

A1.16.1 Prendre une douche

Se doucher



Beaucoup de personnes se demandent : *la douche*, c'est **le matin** ou **le soir** ? Le matin, on peut **se réveiller** et avoir plus d'énergie pour la journée. Le soir, on peut **nettoyer** la peau après le travail et se détendre avant **le sommeil**. Il faut éviter une douche trop chaude le soir. Deux douches par jour ne sont pas bonnes pour la peau, sauf si on fait beaucoup de sport.

*Many people wonder: the shower, is it **in the morning** or **in the evening**? In the morning, you can **wake up** and have more **energy** for the day. In the evening, you can **clean** your skin after work and relax before **sleep**. You should avoid showers that are too hot in the evening. Two showers a day aren't good for the skin unless you do a lot of sport.*

1. Pourquoi certaines personnes préfèrent la douche du matin ?
 - a. Pour éviter la transpiration de la nuit suivante.
 - b. Pour nettoyer la peau après le sport du soir.
 - c. Pour dormir plus vite.
 - d. Pour se réveiller et avoir de l'énergie.
2. Quel est un avantage de la douche du soir ?
 - a. Elle réveille le corps très vite.
 - b. Elle nettoie la peau après la journée.
 - c. Elle donne plus de concentration au travail.
 - d. Elle est toujours très chaude.
3. Que faut-il éviter le soir ?
 - a. Faire du sport pendant la journée.
 - b. Les douches trop chaudes.
 - c. Nettoyer sa peau.
 - d. Se coucher tôt.
4. Quand est-il préférable de se doucher le soir ?
 - a. Quand on veut prendre deux douches tous les jours.
 - b. Quand on ne travaille pas.
 - c. Quand on fait du sport pendant la journée.
 - d. Quand on se lève très tard.

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

2. Read the dialogue and answer the questions.

Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

Two coworkers talk about their habits

Fabrice: Ça va, Jeanne ? Tu as l'air fatiguée.

(How are you, Jeanne? You look tired.)

Jeanne: J'ai beaucoup de travail en ce moment. Je me couche tard.

(I have a lot of work at the moment. I go to bed late.)

Fabrice: Et tu te lèves à quelle heure ?

(And what time do you get up?)

Jeanne: À sept heures trente. Et toi ?

(At seven-thirty. And you?)

Fabrice: Je me lève plus tôt. Je fais ma toilette le matin.

(I get up earlier. I wash up in the morning.)

Jeanne: Moi, je préfère me doucher le soir, pour mieux dormir.

(I prefer to shower in the evening so I sleep better.)

Fabrice: Je comprends. Donc ce soir, tu te couches tôt ?

(I see. So tonight you'll go to bed early?)

Jeanne: Oui, ce soir je me couche directement après ma toilette !

(Yes, tonight I'll go to bed right after I wash up!)

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?

- a. Parce qu'elle se douche le matin.
- c. Parce qu'elle se couche tard.

b. Parce qu'elle se réveille à dix heures.

d. Parce qu'elle a du temps le matin.

2. Quand Jeanne préfère-t-elle se doucher ?

- a. Le matin, avant de s'habiller.
- c. À sept heures trente.

b. Le soir, pour mieux dormir.

d. Après s'être coiffée le matin.

1-c 2-b