

Vivre sainement

Introduction :

Regarde l'image : Qu'est-ce qui fait partie d'une vie saine ? As-tu encore d'autres idées ?



Image1

Exercice 1 :

Raconte à ton / ta partenaire, dans quelle mesure tu organises ta vie pour être ou non en bonne santé, et explique lui pour quelles raisons ces aspects ont de l'importance pour toi.

Je fais spécialement attention à

Je beaucoup

..... est spécialement important pour moi

Je x fois par semaine / par jour

..... aide, pour ...

Si on ne fait pas, on attrape...../ on devient

Exercice 2 :

Présente à ton / ta partenaire des sites web de conseil de santé ou blogs de ton pays concernant le sujet « Vivre sainement » que tu trouves bien.

Compare tes sites web ou blogs avec ceux du pays de ton / ta partenaire.

- Quelles sont les différences entre les blogs ou / et les sites web ?
- Les conseils sont-ils différents selon les pays ?
- Ces différences s'expliquent-elles par une culture différente ?
- Sur les sites web ou les blogs respectifs, trouvez-vous éventuellement des choses qui n'existent pas de la même façon dans le pays du partenaire ? (par ex. : certains aliments, boissons, environnements, comportements)
- Est-ce qu'il y a des documents officiels (par ex. du gouvernement) avec des conseils pour vivre sainement ? Recommandent-ils la même chose dans les deux pays ?

(Voir : INPES Texte 1 et 2)

Explications :

Si vous trouvez des différences culturelles ou autres, essayez de les expliquer grâce à l'histoire, la tradition ou l'environnement.

En France il y a beaucoup de (par ex. sources d'eau minérale)

Dans le monde entier, Xy est très connu (célèbre) pour

Déjà au x siècle (une personne célèbre) a mentionné /précisé/ signalé l'importance de..... / préconisé de faire

La thérapie fut développée en / il y a ans.

(Une personne) a inventé / trouvé / découvert

En France, il n'y a pas de

Exercice complémentaire :

Discutez : Existent-ils des recommandations pour la santé que vous n'approuvez pas ? Que pensez-vous par exemple du « drainage », « détox » ou bien, « le mois de janvier sans alcool » ?

Sources

Image 1 <https://pixabay.com/en/adult-artistic-beauty-concept-diet-84478/>

Texte 1 <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/bien-vieillir/index.asp>

Texte 2 <http://inpes.santepubliquefrance.fr/70000/dp/13/dp130415.pdf>