UNITÉ 3. BIEN SANS SA PEAU

1. L'HUILE DE LAVANDE

A.

Utilisation :

Appliquer sur les tempes en léger massage en cas de maux de tête.

Verser quelques gouttes dans l'eau du bain pour soulager les douleurs musculaires.

Précautions d'emploi :

Éviter de l'utiliser pendant la grossesse. **Ne pas administrer** aux enfants de moins de 3 ans.

Conserver dans un endroit frais et sec.

B.

Applique l'huile sur tes tempes en léger massage en cas de maux de tête.

Verse quelques gouttes dans l'eau du bain pour soulager tes douleurs musculaires.

Évite de l'utiliser pendant la grossesse et ne **l'administre pas** aux enfants de moins de 3ans. **Conserve-la** dans un endroit frais et sec.

2. J'AI UN PROBLÈME

(réponse libre)

3. RADIO DOC

1 er appel :

Problèmes de l'auditeur	Conseils du médecin
Se fatigue vite faire A mal au dos	faire des exercices d'étirement ne pas utiliser la voiture (marcher ou prendre le vélo) Aller à la pisicine

2e appel

Problèmes de l'auditeur	Conseils du médecin
Est très fatigué Se sent épuisé	onsommer des aliments riches en fer aller voir un médecin

3e appel

Problèmes de l'auditeur	Conseils du médecin
N'est pas totalement guéri d'un rhume nez qui coule, tousse	faire des inhalations d'eucalyptus prendre de l'huile essentielle de propolis

4. RESPIREZ PROFONDÉMENT

1 Un moniteur de yoga
4 Un policier
3 Un cuisinier
2 Un photographe
5 Un chef d'entreprise

5. POUR SE DÉTENDRE

de haut en bas et de gauche à droite.

5. Maintenez le dos droit et redressez-vous jusqu'à être en position assise.
1. Pliez les jambes et tendez les bras.
4. Relâchez les muscles et laissez-vous tomber en avant, la tête sur les genoux.
3. Allongez-vous par terre et étirez les bras et les jambes. Fermez les yeux et respirez profondément.
2. Redescendez très doucement pour revenir à la position initiale. Maintenez le dos rond et la tête vers la poitrine. Posez les vertèbres une à une et la tête en dernier.
6. Relâchez les muscles, laissez-vous tomber en avant, les genoux pliés, la tête sur le sol.

6. C'EST INCROYABLE

A.

	Question	Affirmation	Exclamation
1		X	
2			X
3			X
4	X		
5		X	
6	X		

B.

1. J'ai mal au dos.
2. Ça marche vraiment !
3. C'est une recette miracle !
4. Tu as essayé l'huile de lavande ?
5. Il a attrapé une otite.
6. Tu connais les fleurs de Bach ?

Reproduction autorisée © Les auteurs et Difusión, Centre de Recherche et de Publications de Langues, S.L.

7. BIEN À VOUS

Bonjour,
Je suis nouvelle sur le forum. Je vous écris pour vous demander si vous connaissez une boutique de produits naturels dans le quartier de Saint Michel.
Merci d'avance pour vos réponses.
Mme Legrand

Cher Monsieur,
Je vous remercie pour votre réponse. Je vais suivre votre conseil et essayer les infusions de Fleurs de Bach.
Bien à vous / Cordialement
Lucie Lacaze.

Ma chérie / Coucou
Je n'ai pas eu le temps de répondre à ton message. Soigne bien ton rhume et surtout repose-toi. Je t'appelle ce soir.
Bises.
Maman

Salut / Coucou,
Tu as toujours cette tisane de ta grand-mère contre le rhume ? Je crois que je suis en train de tomber malade et je ne veux pas prendre de médicaments. Je passe chez toi après le travail, d'accord ?
À plus/ Bises/ Bisous
Olivier.

8. LA BOUTIQUE BIO

A.

	Conseil(s)	**Formule(s)**
Dialogue 1 :	boire des infusions (tilleul ou verveine ou mélange de plantes)	vous devriez boire……
Dialogue 2 :	faire des inhalations de thym	vous devriez faire des inhalations
Dialogue 3 :	utiliser une crème à l'aloe vera	utilisez une crème à l'aloe vera

B.
(réponse libre)

9. FAIS CI, FAIS ÇA !

A.
Faites venir un médecin.
Va à la piscine.
Habillez-vous avec des matières naturelles.
Ne vous lavez pas les cheveux tous les jours.
Brosse-toi les dents trois fois par jour.
Viens avec nous faire du vélo.

B.
Si tu as les gencives sensibles, **brosse-toi** les dents avec une brosse souple et un dentifrice spécial.
Pour soulager tes problèmes de dos, **va** à la piscine deux fois par semaine.
Si vous avez la peau sèche, **ne vous lavez pas** le visage avec un savon acide.
Si tu veux acheter des produits naturels, ***viens*** avec moi au marché bio jeudi.
Pour être en forme, **faites** du sport régulièrement.
Si vous allez à la montagne, **habillez-vous** chaudement.

10. LES SYMPTÔMES

Le rhume :
a. écoulement nasal, nez bouché, éternuements

La malaria :
a. fièvre élevée, grande fatigue, anémie

L'otite :
b. douleur dans l'oreille, fièvre, audition diminuée

La grippe :
a. fièvre, maux de tête, fatigue

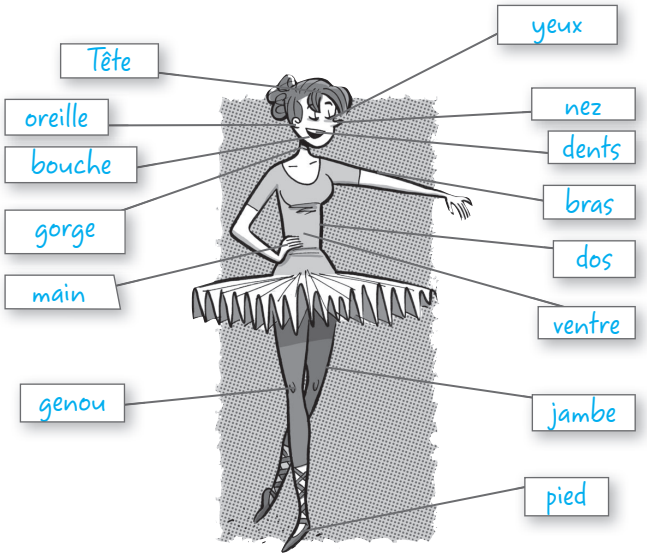
11. LE CORPS

A. Retrouvez 14 parties du corps dans la grille suivante.

O	M	A	I	N	J	G	O	R	G	E
R	A	R	B	R	A	S	A	J	T	D
E	I	T	O	S	M	G	V	A	R	E
I	Y	E	U	X	B	X	E	N	O	N
L	P	L	C	V	E	D	N	N	D	T
L	A	I	H	T	A	F	T	T	O	S
E	M	A	E	B	E	N	R	R	S	U
E	E	T	I	D	E	N	E	Z	S	T

Reproduction autorisée © Les auteurs et Difusión, Centre de Recherche et de Publications de Langues, S.L.

B. Complétez le dessin suivant avec les mots trouvés dans la grille :



Reproduction autorisée © Les auteurs et Difusión, Centre de Recherche et de Publications de Langues, S.L.