

## A1.40.1 Perdre du poids

### Afvallen



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 **musculatation**. *Je suis allé marcher hier après le travail.*

*Om fit te blijven onderscheiden we vaak twee grote categorieën van **sport**. **Hardlopen** is nuttig, maar het kan de gewrichten beschadigen als je er te veel van doet. Je moet een goed tempo vinden. Voor veel mensen is **wandelen** een uitstekende optie: dertig minuten per dag is al goed. In de andere categorie valt **krachttraining**. Ik ben gisteren na het werk gaan wandelen.*

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

1-d 2-b 3-c

### 2. Lees de dialoog en beantwoord de vragen.

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

*Mevrouw Richard vraagt advies aan haar arts om af te vallen.*

- |                        |   |   |
|------------------------|---|---|
| <b>Médecin:</b>        | Bonjour Madame Richard, comment allez-vous ?                        | <i>(Goedendag mevrouw Richard, hoe gaat het met u?)</i>               |
| <b>Madame Richard:</b> | Ça va, docteur, mais je voudrais perdre un peu de poids.            | <i>(Het gaat wel, dokter, maar ik zou graag wat willen afvallen.)</i> |
| <b>Médecin:</b>        | Je vous conseille de marcher : au moins trente minutes par jour.    | <i>(Ik raad u aan te wandelen: minstens dertig minuten per dag.)</i>  |
| <b>Madame Richard:</b> | Ça suffit pour perdre du poids ?                                    | <i>(Is dat genoeg om af te vallen?)</i>                               |
| <b>Médecin:</b>        | C'est déjà très bien. Vous pouvez aussi commencer la musculatation. | <i>(Dat is al heel goed. U kunt ook beginnen met krachttraining.)</i> |
| <b>Madame Richard:</b> | Combien de fois par semaine ?                                       | <i>(Hoe vaak per week moet ik dat doen?)</i>                          |

**Médecin:** Deux ou trois fois par semaine, c'est bien. *(Twee of drie keer per week is goed.)*  
**Madame** D'accord, merci ! *(Oké, bedankt!)*  
**Richard:**

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

**1-d 2-a**