

15 expressions pour parler de la santé

Salut ! Quand on rencontre nos amis, on parle de la météo, on parle de la pluie, du beau temps, on parle parfois de ce qu'on a fait le weekend, et bien souvent, on parle aussi de nos petits problèmes de santé. Ça fait partie de la liste des sujets les plus abordés au quotidien. Mais est-ce que tu sais précisément comment parler de la santé en français ? On va voir ça ensemble tout de suite.

Avant de te faire découvrir 15 expressions qui t'aideront à mieux t'exprimer en ce qui concerne la santé, je voudrais te rappeler que tu as un quiz, c'est le premier lien dans la description. Tu pourras, après avoir regardé cette vidéo, te tester, tester ta compréhension, et tu nous diras en commentaire combien de bonnes réponses tu as obtenu. Donc, tu peux l'ouvrir dès maintenant et suivre ce quiz juste après avoir vu la vidéo.

Cette vidéo, elle est axée sur du vocabulaire et parfois il est difficile de trouver le bon équilibre en ce qui concerne un vocabulaire trop basique et un vocabulaire trop complexe. Il n'est absolument pas utile d'apprendre des longues listes de vocabulaires très spécifiques et spécialisés, parce qu'on n'a pas l'occasion de les utiliser à l'oral. Mais quand on ne connaît qu'un vocabulaire basique, ça crée aussi des problèmes parce qu'on n'arrive pas à exprimer ce qu'on a envie de dire de façon précise.

Pour résoudre ce souci, pour avoir un vocabulaire qui n'est ni trop complexe ni trop basique, le meilleur moyen, c'est d'écouter des contenus authentiques. Si tu écoutes des natifs, ça te permettra d'utiliser et d'emprunter le vocabulaire qu'ils utilisent quand toi tu dois parler.

Aujourd'hui, on t'a préparé 15 petites définitions de vocabulaire lié à la santé et l'état physique dans lequel on est. L'idée, c'est que tu sois capable de les reconnaître quand tu les entends, et pour les plus courants, que tu puisses les utiliser toi-même si tu dois parler de ta santé. Ça te permettra de t'exprimer avec plus de précision.

Première expression : attraper froid. Tu connais peut-être le verbe « attraper ». Si j'attrape quelque chose, je le prends avec ma main. Ici, c'est un peu plus imagé. Attraper froid. On peut aussi dire « prendre froid ». Attraper froid, prendre froid, ça veut dire être malade ou tomber malade. On l'utilise souvent pour parler d'une grippe ou d'un rhume, attraper froid. Bien sûr, ce n'est pas forcément causé par le froid. Ça peut être causé par un virus ou autre, mais quand on dit « j'ai attrapé froid », ça veut dire je suis tombé malade.

Deuxième expression, c'est plutôt un verbe, un verbe pronominal : se cogner. Ça veut dire frapper une partie de son corps contre quelque chose, par accident bien sûr. Par exemple, on peut se cogner l'épaule contre une porte ou contre un mur ou on peut se

cogner un pied ou un orteil contre un meuble. Tu vois l'idée, c'est l'idée d'un petit accident et d'un traumatisme d'une partie du corps qui vient frapper un objet.

Troisièmement : se couper. Ça veut dire se blesser au niveau de la peau plus ou moins profondément. Ça peut être très sérieux, bien sûr, si c'est profond, ou ça peut être superficiel. Si tu cuisines et que tu utilises un couteau, que tu te coupes un petit peu, ce n'est pas trop grave. Il y a plein d'activités qui peuvent faire que tu te coupes. Ça peut être en cuisinant, ça peut être en bricolant, ça peut être en utilisant des ciseaux. Il y a plein de façons de se couper.

Quatrièmement : se brûler. Ici, évidemment, il y a l'idée de blessure par la chaleur. Quand il y a de la chaleur sur une partie de notre corps, ça nous blesse et on appelle ça « une brûlure ». On dit qu'on s'est brûlé. Encore une fois, ça peut être très léger. Si c'est de la chaleur légère qui reste peu de temps, on dira que c'est une petite brûlure, une brûlure légère. Ou ça peut être quelque chose de très sérieux. On peut se brûler avec un bol trop chaud. S'il y a un bol de soupe trop chaud et qu'on le boit, on va dire : « Je me suis brûlé ». Ou on peut se brûler avec une flamme, une casserole, plein d'autres objets qui sont très chauds.

Cinquième expression utile : avoir de la température. On peut aussi dire « avoir de la fièvre » ou « être fiévreux ». Ici, l'idée, la température, c'est la mesure de la chaleur. Donc s'il fait 20 degrés dans une pièce, il fait moins chaud que s'il fait 30 degrés dehors. Ça, c'est la température. Si tu as de la température, que tu as de la fièvre, que tu es fiévreux, la température de ton corps est plus élevée que la température normale.

Il peut y avoir plusieurs causes. Ça peut être la cause d'une maladie, d'un virus, d'une bactérie, mais souvent ça crée un mal-être. On n'est pas bien quand on a de la fièvre ou qu'on est fiévreux. Quand on a attrapé froid ou quand on a la grippe, on peut dire « on a de la température ».

On utilise le verbe « tousser » quand on chasse de l'air automatiquement des poumons vers la bouche. Ça s'appelle « tousser ». Là, je vais tousser par exemple. L'air qui était dans mes poumons, il sort. Ça s'appelle « tousser ». En règle générale, c'est quand on a un peu mal au poulmon ou quand on a mal à la gorge, on tousse.

Il ne faut pas confondre « tousser » avec le septième verbe qui est « éternuer ». Ici, le corps chasse de l'air des poumons aussi par le nez ou par la bouche, mais c'est quelque chose de plus soudain. C'est quand on fait « Atchoum ! » Ça sort d'une fois. Ça, c'est « éternuer ». On peut éternuer quand on a un rhume ou quand on a des allergies par exemple. Toujours est-il que c'est quelque chose qu'on a du mal à contrôler. C'est beaucoup plus un réflexe. Et si quelqu'un éternue, on lui dit : « À tes souhaits ! »

Huitièmement, on a le verbe « s'évanouir ». S'évanouir, ça veut dire « faire un malaise », on peut dire aussi « perdre connaissance ». Ça peut être lié à un manque de sucre dans le sang ou à de la chaleur ou à un surmenage, mais en tout cas on devient inconscient. C'est quelque chose évidemment de très impressionnant. Un autre moyen de dire « s'évanouir », c'est de dire « tomber dans les pommes ». Il y a une vidéo de Français Authentique très ancienne dans laquelle j'avais expliqué le sens de « tomber dans les pommes », c'est tout simplement s'évanouir.

Neuvièmement : être pâle. Pâle, ça veut dire un peu blanc. Quelqu'un qui est pâle, il a une couleur au niveau du visage qui est plutôt blanche, mais ce n'est pas quelque chose de naturel. Souvent, c'est parce qu'on est malade, qu'on ne se sent pas bien. Ça peut être, si on a mangé, quelque chose qui ne nous convient pas, si on a de la fièvre, si justement on est sur le point de faire un malaise, de tomber dans les pommes, de s'évanouir. Il peut y avoir plein de raisons ou plein de conséquences. En tout cas, c'est le fait d'être blanc et on voit sur ton visage que tu n'es pas bien. Ça peut aussi être un signe que quelqu'un n'est pas bien en voiture ou en avion ou sur un bateau. On va dire : « Oh ! Tu es tout pâle. Tu n'as pas l'air bien ».

Dixièmement : avoir des frissons. Quand on a des frissons, notre corps tremble de façon involontaire. C'est un frisson. On tremble un petit peu, par phase, de façon complètement incontrôlée. C'est souvent un symptôme d'une maladie. Quand on a de la fièvre, on a aussi souvent des frissons parce qu'on ne se sent pas bien.

Onzièmement : avoir un bleu. On parle aussi d'un hématome. Si tu as un bleu, on peut dire que tu as un hématome. Ça vient de la couleur bleue qui se forme sous notre peau quand on a eu un choc ou une blessure. On parlait du verbe « se cogner » tout à l'heure, mais si je cogne ma main contre un objet, je risque d'avoir un bleu, c'est-à-dire, sous ma peau il va y avoir une couleur un peu bleue. C'est ce qu'on appelle en français, tout simplement, « avoir un bleu ».

Douzièmement : avoir la nausée. Ça arrive souvent quand on est malade, quand on ne se sent pas bien et qu'on a envie de vomir. Le fait de vomir, c'est quand le contenu de ton estomac ressort par la bouche, on vomit. Le fait d'avoir envie de vomir peut être décrit en disant « j'ai des nausées » ou encore « j'ai la nausée ». Ça peut arriver à des gens qui ne se sentent pas bien en voiture. Si tu es en voiture et que tu ne te sens pas bien et que tu sens que tu as envie de vomir, tu peux dire : « Je sens que j'ai la nausée ». Ça peut arriver aux femmes enceintes aussi, qui pour plein de raisons médicales, ont parfois la nausée.

Treizièmement : avoir la tête qui tourne. Tourner, c'est faire un mouvement circulaire, comme ma main là. La tête, c'est ça. Donc si on a la tête qui tourne, c'est qu'on a, comme on dit, des vertiges. On a l'impression que la pièce tourne autour de nous. On est étourdi. C'est parfois un signe qu'on va faire un malaise, qu'on va tomber dans les pommes,

qu'on va s'évanouir. Ça peut être un des signes. Parfois, ce n'est rien du tout, c'est juste notre corps qui réagit. Il m'arrive par exemple d'avoir la tête qui tourne quand je me lève trop vite. Si je ramasse un objet par terre, que je me lève vite, je dis : « Oh ! J'ai la tête qui tourne ». Parfois, les Français disent aussi : « J'ai le tournis ». J'ai le tournis, j'ai la tête qui tourne.

Pour parler de la santé, on utilise souvent le verbe « se sentir ». On l'utilise pour parler de l'état dans lequel on est ou de comment on se sent. Ça peut être positif, négatif ou neutre. Tu peux dire « je me sens bien », ça veut dire je suis en pleine forme, j'ai plein d'énergie ; tu peux dire « je me sens mal » si tu n'as pas d'énergie ; tu peux dire « je me sens nauséux » ; tu peux dire « je me sens malade ». Tu peux l'utiliser pour décrire n'importe quel état.

Et quinzîèmement, celui que je te souhaite de ressentir, si tu ne te sens pas bien, si tu n'es pas bien, c'est le verbe « guérir ». Guérir, on l'utilise pour décrire la fin d'une maladie. Si tu n'étais pas bien, si tu étais malade et que tu guéris, ça veut dire que la maladie est terminée, on est débarrassé d'un mal physique, on va mieux, on a retrouvé la santé. On a le verbe « guérir » et on a le nom « la guérison ».

Je vais te faire un petit résumé rapide dans un instant. La liste peut paraître un peu longue, on a 15 termes. Pourtant, on a juste survolé le sujet de la santé. Il y en a beaucoup d'autres, des mots de ce type, mais c'est une bonne idée de revoir la vidéo pour essayer de bien maîtriser ces différents termes qui sont très importants si tu veux être capable de parler de la santé.

Avant de passer au quiz, je te propose de faire un rappel complet de ces 15 termes qu'on a vus ensemble. On a vu :

Attraper froid,

Se cogner,

Se couper,

Se brûler,

Avoir de la température,

Tousser,

Eternuer,

S'évanouir,

Etre pâle,

Avoir des frissons,

Avoir un bleu,

Avoir la nausée,

Avoir la tête qui tourne,

Se sentir : se sentir bien, se sentir mal, se sentir nauséeux etc.

Et guérir.

Donc, tu peux dès à présent aller faire le quiz. C'est le premier lien dans la description. En commentaire, tu peux nous proposer d'autres mots liés à la santé. On se fera un plaisir de faire une autre vidéo sur le sujet pour aller encore plus loin. C'est toujours très important et très utile. Si tu as apprécié, tu peux le faire savoir en laissant un petit J'aime, un petit pouce en l'air. Et bien sûr, tu peux partager cette vidéo avec tes amis qui apprennent le français. Dans tous les cas, n'oublie pas de t'abonner à la chaîne, si ce n'est pas encore fait, en activant la cloche des notifications qui te permettront d'être informé à chaque fois qu'un nouveau contenu est disponible.

Merci de ta confiance. Je te dis à très bientôt pour du nouveau contenu en français authentique. Salut !