

## Final 201 - Review guide – Bourdier - Qu'est-ce qu'on a appris ce semestre ?

### PRONONCIATION !

- On a fait des virelangues, 36 tongtwisters et On a appris 36 expressions du jour
- On a lu à voix haute (at loud) 23 textes ou infographies

### LECTURES ET RÉGIONS

#### Unité 9 (les aliments et repas)

- Les Infographies
- Les fromages français

#### Unité 10 (corps et santé)

- Les infographies
- Dictée Le routine de Sylvie
- Le rire

#### Unité 11 (technologie et voiture)

- Les infographies
- Dictée la technologie en France
- Lecture la technologie et les français
- Dictée infinitifs et la nécessité

#### Unité 12 (la ville et la pollution)

- Les infographies
- La pollution en ville
- Lecture : Les petits commerces
- La pollution de l'air, et de l'eau

- Le guide Michelin
- Les repas en France
- La Franche Comté & la Bourgogne
- La peau
- Les français et la santé
- La Suisse
- Lecture la fin du minitel
- Lecture les voitures en France
- Lecture dictée accros des réseaux sociaux
- La Belgique
- Lecture : les gestes pour préserver l'environnement
- 10 gestes pour sauver la planète
- 8 gestes pour préserver l'environnement
- Les gestes pour économiser l'énergie
- Paris en Vélib

### PODCAST, VIDEO

#### Unité 9 (les aliments et repas)

- Podcast : Faire ses courses
- Vidéo : d'où vient le goût ?
- Vidéo : La fabrication du chocolat
- Vidéo : l'épiphanie
- Vidéo : faire attention à ce que l'on mange

#### Unité 10 (corps et santé)

- Vidéo : le cerveau
- Podcast : la journée de Sylvie au présent
- Podcast la journée de Sylvie au passé
- Vidéo : pourquoi dormir
- Chanson : la me te se song.
- Vidéo : le soleil et la santé
- *Vidéo dossier se laver ou pas*

#### Unité 11 (technologie et voiture)

- Vidéo : Qui a inventé les jeux vidéos
- Vidéo : les dangers de l'internet
- *Vidéo dossier La technophobie*
- Chanson : Tout le monde ment
- Vidéo : le piratage informatique
- Chanson : Mots d'amour Zinc
- Vidéo Dossier : Internet nous sommes espionnés
- Vidéo ; Facebook et les enfants

#### Unité 12 (la ville et la pollution)

- Podcast : au bureau de poste
- Vidéo : la pollution lumineuse
- Vidéo : Se déplacer sans polluer
- Vidéo : Paris Karambolage
- Vidéo : Comment réduire les déchets
- Chanson : Cabrel Octobre futur
- Podcast : le garçon négatif
- Chanson : Zaz ni oui ni non

- *Vidéo le petit chef*
- Vidéo : Le carême
- Vidéo : être végétarien
- Vidéo : l'obésité
- Vidéo : La chandeleur
- Vidéo : vivre jusqu'à 100 ans
- Vidéo : pourquoi se laver les mains
- Chanson : Bruel pour la vie
- Vidéo : se laver les dents
- *Vidéo dossier Fumer ou pas*
- Vidéo : la cigarette et la santé
- Vidéo : le mois sans tabac
- Vidéo dossier : j'ai eu un accident
- Podcast Louer une voiture
- Vidéo ; le cyberharcèlement
- Chanson : Si Zaz
- Vidéo dossier : si j'étais je serais
- Vidéo : le téléphone portable
- Vidéo dossier : Accros aux réseaux sociaux
- Vidéo : fake news
- Vidéo : les pailles en plastique
- Vidéo dossier : Interview au Parc
- Vidéo : L'écologie expliquée
- Chanson : On ira Goldman
- Vidéo : la biodiversité
- Vidéo : Les baleines menacées
- Chanson : ZAZ on ira
- Vidéo : les énergies durables

## GRAMMAIRE AND STRUCTURE

### Unité 9 (les aliments et repas)

- Les déterminants (articles, partitifs, quantitatifs)
- Le verbe venir / infinitif / passé récent
- Vouloir, pouvoir, devoir

### Unité 10 (corps et santé)

- Les verbes réflexifs
- La négation
- Les verbes réciproques
- Revoir le passé composé

### Unité 11 (technologie et voiture)

- Les infinitifs et obligations/nécessité
- Infinitifs avec les prépositions
- Revoir tous les temps
- Les adverbes

### Unité 12 (la ville et la pollution)

- Le verbe voir
- Le conditionnel
- Le futur simple formation

- Revoir les conjugaisons
- Depuis, pendant, il y a
- Les comparatifs et les superlatifs
- Les pronoms objets (directs et indirects)
- La maison d'être
- Y et en
- L'ordre des pronoms
- Les pronoms et la négation - les temps
- Les réciproques à tous les temps
- Conditionnel de politesse Conditionnel formation
- Conditionnel hypothétique-
- Condition et présent/futur
- Ouvrir/offrir
- Expression négatives
- Futur simple vs futur proche
- Révision du présent
- Révision passé - Conditionnel

## THÉMATIQUE – VOCABULAIRE – INFOGRAPHIES

### Unité 9 (les aliments et repas)

- Les aliments
- Les repas – les recettes – les nutriments
- Les magasins/marchés, les courses
- Les régimes (omnivore, végétariens, ...) les pratiques alimentaires

- Les portions, les repas équilibrés
- Préparer un plateau de fromage
- Galette des rois

### Unité 10 (corps et santé)

- Le corps humain
- L'eau est indispensable
- La routine
- La salle de bain
- Le rire
- La peau
- Le marc de café
- L'espérance de vie
- Garder la forme en hiver

### Unité 11 (technologie et voiture)

- La technologie
- Les français et le numérique
- Le son et l'image
- Le taux d'équipement
- Les fake news
- Usurpation d'identité (profil, fraude)
- Les réseaux sociaux

### Unité 12 (la ville et la pollution)

- La ville
- La pollution en ville
- La poste, la banque, les magasins
- Paris, les arrondissements, la mairie
- Journée en ville
- Se déplacer en ville, où est ?
- Au parc

- S'alimenter dans la journée
- Au restaurant – lire le menu
- Faire des crêpes
- Mieux consommer le sucre
- Les aliments énergétiques, bâtisseurs, et fonctionnels
- La pyramide alimentaire
- Le déjeuner idéal
- Le gaspillage alimentaire
- Les crêpes dans le monde
- La santé
- Les maladies/blessures/médicaments
- Les docteurs/hopitaux/pharmacie
- Les effets de la pollution sur notre corps
- 12 conseils pour être en bonne santé
- Les fumeurs – le coût des cigarettes
- Le tabagisme chez les jeunes
- Arrêter de fumer lutte anti-tabac
- Mieux respirer pour mieux vivre
- Le chien et la santé
- Les comportements et la technologie
- Le téléphone au volant
- La voiture
- 5 raisons de limiter le temps d'écran
- Utilisation des médias sociaux
- Le digital dans le monde
- Internet et la famille, vieux jeunes

- Les piétons en ville
- Les piétons et le téléphone portable
- La pollution en ville
- La pollution de l'air
- Les bons gestes au quotidien
- Les énergies renouvelables
- Les animaux en voie d'extinction
- Le vélo en ville

## Final 201 - Review guide – Bourdier - Guide de révision

Nous aurons des questions sur les 4 thématiques

(WARNING FOR EACH SUBJET YOU NEED TO USE DIFFERENT VOCABULARY) REPETITIONS = - 5 pts

### Format de l'examen

- 1) Vidéo (compréhension orale)
  - a. Dictée (mots manquants) like we have done dozens of times
  - b. Questions (vrai faux)
  - c. Réponses
- 2) Parlez de vous (WARNING YOU WILL NEED TO ANSWER PRECISELY TO THE QUESTION)
  - a. Au passé : gestes écologiques (40 mots) il faut utiliser imparfait, passé composé et infinitif passé.  
Il faut 3 adverbess (il faut les souligner) il faut deux phrases négatives.
  - b. Au présent : routine santé (40 mots) présent de l'indicatif, de l'impératif, de l'infinitif  
Il faut 3 adverbess (il faut les souligner) il faut deux phrases négatives.
  - c. Au futur : qu'allez-vous faire pour mieux gérer les technologies et expliquez les conséquences dans votre vie (anxiété, sommeil...) (40 mots) (futur simple et futur proche)  
Il faut 3 adverbess (il faut les souligner) il faut deux phrases négatives.
- 3) À Propos de Charleston (WARNING YOU WILL NEED TO ANSWER PRECISELY TO THE QUESTION)
  - a. Au présent : décrivez une situation non écologique (25 mots) par exemple pollution de l'eau, de l'air, recyclage...  
utilisez les formes positives et négatives
  - b. Au conditionnel : donnez une solutions hypothétique (25 mots) (si +imparfait, conditionnel)  
pour résoudre le problème
- 4) A propos du monde (WARNING YOU WILL NEED TO ANSWER PRECISELY TO THE QUESTION)
  - a. Au passé : parlez des problèmes mondiaux de non respect de l'environnement (30 mots) Vous devez utiliser l'imparfait (description et background), le passé composé (les actions) et l'infinitif passé (une action qui précède une autre). Il faut 2 adverbess (il faut les souligner) il faut deux phrases négatives.
  - b. Au présent : parlez d'un animal en voie d'extinction. Décrivez ses besoins, sa vie (30 mots) Utilisez les formes du présent et utilisez au moins un comparatif et un superlatif (soulignez le comparatif et le superlatif).
  - c. Au futur : parlez de la pollution de l'air et de l'eau et comment elle va affecter la planète si on ne fait rien (35 mots) (si + présent, futur = prédiction). (voitures, avions, déchets, réchauffement de la planète)
  - d. Au conditionnel : expliquez ce qu'il faut faudrait faire pour sauver les animaux en voie d'extinction. (35 mots.)  
(si imparfait alors conditionnel = hypothèse). (vous devez utiliser un vocabulaire différent)
- 5) Compréhension écrite
  - a. Lisez le texte et répondez aux questions avec des phrases complètes.  
Thème les déchets et le recyclage ; les énergies renouvelables.

# Une alimentation bien répartie dans la journée

Bien manger, c'est manger de tout, à sa faim, en se faisant plaisir. Mais bien manger, c'est aussi manger à l'heure des repas, en évitant de grignoter entre eux.

## Et la boisson ?

L'eau est la seule boisson indispensable. Elle est présente avec des jus de fruits, du lait et du temps en temps des sodas, mais inutile de boire souvent de l'eau.

### 1 Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est un repas très important : il apporte de l'énergie pour dire en forme jusqu'au déjeuner. Prends par exemple un verre de jus d'orange ou un fruit, un yaourt, une tartine de pain avec du beurre et de la confiture, et un bol de chocolat chaud.

### 2 Le déjeuner

Au déjeuner, essaye de varier tes aliments : légumes, **protéines**, viande ou poisson, fruits, produits laitiers.

### 4 Le dîner

Le soir, tu as besoin de moins d'énergie que dans la journée. Mange varié comme le midi, mais essaye de manger plus léger.

### 3 Le goûter

Le goûter aussi est utile pour avoir des forces jusqu'au dîner. N'hésite pas à prendre un fruit, du lait, du pain et du chocolat.

**Félicité !**  
type d'aliment qui apporte beaucoup d'énergie, comme les pommes de terre.

Vrai ou faux ?  
Les Américains disent vers 18 heures.

Combien faut-il boire de litres d'eau par jour : 0,5, 1,5 ou 3 litres ?

À partir de quel âge le chocolat est-il fabriqué ?

10/10

10/10

10/10

Fruits et légumes



au moins 5 par jour

Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs



à chaque repas et selon l'appétit

Lait et produits laitiers (yaourts, fromages)



3 par jour

Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs



1 à 2 fois par jour

Matières grasses ajoutées



limiter la consommation

Produits sucrés



limiter la consommation

Boissons



de l'eau à volonté

Sel



limiter la consommation

Activité physique



au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour pour les adultes et au moins 1 heure pour les enfants et les ados

## RE FAISONS LE CLIMAT

FRANCE NATURE ENVIRONNEMENT

## POUR ÉVITER LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE ET PRÉSERVER LE CLIMAT...



**JE RÉDUIS** MA CONSOMMATION DE VIANDE, DE PLATS PRÉPARÉS ET DE PRODUITS LAITIERS



**JE CHOISIS** DES FRUITS ET LÉGUMES MOINS CALORIEUX : PETITS, CHÔS ET MÊME TORDUS



**JE PRIVILÉGIE** LES PRODUITS LOCAUX, BIO ET DE SAISON



**J'ACHÈTE** SELON MES BESOINS EN PRÉPARANT LE VRAI DU LA VENTE À LA DÉCOUPE



**JE VÉRIFIE** RÉGULIÈREMENT LES DATES LIMITES DE CONSOMMATION (DLC) DANS MES STOCKS



**JE CUISINE** LES RESTES QUANTITÉS, J'ACCOMPAGNE LES RESTES ET JE CONGÈLE LES SURPLUS

## Le rire

Que se passe-t-il dans le corps quand on rit ?





## La peau

### Les 3 grandes fonctions de la peau

LA PEAU PROTÈGE DES AGRESSIONS EXTÉRIEURES

- **Contre les chocs**  
La peau protège les muscles et les os contre les chocs. La graisse contenue dans l'hypoderme agit comme un coussin.
- **Contre les agressions chimiques**  
La couche cornée, la sueur et le sébum forment une barrière. Mais cette barrière n'est pas infranchissable. C'est pourquoi il faut éviter de manipuler des produits toxiques qui pourraient traverser la peau.
- **Contre les microbes**
- **Contre les rayons du soleil**

**LA RÉGULATION THERMIQUE**  
La peau maintient efficacement notre corps à la même température :  
• contre le chaud, grâce à la sueur,  
• contre le froid (« chair de poule »).

Qu'est-ce qu'avoir la chair de poule ? C'est un réflexe de la peau pour se défendre. Les poils se redressent pour lutter contre le froid ou contre une sensation inhabituelle (la peur, par exemple). La peau ressemble à celle des poules, quand elles ont perdu leurs plumes. D'où l'expression !

**DONNER DES INFORMATIONS**  
La peau est l'organe du toucher. Elle renseigne sur la **pression**, la douleur, la température.




### Les dangers du soleil pour la peau

Le rayonnement solaire peut aggraver la peau. Il peut provoquer des coups de soleil et même des cancers très graves (le cancer de la peau s'appelle un mélanome). Il est important de se protéger avec des crèmes solaires et d'éviter l'exposition prolongée au soleil, surtout aux heures les plus chaudes de la journée.

### Quelques conseils pour préserver sa peau

- La peau doit être lavée à l'eau et au savon chaque jour, puis séchée avec un rinçage soigneux.
- Le tabac et l'alcool ont un effet **néfaste** sur la santé de la peau.

## Qu'est-ce qui pollue ?

Les produits polluants menacent les animaux, les plantes et les êtres humains. Ils contribuent aussi au réchauffement de la planète.

### Les usines

Les usines rejettent des fumées polluantes dans le ciel. Cette pollution retombe sur terre avec la pluie : elle se retrouve dans les rivières et risque d'empoisonner les animaux.

### Les engrais

Des agriculteurs **polluent** les champs pour que les cultures poussent mieux. Ces produits polluent le sol et l'eau des rivières.

### Les déchets dans la mer

Parfois, du **plastique** s'échappe des bateaux et des produits **chimiques** vont finir dans la mer. Les eaux des égouts peuvent aussi être déversées dans la mer.

### Les déchets ménagers

Us sont en général déversés dans des décharges. Des épidémies toxiques risquent de s'en échapper et de polluer le sol.

### Les voitures

Les voitures rejettent des **gaz à effet de serre**. Elles polluent gravement l'air des villes.

### Les produits ménagers

Certains produits, comme la lessive ou les produits d'entretien, sont très polluants.

### Internet

Pour faire fonctionner les ordinateurs et Internet, il faut beaucoup d'énergie. Sur une année, Internet utilise autant d'énergie que le transport aérien.



## Quels sont les effets de la pollution sur notre corps ?

Les gaz polluants, **émis** par les voitures, les usines ou le chauffage, sont dangereux pour la santé. Voici les principaux gaz polluants et leurs effets sur notre corps.

### Le monoxyde de carbone

Il donne mal à la tête et provoque des **vertiges**.

### L'ozone

Il irrite les yeux et fait tousser.

### Le dioxyde de soufre

Il aggrave les **asthmes** et provoque des **maladies respiratoires**. Il fait tousser.

### Le dioxyde d'azote

Il aggrave les **problèmes d'asthme**.



## 12 CONSEILS POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ

- 1 AVEZ UNE ALIMENTATION SAINE
- 2 FAITES DE L'EXERCICE, TOUTS LES JOURS, À VOTRE MANIÈRE
- 3 FAITES-VOUS VACCINER
- 4 NE CONSOMMEZ PAS DE TABAC, SOUS AUCUNE FORME
- 5 ÉVITEZ OU RÉDUISSEZ LA CONSOMMATION D'ALCOOL
- 6 POUR VOTRE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE, GÉREZ LE STRESS
- 7 AVEZ UNE BONNE HYGIÈNE
- 8 NE ROULEZ PAS TROP VITE, NE BUVEZ PAS D'ALCOOL AVANT DE CONDUIRE
- 9 ATTACHEZ LA CEINTURE DE SÉCURITÉ EN VOITURE ET PORTEZ UN CASQUE POUR FAIRE DU VÉLO
- 10 AVEZ DES RAPPORTS SEXUELS PROTÉGÉS
- 11 FAITES RÉGULIÈREMENT CONTRÔLER VOTRE ÉTAT DE SANTÉ
- 12 ALLAITEMENT AU SEIN, LE MEILLEUR POUR LES NOURRISSONS



## LES DANGERS DU TEXTING AU VOLANT

### LES COMPORTEMENTS...

**31 %** DES CONDUCTEURS DÉCLARENT **LIRE** DES SMS AU VOLANT

**61 %** DES CONDUCTEURS QUI DÉCLARENT **REGARDER** LEURS SMS AU VOLANT ONT **-DE 35 ANS**

**LES FRANÇAIS PERÇOIENT DE MOINS EN MOINS LE DANGER DE TÉLÉPHONER AU VOLANT :**  
EN 2004, ILS ÉTAIENT 90 % À LE PENSER, EN 2013, ILS NE SONT PLUS QUE 76 %

### ET L'ACCIDENTALITÉ ...

ÉCRIRE UN MESSAGE EN CONDUIRANT **MULTIPLIE PAR 23** LE RISQUE D'ACCIDENTS

**1 ACCIDENT CORPOREL SUR 10** EST LIÉ À L'UTILISATION D'UN TÉLÉPHONE PORTABLE AU VOLANT

**ENVOYER OU RECEVOIR UN MESSAGE NECESSITE DE QUITTER LA ROUTE DES YEUX**

**5 SEC.**





## L'USURPATION D'IDENTITÉ SUR INTERNET

Les types d'information usurpés sur Internet en France

### — N°1 **Le profil Internet** types Facebook, Twitter, LinkedIn, SnapChat, etc.



**39%** des victimes le sont via leur profil Internet



Femmes  
37%



Hommes  
41%



18-34 ans

50%



35-54 ans

35%



55 ans+

17%

**39%**

### — N°2 **L'E-mail** avec tentatives d'extorsion des données (phishing)



**33%** des victimes le sont via leur e-mail



Femmes  
31%



Hommes  
33%



18-34 ans

31%



35-54 ans

35%



55 ans+

40%

**33%**

### — N°3 **La fraude aux achats** sur internet



**32%** des victimes le sont à la suite d'un achat en ligne



Femmes  
31%



Hommes  
33%



18-34 ans

29%



35-54 ans

35%



55 ans+

40%

**32%**

Etude Toluna pour Affinion International réalisée auprès de 1 000 répondants - février 2016

Infographie réalisée par



## 5 RAISONS DE LIMITER LE TEMPS D'ÉCRAN



### 1. POUR VIVRE L'INSTANT PRÉSENT

Les écrans permettent de s'éloigner de la réalité, de se mettre "dans sa bulle". Or, le bonheur est dans le moment présent et devrait être notre seule réalité.



### 2. POUR ÊTRE ZEN

Ecrans = source de stress : rapidité des infos, contenu anxiogène, esprit constamment en alerte... Limiter le temps qui leur est consacré permet de se recentrer sur soi et de mieux gérer ses émotions.



### 3. POUR ÊTRE CRÉATIF

Avec les écrans, les moments de solitude, de réflexion et de rêverie deviennent plus rares... S'accorder des moments sans écrans pour cultiver son imagination et sa créativité.



### 4. POUR ÊTRE PLUS ATTENTIF AUX AUTRES

Les écrans permettent de se sentir moins seul (réseaux sociaux, etc.), mais paradoxalement, nous portons moins d'attention aux autres.

Prendre de la distance avec les écrans pour se rapprocher davantage de ceux qu'on aime.



### 5. POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ PHYSIQUE

Fatigue, troubles du sommeil, maux de tête, troubles de la vue, problèmes de dos... Autant de maux liés à l'abus des écrans. S'évader oui, mais par le sport c'est encore mieux !

