

A1.16.1 Prendre une douche

Ducharse



Beaucoup de personnes se demandent : *la douche*, c'est **le matin** ou **le soir** ? Le matin, on peut **se réveiller** et avoir plus d'énergie pour la journée. Le soir, on peut **nettoyer** la peau après le travail et se détendre avant **le sommeil**. Il faut éviter une douche trop chaude le soir. Deux douches par jour ne sont pas bonnes pour la peau, sauf si on fait beaucoup de sport.

Mucha gente se pregunta: la ducha, ¿es por la mañana o por la noche? Por la mañana puedes despertarte y tener más energía para el día. Por la noche puedes limpiar la piel después del trabajo y relajarte antes del sueño. Hay que evitar una ducha demasiado caliente por la noche. Ducharse dos veces al día no es bueno para la piel, salvo si haces mucho deporte.

1. Pourquoi certaines personnes préfèrent la douche du matin ?
 - a. Pour dormir plus vite.
 - b. Pour nettoyer la peau après le sport du soir.
 - c. Pour se réveiller et avoir de l'énergie.
 - d. Pour éviter la transpiration de la nuit suivante.
2. Quel est un avantage de la douche du soir ?
 - a. Elle réveille le corps très vite.
 - b. Elle est toujours très chaude.
 - c. Elle donne plus de concentration au travail.
 - d. Elle nettoie la peau après la journée.
3. Que faut-il éviter le soir ?
 - a. Se coucher tôt.
 - b. Les douches trop chaudes.
 - c. Faire du sport pendant la journée.
 - d. Nettoyer sa peau.
4. Quand est-il préférable de se doucher le soir ?
 - a. Quand on ne travaille pas.
 - b. Quand on veut prendre deux douches tous les jours.
 - c. Quand on fait du sport pendant la journée.
 - d. Quand on se lève très tard.

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

2. Lee el diálogo y responde a las preguntas.

Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

Dos compañeros de oficina hablan de sus hábitos

Fabrice: Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée.

(¿Qué tal, Jeanne? Pareces cansada.)

Jeanne: J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard.

(Tengo mucho trabajo en este momento. Me acuesto tarde.)

Fabrice: Et tu te lèves à quelle heure ?

(¿Y a qué hora te levantas?)

Jeanne: À sept heures trente. Et toi ?

(A las siete y media. ¿Y tú?)

Fabrice: Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin.

(Me levanto más temprano. Me arreglo por la mañana.)

Jeanne: Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir.

(Yo prefiero ducharme por la noche, para dormir mejor.)

Fabrice: Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ?

(Entiendo. ¿Así que esta noche te vas a acostar temprano?)

Jeanne: Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette !

(Sí, esta noche me acuesto justo después de arreglarme.)

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?

- a. Parce qu'elle se réveille à dix heures.
- c. Parce qu'elle a du temps le matin.

- b. Parce qu'elle se couche tard.
- d. Parce qu'elle se douche le matin.

2. Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ?

- a. À sept heures trente.
- c. Après s'être coiffée le matin.

- b. Le matin, avant de s'habiller.
- d. Le soir, pour mieux dormir.

1-b 2-d