

A1.40.1 Perdre du poids

Perdre du poids



Pour rester en forme, on distingue souvent deux grandes catégories de **sport**. La **course** est utile, mais elle peut abîmer les articulations si on en fait trop. Il faut trouver un bon rythme. Pour beaucoup de personnes, la **marche** est une excellente option : trente minutes par jour, c'est déjà bien. Dans l'autre catégorie, il y a la **muscultation**. *Je suis allé marcher hier après le travail.*

To stay in shape, we often distinguish two main types of exercise. Running is useful, but it can damage the joints if you do too much. You need to find a good pace. For many people, walking is an excellent option: thirty minutes a day is already beneficial. In the other category, there is strength training. I went for a walk yesterday after work.

1. Quelles sont les deux grandes catégories de sport ?
 - a. La course et la marche
 - b. La marche et la natation
 - c. La course et le tennis
 - d. La marche et la muscultation
2. Pourquoi la course peut être un problème ?
 - a. Parce que c'est trop facile
 - b. Parce que c'est interdit en ville
 - c. Parce que c'est seulement pour les enfants
 - d. Parce que ce n'est pas bon pour les articulations
3. Quel sport est présenté comme le mieux pour la santé ?
 - a. La marche
 - b. La course
 - c. Le football
 - d. La muscultation

1-a 2-d 3-a

2. Read the dialogue and answer the questions.

Madame Richard demande des conseils à son médecin pour perdre du poids.

Mrs. Richard asks her doctor for advice on losing weight.

- Médecin:** Bonjour Madame Richard, comment allez-vous (*Hello Mrs. Richard, how are you?*)
?
- Madame Richard:** Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu (*I'm well, doctor, but I'd like to lose a little weight.*)
- Médecin:** Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour. (*I recommend that you walk — at least thirty minutes a day.*)
- Madame Richard:** Ça suffit pour perdre du poids ? (*Is that enough to lose weight?*)
- Médecin:** C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la muscultation. (*That's already a good start. You could also begin strength training.*)
- Madame Richard:** Combien de fois par semaine ? (*How many times per week?*)

Médecin: Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. *(Two or three times a week is fine.)*

Madame D'accord, merci ! *(All right, thank you!)*

Richard:

1. Quel conseil le médecin donne-t-il en premier ?
 - a. Faire du judo
 - b. Marcher trente minutes par jour
 - c. Aller au stade pour un match
 - d. Jouer au tennis
2. Combien de fois par semaine le médecin recommande-t-il la musculation ?
 - a. Une fois par semaine
 - b. Une fois par mois
 - c. Tous les jours
 - d. Deux ou trois fois par semaine

1-b 2-d