



A2.22 Hygiène personnelle

- Parlez des produits d'hygiène et des routines.
- Expliquez quels produits d'hygiène vous souhaitez avoir en magasin.

Le bain	<i>(Kąpiel)</i>	La brosse à dents	<i>(Szczoteczka do zębów)</i>
La baignoire	<i>(Wanna)</i>	Le peigne	<i>(Grzebień)</i>
La douche	<i>(Prysznic)</i>	Le rasoir	<i>(Maszynka do golenia)</i>
Le savon pour les mains	<i>(Mydło do rąk)</i>	Le déodorant	<i>(Dezodorant)</i>
Le savon pour les mains	<i>(Mydło do rąk)</i>	Le coton-tige	<i>(Pateczek higieniczny)</i>
Le shampoing	<i>(Szampon)</i>	La crème pour les cheveux	<i>(Krem do włosów)</i>
Le gel douche	<i>(Żel pod prysznic)</i>	Se laver les mains	<i>(Myć ręce)</i>
Le dentifrice	<i>(Pasta do zębów)</i>	Se maquiller	<i>(Malować się)</i>

1. Zeskanuj kod QR, aby obejrzeć wideo, lub przeczytaj tekst.



Avant, une personne avait beaucoup de **cosmétiques** dans sa salle de bain, mais elle utilisait seulement quelques produits. Elle a décidé de réduire la **surconsommation** et de garder l'**essentiel** pour sa **routine d'hygiène**. Avec une amie, elle a créé une petite marque et a lancé un baume multi-usages. Aujourd'hui, elle utilise trois produits : un baume, une **crème hydratante** et un nettoyant. Cette routine est plus simple et plus efficace.

*Wcześniej jedna osoba miała w łazience dużo **kosmetyków**, ale używała tylko kilku produktów. Postanowiła ograniczyć **nadmierną konsumpcję** i zachować to, co niezbędne dla swojej **rutyny higienicznej**. Razem z przyjaciółką stworzyła małą markę i wprowadziła wielozadaniowy balsam. Dziś używa trzech produktów: balsamu, **kremu nawilżającego** i preparatu do mycia. Ta rutyna jest prostsza i bardziej skuteczna.*

1. Pourquoi la salle de bain était-elle pleine de produits inutilisés ?
 - a. Parce qu'elle n'avait pas de place dans ses placards.
 - b. Parce qu'elle n'aimait pas se démaquiller le soir.
 - c. Parce qu'elle achetait toujours les mêmes produits au supermarché.
 - d. Parce qu'elle travaillait dans un site où l'équipe testait beaucoup de marques.
2. Quel est le premier produit lancé par la marque créée avec Camille ?
 - a. Une crème hydratante pour le corps.
 - b. Un démaquillant pour les yeux.
 - c. Un baume magique multi-usages.
 - d. Un shampoing pour cheveux secs.
3. Quels produits utilise-t-elle aujourd'hui pour sa routine ?
 - a. Cinq produits : démaquillant, sérum, masque, crème, parfum.
 - b. Deux produits : savon et parfum.
 - c. Trois produits : le baume, une crème hydratante et un nettoyant visage.
 - d. Trois produits : shampoing, après-shampoing et gel douche.

1-d 2-c 3-c

2. Gramatyka: Les pronoms possessifs (le mien, le tien, le sien, le nôtre, le vôtre, le leur)

Zaimki dzierżawcze wskazują, do kogo należy dany przedmiot.



1. Zaimki dzierżawcze muszą zgadzać się z rodzajem i liczbą rzeczownika, na przykład son savon staje się le sien, a sa brosse staje się la sienne.

Pronoms (Zaimki)	Masculin (Rodzaj męski)	Féminin
Je	Le mien (Mój)	La mienne (Moja)
Tu	Le tien (Twój)	La tienne (Twoja)
Il / Elle	Le sien (Jego / jej)	La sienne (Jego / jej)
Nous	Le nôtre (Nasz)	La nôtre (Nasza)
Vous	Le vôtre (Wasz)	La vôtre (Wasza)
Ils / Elles	Le leur (Ich)	La leur (Ich)

- Je ne trouve plus mon shampoing ; tu peux me prêter _____ ?
 a. la tienne b. le ton c. le tien d. le sien
- J'ai ma brosse à dents, mais où est _____ ?
 a. la sienne b. le tien c. la tien d. la tienne

1. le tien 2. la tienne

Przepisz zwroty

- C'est mon passeport.

(C'est le mien.)

- C'est ma carte bancaire.

(C'est la mienne.)

- Ce sont tes clés.

(Ce sont les tiennes.)

3. Ćwiczenia



1. Dopasuj elementy o powiązanim znaczeniu.

- | | |
|-----------------------|---------------------------|
| a. Le gel douche | 1. se nettoyer les mains |
| b. Se laver les mains | 2. à moi |
| c. le mien | 3. le savon pour le corps |
| d. la tienne | 4. à toi |

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

2. Notatka informacyjna – Słownia: higiena i szatnie (Audio dostępne w aplikacji)

Wypełnij luki: gel douche, shampoing, vôtre, coton-tiges, nôtre, dentifrice, déodorant, douche

Pour le confort de tous, merci de respecter ces règles aux vestiaires. Après l'entraînement, prenez une _____ et utilisez votre _____ ou votre savon pour les mains. Séchez-vous bien et mettez du _____. Ne laissez pas de _____ ni d'emballages dans les casiers.

À la réception, nous vendons aussi des produits de base : _____ , _____ , brosse à dents et rasoir. Si vous oubliez quelque chose, demandez-nous. Pour éviter les erreurs, ne prenez pas le savon d'une autre personne : utilisez le _____ ou demandez le _____ .

Dla komfortu wszystkich prosimy o przestrzeganie tych zasad w szatniach. Po treningu weź prysznic i użyj swojego żelu pod prysznic lub mydła do rąk. Dokładnie się wytrzyj i użyj dezodorantu. Nie zostawiaj patyczków higienicznych ani opakowań w szafkach.

W recepcji sprzedajemy też podstawowe produkty: szampon, pasta do zębów, szczoteczka do zębów i maszynka do golenia. Jeśli o czymś zapomnisz, zapytaj nas. Aby uniknąć pomyłek, nie bierz mydła innej osoby: użyj swojego albo poproś o nasze.

1. Quels produits sont proposés à la réception et quelles règles devez-vous suivre aux vestiaires après l'entraînement ?

3. Posłuchaj fragmentu audio i zaznacz, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe.

- Elle achète des produits parce qu'elle part en déplacement le lendemain.
Le rayon est vide donc elle repart sans déodorant.
Elle met dans son panier du savon pour les mains et des coton-tiges.

Prawda Fałsz

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



4. Wybierz poprawne rozwiązanie

1. Quand j'étais étudiant, je _____ rarement avant de sortir. *(Kiedy byłem studentem, rzadko się malowałem przed wyjściem.)*
a. me maquiller b. me maquillais c. me maquillait
d. me maquille
2. Au collège, tu _____ un peu pour les fêtes de fin d'année. *(W gimnazjum trochę się malowałaś na imprezy na koniec roku.)*
a. te maquilles b. te maquillais c. te maquilleras
d. te maquillait
3. Avant, elle _____ dans la salle de bains, mais elle prenait son temps. *(Dawniej malowała się w łazience, ale nie spieszyła się.)*
a. s'est maquillée b. se maquillaient c. se maquillait
d. se maquiller
1. me maquillais 2. te maquillais 3. se maquillait

5. Przeczytaj dialog i odpowiedz na pytania

- Client:** *Bonjour, je cherche un gel douche pour peau sensible et un shampoing, s'il vous plaît.*
(Dzień dobry, szukam żelu pod prysznic do skóry wrażliwej i szamponu, proszę.)
- Vendeuse:** *Bonjour, bien sûr. Vous préférez un gel douche sans parfum ou avec un parfum léger ? Et votre shampoing, c'est pour cheveux secs ou normaux ?*
(Dzień dobry, oczywiście. Woli pani żel pod prysznic bez zapachu czy z lekkim zapachem? A szampon — do włosów suchych czy normalnych?)
- Client:** *Sans parfum, s'il vous plaît. Pour le shampoing, plutôt cheveux secs. J'ai aussi besoin de dentifrice et d'une brosse à dents.*
(Bez zapachu, proszę. Jeśli chodzi o szampon, raczej do włosów suchych. Potrzebuję też pasty do zębów i szczoteczki do zębów.)
- Vendeuse:** *D'accord. Pour cheveux secs, je vous recommande ce shampoing et cette crème pour les cheveux. Voulez-vous aussi un déodorant et un savon pour les mains ?*
(Dobrze. Do włosów suchych polecam ten szampon i tę odżywkę do włosów. Czy chce pani także dezodorant i mydło do rąk?)
- Client:** *Oui, un déodorant sans alcool si possible, et un savon doux pour les mains. Je prends ceux-là, merci.*
(Tak, dezodorant bez alkoholu, jeśli to możliwe, i delikatne mydło do rąk. Wezmę tamte, dziękuję.)



1. Quels produits la cliente veut-elle acheter ?

2. Pourquoi la cliente choisit-elle un gel douche sans parfum ?

6. Odpowiedz na pytania, używając słownictwa z tego rozdziału.

Je me lave les mains avec... et ensuite je... / Je voudrais le mien / le vôtre, s'il vous plaît. / Pour moi, le meilleur, c'est...

1. Le matin, quelle est votre routine d'hygiène avant d'aller au travail ? Dites deux ou trois actions et les produits que vous utilisez.

2. Vous êtes dans une pharmacie en France et vous cherchez un gel douche et un déodorant. Que demandez-vous au vendeur et lesquels préférez-vous ?

7. WhatsApp

Salut ! Je suis à la pharmacie/supermarché. Il n'y a presque plus de **gel douche** et de **shampoing** dans la salle de bain. Tu veux que je prenne aussi du **dentifrice** ou du **savon pour les mains** ?

Au fait, j'ai trouvé une **brosse à dents** près du lavabo. C'est *la tienne* ou *la mienne* ?

- Thomas



Napisz odpowiednią odpowiedź: *Tu peux prendre ..., s'il te plaît ? / Pour moi, il me faut ... (et aussi ...). / La brosse à dents est la mienne / la tienne, et le dentifrice est le mien / le tien.*

Ważne czasowniki

Se maquiller (malować się)

	Imparfait
je/j'	me maquillais
tu	te maquillais
il/elle/on	se maquillait
nous	nous maquillions
vous	vous maquilliez
ils/elles	se maquillaient