtre (<i>unsere</i>)
Vous	Le vôtre (<i>eurer</i>)	La vôtre (<i>eure</i>)
Ils / Elles	Le leur (<i>ihrer</i>)	La leur (<i>ihre</i>)

- Je ne trouve plus mon shampoing ; tu peux me prêter _____ ?
 a. la tienne b. le ton c. le tien d. le sien
- J'ai ma brosse à dents, mais où est _____ ?
 a. la sienne b. le tien c. la tien d. la tienne

1. le tien 2. la tienne

Umschreiben Sie die Ausdrücke

- C'est mon passeport.

(C'est le mien.)

- C'est ma carte bancaire.

(C'est la mienne.)

- Ce sont tes clés.

(Ce sont les tiennes.)

3. Übungen

1. Ordne die Elemente mit verwandter Bedeutung zu.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| a. Le gel douche | 1. se nettoyer les mains |
| b. Se laver les mains | 2. à moi |
| c. le mien | 3. le savon pour le corps |
| d. la tienne | 4. à toi |

a-3 b-1 c-2 d-4



2. Informationshinweis – Fitnessstudio: Hygiene und Umkleiden (Audio in der App verfügbar)

Fülle die Lücken aus: gel douche, shampoing, vôtre, coton-tiges, nôtre, dentifrice, déodorant, douche

Pour le confort de tous, merci de respecter ces règles aux vestiaires. Après l'entraînement, prenez une _____ et utilisez votre _____ ou votre savon pour les mains. Séchez-vous bien et mettez du _____. Ne laissez pas de _____ ni d'emballages dans les casiers.

À la réception, nous vendons aussi des produits de base : _____ , _____ , brosse à dents et rasoir. Si vous oubliez quelque chose, demandez-nous. Pour éviter les erreurs, ne prenez pas le savon d'une autre personne : utilisez le _____ ou demandez le _____ .

Für den Komfort aller bitten wir Sie, diese Regeln in den Umkleiden zu beachten. Nach dem Training duschen Sie bitte und benutzen Sie Ihr Duschgel oder Ihre Handseife. Trocknen Sie sich gut ab und tragen Sie Deodorant auf. Lassen Sie keine Wattestäbchen oder Verpackungen in den Schließfächern liegen.

An der Rezeption verkaufen wir auch grundlegende Produkte: Shampoo, Zahnpasta, Zahnbürste und Rasierer. Wenn Sie etwas vergessen, fragen Sie uns. Um Fehler zu vermeiden, nehmen Sie nicht die Seife einer anderen Person: Benutzen Sie Ihre eigene oder fragen Sie nach unserer.

1. Quels produits sont proposés à la réception et quelles règles devez-vous suivre aux vestiaires après l'entraînement ?
-

3. Hören Sie sich das Audiofragment an und geben Sie an, ob die folgenden Aussagen wahr oder falsch sind.

- Elle achète des produits parce qu'elle part en déplacement le lendemain.
 Le rayon est vide donc elle repart sans déodorant.
 Elle met dans son panier du savon pour les mains et des coton-tiges.

Wahr Falsch

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wählen Sie die richtige Lösung

1. Quand j'étais étudiant, je _____ rarement avant de sortir. *(Als ich Student war, schminkte ich mich selten, bevor ich ausging.)*
a. me maquiller b. me maquillais c. me maquillait
d. me maquille
2. Au collège, tu _____ un peu pour les fêtes de fin d'année. *(In der Schule hast du dich ein bisschen für die Abschlussfeiern geschminkt.)*
a. te maquilles b. te maquillais c. te maquilleras
d. te maquillait
3. Avant, elle _____ dans la salle de bains, mais elle prenait son temps. *(Früher schminkte sie sich im Badezimmer, aber sie ließ sich Zeit.)*
a. s'est maquillé ~~e~~9e b. se maquillaient c. se maquillait
d. se maquiller
1. me maquillais 2. te maquillais 3. se maquillait

5. Lies den Dialog und beantworte die Fragen

- Cliente:** *Bonjour, je cherche un gel douche pour peau sensible et un shampoing, s'il vous plaît.*
(Guten Tag, ich suche ein Duschgel für empfindliche Haut und ein Shampoo, bitte.)
- Vendeuse:** *Bonjour, bien sûr. Vous préférez un gel douche sans parfum ou avec un parfum léger ? Et votre shampoing, c'est pour cheveux secs ou normaux ?*
(Guten Tag, natürlich. Möchten Sie ein Duschgel ohne Duft oder mit einem leichten Duft? Und Ihr Shampoo: ist es für trockenes oder normales Haar?)
- Cliente:** *Sans parfum, s'il vous plaît. Pour le shampoing, plutôt cheveux secs. J'ai aussi besoin de dentifrice et d'une brosse à dents.*
(Ohne Duft, bitte. Für das Shampoo eher für trockenes Haar. Ich brauche auch Zahnpasta und eine Zahnbürste.)
- Vendeuse:** *D'accord. Pour cheveux secs, je vous recommande ce shampoing et cette crème pour les cheveux. Voulez-vous aussi un déodorant et un savon pour les mains ?*
(In Ordnung. Für trockenes Haar empfehle ich Ihnen dieses Shampoo und diese Haarcreme. Möchten Sie auch ein Deodorant und eine Handseife?)
- Cliente:** *Oui, un déodorant sans alcool si possible, et un savon doux pour les mains. Je prends ceux-là, merci.*
(Ja, wenn möglich ein Deodorant ohne Alkohol und eine milde Handseife. Ich nehme die da, danke.)



1. Quels produits la cliente veut-elle acheter ?

2. Pourquoi la cliente choisit-elle un gel douche sans parfum ?

6. Beantworte die Fragen unter Verwendung des Vokabulars aus diesem Kapitel.

Je me lave les mains avec... et ensuite je... / Je voudrais le mien / le vôtre, s'il vous plaît. / Pour moi, le meilleur, c'est...

1. Le matin, quelle est votre routine d'hygiène avant d'aller au travail ? Dites deux ou trois actions et les produits que vous utilisez.

2. Vous êtes dans une pharmacie en France et vous cherchez un gel douche et un déodorant. Que demandez-vous au vendeur et lesquels préférez-vous ?

7. WhatsApp

Salut ! Je suis à la pharmacie/supermarché. Il n'y a presque plus de **gel douche** et de **shampoing** dans la salle de bain. Tu veux que je prenne aussi du **dentifrice** ou du **savon pour les mains** ?

Au fait, j'ai trouvé une **brosse à dents** près du lavabo. C'est *la tienne* ou *la mienne* ?

- Thomas



Schreibe eine passende Antwort: *Tu peux prendre ..., s'il te plaît ? / Pour moi, il me faut ... (et aussi ...). / La brosse à dents est la mienne / la tienne, et le dentifrice est le mien / le tien.*

Wichtige Verben

Se maquiller (*sich schminken*)

Imparfait

je/j'	me maquillais
tu	te maquillais
il/elle/on	se maquillait
nous	nous maquillions
vous	vous maquilliez
ils/elles	se maquillaient