

Zone de culture: Sain ou malsain– Describing and giving opinions about dishes

Qu'est-ce que ça contient? <i>What does it contain?</i>		
Ce plat contient <i>This dish contains</i>	du <i>some</i>	chocolat. <i>chocolate.</i> fromage. <i>cheese.</i> poisson. <i>fish.</i> poulet. <i>chicken.</i> riz. <i>rice.</i> sucre. <i>sugar.</i>
Ce dessert contient <i>This dessert contains</i>	de la <i>some</i>	glace. <i>ice cream.</i> sauce. <i>sauce.</i> viande. <i>meat.</i>
Ces gâteaux contiennent <i>These cakes contain</i>	des <i>some</i>	frites. <i>chips.</i> fruits. <i>fruit.</i> légumes. <i>vegetables.</i>

À ton avis, ce plat est sain? <i>In your opinion, is this dish healthy?</i>		
Ce plat est <i>This dish is</i>	sain. <i>healthy.</i> bon pour la santé. <i>good for your health.</i> délicieux. <i>delicious.</i>	
	parfait pour <i>perfect for</i>	les végétariens. <i>vegetarians.</i> les végétariens. <i>vegans.</i>
	malsain. <i>unhealthy.</i> mauvais pour la santé. <i>bad for your health.</i>	
J'aime <i>I like</i> Je n'aime pas <i>I don't like</i>	le goût. <i>the taste.</i>	
Le plat a <i>The dish tastes</i>	bon goût. <i>good.</i> mauvais goût. <i>bad.</i>	
Ce n'est pas bon pour <i>It's not good for</i>	les végétariens. <i>vegetarians.</i> les végétariens. <i>vegans.</i>	

Que faut-il faire? <i>What should you do?</i>		
Allez <i>Go</i>	plus souvent au centre sportif! <i>to the sports centre more often!</i> au lit tôt! <i>to bed early!</i>	
	au collège <i>to school</i>	à pied! <i>on foot!</i> à vélo! <i>by bike!</i> en skate! <i>on your skateboard!</i>
Faites <i>Do</i>	de la natation une fois par semaine! <i>swimming once a week!</i> au moins une heure d'activité physique par jour! <i>at least an hour of physical activity a day!</i>	
Mangez <i>Eat</i>	moins de frites et de chocolat! <i>fewer chips and less chocolate!</i> au moins cinq fruits et légumes par jour! <i>at least five fruit and vegetables a day!</i>	
Dormez <i>Sleep</i>	au moins huit heures par nuit! <i>at least eight hours per night!</i>	
Essayez <i>Try</i>	de faire plus d'exercice! <i>to do more exercise!</i> de boire moins de boissons sucrées! <i>to drink fewer sugary/sweet drinks!</i> de trouver une activité qui vous plaît! <i>to find an activity you like!</i> un nouveau sport! <i>a new sport!</i>	

Common misconceptions

In English we often miss out the **article**. Articles are little, but important words which go before nouns.

Examples of articles:

The (definite article)

A (indefinite article)

Some (partitive article)

In French, we need the **partitive article** even when we wouldn't use it in English :

Ce plat contient **du** chocolat, **de la** glace et **des** fruits

This dish contains (some) chocolate, (some) ice-cream and (some) fruit.

1

Sain ou malsain? (pages 82–83)

Ce plat / Ce dessert contient ...	<i>This dish / This dessert contains ...</i>
Ces gâteaux contiennent ...	<i>These cakes contain ...</i>
du chocolat / fromage / riz	<i>chocolate / cheese / rice</i>
poisson / *poulet / sucre	<i>fish / chicken / sugar</i>
de la glace / *sauce / viande	<i>ice cream / sauce / meat</i>
des frites / fruits / légumes	<i>chips / fruit / vegetables</i>
À ton avis, le plat , c'est sain?	<i>In your opinion, is the dish healthy?</i>
C'est sain / malsain.	<i>It is healthy / unhealthy.</i>
C'est bon / mauvais pour la santé.	<i>It is good / bad for your health.</i>
Le plat a bon goût.	<i>The dish tastes good.</i>
Je n'aime pas le goût.	<i>I don't like the taste.</i>
C'est parfait pour les végétariens.	<i>It's perfect for vegetarians.</i>
Ce n'est pas bon pour les végétans.	<i>It's not good for vegans.</i>

le goût	<i>the taste</i>
délicieux	<i>delicious</i>
végan/végane	<i>vegan</i>
végétarien/végétarienne	<i>vegetarian</i>
Allez plus souvent au centre sportif!	<i>Go to the sports centre more often!</i>
Faites de la natation une fois *par semaine!	<i>Go swimming once a week!</i>
Mangez moins de frites et de chocolat!	<i>Eat fewer chips and less chocolate!</i>
Dormez au moins huit heures *par nuit!	<i>Sleep at least eight hours per night!</i>
Essayez de faire plus d'exercice!	<i>Try to do more exercise!</i>
Allez au collège à pied ou à vélo!	<i>Go to school on foot or by bike!</i>

The **vous**-form imperative is used to give advice or instructions when you are talking to more than one person or to one person that you don't know well. It is the present tense of the verb without the word **vous**.

vous allez (you go) → **Allez!** (Go!)
vous mangez (you eat) → **Mangez!** (Eat!)

Bon appétit! – Talking about meals and mealtimes

Qu'est-ce que tu manges? What do you eat?				
Pour le petit-déjeuner, <i>For breakfast,</i>	je mange <i>I eat</i>	souvent <i>often</i>	du some	pain. <i>bread.</i> poulet. <i>chicken.</i> poisson. <i>fish.</i> bœuf. <i>beef.</i>
	je prends <i>I have</i>	parfois <i>sometimes</i>	de la some	glace. <i>ice cream.</i> viande. <i>meat.</i>
À midi, <i>At lunchtime,</i>		tout le temps <i>all the time</i>	des some	fruits. <i>fruit.</i> légumes. <i>vegetables.</i> œufs. <i>eggs.</i> pâtes. <i>pasta.</i>
Après les cours, <i>After school,</i>		de temps en temps <i>from time to time</i>		
Le soir, <i>In the evening,</i>	je bois <i>I drink</i>	seulement <i>only</i>	du some	café. <i>coffee.</i> lait. <i>milk.</i> thé (à la menthe). <i>(mint) tea.</i>
	je prends <i>I have</i>		de l' some	eau. <i>water.</i>

Qu'est-ce que tu manges? What do you eat?				
Quand <i>When</i>	j'ai <i>I am</i>	soif, <i>thirsty,</i>	je bois <i>I drink</i>	du thé. <i>tea.</i> un verre de lait. <i>a glass of milk.</i>
Si <i>If</i>		faim, <i>hungry,</i>	je mange <i>I eat</i>	un sandwich. <i>a sandwich.</i> un fruit. <i>a piece of fruit.</i>
J'en mange <i>I eat it</i>	beaucoup <i>a lot</i>		parce que <i>because</i>	c'est délicieux. <i>it's delicious.</i> c'est sain. <i>it's healthy.</i> c'est bon pour la santé. <i>it's good for your health.</i>
J'en bois <i>I drink it</i>	souvent <i>often</i>		car <i>because</i>	
Je n'en mange pas <i>I don't eat it</i> Je n'en bois pas <i>I don't drink it</i>	parce que <i>because</i> car <i>because</i>		cela contient trop de sucre. <i>it contains too much sugar.</i> parce que je suis végétarien/végétarienne/végan/végane. <i>because I am (a) vegetarian/vegan.</i>	
Toute ma famille mange <i>All my family eat</i>	de la viande <i>meat</i> du poisson <i>fish</i>		sauf <i>except</i>	ma mère. <i>my mother.</i> mon frère. <i>my brother.</i>

Qu'est-ce que tu as fait? What did you do?		
Hier, <i>Yesterday,</i>	je suis allé(e) <i>I went</i> on est allé(e)s <i>we went</i>	au marché. <i>to the market.</i> au supermarché. <i>to the supermarket.</i>
	j'ai acheté <i>I bought</i>	du fromage. <i>cheese.</i> des légumes. <i>vegetables.</i>
	j'ai préparé <i>I prepared</i>	un tagine. <i>a tagine.</i> un plat. <i>a dish.</i>
	j'ai servi <i>I served</i>	
	j'ai ajouté <i>I added</i>	des olives. <i>olives.</i>

You use the partitive article to say 'some'. It must agree with the noun it refers to.

masculine singular	feminine singular	before a vowel sound	plural
du sucre	de la viande	de l'eau	des légumes

After a negative or a quantity, these shorten to de (d' before a vowel):

Je ne mange pas de viande.

Je bois beaucoup d'eau.



In French, you use the partitive article even when we would not use 'some' in English:

Je mange du poisson avec des légumes. Je ne mange pas de viande ou de fromage.

I eat fish with vegetables. I don't eat meat or cheese.

Bon appétit! – Talking about meals and mealtimes

Bon appétit! (pages 84–85)

Qu'est-ce que tu manges (normalement)? *What do you (usually) eat?*

Qu'est-ce que tu prends pour le petit-déjeuner? *What do you have for breakfast?*

Qu'est-ce que tu manges et bois à midi? *What do you eat and drink at lunchtime?*

Est-ce que tu manges quelque chose après les cours? *Do you eat something after school?*

Normalement, le soir, qu'est-ce que tu manges? *What do you usually eat in the evening?*

Pour le petit-déjeuner / À midi *For breakfast / At lunchtime*

Après les cours *After school*

Normalement, le soir, ... *Usually, in the evening, ...*

je bois / je mange / je prends ... *I drink / I eat / I have ...*

du café / pain / *poulet *coffee / bread / chicken*

du poisson / *vin rouge *fish / red wine*

du lait / *thé (à la *menthe) *milk / (mint) tea*

du *bœuf / lait de *coco *beef / coconut milk*

de la glace *ice cream*

des fruits / légumes / œufs *fruit / vegetables / eggs*

des *olives / pâtes *olives / pasta*

de l'eau *water*

un sandwich / un **verre** de lait *a sandwich / a glass of milk*

Je mange souvent des œufs. *I often eat eggs.*

Quand j'ai soif, je bois du thé. *When I am thirsty, I drink tea.*

Hier, j'ai acheté du fromage au marché. *Yesterday, I bought cheese at the market.*

J'en mange beaucoup, parce que c'est délicieux. *I eat lots of it, because it's delicious.*

Toute ma famille mange de la viande, **sauf** ma mère. *All my family eat meat, except my mother.*

The pronoun **en** can be used to replace du/de la/de l'/des + noun.

It means 'it'/'of it' or 'them'/'of them'.

It goes in front of the verb.

*Je mange des légumes. J'**en** mange beaucoup.*

*I eat vegetables. I eat lots **of them**.*

*Je bois du café, mais je n'**en** bois pas trop.*

*I drink coffee, but I don't drink too much **of it**.*

Look out for small words that can change the meaning of a sentence.

sans

without

au lieu de

instead of

sauf

except

Bien dans ma peau– Talking about good mental health + using modal verbs

Comment tu te sens aujourd'hui? How do you feel today?

Comment tu te sens ? How do you feel?

Comment ça va ? How are you ?

Qu'est-ce qui ne va pas ? What's wrong ?

Quel est le problème ? What's the problem ?

aujourd'hui? today?

Ça va I am	très very	bien. well/good.
Ça ne va pas I am not	vraiment really	
Je suis I am	un peu a bit	triste. sad.
Je me sens I feel	assez quite	en colère. angry.
	très very	fatigué/fatiguée. tired.
	vraiment really	inquiet/inquiète. worried.
		stressé/stressée. stressed.
		mal. bad.
	assez quite	heureux/heureuse. happy.
	très very	calme. calm.
	vraiment really	

Qu'est-ce que je dois faire? What must I do?

Tu dois parler You must talk

avec moi. to me.

de tes problèmes. about your problems.

Tu dois être You must be

calme. calm.

patient/patiente. patient.

Tu ne dois pas être You mustn't be

triste. sad.

inquiet/inquiète. worried.

Tu ne dois pas You mustn't

crier. shout.

pleurer. cry.

t'inquiéter. worry.

oublier forget

tes devoirs. your homework.

The modal verbs *pouvoir*, *vouloir* and *devoir* are usually followed by an infinitive.

pouvoir (to be able, can)

je peux

tu peux

il/elle/on peut

nous pouvons

vous pouvez

ils/elles peuvent

vouloir (to want (to))

je veux

tu veux

il/elle/on veut

nous voulons

vous voulez

ils/elles veulent

devoir (to have to, must)

je dois

tu dois

il/elle/on doit

nous devons

vous devez

ils/elles doivent

You use the *tu*-form imperative to give advice or instructions to someone you know well.

The *tu*-form works like this:

tu écoutes (you listen) → *Écoute!* (Listen!)

tu vas (you go) → *Va!* (Go!)

Note that you drop the final 's' from the verb.

Être is irregular:

tu es patient (you are patient) → *Sois patient!* (Be patient!)

In the negative, *ne/n'... pas* goes around the verb:

Ne pleure pas. (Don't cry.)

G

Bien dans ma peau– Talking about good mental health + using modal verbs

Bien dans ma peau (pages 86–87)

Comment tu te sens (aujourd'hui)? *How do you feel today?*

Comment ça va aujourd'hui? *How are you today?*

Ça va très bien. *I am very well.*

Ça ne va pas bien. *I am not well/not good.*

Qu'est-ce qui ne va pas? *What's wrong?*

Quel est le problème? *What's the problem?*

Je me sens ... *I feel ...*

Je suis ... *I am ...*

un peu / assez / très / vraiment ... *a bit / quite / very / really ...*

calme / en **colère** *calm / angry*

*fatigué(e) *tired*

heureux/heureuse *happy*

inquiet/inquiète *worried*

triste *sad*

stressé(e) *stressed*

Écoute un peu de musique. *Listen to some music.*

Fais de la cuisine. *Do some cooking.*

Parle avec moi. *Speak to me.*

Sois calme / patient. *Be calm / patient.*

Va au lit / à un cours de *yoga. *Go to bed / to a yoga class.*

Va faire une petite *promenade. *Go for a walk.*

Ne **crie** / pleure / **t'inquiète** pas. *Don't shout / cry / worry.*

N'oublie pas tes devoirs. *Don't forget your homework.*

Ne **sois** pas triste. *Don't be sad.*

Tu dois parler avec quelqu'un. *You must speak to someone.*

Tu dois **expliquer** le problème à ... *You have to explain the problem to ...*

Essaye d'en parler avec ... *Try to speak about it with ...*

Cherche en ligne. *Search online.*

Tu dois **éviter** de passer trop de temps devant des **écrans**. *You have to avoid spending too much time in front of screens.*

Ils peuvent te **conseiller**. *They can advise you.*

Perfect Tense – Regular ‘Avoir’ Verbs

WHAT IS IT?

Used when talking about something which **happened in the past**. Most verbs use ‘avoir’ but some use ‘être’.

EXAMPLES IN ENGLISH

I ate a hamburger
He finished his homework.
She lost her bag.

EXAMPLES IN FRENCH

J’ai mangé un hamburger.
Il a fini ses devoirs.
Elle a perdu son sac.

HOW DO I FORM IT?

1. Take your **subject** and the correct part of ‘avoir’

I	J’ai
You (singular)	Tu as
He/she/it	Il/elle a
We	Nous avons
You (plural)	Vous avez
They	Ils/elles ont

2. Choose your **regular verb** then add the correct ending depending on whether it is an ER, IR or RE verb:

Take off...	Add...
-ER	é
-IR	i
-RE	u

STILL STUCK?



Examples of regular ‘avoir’ verbs

Some ER Verbs:
manger/parler/jouer

Some IR Verbs:
finir/choisir/venir

Some RE Verbs:
rendre/vendre/perdre

Perfect Tense – Regular 'être' Verbs

WHAT IS IT?

Used when talking about something which **happened in the past**. Most verbs use 'avoir' but some use 'être'.

EXAMPLES IN ENGLISH

I stayed at home.
He went to town.
They went out last night.

EXAMPLES IN FRENCH

Je suis resté chez moi.
Il est allé au centre-ville.
Ils sont sortis hier soir.

HOW DO I FORM IT?

1. Take your subject and the correct part of 'être'

I	Je suis
You (singular)	Tu es
He/she/it	Il/elle est
We	Nous sommes
You (plural)	Vous êtes
They	Ils/elles sont

2. Choose your regular verb then add the correct ending depending on whether it is an ER, IR or RE verb:

Take off...	Add...
-ER	é
-IR	i
-RE	u

Scan me if
you still need
help with this!



Verbs which take être

Remember 'MRS VAN DER TRAMP'

Monter → monté (went up)

Retourner → retourné (returned)

Sortir → sorti (went out)

Venir → venu (came)*

Arriver → arrivé (arrived)

Naitre → né (was born)*

Descendre → descendu (went down)

Entrer → entré (entered)

Rester → resté (stayed)

Tomber → tombé (fell)

Rentrer → rentré (went back in)

Aller → allé (went)

Mourir → mort (died)*

Partir → parti (left)

Some of these are irregular

The past participle has to agree with the subject of the verb.

Feminine Singular	Add e to the past participle	Elle est allée
Masculine Plural	Add s to the past participle	Ils sont allés
Feminine Plural	Add es to the past participle	Elles sont allées

Dans le passé – In the past Le weekend dernier – Last weekend Hier – Yesterday Hier soir – Last night

Perfect Tense – Irregular Verbs

There are some irregular verbs which don't follow the same rules as regular perfect tense verbs. Here are some examples...

Irregular Verbs which take 'avoir'

avoir → eu (had)
boire → bu (drunk)
comprendre → compris (understood)
connaître → connu (known)
croire → cru (believed)
devoir → dû (had to)
dire → dit (said)
écrire → écrit (written)
être → été (been)
faire → fait (done)
lire → lu (read)
mettre → mis (put)
ouvrir → ouvert (opened)
pouvoir → pu (been able to)
prendre → pris (taken)
savoir → su (known)
voir → vu (seen)
vouloir → voulu (wanted)

Irregular Verbs which take 'être'

Venir → venu (came)
Naître → né (been born)
Mourir → mort (died)

Ça ne va pas? – Describing illnesses and injuries. Reflexives verbs in past tense

Où as-tu mal? Where does it hurt?		
J'ai mal My ... hurt(s) / I have (a) sore	au	nez. nose. ventre. stomach. bras. arm. pied. foot. dos. back.
J'ai vraiment mal My ... really hurt(s) / I have (a) really sore	à la	tête. head. gorge. throat. jambe. leg. main. hand. bouche. mouth.
	à l'	oreille. ear.
	aux	yeux. eyes. oreilles. ears.
J'ai mal au cœur. I feel sick.		

Quel est le problème? What's the problem?	
J'ai I am	chaud. hot. froid. cold. faim. hungry. soif. thirsty. peur. afraid.
J'ai I have	de la fièvre. a temperature.
Je suis I am	malade. ill. fatigué(e). tired.
C'est It is Ce n'est pas It is not	grave. serious.
Je ne peux pas I can't	aller au collège. go to school. faire mes devoirs. do my homework.

Quel est le problème? What's the problem?	
J'ai eu I had	un accident. an accident.
Je me suis I	blessé(e)/brûlé(e). injured/burned myself.
Je me suis cassé I broke my Je me suis blessé I injured my	le bras. arm. la jambe. leg. les mains. hands.
Je me suis coupé(e) I cut my	au doigt. finger. à la jambe. leg. aux mains. hands.
Je suis allé(e) I went	à l'hôpital. to the hospital.
J'ai pris I took	des médicaments. some medication.
Je me sens / Ça va I feel / It is	mieux maintenant. better now.

Allô? Je peux vous aider? Hello? Can I help you?			
Je voudrais prendre rendez-vous pour I would like to make an appointment for	aujourd'hui today		s'il vous plaît. please.
	demain tomorrow mercredi Wednesday	matin morning après-midi afternoon	
Le rendez-vous est à The appointment is at	deux heures two trois heures three		quinze. fifteen. trente. thirty. quarante-cinq. forty-five.
	deux heures et quart. quarter past two. trois heures et demie. half past three. dix heures moins le quart. quarter to ten.		
C'est dans la rue It's in ... Street	du Marché Market du Château Castle	au numéro at number	quinze. fifteen. vingt-cinq. twenty-five.

ça ne va pas ? – Describing illnesses and accidents

Ça ne va pas? (pages 88–89)

le corps humain	the human body
le bras / le cœur / le dos	arm / heart / back
le nez / le pied / le ventre	nose / foot / stomach
la bouche / la gorge / la jambe	mouth / throat / leg
la main / l'oreille / la tête	hand / ear / head
les yeux	eyes
Allô? Je peux vous aider?	Hello? Can I help you?
Bonjour. Je voudrais prendre rendez-vous, s'il vous plaît.	Hello. I would like to make an appointment, please.
Bien sûr. Quel est le problème?	Of course. What is the problem?
J'ai très / vraiment mal au bras et mal à la main / tête.	I have a very / really sore arm and a sore hand / headache.
J'ai mal à l'oreille et j'ai de la fièvre aussi.	I have an earache and I also have a fever.
Vous voulez un rendez-vous pour quand?	When would you like an appointment?

Demain après-midi. / Aujourd'hui.	Tomorrow afternoon. / Today.
Mercredi, s'il vous plaît.	Wednesday, please.
Pas de problème.	No problem.
Le rendez-vous est à quelle heure, s'il vous plaît?	What time is the appointment, please?
C'est à deux / trois / dix heures.	It is at two / three / ten o'clock.
C'est à deux / trois / dix heures trente / et demie.	It is at half past two / three / ten.
Quelle est l'adresse, s'il vous plaît?	What is the address, please?
C'est dans la rue (du Marché), au numéro dix / quinze / vingt-cinq.	It is in (Market) Street, at number ten / fifteen / twenty-five.
Merci. Au revoir.	Thank you. Goodbye.
J'ai eu un accident.	I had an accident.
Je me suis *cassé le/la ...	I broke my ...
Ça s'est passé ...	It happened ...

- Reflexive verbs take *être* (not *avoir*) in the perfect tense.
- The past participle of *être* verbs must agree with the subject.
- The reflexive pronouns *te* and *se* shorten to *t'* and *s'* in front of a vowel.

se reposer (to rest)	
je me suis reposé(e)	I rested
tu t'es reposé(e)	you rested
il/elle/on s'est reposé(e)(s)	he/she/we rested
nous nous sommes reposé(e)s	we rested
vous vous êtes reposé(e)(s)	you rested
ils/elles se sont reposé(e)s	they rested



Remember!
rester = to stay; se reposer = to rest

You use the perfect tense to say what you did or have done.

Remember, there are two parts to the perfect tense:

1 the auxiliary verb (part of *avoir* or *être*)

2 the past participle.

Different groups of verbs work in different ways:

- Regular **-er** verbs, e.g. *ajouter* (to add)
*j'**ai** ajouté* (I added)
- Regular **-ir** verbs, e.g. *choisir* (to choose)
elle ***a** choisi* (she chose)
- Regular **-re** verbs, e.g. *attendre* (to wait)
nous ***avons** attendu* (we waited)

Some verbs are irregular, e.g. *prendre* (to take)
*j'**ai** pris* (I took)

Some verbs use *être*, e.g. *partir* (to leave)
elle ***est** partie* (she left)

Je change ma vie – Using simple future to say what you **will do** to improve your life.

À l'avenir, qu'est-ce que tu feras pour améliorer ta vie?

In the future, what will you do to improve your life?

Je passerai <i>I will spend</i>	moins de temps <i>less time</i>	sur les réseaux sociaux. <i>on social media.</i>
Je jouerai <i>I will play</i>	au tennis. <i>tennis.</i> de la guitare. <i>the guitar.</i>	
Je ferai <i>I will do/make</i>	plus <i>more</i>	d'exercice. <i>exercise.</i> de vélo. <i>cycling.</i> d'efforts en maths. <i>effort in maths.</i>
J'irai <i>I will go</i>	à des cours de danse <i>to dance classes</i> à des cours de cuisine <i>to cooking classes</i> à la piscine <i>to the swimming pool</i> au centre sportif <i>to the sports centre</i>	au moins deux fois par semaine. <i>at least twice a week.</i> au moins dix fois par mois. <i>at least ten times a month.</i>
Je serai <i>I will be</i>	plus	actif/active. <i>more active.</i> gentil/gentille <i>kinder</i> sympa <i>nicer</i> avec <i>to/with</i> mon demi-frère. <i>my half-brother.</i> ma petite sœur. <i>my little sister.</i>
J'aurai <i>I will have</i>	plus de patience <i>more patience</i> une meilleure attitude à la maison. <i>a better attitude at home.</i>	

Je mangerai <i>I will eat</i>	mieux. <i>better.</i> plus de légumes. <i>more vegetables.</i> plus de fruits. <i>more fruit.</i>
J'achèterai <i>I will buy</i>	moins de choses sucrées. <i>fewer sweet things.</i> moins de chocolat. <i>less chocolate.</i>
Je penserai <i>I will think</i>	moins <i>less</i> à moi. <i>about myself.</i>
J'aiderai <i>I will help</i>	les autres. <i>others.</i> ma mère. <i>my mother.</i> mes grands-parents. <i>my grandparents.</i>
Je travaillerai <i>I will work</i>	plus sérieusement au collège. <i>harder at school.</i>
J'écouterai <i>I will listen to</i>	le/la prof quand il/elle parle. <i>the teacher when he/she speaks.</i>
Je ne parlerai pas <i>I will not speak</i>	en même temps que le/la prof. <i>at the same time as the teacher.</i>
Je ne ferai pas <i>I will not do</i>	mes devoirs à la dernière minute. <i>my homework at the last minute.</i>

To form the simple future of regular -er verbs, take the infinitive (e.g. *travailler*) and add these endings:

je travaillerai	<i>I will work</i>
tu travailleras	<i>you will work</i>
il/elle/on travaillera	<i>he/she/we will work</i>
nous travaillerons	<i>we will work</i>
vous travaillerez	<i>you will work</i>
ils/elles travailleront	<i>they will work</i>

The following verbs are irregular:

aller (to go) → **j'irai** (I will go)

avoir (to have) → **j'aurai** (I will have)

être (to be) → **je serai** (I will be)

faire (to do/make) → **je ferai** (I will do/make)

Pour <i>In order to</i>	être <i>be</i> me sentir <i>feel</i>	plus en forme, <i>in better shape,</i> moins fatigué(e), <i>less tired,</i>
Afin de /d' <i>In order to</i>	réduire le stress, <i>reduce stress,</i> améliorer ma santé, <i>improve my health,</i>	12

Je change ma vie – Using simple future to say what you *will do* to improve your life.

Je change ma vie (pages 90–91)

À l'avenir, qu'est-ce que tu feras , pour améliorer ta vie?	<i>In the future, what will you do to improve your life?</i>
J' achèterai ...	<i>I will buy ...</i>
J' aiderai les autres / ma mère et mes grands-parents.	<i>I will help others / my mother and my grandparents.</i>
J' aurai ...	<i>I will have ...</i>
plus de *patience avec ma petite sœur.	<i>more patience with my little sister.</i>
une meilleure attitude à la maison.	<i>a better attitude at home.</i>
J' écouterai la prof quand elle parle.	<i>I will listen to the teacher when she is speaking.</i>
Je ferai plus d'exercice / de vélo.	<i>I will do more exercise / cycling.</i>
Je ferai plus d'efforts en maths.	<i>I will make more effort in maths.</i>
J' irai (plus souvent) au centre sportif / à des cours de cuisine / à des cours de danse.	<i>I will go (more often) to the sports centre / to cookery classes / to dance classes.</i>
J' irai à la piscine au moins deux fois *par semaine.	<i>I will go to the swimming pool at least twice a week.</i>
Je jouerai au tennis.	<i>I will play tennis.</i>
Je mangerai mieux.	<i>I will eat better.</i>
Je mangerai ...	<i>I will eat ...</i>
moins de choses sucrées / chocolat.	<i>fewer sweet things / less chocolate.</i>
plus de fruits / légumes.	<i>more fruit / vegetables.</i>

Je passerai moins de temps sur les réseaux sociaux.	<i>I will spend less time on social media.</i>
Je penserai moins à moi.	<i>I will think less about myself.</i>
Je serai plus actif/active.	<i>I will be more active.</i>
Je serai plus *gentil(le) / sympa avec ma petite sœur / mon demi-frère.	<i>I will be kinder / nicer to my little sister / my half-brother.</i>
Je travaillerai plus sérieusement au collège.	<i>I will work harder at school.</i>
Je ne ferai pas mes devoirs à la dernière minute!	<i>I will not do my homework at the last minute!</i>
Je ne parlerai pas en même temps que la prof.	<i>I will not speak at the same time as the teacher.</i>
Pour / Afin de/d' ...	<i>In order to ...</i>
être plus en forme / moins *fatigué, ...	<i>be in better shape / less tired, ...</i>
réduire le *stress, ...	<i>reduce stress, ...</i>
Au lieu de/d' ...	<i>Instead of ...</i>
choisir des frites / écrire des e-mails, ...	<i>choosing chips / writing emails ...</i>
Avant d'aller au lit, ...	<i>Before going to bed, ...</i>

To create more complex sentences, use the following expressions, followed by the infinitive:

<i>pour (+ infinitive)</i>	<i>in order to ...</i>
<i>afin de (+ infinitive)</i>	<i>in order to ...</i>
<i>au lieu de (+ infinitive)</i>	<i>instead of ...</i>
<i>avant de (+ infinitive)</i>	<i>before ...</i>

Pour être en forme, je ferai plus d'exercice.

Afin de mieux dormir, je ne regarderai pas mon portable.

Au lieu de manger du chocolat, je mangerai des fruits.

Avant d'aller au lit, je n'irai pas sur les réseaux sociaux.

Mieux vivre – Talking about lifestyle changes. Using the imperfect tense

Quand tu étais plus jeune, ta vie était comment?

When you were younger, how was your life?

Je suis né(e) <i>I was born</i>	au <i>in</i>	Sénégal. <i>Senegal.</i>		
	en <i>in</i>	Côte d'Ivoire. <i>Côte d'Ivoire.</i>		
Quand j'étais <i>When I was</i>	petit/petite, <i>little,</i> plus jeune, <i>younger,</i> ado, <i>a teenager,</i>	j'habitais <i>I lived</i>	dans la banlieue de Paris. <i>in the suburbs of Paris.</i>	
			dans un petit village. <i>in a small village.</i>	
		je travaillais <i>I worked</i>	dans un hôtel. <i>in a hotel.</i>	
		je jouais <i>I played</i>	au tennis. <i>tennis.</i>	
			au basket. <i>basketball.</i>	
		j'étais <i>I was</i>	tout le temps <i>always</i>	heureux/heureuse. <i>happy.</i>
		je n'étais pas <i>I wasn't</i>	souvent <i>often</i>	en colère. <i>angry.</i>
				timide. <i>shy.</i>

Maintenant, est-ce que ta vie est meilleure? Now, is your life better?

Maintenant, je suis <i>Now, I am</i>	politicien/politicienne. <i>a politician.</i> acteur/actrice. <i>an actor/actress.</i>		
Je ne suis plus <i>I am no longer</i>	seul/seule. <i>alone.</i> triste. <i>sad.</i>		
Je n'ai plus <i>I am no longer</i>	peur. <i>scared.</i>		
Je me sens <i>I feel</i>	fort/forte. <i>strong.</i> optimiste. <i>optimistic.</i> heureux/heureuse. <i>happy.</i>		
J'écris <i>I write</i>	des chansons. <i>songs.</i> des poèmes. <i>poems.</i>		
Je lutte <i>I fight</i>	pour <i>for</i>	les droits des travailleurs. <i>the rights of workers.</i>	
	contre <i>against</i>	l'inégalité. <i>inequality.</i>	

The **imperfect tense** is used to talk about what things were like in the past / what used to happen.
To form the imperfect tense, remove the **-ons** from the **nous** form of the verb in the present tense, e.g.
regarder (to watch) → *nous regardons* → *regard-*
Then add these endings:

je regard ais	nous regard ions
tu regard ais	vous regard iez
il/elle/on regard ait	ils/elles regard aient

The verb *être* has the stem **ét-**, e.g. *j'étais* (I was/I used to be).

Page 72



Take care with verbs ending in **-ger**: the **nous** form in the present tense has an extra e. The singular forms in the imperfect, plus the **ils/elles** form, need this extra e: e.g. *je mangeais*.

There are two parts to most negatives in French:

ne ... pas not
ne ... rien nothing
ne ... jamais never
ne ... plus no more / no longer

Like other negatives, **ne ... plus** goes around the verb:
Je ne suis plus seul(e). I am no longer alone.

Mieux vivre – Talking about lifestyle changes. Using the imperfect tense

Mieux vivre (pages 92–93)

Quand tu étais plus jeune,
ta vie était comment?

Je suis né(e) en *Côte
d'Ivoire / France.

Ma famille était *modeste.

Quand j'étais jeune, ...

j'habitais ...

je jouais au tennis / au basket.

je travaillais dans un hôtel.

Maintenant, est-ce que ta
vie est meilleure?

Maintenant, ...

je suis *politicien(ne).

Je suis acteur/actrice.

When you were younger,
how was your life?

I was born in Ivory
Coast / France.

My family was modest.

When I was young, ...

I lived ...

I played tennis / basketball.

I worked in a hotel.

Now, is your life better?

Now, ...

I am a politician.

I am an actor.

j'écris des chansons / des
*poèmes.

je lutte pour les droits des
travailleurs.

Qu'est-ce que tu **feras** à
l'avenir?

À l'avenir ...

je **continuerai** à lutter pour la
justice et l'égalité.

je **chanterai**.

je **joueraï** dans des films.

I write songs / poems.

I fight for the rights of
workers.

What will you do in the
future?

In the future, ...

I will continue to fight for
justice and equality.

I will sing.

I will act in films.

Sometimes, time phrases give you clues
about timeframes:

quand j'étais jeune ... (when I was young ...)

maintenant ... (now ...)

à l'avenir ... (in the future ...)

Listen carefully to the verb endings to help you
decide which tense is being used:

j'**habitais** (I used to live)

j'**habite** (I live)

j'**habiterai** (I will live)

