

# A1.29 États physiques et sensations

Estados físicos y sensaciones

<https://app.colanguage.com/es/frances/plan-de-curso/a1/29>



|                    |                       |                            |                        |
|--------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|
| <b>La faim</b>     | <i>(El hambre)</i>    | <b>Être malade</b>         | <i>(Estar enfermo)</i> |
| <b>La soif</b>     | <i>(La sed)</i>       | <b>Souffrir</b>            | <i>(Sufrir)</i>        |
| <b>La fatigue</b>  | <i>(El cansancio)</i> | <b>Trembler</b>            | <i>(Temblar)</i>       |
| <b>La douleur</b>  | <i>(El dolor)</i>     | <b>Se reposer</b>          | <i>(Descansar)</i>     |
| <b>Le sommeil</b>  | <i>(El sueño)</i>     | <b>Prendre soin de soi</b> | <i>(Cuidarse)</i>      |
| <b>Avoir froid</b> | <i>(Tener frío)</i>   | <b>Faible</b>              | <i>(Débil)</i>         |
| <b>Avoir chaud</b> | <i>(Tener calor)</i>  | <b>Fort</b>                | <i>(Fuerte)</i>        |

## 1. Diálogo: Philippe ne se sent pas bien

|  |  |
|--|--|
| <b>Philippe:</b> Marie ? Je peux te parler, s'il te plaît ?  | <i>(Marie, ¿puedo hablar contigo, por favor?)</i>                                    |
| <b>Marie:</b> Bien sûr ! Qu'est-ce qu'il y a ?   | <i>(¡Claro! ¿Qué pasa?)</i>  |
| <b>Philippe:</b> J'ai un peu froid depuis ce matin...  | <i>(Tengo un poco de frío desde esta mañana...)</i>                                  |
| <b>Marie:</b> Mets un pull, ou tu veux que j'augmente le chauffage ?                                 | <i>(Ponte un suéter, ¿o quieres que suba la calefacción?)</i>                        |
| <b>Philippe:</b> Non, je me sens faible aussi. Je n'ai rien mangé aujourd'hui.                       | <i>(No, también me siento débil. No he comido nada hoy.)</i>                         |
| <b>Marie:</b> Tu as faim, peut-être ? Ce n'est pas bien de rien manger.                              | <i>(¿Quizás tienes hambre? No es bueno no comer nada.)</i>                           |
| <b>Philippe:</b> Non merci. J'ai une forte douleur au ventre. Je crois que je dois rentrer chez moi. | <i>(No, gracias. Tengo un fuerte dolor de barriga. Creo que debo volver a casa.)</i> |
| <b>Marie:</b> Ah pardon ! Oui, en effet, tu trembles !   | <i>(¡Ah, perdón! Sí, de hecho, ¡estás temblando!)</i>                                |
| <b>Philippe:</b> Oui. Je vais rentrer et me reposer. C'est sûrement rien !                           | <i>(Sí. Voy a volver a casa y descansar. ¡Seguro que no es nada!)</i>                |
| <b>Marie:</b> Je pense que tu as besoin de sommeil. Tu as beaucoup travaillé cette semaine !         | <i>(Creo que necesitas dormir. ¡Has trabajado mucho esta semana!)</i>                |
| <b>Philippe:</b> Oui, c'est vrai que je suis très fatigué en ce moment.                              | <i>(Sí, es cierto que estoy muy cansado ahora mismo.)</i>                            |
| <b>Marie:</b> Rentre chez toi et prends soin de toi ! C'est important pour ne pas être malade.       | <i>(Vuelve a casa y cuídate. ¡Es importante para no ponerse enfermo!)</i>            |

1. Où est Philippe dans cette scène ?

a. Au travail, avec une collègue

c. À l'hôpital, avec un médecin

2. Quel est le premier problème de Philippe ?

a. Il a trop chaud

c. Il a mal à la tête
- b. Dans un café, avec un serveur

d. Dans le métro, avec une inconnue

b. Il a froid

d. Il a soif

2. Gramática: Los pronombres tónicos: Moi, Toi, Lui...

Los pronombres tónicos sirven para reemplazar a personas.



1. Se utilizan para responder rápidamente a una pregunta.

2. Se utilizan para presentar a una persona.

3. Se utilizan para expresar la posesión.

| Singulier (Singular) | Pluriel (Plural)          |
|----------------------|---------------------------|
| Moi (Yo)             | Nous (Nosotros)           |
| Toi (Tú)             | Vous (Ustedes / Vosotros) |
| Lui (Él)             | Eux (Ellos)               |
| Elle (Ella)          | Elles (Ellas)             |

1. Je suis très fatigué aujourd’hui. Et \_\_\_\_\_, tu es fatigué aussi ?  
a. tu      b. toi      c. vous      d. te

2. Docteur, j’ai mal à la tête. Et \_\_\_\_\_, il a mal au dos.  
a. lui      b. le      c. eux      d. il

3. Nous avons très soif. Et \_\_\_\_\_, vous avez soif aussi ?  
a. toi      b. Vous      c. vous      d. eux

4. Moi, je suis malade aujourd’hui, mais \_\_\_\_\_, ils sont en pleine forme.  
a. ils      b. lui      c. eux      d. elles

1. toi 2. lui 3. vous 4. eux

### 3.Ejercicios

#### 1. Cartel en el trabajo: cuidar el cuerpo (Audio disponible en la aplicación)



**Words to use:** souffrez, prendre soin de vous, chaud, douleur, sommeil, être malade, se reposer, froid

Dans notre entreprise, la santé est importante. Si vous avez mal ou si vous êtes très fatigué, dites-le à votre responsable. Si vous avez \_\_\_\_\_, mettez un pull. Si vous avez \_\_\_\_\_, buvez de l'eau et ouvrez un peu la fenêtre.

Après une longue journée, le corps peut être faible. Vous pouvez avoir du \_\_\_\_\_, ressentir une \_\_\_\_\_ au dos ou aux yeux. Quand vous \_\_\_\_\_, faites une pause et marchez cinq minutes. Le soir, il est important de bien \_\_\_\_\_ pour ne pas \_\_\_\_\_. Au travail comme à la maison, prenez le temps de \_\_\_\_\_.

*En nuestra empresa, la salud es importante. Si le duele algo o está muy cansado, dígaselo a su responsable. Si tiene **frío**, póngase un suéter. Si tiene **calor**, beba agua y abra un poco la ventana.*

*Después de una larga jornada, el cuerpo puede estar débil. Puede tener **sueño**, sentir **dolor** en la espalda o en los ojos. Cuando **sufre**, haga una pausa y camine cinco minutos. Por la noche, es importante **descansar** bien para no **enfermarse**. En el trabajo, como en casa, tómese tiempo para **cuidarse**.*

1. Quand le texte conseille-t-il d'ouvrir la fenêtre au travail ?

\_\_\_\_\_

2. Que recommande le texte si vous souffrez pendant la journée ?

\_\_\_\_\_

#### 2. Relaciona cada comienzo con su final correcto.

- |                                |                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ce soir,                    | a. je veux juste me reposer.          |
| 2. Au bureau,                  | b. je bois de l'eau fraîche.          |
| 3. Après cette longue réunion, | c. je me sens très fatigué.           |
| 4. Quand j'ai trop chaud,      | d. je souffre souvent de maux de dos. |

**1-a:** Esta noche solo quiero descansar. **2-d:** En la oficina, a menudo tengo dolor de espalda. **3-c:** Después de esta larga reunión, estoy muy cansado. **4-b:** Cuando tengo mucho calor, bebo agua fresca.

#### 3. Elige la solución correcta

1. Aujourd'hui je suis très malade, je \_\_\_\_\_ (Hoy estoy muy enfermo, me duele mucho la cabeza.)  
beaucoup de la tête.
- a. souffrons      b. souffres      c. souffrez      d. souffre

2. Après une longue journée de travail devant l'ordinateur, nous \_\_\_\_\_ une heure sur le canapé. *(Después de una larga jornada de trabajo frente al ordenador, nos descansamos una hora en el sofá.)*  
 a. se reposons      b. se repose      c. nous reposez      d. nous reposons
3. Toi, tu ne \_\_\_\_\_ pas du dos, mais moi je souffre souvent des épaules. *(Tú no sufres de la espalda, pero yo sufro a menudo de los hombros.)*  
 a. souffres      b. souffre      c. souffrons      d. souffrez
4. Le soir, quand vous êtes très fatigués, vous \_\_\_\_\_ dans le salon et vous buvez une tisane. *(Por la noche, cuando estáis muy cansados, os descansáis en el salón y bebéis una tisana.)*  
 a. se reposez      b. te reposes      c. vous reposent      d. vous reposez
1. souffre 2. nous reposons 3. souffres 4. vous reposez

## 4. Completa los diálogos

### a. À la pharmacie après le travail

- Client:** *Bonjour, je suis très fatigué, j'ai travaillé toute la journée et j'ai mal à la tête.* *(Hola, estoy muy cansado; he trabajado todo el día y me duele la cabeza.)*
- Pharmacien:** 1. \_\_\_\_\_ *(Hola, de acuerdo — debe descansar y dormir bien; le falta sueño.)*
- Client:** *Oui, je veux prendre soin de moi, mais je tremble un peu et je me sens faible.* *(Sí, quiero cuidarme, pero tiemblo un poco y me siento débil.)*
- Pharmacien:** 2. \_\_\_\_\_ *(Beba agua, coma algo y descanse; si el dolor continúa, puedo ofrecerle un medicamento suave.)*

### b. Pause café au bureau

- Collègue Julie:** *Marc, tu as l'air faible, ça va ?* *(Marc, pareces débil, ¿estás bien?)*
- Collègue Marc:** 3. \_\_\_\_\_ *(Estoy agotado; tengo hambre y sed, y a menudo paso frío en la oficina.)*
- Collègue Julie:** *Viens, on va prendre un café et quelque chose à manger, tu dois te reposer un peu.* *(Ven, vamos a tomar un café y algo para comer; debes descansar un poco.)*
- Collègue Marc:** 4. \_\_\_\_\_ *(Gracias; después de eso estaré más fuerte para terminar la reunión.)*

1. Bonjour, d'accord — vous devez vous reposer et bien dormir ; vous manquez de sommeil. 2. Buvez de l'eau, mangez un peu et reposez-vous ; si la douleur continue, je peux vous proposer un médicament léger. 3. Je suis crevé, j'ai faim et soif, et j'ai souvent froid au bureau. 4. Merci, après ça je serai plus fort pour finir la réunion.

## 5. Practica en parejas o con tu profesor.

1. Tu es au travail et il est 12h30. Tu parles avec un collègue et tu expliques que tu veux faire une pause pour manger. Dis comment tu te sens. (Utilise : la faim, j'ai très faim, je veux manger.)  
 J'ai faim, \_\_\_\_\_

2. Tu es dans un café avec une amie après le travail. Il fait chaud et tu veux boire quelque chose. Dis comment tu te sens et ce que tu veux. (Utilise : la soif, j'ai soif, une boisson.)

*J'ai soif,* \_\_\_\_\_

3. Tu parles avec ton responsable après une longue journée de travail. Tu expliques que tu es très fatigué(e) et que tu veux rentrer. (Utilise : la fatigue, je suis fatigué(e), je veux me reposer.)

*Je suis fatigué(e),* \_\_\_\_\_

4. Tu es chez le médecin en France. Tu expliques que tu as mal au dos quand tu travailles longtemps à l'ordinateur. (Utilise : la douleur, j'ai mal, le dos.)

*J'ai mal* \_\_\_\_\_

**6. Escriba 3 o 4 frases para explicar cómo se siente después de una jornada de trabajo y qué hace para cuidar su cuerpo.**

*Après le travail, je me sens... / J'ai souvent... (faim, soif, sommeil, douleur...) / Pour me reposer, je... / Je prends soin de moi quand je...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**4. Verbos importantes**

|            | Souffrir  | Se reposer    |
|------------|-----------|---------------|
| je/j'      | souffre   | me repose     |
| tu         | souffres  | te reposes    |
| il/elle/on | souffre   | se repose     |
| nous       | souffrons | nous reposons |
| vous       | souffrez  | vous reposez  |
| ils/elles  | souffrent | se reposent   |