Your notes

GCSE French: revision notes

Healthy living and lifestyle

Contents

1. Eating and drinking
2. Exercise, sleep and wellbeing
3. Risks to health
4. Saying what you should do
5. Key terms
6. Quick questions
7. What to do next

Eating and drinking

- Pour rester **en forme**... (to stay healthy...) je mange des fruits et des légumes et je bois beaucoup d'eau.
- Je mange équilibré (I eat a balanced diet). J'évite (I avoid) le sucre, le sel, la matière grasse (fat), les plats préparés (ready meals) and **la malbouffe** (junk food).
- manger sain (to eat healthily), grignoter (to snack), sauter le petit-déjeuner (to skip breakfast).
- Quantities take de, never des: beaucoup de (a lot of), trop de (too much), peu de (not much), as in trop de sucre.

Exercise, sleep and wellbeing

- Je fais du sport trois fois par semaine (I do sport three times a week). Je fais de la natation / du vélo / du jogging.
- Je dors huit heures par nuit (I sleep eight hours a night). Je me couche tôt (I go to bed early).
- le stress, stressé(e) (stressed), **se détendre** (to relax), la santé mentale (mental health), **le bien-être** (wellbeing).
- J'ai mal à la tête / au ventre / à la gorge / aux dents (I have a headache / stomach ache / sore throat / toothache). Je suis malade (I'm ill).

Risks to health

- **fumer** (to smoke), le tabac (tobacco), l'alcool (alcohol), **la drogue** (drugs), dangereux/dangereuse (dangerous), **nocif**/nocive (harmful), la dépendance (addiction).
- C'est mauvais pour la santé (it's bad for your health). Ça peut causer le cancer (it can cause cancer).

- Some young people smoke parce qu'ils veulent paraître adultes (because they want to look grown-up) or à cause de la pression des amis (because of peer pressure).

Saying what you should do

- **Il faut** + infinitive (you must / it's necessary to): **il faut** boire de l'eau.
- **Je devrais** + infinitive (I should): **je devrais** manger moins de sucre. On devrait... (people should...).
- Je vais + infinitive (I'm going to): je vais faire plus de sport.
- Negatives: je ne fume pas (I don't smoke), je ne bois jamais d'alcool (I never drink alcohol), je ne mange plus de chips (I no longer eat crisps). After a negative, du, de la and des become de.

Key terms

la santé	health
en forme	fit and healthy
équilibré	balanced
éviter	to avoid
la malbouffe	junk food
fumer	to smoke
la drogue	drugs
nocif	harmful
dormir	to sleep
avoir mal à	to have a pain in (to hurt)
se détendre	to relax
le bien-être	wellbeing
il faut	you must (it's necessary to)
je devrais	I should

Quick questions

Cover the answers and test yourself: remembering is what makes it stick.

1. What does "Pour rester en forme, je mange des fruits" mean?
2. How do you say "I have a headache" in French?
3. What does "la malbouffe" mean?
4. What does "Je devrais faire plus d'exercice" mean?
5. Which word completes "Je ne mange pas ___ sucre"?
6. What does "fumer" mean?

Your notes

7. What does "C'est mauvais pour la santé" mean?
8. How do you say "I sleep eight hours a night" in French?

Answers

1. To stay healthy, I eat fruit
2. J'ai mal à la tête
3. junk food
4. I should do more exercise
5. de
6. to smoke
7. It's bad for your health
8. Je dors huit heures par nuit

What to do next

Practise 13 questions on this topic

Try 4 exam questions, with mark schemes

Read the lesson, one step at a time

Free revision for GCSE and KS3 at lycolearn.co.uk. Some notes are for one exam board only, and say so in brackets.

Your notes