

# Vocabulaire : La Santé et le Bien-être (A2)

## 1. Parties du Corps

Français	Anglais	Exemple d'utilisation
La tête	Head	"J'ai mal à la tête."
Le front	Forehead	"Il a de la fièvre, son front est chaud."
Les yeux	Eyes	"J'ai mal aux yeux à cause de l'écran."
Le nez	Nose	"Mon nez coule, j'ai un rhume."
La gorge	Throat	"J'ai mal à la gorge."
Les oreilles	Ears	"J'ai mal aux oreilles."
La bouche	Mouth	"J'ai une aphtose dans la bouche."
Les dents	Teeth	"J'ai mal aux dents."
Le cou	Neck	"J'ai une douleur dans le cou."
Les épaules	Shoulders	"J'ai mal aux épaules."
Le dos	Back	"J'ai mal au dos."
La poitrine	Chest	"J'ai une douleur à la poitrine."
Le ventre	Stomach	"J'ai mal au ventre."
Les bras	Arms	"J'ai mal au bras droit."
Les mains	Hands	"J'ai les mains sèches."
Les jambes	Legs	"J'ai mal aux jambes après la course."
Les pieds	Feet	"J'ai mal aux pieds."
La peau	Skin	"Ma peau est irritée."

## 2. Symptômes et Sensations

Français	Anglais	Exemple d'utilisation
Avoir mal à...	To have a pain in...	"J'ai mal à la tête."
Une douleur	A pain	"J'ai une douleur dans le dos."
Une fièvre	A fever	"J'ai de la fièvre."
Une toux	A cough	"J'ai une toux sèche."
Un rhume	A cold	"J'ai un rhume depuis hier."
Une nausée	Nausea	"J'ai des nausées ce matin."
Un vertige	Dizziness	"J'ai des vertiges."
Une allergie	An allergy	"J'ai une allergie aux noix."
Une brûlure	A burn	"J'ai une brûlure sur la main."
Une coupure	A cut	"J'ai une coupure au doigt."
Une démangeaison	Itching	"J'ai des démangeaisons sur la peau."
Une fatigue	Fatigue	"Je me sens très fatigué(e) aujourd'hui."
Un stress	Stress	"Je suis stressé(e) à cause du travail."
Une insomnie	Insomnia	"J'ai une insomnie depuis quelques nuits."
Une crampe	A cramp	"J'ai une crampe à la jambe."

### 3. Remèdes et Médicaments

Français	Anglais	Exemple d'utilisation
Un médicament	Medicine	"Prends ce médicament trois fois par jour."
Un comprimé	Pill	"Un comprimé contre la douleur."
Un sirop	Syrup	"Un sirop pour la toux."
Une pommade	Ointment	"Applique cette pommade sur la brûlure."
Un bandage	Bandage	"Mets un bandage sur la coupure."
Une tisane	Herbal tea	"Boire une tisane pour se détendre."
Un antidouleur	Painkiller	"Prenez un antidouleur pour le mal de tête."
Un antibiotique	Antibiotic	"Le médecin m'a prescrit un antibiotique."
Un anti-inflammatoire	Anti-inflammatory	"Ce gel est anti-inflammatoire."
Un thermomètre	Thermometer	"Prends ta température avec ce thermomètre."
Un pansement	Band-aid	"J'ai besoin d'un pansement pour ma coupure."
Des vitamines	Vitamins	"Prenez des vitamines pour renforcer votre système immunitaire."

### 4. Habitudes de Bien-être

Français	Anglais	Exemple d'utilisation
Dormir suffisamment	To sleep enough	"Il faut dormir suffisamment pour être en forme."
Manger équilibré	To eat balanced	"Je mange équilibré pour rester en bonne santé."
Faire du sport	To exercise	"Je fais du sport trois fois par semaine."
Boire de l'eau	To drink water	"Boire de l'eau est essentiel pour la santé."
Méditer	To meditate	"Je médite pour réduire mon stress."
Se détendre	To relax	"Je me détends en écoutant de la musique."
Prendre l'air	To get some fresh air	"Je prends l'air tous les matins."
Faire une pause	To take a break	"Je fais une pause toutes les heures."
Éviter le stress	To avoid stress	"J'essaie d'éviter le stress au travail."
Prendre des vitamines	To take vitamins	"Je prends des vitamines en hiver."

## 5. Expressions Utiles pour Parler de sa Santé

Français	Anglais	Exemple d'utilisation
Je me sens...	I feel...	"Je me sens fatigué(e) aujourd'hui."
J'ai mal à...	I have a pain in...	"J'ai mal à la gorge."
Ça fait mal.	It hurts.	"Mon bras me fait mal."
Je ne me sens pas bien.	I don't feel well.	"Je ne me sens pas bien, j'ai mal au ventre."
Qu'est-ce que tu me conseilles ?	What do you advise me?	"J'ai mal à la tête, qu'est-ce que tu me conseilles ?"
Il faut que tu...	You should...	"Il faut que tu prennes un médicament."
Tu devrais...	You should...	"Tu devrais te reposer."
Je te recommande de...	I recommend that you...	"Je te recommande de boire une tisane."
Ça va mieux ?	Are you feeling better?	"Tu as pris un comprimé ? Ça va mieux ?"
J'ai besoin de...	I need...	"J'ai besoin de me reposer."

## 6. Exemples de Dialogues

### Dialogue 1 : Chez le Médecin

- **Patient** : "Bonjour, docteur. J'ai mal à la tête et je me sens fatigué."
- **Médecin** : "Depuis quand as-tu ces symptômes ?"
- **Patient** : "Depuis hier. J'ai aussi un peu de fièvre."
- **Médecin** : "Il faut que tu prennes un comprimé et que tu te reposes aujourd'hui."

### Dialogue 2 : Conseils entre Amis

- **Ami 1** : "Je me sens toujours stressé en ce moment. Qu'est-ce que tu me conseilles ?"
- **Ami 2** : "Il faut que tu fasses du sport et que tu médites. Ça m'aide beaucoup !"
- **Ami 1** : "Oui, je vais essayer. Merci pour les conseils !"

### Dialogue 3 : À la Pharmacie

- **Client** : "Bonjour, j'ai mal à la gorge. Vous avez quelque chose pour ça ?"
- **Pharmacien** : "Oui, je te conseille ce sirop et ces pastilles. Ça devrait aller mieux dans quelques jours."
- **Client** : "Merci, je vais les prendre."