



A2.22 Hygiène personnelle

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

Le bain	(El baño)	Le déodorant	(El desodorante)
La baignoire	(La bañera)	Le coton-tige	(El bastoncillo de algodón)
La douche	(La ducha)	Le peigne	(El peine)
Le savon pour les mains	(El jabón de manos)	Le rasoir	(La maquinilla de afeitar)
Le dentifrice	(La pasta de dientes)	La crème pour les cheveux	(La crema para el cabello)
La brosse à dents	(El cepillo de dientes)	Se laver les mains	(Lavarse las manos)
Le shampoing	(El champú)	Se maquiller	(Maquillarse)
Le gel douche	(El gel de ducha)		

1. Escanea el código QR para ver el vídeo, o lee el texto.



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.

*Antes, una persona tenía muchos **cosméticos** en su cuarto de baño, pero solo usaba algunos productos. Decidió reducir el **sobreconsumo** y conservar lo esencial para su **rutina de higiene**. Con una amiga, creó una pequeña marca y lanzó un bálsamo multiusos. Hoy en día, usa tres productos: un bálsamo, una **crema hidratante** y un limpiador. Esta rutina es más simple y más eficaz.*

1. Pourquoi la salle de bain était-elle pleine de produits inutilisés ?
 - a. Parce qu'elle achetait toujours les mêmes produits au supermarché.
 - b. Parce qu'elle n'aimait pas se démaquiller le soir.
 - c. Parce qu'elle travaillait dans un site où l'équipe testait beaucoup de marques.
 - d. Parce qu'elle n'avait pas de place dans ses placards.
2. Quel est le premier produit lancé par la marque créée avec Camille ?
 - a. Un shampoing pour cheveux secs.
 - b. Un démaquillant pour les yeux.
 - c. Un baume magique multi-usages.
 - d. Une crème hydratante pour le corps.
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-c 2-c 3-c

2. Gramática: Los pronombres posesivos (le mien, el tuyo, el suyo, el nuestro, el vuestro, el suyo)



Los pronombres posesivos indican a quién pertenece un objeto.

1. Los pronombres posesivos deben corresponder al género y al número del sustantivo; por ejemplo, son savon se convierte en le sien, y sa brosse se convierte en la sienne.

Pronoms (Pronombres)	Masculin (Masculino)	Féminin
Je	Le mien (El mío)	La mienne (La mía)
Tu	Le tien (El tuyo)	La tienne (La tuya)
Il / Elle	Le sien (El suyo)	La sienne (La suya)
Nous	Le nôtre (El nuestro)	La nôtre (La nuestra)
Vous	Le vôtre (El suyo (de usted/ustedes))	La vôtre (La suya (de usted/ustedes))
Ils / Elles	Le leur (El suyo (de ellos/ellas))	La leur (La suya (de ellos/ellas))

- Je ne trouve plus mon shampoing ; tu peux me prêter _____ ?
 a. la sienne 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

Reescribe las frases

- 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.Ejercicios



1. Relaciona los elementos que tienen un significado relacionado.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| 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. Nota informativa - Gimnasio: higiene y vestuarios (Audio disponible en la aplicación)

Rellena los huecos: 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 _____ .

Para la comodidad de todos, gracias por respetar estas reglas en los vestuarios. Después del entrenamiento, dúchese y use su gel de ducha o su jabón para las manos. Séquese bien y póngase desodorante. No deje bastoncillos de algodón ni envoltorios en las taquillas.

En recepción, también vendemos productos básicos: champú, pasta de dientes, cepillo de dientes y maquinilla de afeitar. Si olvida algo, pregúntenos. Para evitar errores, no tome el jabón de otra persona: use el suyo o pida el nuestro.

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

3. Escucha el fragmento de audio e indica si las siguientes afirmaciones son verdaderas o falsas.

- | | Verdadero | Falso |
|--|--------------------------|--------------------------|
| Elle achète des produits parce qu'elle part en déplacement le lendemain. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Le rayon est vide donc elle repart sans déodorant. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Elle met dans son panier du savon pour les mains et des coton-tiges. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Elige la solución correcta

1. Quand j'étais étudiant, je _____ rarement avant de sortir. *(Cuando era estudiante, rara vez me maquillaba antes de salir.)*
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. *(En el colegio, te maquillabas un poco para las fiestas de fin de año.)*
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. *(Antes, ella se maquillaba en el baño, pero se tomaba su tiempo.)*
a. s'est maquillé \diamond e9e b. se maquillaient c. se maquillait
d. se maquiller
1. me maquillais 2. te maquillais 3. se maquillait

5. Lee el diálogo y responde a las preguntas

- Cliente:** *Bonjour, je cherche un gel douche pour peau sensible et un shampoing, s'il vous plaît.*
(Hola, busco un gel de ducha para piel sensible y un champú, por favor.)
- 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 ?*
(Hola, por supuesto. ¿Prefiere un gel de ducha sin perfume o con un perfume ligero? ¿Y su champú es para cabello seco o normal?)
- 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.*
(Sin perfume, por favor. Para el champú, más bien para cabello seco. También necesito pasta de dientes y un cepillo de dientes.)
- 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 ?*
(De acuerdo. Para cabello seco, le recomiendo este champú y esta crema para el cabello. ¿Quiere también un desodorante y un jabón para las manos?)
- Cliente:** *Oui, un déodorant sans alcool si possible, et un savon doux pour les mains. Je prends ceux-là, merci.*
(Sí, un desodorante sin alcohol si es posible, y un jabón suave para las manos. Me llevo esos, gracias.)



1. Quels produits la cliente veut-elle acheter ?

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

6. Responde a las preguntas usando el vocabulario de este capítulo.

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



Escribe una respuesta adecuada: *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.*

Verbos importantes

Se maquiller (*maquillarse*)

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