

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.com/watch?v=kluDQb_OxE

La fatiga crónica	(La fatigue chronique)	Estar muy cansado	(Être très fatigué)
El estrés	(Le stress)	Cortisol	(Cortisol)
Estar nervioso	(Être nerveux)	Picos normales	(Pics normaux)
Sentirse cansado	(Se sentir fatigué)	Durante el día	(Pendant la journée)
El cuerpo	(Le corps)	Por la noche	(La nuit)
Dormir bien	(Bien dormir)	No dormir bien	(Ne pas bien dormir)
Comer sano	(Manger sainement)	Nivel medio	(Niveau moyen)
Hacer deporte	(Faire du sport)		

1. ¿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.
2. ¿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.
3. ¿Qué puede ser el motivo de este cansancio fuerte?
 - Trabajar solo una hora al día.
 - Charlar mucho con los amigos.
 - El estrés.
 - Comer demasiado sano.
4. ¿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