6 Amusez-vous et détendez-vous avec les personnes que vous aimez

Passez des moments en famille ou avec des amis et des personnes avec qui vous vous entendez bien. Parlez de sujets agréables, riez et amusez-vous!

7 Faites du sport ou d'autres activités physiques

Si on fait trop de sport, on peut être fatigué, mais quand on ne pratique pas assez d'activités physiques, on se sent fatigué aussi. Donc, pour bien vous porter, pratiquez des activités physiques plusieurs fois par semaine. Mais attention! Les activités sportives sont à éviter tard le soir parce qu'elles peuvent causer des troubles du sommeil.

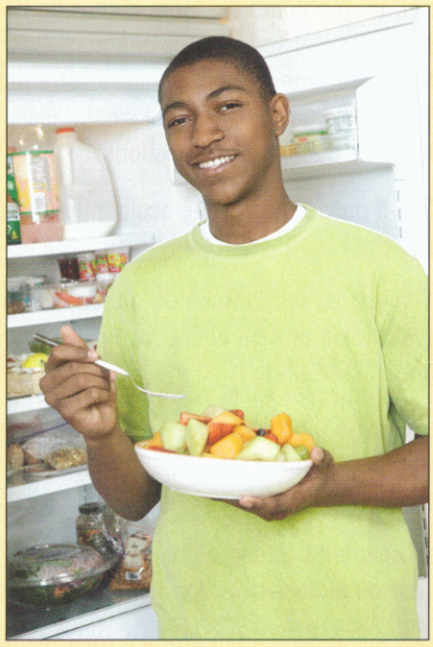
8 Évitez les discussions importantes le soir

Il n'est pas bon de s'énerver, de se mettre en colère ou de s'inquiéter avant de se coucher parce que cela rend le sommeil difficile. Le soir, évitez donc les grandes discussions (entre époux, entre colocataires°, entre petits amis, sur vos problèmes dans les études).

9 Faites des petites siestes

Parfois, quand vous êtes fatigué, même° une sieste° de vingt minutes peut vous aider à continuer la journée. Alors, quand vous avez juste° quelques minutes de libres, pensez à faire une petite sieste.

Enfin, si vous vous sentez très faible, voire° mal pendant une période de plus de deux semaines, allez voir le médecin. Consultez un médecin si vous tombez malade très souvent ou si vous vous sentez déprimé.



selon un sondage *According to a survey* **conseils** *pieces of advice* **au lieu de** *instead of* **féculents** *starches* **léger** *light* **sommeil** *sleep* **horaires réguliers** *set schedules* **colocataires** *roommates* **même** *even* **sieste** *nap* **juste** *just* **voire** *or even*

Après la lecture

Complétez Complétez les phrases.

1. Pour être en bonne santé, il est nécessaire de manger _____.
2. Il est bon de toujours _____ et _____ à la même heure.
3. Il est bon de faire du yoga ou de la méditation pour _____.
4. On doit prendre le temps de _____ avec ses amis.
5. Pour être en forme, pratiquez _____ plusieurs fois par semaine.
6. Il est préférable d'éviter les discussions importantes ou graves _____.
7. Quand vous êtes _____, une sieste de quelques _____ peut aider.
8. Si on se sent vraiment très fatigué ou si on est déprimé, c'est toujours une bonne idée d' _____.

Vrai ou faux? **Indiquez si les phrases sont vraies ou fausses. Corrigez les phrases fausses.**

1. C'est une infirmière qui donne ces conseils.
2. Les Français ne sont pas souvent fatigués.
3. D'après le docteur Parmentier, il est important de faire un régime pour garder la ligne.
4. C'est le soir qu'on doit manger le plus.
5. Quand on dort trop, on peut se sentir fatigué.
6. Quand on ne pratique pas assez d'activités physiques, on peut se sentir fatigué.
7. On doit se reposer au calme tous les jours.
8. Il est recommandé de faire du sport le soir avant de se coucher.

Votre opinion compte **Que pensez-vous des conseils du docteur Parmentier? A-t-elle raison ou tort, d'après vous? Avec un(e) camarade, choisissez deux de ses conseils et donnez votre opinion sur chacun (*each one*). Quels conseils allez-vous donner à votre camarade?**