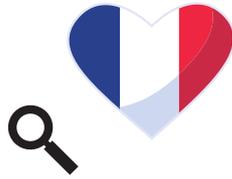


# LA SANTÉ VLOG

## LISTENING PRACTICE



ADVANCED BEGINNER / A2 /  
GCSE & IGCSE

## TRANSCRIPTION

Bonjour à tous. Je m'appelle Ryan et aujourd'hui nous allons parler des bonnes et des mauvaises habitudes par rapport à la santé. Je pense être en bonne santé car j'ai une bonne alimentation.

Une bonne alimentation c'est quoi? C'est 5 fruits et légumes par jour par exemple on peut avoir aussi de la viande etc. Attention aux boissons, il est préférable de boire principalement de l'eau, du lait aussi mais il est nécessaire d'éviter les boissons sucrées.

Attention, il y a des boissons très dangereuses pour la santé par exemple l'alcool ça il faut absolument éviter pour rester en bonne santé.

Par le passé, je regardais beaucoup trop la télévision et ce n'est pas bon pour le rythme de vie. Tout le temps qu'on passe à regarder la télé c'est du temps où on n'est pas vraiment productif. Par conséquent je regarde la télévision maintenant chaque jour au maximum 30 à 45 minutes. à l'époque je le regardais des fois pendant plusieurs heures quatre heures cinq heures parfois le week-end.

On a tous des bonnes et des mauvaises habitudes par exemple, mon rythme de sommeil est très mauvais. Je dors durant la journée et je vis pendant la nuit c'est mauvais pour le corps.

Par contre, ce que je fais de bien pour mon corps c'est de faire du sport par exemple je nage tous les jours dans la piscine ,je vais courir dans la rue et je fais parfois d'autres sports comme du badminton et du foot avec mes amis.

Il y a une mauvaise habitude qui est très présente en France c'est celle de fumer des cigarettes. Fumer pourquoi est-ce que c'est une mauvaise habitude? Fumer c'est mauvais pour le porte-monnaie c'est-à-dire que ça coûte très cher, mais plus important c'est mauvais pour la santé. C'est mauvais pour la condition physique pour les gens qui font du sport pour les gens qui vont faire de la randonnée de la marche etc c'est aussi mauvais pour notre entourage: pour nos amis, pour notre famille car c'est toxique. Par chance fumer les cigarettes et de moins en moins populaire en France, c'est-à-dire que de moins en moins de gens fument par rapport à il y a 20 ans où il y a 30 ans.

<https://theidealteacher.com/french-la-sante-healthy-living-vlog-listening-practice>

© [WWW.THEIDEALTEACHER.COM](http://WWW.THEIDEALTEACHER.COM)