

STUDY SHEETS NINE

une expérience douloureuse / une expérience agréable

une expérience merveilleuse

une expérience triste

une expérience heureuse

une expérience pénible

une expérience nuisible

une mauvaise expérience

une expérience incroyable

une expérience émouvante

une expérience épouvantable = horrendous / dreadful / awful

Quelle tristesse / Peut-on être sdf sans faire de la manche?

faire de la manche / les sdf sont démunis.

Comment se mettre à l'aise? = how does one put one's self at ease?

Savoir comment se mettre à l'aise = to know how to make yourself comfortable / at ease

Ils ont des revenus faibles / modestes

Il y a des millions de personnes dans le besoin actuellement.

Le sens-abrisme est la pointe aiguë d'un problème plus large.

Le mal-logement / être mal-logé

Ils habitent dans un lieu dont ils ne peuvent pas payer le loyer.

Il y a une grande crise du logement dans nos villes.

La majorité des personnes sans-abri ont connu un événement douloureux dans l'enfance.

D'autres ont été victimes de violences ou de mauvais traitements.

La Cloche: Le principal est tout simple. Dans les bars et les boutiques du quartier les habitants pré-payent des cafés et les commerçants offrent des services essentiels, recharger son téléphone, utiliser les toilettes ou le wifi, imprimer un document.

une expérience douloureuse / merveilleuse / heureuse / nuisible / pénible / fabuleuse / puissante

se dévoiler = to reveal oneself / Elle se dévoile son identité peu à peu.

Elle se dévoile en train d'allaiter son bébé. She reveals herself in the act of breastfeeding her baby.

épuisement = exhaustion (nm) / l'épuisement émotionnel

l'épuisement des ressources naturelles (nf)

Elle était totalement épuisée par cette expérience.

Pourquoi il ne se comporte plus comme avant ?

Il a adopté de nouveaux comportements. Les comportements normaux.

les comportements bizarres.

Il y a les effets négatifs en long terme.

le comportement suicidaire / les idées suicidaires.

Pendant l'enfance le cerveau est flexible, adaptable et prêt à apprendre.

Il est prêt pour l'apprentissage.

effectuer les changements nécessaires.

Le cerveau des bébés est programmé d'apprendre rapidement.

L'ennui = boredom BUT avoir des ennuis avec = to have trouble with

échouer = to fail / avoir une crainte d'échouer

Elle croit que son fils va échouer.

l'école primaire permet aux élèves d'accéder aux outils fondamentaux de la connaissance.

les tâches quotidiennes / hebdomadaires / mensuelles / annuelles

les situations quotidiennes.

les aliments gras. / une alimentation grasse.

les démarches / quelles démarches faut-il prendre...

l'épuisement (adj) épuisé / le sans-abrisme / se dévoiler / les démunis / les ressources (nf)

faire la manche / le loyer / le bailleur / un évènement / les bénévoles / le bénévolat
un raz de marée

un barème / les pensées / la paresse / une simple paresse

effectuer un paiement / accueillir = to welcome

accoucher de = to give birth to

les organismes caritatifs

accéder à = to access

accéder à l'aide = to access the aid / help

l'angoisse (nf) / la galère = the misery

gros (nm) = fat / grosse (nf) gros (nm pl) grosses (mf pl)

gras (nm) / grasse (nf) / gras (nm pl) grasses (nf pl)

une alimentation grasse / les aliments gras.

graisse (nf) graisses (nf pl)

Pensez aux bonnes grasses.

VOCAB LIST

les démarches (nf) Quelles Démarches faut-il prendre..... (steps)

épuisement = exhaustion/ épuisé / le sans abris (sens abri) (un abri bus)

se dévoiler = to reveal oneself / les démunis = the poor, destitute

les ressources (nf) / faire la manche = begging

le loyer = the rent / un événement = an event (nm)

les bénévoles = the volunteers / charity workers / le bénévolat = charity work/ volunteering

un raz de marée = a tidal wave / un barème = a scale, a measure

les dépenses = spending / la paresse (nf) = laziness / paresseux, paresseuse

effectuer un paiement / les changements

effectuer = to make, to carry out, to perform and action

accueillir = to welcome, to receive

accoucher de = to give birth to / Elle accouche d'un bébé.

un organisme caritatif = a charitable organisation

une association caritative = a charitable association

accéder à = to access, to have access to

accéder à l'aide = to access the aid / accéder aux services

l'angoisse (nf) = anguish / la galère = to misery

gros / grosse / gros/ grosses = fat / Comme elle est grosse

gras / grasse / gras / grasses = fatty (foods) / les produits gras

graisse (nf) = fatty / graisses (pl) / pensez aux bonnes graisses

les produits sains = healthy foods

On peut apprécier les plaisirs simples d'une alimentation saine.

manger équilibré = to eat a balanced diet

Avoir une alimentation saine et délicieuse.

C'est mieux si on mange de bons aliments.

Les fruits et les légumes sont néanmoins peu caloriques.

peu calorique = low in calories

Ça permet de combler les grosses faims sans crainte pour la silhouette.

comblé = to fill / les grosses faims = big appetites

les aliments sains / les aliments malsains / les aliments gras

Comment se faire plaisir en mangeant sainement?

Prenez le temps. Dites non au repas pris à la vite, debout ou encore en travaillant.

pris à la vite =- taken quickly.

La première règle pour faire un régime sans frustration c'est de prendre le temps de savourer ce qu'on mange.

un produit industriel / les produits d'origine industrielles / naturelles / végétales

un repas pris à la vite / une décision vite prise

faire un régime = to go on a diet

Les personnes qui font un régime sont souvent persuadées qu'il faut arrêter de se faire plaisir pour perdre du poids

Cuisinez vous-même vos plats vous permettra également de mieux les savourer après.

Un régime très restrictif / les régimes les plus strictes sont ceux qui sont les plus nuisibles à long terme.

un régime équilibré / simple / compliqué / très stricte / restrictif / difficile

l'obésité infantile = childhood obesity

La nouvelle alimentation que vous avez va vous aider à perdre du poids.

l'objectif de ce séjour c'est la perte de poids.

Les enfants apprennent à bien manger de façon ludique.

... sans oublier l'activité physique.

Il faut changer le comportement / la lutte contre l'obésité.