

A1.29 États physiques et sensations

Stati fisici e sensazioni

<https://app.colanguage.com/it/francese/programma/a1/29>



La faim	<i>(La fame)</i>	Être malade	<i>(Essere malato)</i>
La soif	<i>(La sete)</i>	Souffrir	<i>(Soffrire)</i>
La fatigue	<i>(La stanchezza)</i>	Trembler	<i>(Tremare)</i>
La douleur	<i>(Il dolore)</i>	Se reposer	<i>(Riposarsi)</i>
Le sommeil	<i>(Il sonno)</i>	Prendre soin de soi	<i>(Prendersi cura di sé)</i>
Avoir froid	<i>(Avere freddo)</i>	Faible	<i>(Debole)</i>
Avoir chaud	<i>(Avere caldo)</i>	Fort	<i>(Forte)</i>

1. Dialogo: Philippe ne se sent pas bien

Philippe: Marie ? Je peux te parler, s'il te plaît ?	<i>(Marie? Posso parlarti, per favore?)</i>
Marie: Bien sûr ! Qu'est-ce qu'il y a ?	<i>(Certo! Che c'è?)</i>
Philippe: J'ai un peu froid depuis ce matin...	<i>(Ho un po' di freddo da stamattina...)</i>
Marie: Mets un pull, ou tu veux que j'augmente le chauffage ?	<i>(Metti un maglione, o vuoi che alzi il riscaldamento?)</i>
Philippe: Non, je me sens faible aussi. Je n'ai rien mangé aujourd'hui.	<i>(No, mi sento anche debole. Non ho mangiato nulla oggi.)</i>
Marie: Tu as faim, peut-être ? Ce n'est pas bien de rien manger.	<i>(Forse hai fame? Non è bene non mangiare nulla.)</i>
Philippe: Non merci. J'ai une forte douleur au ventre. Je crois que je dois rentrer chez moi.	<i>(No, grazie. Ho un forte dolore alla pancia. Credo di dover tornare a casa.)</i>
Marie: Ah pardon ! Oui, en effet, tu trembles !	<i>(Ah scusa! Sì, infatti tremi!)</i>
Philippe: Oui. Je vais rentrer et me reposer. C'est sûrement rien !	<i>(Sì. Tornerò a casa e mi riposerò. Non è sicuramente niente!)</i>
Marie: Je pense que tu as besoin de sommeil. Tu as beaucoup travaillé cette semaine !	<i>(Penso che tu abbia bisogno di dormire. Hai lavorato molto questa settimana!)</i>
Philippe: Oui, c'est vrai que je suis très fatigué en ce moment.	<i>(Sì, è vero, sono molto stanco in questo periodo.)</i>
Marie: Rentre chez toi et prends soin de toi ! C'est important pour ne pas être malade.	<i>(Torna a casa e prenditi cura di te! È importante per non ammalarsi.)</i>

1. Où est Philippe dans cette scène ?

- a. Au travail, avec une collègue
- c. À l'hôpital, avec un médecin

- b. Dans le métro, avec une inconnue
- d. Dans un café, avec un serveur

2. Quel est le premier problème de Philippe ?

- a. Il a mal à la tête
- c. Il a soif

- b. Il a trop chaud
- d. Il a froid

2. Grammatica: I pronomi tonici: Moi, Toi, Lui...

I pronomi tonici servono a sostituire le persone.



1. Sono usati per rispondere rapidamente a una domanda.

2. Sono usati per presentare una persona.

3. Sono usati per esprimere il possesso.

Singulier (Singolare)	Pluriel (Plurale)
Moi (Io)	Nous (Noi)
Toi (Tu)	Vous (Voi / Lei)
Lui (Lui)	Eux (Loro - maschile)
Elle (Lei - femminile)	Elles (Loro - femminile)

1. Je suis très fatigué aujourd’hui. Et _____, tu es fatigué aussi ?

a. tu b. toi c. vous d. te
2. Docteur, j’ai mal à la tête. Et _____, il a mal au dos.

a. lui b. le c. eux d. il
3. Nous avons très soif. Et _____, vous avez soif aussi ?

a. toi b. Vous c. vous d. eux
4. Moi, je suis malade aujourd’hui, mais _____, ils sont en pleine forme.

a. ils b. lui c. eux d. elles

1. toi 2. lui 3. vous 4. eux

3.Esercizi

1. Avviso sul lavoro: prendersi cura del proprio corpo (Audio disponibile nell'app)



Parole da usare: souffrez, prendre soin de vous, chaud, douleur, sommeil, être malade, se reposer, froid

Dans notre entreprise, la santé est importante. Si vous avez mal ou si vous êtes très fatigué, dites-le à votre responsable. Si vous avez _____, mettez un pull. Si vous avez _____, buvez de l'eau et ouvrez un peu la fenêtre.

Après une longue journée, le corps peut être faible. Vous pouvez avoir du _____, ressentir une _____ au dos ou aux yeux. Quand vous _____, faites une pause et marchez cinq minutes. Le soir, il est important de bien _____ pour ne pas _____. Au travail comme à la maison, prenez le temps de _____.

*Nella nostra azienda la salute è importante. Se avete dolore o siete molto stanchi, ditelo al vostro responsabile. Se avete **freddo**, mettetevi un maglione. Se avete **caldo**, bevete dell'acqua e aprite un po' la finestra.*

*Dopo una lunga giornata, il corpo può essere debole. Potete avere **sonno**, sentire un **dolore** alla schiena o agli occhi. Quando **soffrite**, fate una pausa e camminate per cinque minuti. La sera è importante riposare bene per non **ammalarsi**. Al lavoro come a casa, prendetevi del tempo per **prendervi cura di voi**.*

1. Quand le texte conseille-t-il d'ouvrir la fenêtre au travail ?

2. Que recommande le texte si vous souffrez pendant la journée ?

2. Abbina ogni inizio con la sua corretta conclusione.

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. Ce soir, | a. je veux juste me reposer. |
| 2. Au bureau, | b. je bois de l'eau fraîche. |
| 3. Après cette longue réunion, | c. je me sens très fatigué. |
| 4. Quand j'ai trop chaud, | d. je souffre souvent de maux de dos. |

1-a: Stasera, voglio solo riposare. **2-d:** In ufficio, soffro spesso di mal di schiena. **3-c:** Dopo questa lunga riunione, mi sento molto stanco. **4-b:** Quando ho troppo caldo, bevo acqua fresca.

3. Scegli la soluzione corretta

1. Aujourd'hui je suis très malade, je _____ (Oggi sono molto malato, ho forti mal di testa.)
beaucoup de la tête.

- a. souffrons b. souffres c. souffrez d. souffre

2. Après une longue journée de travail devant l'ordinateur, nous _____ une heure sur le canapé. *(Dopo una lunga giornata di lavoro davanti al computer, ci riposiamo un'ora sul divano.)*
 a. se reposons b. se repose c. nous reposez d. nous reposons
3. Toi, tu ne _____ pas du dos, mais moi je souffre souvent des épaules. *(Tu non soffri di mal di schiena, ma io soffro spesso alle spalle.)*
 a. souffres b. souffre c. souffrons d. souffrez
4. Le soir, quand vous êtes très fatigués, vous _____ dans le salon et vous buvez une tisane. *(La sera, quando siete molto stanchi, vi riposete in salotto e bevete una tisana.)*
 a. se reposez b. te poses c. vous reposent d. vous reposez
1. souffre 2. nous reposons 3. souffres 4. vous reposez

4. Completa i dialoghi

a. À la pharmacie après le travail

- Client:** *Bonjour, je suis très fatigué, j'ai travaillé toute la journée et j'ai mal à la tête.* *(Buongiorno, sono molto stanco: ho lavorato tutto il giorno e ho mal di testa.)*
- Pharmacien:** 1. _____ *(Buongiorno — d'accordo: devi riposare e dormire bene; ti manca sonno.)*
- Client:** *Oui, je veux prendre soin de moi, mais je tremble un peu et je me sens faible.* *(Sì, voglio prendermi cura di me, ma tremo un po' e mi sento debole.)*
- Pharmacien:** 2. _____ *(Bevi dell'acqua, mangia qualcosa e riposati; se il dolore non passa, posso suggerirti un medicinale leggero.)*

b. Pause café au bureau

- Collègue Julie:** *Marc, tu as l'air faible, ça va ?* *(Marc, sembri un po' debole, tutto bene?)*
- Collègue Marc:** 3. _____ *(Sono esausto, ho fame e sete e ho spesso freddo in ufficio.)*
- Collègue Julie:** *Viens, on va prendre un café et quelque chose à manger, tu dois te reposer un peu.* *(Vieni, prendiamo un caffè e qualcosa da mangiare; devi riposarti un po'.)*
- Collègue Marc:** 4. _____ *(Grazie, dopo sarò più in forma per finire la riunione.)*

1. Bonjour, d'accord — vous devez vous reposer et bien dormir ; vous manquez de sommeil. 2. Buvez de l'eau, mangez un peu et reposez-vous ; si la douleur continue, je peux vous proposer un médicament léger. 3. Je suis crevé, j'ai faim et soif, et j'ai souvent froid au bureau. 4. Merci, après ça je serai plus fort pour finir la réunion.

5. Esercitatevi in coppia o con il vostro insegnante.

1. Tu es au travail et il est 12h30. Tu parles avec un collègue et tu expliques que tu veux faire une pause pour manger. Dis comment tu te sens. (Utilise : la faim, j'ai très faim, je veux manger.)

J'ai faim, _____

2. Tu es dans un café avec une amie après le travail. Il fait chaud et tu veux boire quelque chose. Dis comment tu te sens et ce que tu veux. (Utilise : la soif, j'ai soif, une boisson.)

J'ai soif, _____

3. Tu parles avec ton responsable après une longue journée de travail. Tu expliques que tu es très fatigué(e) et que tu veux rentrer. (Utilise : la fatigue, je suis fatigué(e), je veux me reposer.)

Je suis fatigué(e), _____

4. Tu es chez le médecin en France. Tu expliques que tu as mal au dos quand tu travailles longtemps à l'ordinateur. (Utilise : la douleur, j'ai mal, le dos.)

J'ai mal _____

6. Scrivete 3 o 4 frasi per spiegare come vi sentite dopo una giornata di lavoro e cosa fate per prendervi cura del vostro corpo.

Après le travail, je me sens... / J'ai souvent... (faim, soif, sommeil, douleur...) / Pour me reposer, je... / Je prends soin de moi quand je...

4. Verbi importanti

	Souffrir	Se reposer
je/j'	souffre	me repose
tu	souffres	te reposes
il/elle/on	souffre	se repose
nous	souffrons	nous reposons
vous	souffrez	vous reposez
ils/elles	souffrent	se reposent