

A1.16.1 Prendre une douche

Fare la doccia



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.

*Molte persone si chiedono: la doccia, è **la mattina** o **la sera**? Al mattino si può **svegliarsi** e avere più energia per la giornata. La sera si può **pulire** la pelle dopo il lavoro e rilassarsi prima del **sonno**. È bene evitare una doccia troppo calda la sera. Due docce al giorno non sono buone per la pelle, a meno che non si faccia molto sport.*

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

1-d 2-a 3-a 4-a

2. Leggi il dialogo e rispondi alle domande.

Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

Due colleghi in ufficio parlano delle loro abitudini

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

(Come va, Jeanne? Sembri stanca.)

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

(Ho molto lavoro in questo periodo. Vado a letto tardi.)

Fabrice: Et tu te lèves à quelle heure ?

(E a che ora ti alzi?)

Jeanne: À sept heures trente. Et toi ?

(Alle sette e mezza. E tu?)

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

(Mi alzo prima. La mattina faccio la toilette.)

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

(Io preferisco farmi la doccia la sera, così dormo meglio.)

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

(Capisco. Quindi stasera andrai a letto presto?)

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

(Sì, stasera vado a dormire subito dopo la doccia!)

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?

- a. Parce qu'elle se réveille à dix heures.
- c. Parce qu'elle a du temps le matin.

b. Parce qu'elle se douche le matin.

d. Parce qu'elle se couche tard.

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

- a. Le soir, pour mieux dormir.
- c. Le matin, avant de s'habiller.

b. À sept heures trente.

d. Après s'être coiffée le matin.

1-d 2-a