



## A2.22 Higiene personal

- Habla sobre productos de higiene y rutinas.
- Explique qué productos de higiene quiere en la tienda.

<b>El cepillo de dientes</b>	<i>(La brosse à dents)</i>	<b>El desodorante</b>	<i>(Le déodorant)</i>
<b>La pasta de dientes</b>	<i>(Le dentifrice)</i>	<b>La colonia</b>	<i>(L'eau de Cologne)</i>
<b>El champú</b>	<i>(Le shampoing)</i>	<b>El peine</b>	<i>(Le peigne)</i>
<b>El gel</b>	<i>(Le gel)</i>	<b>Tener el pelo limpio</b>	<i>(Avoir les cheveux propres)</i>
<b>El gel de ducha</b>	<i>(Le gel douche)</i>	<b>Llevar las manos sucias</b>	<i>(Avoir les mains sales)</i>
<b>El jabón</b>	<i>(Le savon)</i>	<b>Cepillarse</b>	<i>(Se brosser)</i>
<b>La crema</b>	<i>(La crème)</i>	<b>Tener alergia</b>	<i>(Avoir une allergie)</i>

### 1. Scannez le code QR pour regarder la vidéo, ou lire le texte.



Para tener una buena **rutina** de cuidado de la piel, es importante empezar con la **limpieza** por la mañana y por la noche. Por la noche se puede usar **aceite** para quitar el maquillaje y después un gel limpiador. Si tienes **piel grasa**, puedes usar un exfoliante suave más a menudo. Por la mañana muchas personas aplican vitamina C y terminan con protector solar.

*Pour avoir une bonne **routine** de soins de la peau, il est important de commencer par le **nettoyage** le matin et le soir. Le soir, on peut utiliser une **huile** pour enlever le maquillage puis un gel nettoyant. Si tu as la **peau grasse**, tu peux utiliser un exfoliant doux plus souvent. Le matin, beaucoup de personnes appliquent de la vitamine C et terminent par une protection solaire.*

1. ¿Qué se usa por la noche para quitar el protector solar y el maquillaje?
  - a. Un perfume
  - b. Un aceite
  - c. Solo agua fría
  - d. Un exfoliante fuerte
2. ¿Qué producto es suficiente por la mañana para limpiar el rostro y el cuello?
  - a. Un gel limpiador
  - b. Un retinoide
  - c. Una mascarilla hidratante
  - d. Un aceite
3. ¿Cuándo se puede usar el exfoliante todos los días?
  - a. Cuando tenemos piel grasa
  - b. Cuando hace mucho frío
  - c. Cuando llevamos maquillaje
  - d. Cuando tenemos piel sensible
4. ¿Qué producto se aplica siempre después del producto de corrección por la mañana?
  - a. Retinoides
  - b. Aceite limpiador
  - c. Alfa hidroxiácidos
  - d. Protector solar

**1-b 2-a 3-a 4-d**

## 2. Grammaire: Usages de "Antes", "Antes de", "Después", "Después de", "Cuando"

Ces expressions servent à indiquer l'ordre temporel, la durée et la limite.



1. Antes de + infinitivo indique une action qui se produit en premier.
2. Después de + infinitivo indique une action ultérieure.
3. Antes et después sans "de" s'emploient avec un verbe conjugué.

Expresión (Expression)	Ejemplo (Exemple)
<b>Antes</b> + indicativo	<b>Antes</b> tenía alergia. ( <i>Avant, j'avais une allergie.</i> )
<b>Antes de</b> + infinitivo	Uso desodorante <b>antes de</b> salir. ( <i>J'utilise du déodorant avant de sortir.</i> )
<b>Después</b> + indicativo	<b>Después</b> dormiré. ( <i>Après, je dormirai.</i> )
<b>Después de</b> + infinitivo	Me cepillo <b>después de</b> comer. ( <i>Je me brosse les dents après manger.</i> )
<b>Cuando</b> + indicativo	Uso crema <b>cuando</b> la necesito. ( <i>J'utilise de la crème quand j'en ai besoin.</i> )

1. \_\_\_\_\_ salir de casa, me pongo desodorante.  
a. Cuando      b. Antes de      c. Antes      d. Después de
2. \_\_\_\_\_ comer, me cepillo los dientes con pasta de dientes.  
a. Después      b. Antes de      c. Cuando      d. Después de

1. Antes de 2. Después de

### Réécrivez les phrases

1. (Después de) Me lavo la cara. Luego me maquillo.  
\_\_\_\_\_  
(*Je me maquille après m'être lavé le visage.*)
2. (Después de) Tomo un café. Luego empiezo a trabajar.  
\_\_\_\_\_  
(*Je commence à travailler après avoir pris un café.*)
3. (Antes de) Salgo de casa. Primero me pongo desodorante.  
\_\_\_\_\_  
(*Je mets du déodorant avant de sortir de chez moi.*)

### 3. Exercices

#### 1. Associez les éléments qui ont un sens lié.

- |                          |                                |
|--------------------------|--------------------------------|
| a. El cepillo de dientes | 1. antes de irme               |
| b. La pasta de dientes   | 2. para cepillarse los dientes |
| c. El gel de ducha       | 3. para limpiar los dientes    |
| d. Antes de salir        | 4. para lavarse el cuerpo      |

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



#### 2. Conseils rapides d'hygiène à la salle de sport (Audio disponible dans l'application)

**Remplissez les lacunes:** allergia, desodorante, gel de ducha, Después, champú, jabón, antes, crema

En el vestuario del gimnasio recuerda: \_\_\_\_\_ de entrenar, lleva una toalla limpia y usa chanclas. \_\_\_\_\_ de la clase dúchate y lávate bien las manos. Si tienes la piel sensible o \_\_\_\_\_ a algún producto, elige un \_\_\_\_\_ suave y prueba una \_\_\_\_\_ hidratante sin perfume.

En la tienda del gimnasio hay un pequeño estante con básicos: \_\_\_\_\_ , \_\_\_\_\_ y pasta de dientes. Si olvidaste algo, pregunta en la caja. Cuando compres, puedes pedir un desodorante sin alcohol o un champú para uso diario.

*Dans les vestiaires de la salle de sport, rappelle-toi : avant de t'entraîner, prends une serviette propre et mets des tongs. Après le cours, prends une douche et lave-toi bien les mains. Si tu as la peau sensible ou si tu es allergique à un produit, choisis un gel douche doux et essaie une crème hydratante sans parfum.*

*Dans la boutique de la salle de sport, il y a une petite étagère avec l'essentiel : shampoing, déodorant, savon et dentifrice. Si tu as oublié quelque chose, demande à la caisse. Quand tu achètes, tu peux demander un déodorant sans alcool ou un shampoing pour un usage quotidien.*

1. ¿Qué productos se recomiendan si tienes la piel sensible y qué puedes pedir en la tienda si olvidas algo?
- 

#### 3. Écoutez le fragment audio et indiquez si les affirmations suivantes sont vraies ou fausses.

- Va a comprar productos de higiene porque le faltan algunos en casa.  
Prefiere un desodorante sin perfume porque tiene alergia.  
Se cepilla los dientes solo por la mañana antes de ir al trabajo.

Vrai Faux

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



#### 4. Choisissez la bonne solution

1. Antes de salir de casa, me \_\_\_\_\_ y me ponía desodorante. *(Avant de sortir de la maison, je me peignais et je mettais du déodorant.)*  
a. peiné      b. peinabas      c. peinaba      d. peinabas
2. Cuando iba al gimnasio, me \_\_\_\_\_ el pelo con champú todos los días. *(Quand j'allais à la salle de sport, je me lavais les cheveux avec du shampoing tous les jours.)*  
a. lavaba      b. lavas      c. lavábamos      d. lavé
3. Antes \_\_\_\_\_ colonia, pero ahora prefiero el desodorante. *(Avant, j'utilisais de l'eau de Cologne, mais maintenant je préfère le déodorant.)*  
a. uso      b. usé      c. usabas      d. usaba

1. peinaba 2. lavaba 3. usaba

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

**Farmacéutica:** *Hola, buenos días. ¿En qué puedo ayudarte?*  
*(Bonjour. En quoi puis-je vous aider ?)*

**Cliente:** *Buenos días. Busco un gel de ducha y un champú suave, porque tengo alergia a algunos perfumes.*  
*(Bonjour. Je cherche un gel douche et un shampoing doux, parce que je suis allergique à certains parfums.)*

**Farmacéutica:** *De acuerdo. ¿Quieres también un desodorante sin perfume o una crema para la piel?*  
*(D'accord. Vous voulez aussi un déodorant sans parfum ou une crème pour la peau ?)*

**Cliente:** *Sí, un desodorante sin perfume, por favor, y una pasta de dientes para encías sensibles.*  
*(Oui, un déodorant sans parfum, s'il vous plaît, et un dentifrice pour gencives sensibles.)*

**Farmacéutica:** *Perfecto. ¿Te hace falta también un cepillo de dientes? Tenemos uno de cerdas suaves.*  
*(Parfait. Vous avez aussi besoin d'une brosse à dents ? Nous en avons une à poils souples.)*

**Cliente:** *Sí, me llevo el cepillo suave. Muchas gracias.*  
*(Oui, je prends la brosse à dents souple. Merci beaucoup.)*

1. ¿Qué productos compra el cliente y para qué los necesita?

2. ¿A qué producto o ingrediente dice que es alérgico?



## 6. Répondez aux questions en utilisant le vocabulaire de ce chapitre.

*Antes de salir de casa, siempre... / Después de ducharme, me... / Cuando voy a la tienda, pido...*

1. Describe tu rutina de higiene por la mañana: ¿qué haces antes de salir de casa y qué haces después de ducharte?  
\_\_\_\_\_
2. Estás en una tienda y necesitas comprar productos de higiene: ¿qué pides y para qué los quieres (por ejemplo, para el pelo o para los dientes)?  
\_\_\_\_\_

## 7. WhatsApp

**Laura:** Hola, estoy en la farmacia. ¿Necesitas algo?

Veo **champú**, **gel de ducha**, **desodorante**, **pasta de dientes** y **crema**. También hay uno para **piel sensible**.

Dime qué quieres y, si tienes **alergia** a algo, para no comprarlo.



**Rédigez une réponse appropriée:** *¿Puedes comprarme... por favor? / Antes de salir uso..., y después de... me... / Cuando tengo..., necesito...*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

### Verbes importants

#### Peinarse (*se peigner*)

Pretérito imperfecto

yo	me peinaba
tú	te peinabas
él/ella/usted	se peinaba
nosotros/nosotras	nos peinábamos
vosotros/vosotras	os peinabais
ellos/ellas/ustedes	se peinaban

#### Lavarse (*se laver*)

Pretérito imperfecto

me lavaba
te lavabas
se lavaba
nos lavábamos
os lavabais
se lavaban