

## A1.29.1 Un día largo

*Une longue journée*

<https://app.colanguage.com/fr/espagnol/dialogues/hablando-de-ejercicio-y-bienestar>



### 1. Regardez la vidéo et répondez aux questions associées.

Vidéo [https://www.youtube.be/kludDQb\\_OxE](https://www.youtube.be/kludDQb_OxE)

**La fatiga crónica** (*La fatigue chronique*)

**El estrés** (*Le stress*)

**Estar nervioso** (*Être nerveux*)

**Sentirse cansado** (*Se sentir fatigué*)

**El cuerpo** (*Le corps*)

**Dormir bien** (*Bien dormir*)

**Comer sano** (*Manger sainement*)

**Hacer deporte** (*Faire du sport*)

**Estar muy cansado** (*Être très fatigué*)

**Cortisol** (*Cortisol*)

**Picos normales** (*Pics normaux*)

**Durante el día** (*Pendant la journée*)

**Por la noche** (*La nuit*)

**No dormir bien** (*Ne pas bien dormir*)

**Nivel medio** (*Niveau moyen*)

- ¿Qué puede tener una persona aunque duerma bien, coma sano y haga deporte?
  - Puede tener fatiga crónica.
  - Puede no necesitar dormir.
  - Puede no sentir estrés nunca.
  - Puede tener siempre mucha energía.
- ¿Cómo se sienten algunas personas con fatiga crónica?
  - Como si tuvieran mucha fuerza para hacer deporte.
  - Como si estuvieran de vacaciones en la playa.
  - Como si un camión les pasara por encima.
  - Como si no tuvieran cuerpo.
- ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
  - Trabajar solo una hora al día.
  - Hablar mucho con los amigos.
  - El estrés.
  - Comer demasiado sano.
- ¿Qué pasa por la noche con una persona con este problema?
  - No puede sentir cansancio.
  - Duerme perfecto y se levanta con mucha energía.
  - No duerme bien.
  - Duerme todo el día y toda la noche.

1-a 2-c 3-c 4-c

### 2. Lisez le dialogue et répondez aux questions.

**Estado físico y sensaciones**

*État physique et sensations*

**Pedro:** ¡Vaya cara! ¿Estás muy cansada?

*(Quelle tête ! Tu as l'air très fatiguée.)*

**Ana:** Estoy agotada. Hoy ha sido un día eterno.

*(Je suis épuisée. Aujourd'hui a été une journée interminable.)*

**Pedro:** ¿Otra vez tanto lío en el trabajo?

*(Encore autant de boulot au travail ?)*

- Ana:** Sí. Mucho estrés, muchas reuniones... Tengo dolor de cabeza. *(Oui. Beaucoup de stress, beaucoup de réunions... J'ai mal à la tête.)*
- Pedro:** Ven, siéntate un momento. ¿Quieres agua? ¿Tienes sed? *(Viens, assieds toi un instant. Tu veux de l'eau ? Tu as soif ?)*
- Ana:** Sí, gracias. Y tengo un poco de hambre también. *(Oui, merci. Et j'ai aussi un peu faim.)*
- Pedro:** Vale, te preparo algo rápido. Pero escucha: así no puedes seguir. Necesitas desconectar. *(D'accord, je te prépare quelque chose vite fait. Mais écoute : comme ça, tu ne peux pas continuer. Il faut que tu déconnectes.)*
- Ana:** Ya lo sé, necesito relajarme, necesito vacaciones. Quiero cuidarme un poco. *(Je sais, il faut que je me détende, j'ai besoin de vacances. Je veux prendre un peu soin de moi.)*
- Pedro:** Justo estaba mirando vuelos. Llevamos meses diciendo «ya lo haremos» y nunca lo hacemos. *(Je regardais justement les vols. Ça fait des mois qu'on dit « on le fera » et on ne le fait jamais.)*
- Ana:** Tienes razón. Siempre lo hablamos y nada. Podemos mirar algo tranquilo, cerca del mar. *(Tu as raison. On en parle toujours et rien. On peut chercher quelque chose de tranquille, près de la mer.)*
- Pedro:** Perfecto. Esta noche cenamos, nos sentamos juntos y reservamos. Sin excusas. *(Parfait. Ce soir on dîne, on s'assoit et on réserve. Sans excuses.)*
- Ana:** Hecho. *(Fait.)*

1. ¿Cómo se siente Ana al principio del diálogo?

- a. Está sudada después de hacer deporte.
- b. Está relajada y contenta.
- c. Está agotada y muy cansada.
- d. Está enferma en el hospital.

2. ¿Qué parte del cuerpo le duele a Ana?

- a. Le duele la espalda.
- b. Le duele el estómago.
- c. Le duele la cabeza.
- d. Le duelen las piernas.

1-c 2-c