

GCSE Reading quickie - Health

For an online (free) self-marking version of this go to : www.language-gym.com/work-outs/

Sante - Reading comprehension 1

1. «Moi, je ne fais pas assez d'exercice car je suis assez fainéant et aussi parce que je suis très occupé. Donc, spécialement dans les derniers trois quatre mois, j'ai pris énormément de poids. Après les examens, quand même, je vais me remettre en forme.» (Julie Paresse, Montpellier)

2. « Je suis très sportive, moi. Je fais du sport tous les jours. En plus, je fais gaffe à ce que je mange. Par exemple, je mange très peu de glucides et beaucoup de protéines et j'évite les sucreries et les matières grasses autant que possible. » (Claudette Lamince, Paris)

3. « Le régime, la gym... n'importe quoi ! Moi j'adore tout ce qui est frit et sucré et j'en mange beaucoup ! Hier, mon frère et moi on a dévoré un énorme gâteau au chocolat ! C'était délicieux ! » (Jean Legourmand - Nice)

4. « J'ai du diabète depuis trois ans déjà. Par conséquent je dois éviter les sucreries et l'alcool. En plus, le médecin m'a encouragé à faire plus de sports car cela aide avec le diabète. Suivre un régime sain était difficile au début et... après deux semaines j'en avais déjà marre, mais maintenant ça va. » (François Sansucre, Bordeaux)

5. « Je suivais un régime très sain autrefois car je faisais beaucoup de sport et je voulais devenir athlète olympique un jour...Malheureusement, je me suis blessé gravement en jouant au foot et depuis cet accident j'ai arrêté de m'entraîner sérieusement. Après, j'ai commencé à sortir avec des gens qui fument et boivent et...j'ai commencé à boire et fumer beaucoup moi-même... » (Richard Lemouton, Versaille)

6. « De nos jours de plus en plus de gens mangent trop et mal. C'est pourquoi il y a autant de gens obèses aujourd'hui. Moi, aussi, je suis assez grosse. D'un côté, je voudrais mincir, de l'autre, je trouve cela très difficile. Je n'ai pas assez de motivation pour aller à la gym et ce qui est plus, je n'ai pas assez d'argent pour payer les frais d'inscription. » (Céline Latriste)

1a. Find someone who...

- Ate a big cake yesterday ()
- Must avoid sugary foods for health reasons ()
- Who has gained a lot of weight recently ()
- Who has started a healthy diet and found it hard to stick to it at the beginning ()
- Describe themselves as being quite lazy ()
- Who stopped doing sport regularly because of an injury ()
- Somebody who smokes and drinks a lot ()
- Someone who would like to lose weight but has not enough money to pay for the gym ()
- Someone who avoids fatty foods as much as possible ()

1b. Find in the text the French for :

- In the past = A _____
- Sugary foods = S _____
- Proteins = P _____
- To smoke = F _____
- Fees = F _____
- Diet = R _____
- Since/For = _____
- Very little of = Tres p _____
- Fried = _____

1c. Vrai ou Faux?

- Céline ne peut pas se permettre d'aller a la gym
- Richard ne fais plus autant de sport qu'autrefois
- Richard a changé à cause de ses fréquentations
- François doit faire attention a ce qu'il mange car il est vaniteux
- Céline dit que de nos jours le nombre des gens qui ne mangent pas sainement est en hausse
- Jean n'aime pas les fritures

1d. Trouvez les paires

Les frais d'inscription	Fatty foods
Le régime	Fument
Les sucreries	Grosse
Les matières grasses	Enrollment fees
(they) smoke	Mincir
Fat (F)	At the beginning
To slim down	Diet
N'importe quoi	People
Au début	Sugary foods
Les gens	More and more
De plus en plus	Whatever