

Key:

bold = this word will appear in higher exams only
 * = this word is not on the vocabulary list, but you may use it in your own sentences.

C'est bon pour la santé? (pages 82–83)

| | |
|---|--|
| Ce plat / Ce *dessert contient ... | <i>This dish / This dessert contains ...</i> |
| Ces gâteaux contiennent ... | <i>These cakes contain ...</i> |
| du *chocolat / fromage / *riz poisson / poulet / *sucre / vin | <i>chocolate / cheese / rice fish / chicken / sugar / wine</i> |
| de la glace / *sauce / viande des frites / fruits / légumes | <i>ice cream / sauce / meat chips / fruit / vegetables</i> |
| À ton avis, le plat , c'est sain? | <i>In your opinion, is the dish healthy?</i> |
| C'est sain / malsain. | <i>It is healthy / unhealthy.</i> |
| C'est bon / mauvais pour la santé. | <i>It is good / bad for your health.</i> |
| Le plat a bon goût. | <i>The dish tastes good.</i> |
| Je n'aime pas le goût. | <i>I don't like the taste.</i> |
| C'est parfait pour les végétariens. | <i>It's perfect for vegetarians.</i> |
| Ce n'est pas bon pour les végétariens. | <i>It's not good for vegans.</i> |

| | |
|---|--|
| le goût | <i>the taste</i> |
| *délicieux | <i>delicious</i> |
| végan/végane | <i>vegan</i> |
| végétarien/végétarienne | <i>vegetarian</i> |
| Allez plus souvent au centre sportif! | <i>Go to the sports centre more often!</i> |
| Mangez moins de frites et de *chocolat! | <i>Eat fewer chips and less chocolate!</i> |
| Dormez au moins huit heures par nuit! | <i>Sleep at least eight hours per night!</i> |
| Essayez de faire plus d'exercice! | <i>Try to do more exercise!</i> |
| Allez au collège à pied ou à vélo! | <i>Go to school on foot or by bike!</i> |
| Faites de la natation une fois par semaine! | <i>Go swimming once a week!</i> |

Bon appétit! (pages 84–85)

| | |
|--|---|
| Qu'est-ce que tu manges (normalement)? | <i>What do you (usually) eat?</i> |
| Qu'est-ce que tu prends pour le petit-déjeuner? | <i>What do you have for breakfast?</i> |
| Qu'est-ce que tu manges et bois à midi? | <i>What do you eat and drink at lunchtime?</i> |
| Est-ce que tu manges quelque chose après les cours? | <i>Do you eat something after school?</i> |
| Normalement, le soir, qu'est-ce que tu manges? | <i>What do you usually eat in the evening?</i> |
| Pour le petit-déjeuner / À midi | <i>For breakfast / At lunchtime</i> |
| Après les cours | <i>After school</i> |
| Normalement, le soir, ... | <i>Usually, in the evening, ...</i> |
| je bois / je mange / je prends ... | <i>I drink / I eat / I have ...</i> |
| du café / pain / poulet du poisson / vin rouge | <i>coffee / bread / chicken fish / red wine</i> |

| | |
|--|-------------------------------------|
| du lait / thé (à la *menthe) | <i>milk / (mint) tea</i> |
| du *bœuf / lait de *coco | <i>beef / coconut milk</i> |
| de la glace | <i>ice cream</i> |
| des fruits / légumes | <i>fruit / vegetables</i> |
| des *olives / *pâtes | <i>olives / pasta</i> |
| de l'eau | <i>water</i> |
| un *sandwich / un verre de lait | <i>a sandwich / a glass of milk</i> |

| | |
|---|--|
| Je mange souvent des légumes. | <i>I often eat vegetables.</i> |
| Quand j'ai soif, je bois du thé. | <i>When I am thirsty, I drink tea.</i> |
| Hier, j'ai acheté du fromage au marché. | <i>Yesterday, I bought cheese at the market.</i> |
| J'en mange beaucoup, parce que c'est *délicieux. | <i>I eat lots of it, because it's delicious.</i> |
| Toute ma famille mange de la viande, sauf ma mère. | <i>All my family eat meat, except my mother.</i> |

Bien dans ma peau (pages 86–87)

| | |
|--------------------------------------|--|
| Comment tu te sens (aujourd'hui)? | <i>How do you feel today?</i> |
| Comment ça va aujourd'hui? | <i>How are you today?</i> |
| Ça va très bien. | <i>I am very well.</i> |
| Ça ne va pas bien. | <i>I am not well/not good.</i> |
| Qu'est-ce qui ne va pas? | <i>What's wrong?</i> |
| Quel est le problème? | <i>What's the problem?</i> |
| Je me sens ... | <i>I feel ...</i> |
| Je suis ... | <i>I am ...</i> |
| un peu / assez / très / vraiment ... | <i>a bit / quite / very / really ...</i> |
| calme / en colère | <i>calm / angry</i> |
| fatigué(e) | <i>tired</i> |
| heureux/heureuse | <i>happy</i> |
| inquiet/inquiète | <i>worried</i> |
| triste | <i>sad</i> |

| | |
|---|--|
| Écoute un peu de musique. | <i>Listen to some music.</i> |
| Fais de la cuisine. | <i>Do some cooking.</i> |
| Parle avec moi. | <i>Speak to me.</i> |
| Sois calme / patient. | <i>Be calm / patient.</i> |
| Va au lit / à un cours de *yoga. | <i>Go to bed / to a yoga class.</i> |
| Fais une petite promenade. | <i>Go for a walk.</i> |
| Ne crie / *pleure / t'inquiète pas. | <i>Don't shout / cry / worry.</i> |
| N'oublie pas tes devoirs. | <i>Don't forget your homework.</i> |
| Ne sois pas triste. | <i>Don't be sad.</i> |
| Tu dois parler avec quelqu'un. | <i>You must speak to someone.</i> |
| Tu dois expliquer le problème à ... | <i>You have to explain the problem to ...</i> |
| Essaye d'en parler avec ... | <i>Try to speak about it with ...</i> |
| Cherche en ligne. | <i>Search online.</i> |
| Tu dois éviter de passer trop de temps devant des écrans. | <i>You have to avoid spending too much time in front of screens.</i> |
| Ils peuvent te conseiller . | <i>They can advise you.</i> |

Bien choisir pour ta santé (pages 88–89)

| | |
|---|--|
| avoir chaud / froid | <i>to be hot / cold</i> |
| avoir faim / soif / peur | <i>to be hungry / thirsty / afraid</i> |
| Qu'est-ce qui ne va pas? | <i>What's wrong?</i> |
| Je suis malade. | <i>I'm ill.</i> |
| J'ai (très) mal ... | <i>My ... hurt(s) (a lot).</i> |
| au dos / pied / *ventre. | <i>back / foot / stomach</i> |
| à la *gorge / jambe / tête. | <i>throat / leg / head</i> |
| aux oreilles / yeux. | <i>ears / eyes</i> |
| J'ai mal partout. | <i>I hurt all over.</i> |
| J'ai mal au cœur. | <i>I feel sick.</i> |
| Je me suis blessé(e) . | <i>I've injured myself.</i> |
| Je me suis cassé la jambe. | <i>I've broken my leg.</i> |
| Elle s'est brûlée . | <i>She burned herself.</i> |
| Qu'est-ce qui s'est passé? | <i>What happened?</i> |
| J'ai bu de l'alcool et je suis tombé(e) dans la salle de bains. | <i>I drank alcohol and I fell in the bathroom.</i> |
| J'ai fait un *marathon de jeux vidéo. | <i>I did a video games marathon.</i> |
| Que penses-tu des cigarettes? | <i>What do you think of cigarettes?</i> |
| C'est mauvais pour la santé. | <i>It's / They're bad for your health.</i> |

| | |
|--|---|
| C'est une habitude dangereuse / terrible. | <i>It's a dangerous / terrible habit.</i> |
| On risque d'avoir un *cancer de la *gorge. | <i>You risk getting throat cancer.</i> |
| À l'avenir, les jeunes ne fumeront plus car ce sera interdit. | <i>In the future, young people won't smoke any more because it will be forbidden.</i> |
| fumer / vapoter | <i>to smoke / to vape</i> |
| Est-ce que tu aimes boire de l'alcool? | <i>Do you like drinking alcohol?</i> |
| L'alcool me fait peur. | <i>Alcohol makes me afraid.</i> |
| un mode / style de vie *sédentaire | <i>a sedentary lifestyle</i> |
| On peut avoir mal au dos. | <i>You can get backache.</i> |
| Si on passe trop de temps devant un écran, on peut avoir mal aux yeux. | <i>If you spend too much time in front of a screen, you can get sore eyes.</i> |
| Les ados passent trop de temps devant un écran. | <i>Teenagers spend too much time in front of a screen.</i> |
| votre corps | <i>your body</i> |
| votre santé *physique et *mentale | <i>your physical and mental health</i> |

Je change ma vie (pages 90–91)

| | |
|--|---|
| À l'avenir, qu'est-ce que tu feras , pour améliorer ta vie? | <i>In the future, what will you do to improve your life?</i> |
| J' achèterai ... | <i>I will buy ...</i> |
| J' aiderai les autres / ma mère et mes *grands-parents. | <i>I will help others / my mother and my grandparents.</i> |
| J' aurai ... | <i>I will have ...</i> |
| plus de *patience avec ma petite sœur. | <i>more patience with my little sister.</i> |
| une meilleure attitude à la maison. | <i>a better attitude at home.</i> |
| J' écouterai la prof quand elle explique la leçon. | <i>I will listen to the teacher when she is explaining the lesson.</i> |
| Je ferai plus d'exercice / de vélo. | <i>I will do more exercise / cycling.</i> |
| Je ferai plus d'efforts en maths. | <i>I will make more effort in maths.</i> |
| J' irai (plus souvent) au centre sportif / à des cours de cuisine / à des cours de danse. | <i>I will go (more often) to the sports centre / to cookery classes / to dance classes.</i> |
| J' irai à la piscine au moins deux fois par semaine. | <i>I will go to the swimming pool at least twice a week.</i> |
| Je jouerais au *tennis. | <i>I will play tennis.</i> |
| Je mangerai mieux. | <i>I will eat better.</i> |
| Je mangerai ... | <i>I will eat ...</i> |
| moins de choses *sucrées / *chocolat. | <i>fewer sweet things / less chocolate.</i> |

| | |
|---|--|
| plus de fruits / légumes. | <i>more fruit / vegetables.</i> |
| Je passerai moins de temps sur les réseaux sociaux. | <i>I will spend less time on social media.</i> |
| Je penserai moins à moi. | <i>I will think less about myself.</i> |
| Je serai plus actif/active. | <i>I will be more active.</i> |
| Je serai plus gentil(le) / sympa avec ma petite sœur / mon demi-frère. | <i>I will be kinder / nicer to my little sister / my half-brother.</i> |
| Je travaillerai plus sérieusement au collège. | <i>I will work harder at school.</i> |
| Je ne ferai plus mes devoirs à la dernière minute! | <i>I will not do my homework at the last minute anymore!</i> |
| Je ne parlerai pas en même temps que la prof. | <i>I will not speak at the same time as the teacher.</i> |
| Pour / *Afin de/d' ... | <i>In order to ...</i> |
| être plus en forme / moins *fatigué, ... | <i>be in better shape / less tired, ...</i> |
| réduire le *stress, ... | <i>reduce stress, ...</i> |
| Au lieu de/d' ... | <i>Instead of ...</i> |
| choisir des frites / écrire des e-mails, ... | <i>choosing chips / writing emails ...</i> |
| Avant d'aller au lit, ... | <i>Before going to bed, ...</i> |

Mieux vivre (pages 92–93)

| | |
|--|--|
| Quand tu étais plus jeune, ta vie était comment? | <i>When you were younger, how was your life?</i> |
| Je suis né(e) en *Côte d'Ivoire / France. | <i>I was born in Ivory Coast / France.</i> |
| Ma famille était *modeste. | <i>My family was modest.</i> |
| Quand j'étais jeune, ... | <i>When I was young, ...</i> |
| j'habitais ... | <i>I lived ...</i> |
| je jouais au *tennis / au *basket. | <i>I played tennis / basketball.</i> |
| je travaillais dans un hôtel. | <i>I worked in a hotel.</i> |
| Maintenant, est-ce que ta vie est meilleure? | <i>Now, is your life better?</i> |
| Maintenant, ... | <i>Now, ...</i> |

| | |
|--|---|
| je suis *politicien/femme politique. | <i>I am a politician.</i> |
| Je suis acteur/actrice. | <i>I am an actor.</i> |
| j'écris des chansons / des poèmes . | <i>I write songs / poems.</i> |
| je lutte pour les *droits des *travailleurs. | <i>I fight for the rights of workers.</i> |
| Qu'est-ce que tu feras à l'avenir? | <i>What will you do in the future?</i> |
| À l'avenir ... | <i>In the future, ...</i> |
| je continuerai à lutter pour la *justice et l'égalité. | <i>I will continue to fight for justice and equality.</i> |
| je chanterai . | <i>I will sing.</i> |
| je jouerais dans des films. | <i>I will act in films.</i> |