

## A1.16.1 Prendre une douche

Wziąć prysznic



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.

*Wiele osób zastanawia się: prysznic, czy to rano czy wieczorem? Rano można się obudzić i mieć więcej energii na dzień. Wieczorem można oczyścić skórę po pracy i zrelaksować się przed senem. Należy unikać zbyt gorącego prysznica wieczorem. Dwa prysznice dziennie nie są dobre dla skóry, chyba że intensywnie uprawia się sport.*

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

1-c 2-b 3-b 4-a

## 2. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania.

Deux collègues de bureau parlent de leurs habitudes

*Dwójka współpracowników rozmawia o swoich nawykach*

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

*(Jak się masz, Jeanne? Wyglądasz na zmęczoną.)*

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

*(Mam teraz dużo pracy. Kładę się spać późno.)*

**Fabrice:** Et tu te lèves à quelle heure ?

*(A o której wstajesz?)*

**Jeanne:** À sept heures trente. Et toi ?

*(O siódmej trzydzieści. A ty?)*

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

*(Wstaję wcześniej. Rano robię poranną toaletę.)*

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

*(Wolę brać prysznic wieczorem, żeby lepiej zasypiać.)*

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

*(Rozumiem. Czyli dziś wieczorem położysz się wcześniej?)*

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

*(Tak, dziś wieczorem pójde spać zaraz po toaete!)*

1. Pourquoi Jeanne a l'air fatiguée ?

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

- b. Parce qu'elle se couche tard.
- d. Parce qu'elle se douche 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-b 2-b**