

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 12: FEELING BAD AND BETTER

בסוף השבוע האחרון היה אסון! כולם היו חולים בבית... אבל שימו לב, אנחנו מקוריים במשפחה: לכל אחד את המחלה שלו!

אני צוחקת, אבל זה לא היה ממש מצחיק. לבעלי כאבה בטן. הבת שלי הצטננה... כן כן, הצטננות באמצע הקיץ! בני נקע את הקרסול. והייתי עם סחרחורת! איזו משפחה, אה?

ראשית, זה מסביר את העיכוב שלי... חלפו למעלה מעשרה ימים מאז שפרסמתי פודקאסט. אבל אל

Le week-end dernier c'était la cata (la catastrophe) ! Tout le monde était malade à la maison... mais attention, chez nous, on est original : chacun sa maladie !

Je ris, mais en réalité ce n'était pas drôle. Mon mari avait mal au ventre. Ma fille a attrapé un rhume... oui oui, un rhume en plein été ! Mon fils s'est fait une entorse à la cheville. Et moi j'avais des vertiges !
Quelle famille, hein ?

D'abord, cela explique mon retard... Ça fait plus de dix jours que je n'ai pas publié de

תדאגו, אני לא אספר לכם על מחלות, תסמינים ודברים עצובים במשך עשר דקות. להפך, אנסה להכניס לכם מצב רוח טוב וגם אתן לכם עצות.

אז, כמו שאמרת, לבעלי כאב הבטן. לא ברור בדיוק למה: יתכן שהוא חטף וירוס, או שהוא פשוט אכל משהו לא טרי. כך או כך, הוא חש ממש לא טוב.

אתם יודעים, לעתים קרובות אומרים שגברים תמיד מגזימים כשהם חולים. במצב של הצטננות קטנה הם גוססים. הם משותקים לחלוטין (הם לא יכולים לזוז יותר), הם לא יכולים לעשות כלום ועלינו לעשות הכל למענם. ובכן בעלי בכלל לא כזה! הוא מעשי מאוד: הוא החליט שעליו לשתות הרבה מים, לנוח ולאכול אורז. וזה מה שהוא עשה במשך יומיים. בעלי, כשהוא חולה זה ממש כיף! לא, לא, אני לא מדברת באירוניה. זה נכון! הוא מטפל בעצמו. והוא מאוד רגוע, הוא לא מתלונן. החולה האידיאלי.

הבן שלי, לעומת זאת, נוטה להגזים בהכל. ביום חמישי האחרון הוא נסע לפארק עם כמה חברים לשחק כדורגל. הוא נפל והוא נקע את הקרסול. כשהוא התקשר אליי הוא צרח. הייתי בטוחה שהוא שבר משהו או אפילו שמישהו מת.

ועכשיו כשהוא בבית, הוא נאנח כל הזמן - נאנח פירושו להתלונן, לא להיות מאושר משהו. הוא אומר שכואב לו כל הזמן, מתי שהוא יושב, כשהוא עומד. הוא בדיכאון כי הוא כבר לא יכול לשחק עם חבריו. הוא לא יכול ללכת לבריכה. הוא אומר שהחופש שלו נהרס. בינינו, הרופא אמר לי שהנקע שלו קל. בעוד 10 ימים מקסימום הוא יבריא לחלוטין!

podcast. Mais ne vous inquiétez pas, je ne vais pas vous parler de maladies, de symptômes et de choses tristes pendant dix minutes. Au contraire, je vais essayer de vous mettre de bonne humeur et aussi vous donner quelques conseils.

Donc, comme je l'ai dit, mon mari avait mal au ventre. On ne sait pas exactement pourquoi : il a peut-être attrapé un virus, ou il a tout simplement mangé quelque chose de pas frais. En tous cas, il ne se sentait pas bien du tout.

Vous savez, on dit souvent que les hommes exagèrent toujours quand ils sont malades. Pour un petit rhume, ils agonisent (ça veut dire qu'ils sont en train de mourir). Ils sont complètement immobilisés (ils ne peuvent plus bouger), ils ne peuvent rien faire et on doit tout faire pour eux. Et bien mon mari n'est pas du tout comme ça ! Il est très pratique : il a décidé qu'il devait simplement boire beaucoup d'eau, se reposer et manger du riz. Et c'est ce qu'il a fait pendant deux jours. Mon mari, quand il est malade, c'est un vrai bonheur ! Non, non, je ne suis pas ironique. C'est vrai ! Il se soigne tout seul. Et il est très calme, il ne se plaint pas. Le malade idéal.

Mon fils, par contre, a tendance à exagérer pour tout. Jeudi dernier, il est allé au parc avec des copains pour jouer au foot. Il est tombé et il s'est fait une entorse à la cheville. Quand il m'a appelé, il hurlait. J'étais sûre qu'il s'était cassé quelque chose ou même que quelqu'un était mort.

Et maintenant qu'il est à la maison, il râle tout le temps - râler, ça veut dire se plaindre, ne pas être content de quelque chose. Il dit qu'il a mal tout le temps, quand il est assis, quand il est debout. Il déprime parce qu'il ne peut plus jouer avec ses copains. Il ne peut pas aller à la piscine. Il dit que ses vacances sont foutues - ça veut ratées. Entre nous, le docteur m'a dit que

son entorse était légère. Dans 10 jours maximum, il sera complètement guéri !

מה שחדש בצעירים כיום הוא שהם יודעים הכל. או לפחות זה מה שהם חושבים. ברגע שהגיע הביתה, הבן שלי נכנס לאינטרנט כדי למצוא כל מה שהוא יכול בנוגע לנקעים: ריפוי, טיפול, כיצד להקל על הכאב, תרגילי פיזיותרפיה וכו'. והוא התחיל לתת לי פקודות: תביאי לי קרח, תביאי לי כרית לשים עליה את הרגל, לכי להביא קב"ים מבית המרקחת, לקנות תחבושת, לקנות חימר ירוק, לקנות שמנים אתריים, לקנות משחה נגד סימנים כחולים, משחה למכות... בקיצור, הוא רצה שאשדוד את בית המרקחת השכונתי - שוד זה אומר לגנוב את כל מה שיש.

טוב, ברור שהסכמתי עם הקרח, הקב"ים והתחבושת. הייתה לנו כבר משחה למכות. ובעיקר אמרתי לו שעכשיו יש לו תירוץ טוב לשחק בפלייסטיישן כל היום, ושהוא יכול להזמין את חבריו לשחק איתו. החיור שלו חזר ומאז לא שמעתי על נקע שלו. זאת אומרת כמעט...

בתי הצטננה. לכו תבינו איך! ועוד הצטננות "טובה"! אנו אומרים "הצטננות טובה" בצרפתית פירושו הצטננות "גדולה", הצטננות די רצינית. אני יודעת, זה מוזר כי הצטננות היא לא מאוד חיובית, אבל ככה זה. אז מנוחה גם בשבילה, ותה, הרבה תה, גם אם זה קיץ. בעיקרון היא מעדיפה רפואה טבעית, במיוחד מכיוון שחברתה הטובה ביותר נתנה לה קופסה יפה של שמנים אתריים. אז בחדר שלה יש עכשיו ריח חזק מאוד של אקליפטוס. ביום הראשון היא ביקשה ממני להכין לה תה טימין, ביום השני תה קינמון, ביום השלישי לערבב שום עם לימון, דבש ושמן זית... אתם יכולים לדמיין שהיא ירקה הכל בכפית הראשונה, ושהייתי צריכה לזרוק הכל לבסוף, אחרי יומיים, היא ויתרה על העקרונות הגדולים שלה ברפואה הטבעית וביקשה ממני תרופות. תרופות אמיתיים! (גם כאן אנו אומרים

Ce qui est nouveau, avec les jeunes d'aujourd'hui, c'est qu'ils savent tout. Ou en tous cas, c'est ce qu'ils pensent. Dès qu'il est rentré à la maison, mon fils est allé sur Internet pour trouver tout ce qu'il pouvait sur les entorses : la guérison, le traitement, comment calmer la douleur, les exercices de physiothérapie etc. Et il a commencé à me donner des ordres : apporte-moi de la glace, apporte-moi un coussin pour mettre mon pied, va chercher des béquilles à la pharmacie, achète un bandage, achète de l'argile verte, achète des huiles essentielles, achète une crème contre les coups, une crème contre les bleus... Bref, il voulait que je dévalise la pharmacie du quartier - dévaliser ça veut dire voler tout ce qu'il y a. Bon, évidemment j'étais d'accord pour la glace, les béquilles et le bandage. On avait déjà de la crème pour les coups. Et je lui ai surtout dit qu'il avait maintenant une bonne excuse pour jouer à la Playstation toute la journée et qu'il pouvait inviter ses copains à la maison pour jouer avec lui. Son sourire est revenu et depuis, je n'entends plus parler de son entorse. Enfin, presque...

Ma fille, elle, a attrapé un rhume. Allez savoir comment ! Et un bon rhume en plus ! On dit "bon rhume" en français pour dire un "gros" rhume, un rhume assez important. Je sais, c'est bizarre parce qu'un rhume, ce n'est pas très positif, mais c'est comme ça. Donc, repos pour elle aussi, et du thé, beaucoup de thé, même si on est en été. Dans l'idée, elle préfère la médecine naturelle, surtout depuis que sa meilleure amie lui a offert un joli coffret d'huiles essentielles. Donc dans sa chambre, il y a maintenant une très forte odeur d'eucalyptus. Le premier jour, elle m'a demandé de lui préparer une tisane de thym, le deuxième jour une tisane de cannelle, le troisième jour de lui mélanger

תרופות טובות (-) מבית המרקחת. ואז, היא הסתגרה בחדרה, עם חבילות קליניקס (טישו) ומאז היא צופה בסדרות בנטפליקס רוב שעות היום ובשאר הזמן, היא נמצאת באינסטגרם או שהיא מתכתבת עם חברותיה בוואטסאפ. החיים קשים.

de l'ail avec du citron, du miel et de l'huile d'olive... Vous pensez bien qu'elle a tout recraché à la première cuillère, et que moi, j'ai dû tout jeter. Finalement, au bout de deux jours (ça veut dire, "après" deux jours), elle a laissé tomber ses grands principes de médecine naturelle et m'a demandé des médicaments. De bons vrais médicaments ! (Tiens, ici aussi on dit de BONS médicaments :-)) De la pharmacie. Ensuite, elle s'est enfermée dans sa chambre, avec ses paquets de Kleenex (des mouchoirs) et depuis elle regarde des séries sur Netflix une grande partie de la journée et le reste du temps, elle est sur Instagram ou elle écrit à ses copines sur Whatsapp. La vie est dure.

וכך אני, בכל זה, מלבד היותי האחות התורנית לילדי, אני מרגישה סחרחורת. הסחרחורת היו די חזקות ביום הראשון, עם בחילות ודחף להקיא. חלשות יותר מאז. אבל זה עדיין שם. הרופא לא יכול למצוא הסבר הגיוני. הוא לא ראה שום דבר חריג כשבדק אותי. שום דבר מיוחד בבדיקות הדם. תעלומה. חברה שלי סלין צחקה עלי - היא חושבת שזה הגיל! נחמדה, נכון?

Et donc moi, dans tout ça, à part être l'infirmière de service pour mes enfants, j'ai des vertiges. Ils étaient assez forts le premier jour, avec des nausées et une envie de vomir. Plus faibles depuis. Mais c'est toujours là. Le médecin ne trouve pas d'explication logique. Il n'a rien vu d'anormal quand il m'a examiné. Rien de spécial dans les analyses de sang. Un mystère. Ma copine Céline s'est moquée de moi - elle pense que c'est l'âge ! Sympa, la copine...

אז גם אני נכנסתי לאינטרנט, לפורומים רפואיים... זאת אומרת, פורומים שבהם אנשים חושבים שיש להם את התשובות לכל דבר. קראתי מאמרים, רציניים ופחות. ועוד מאמרים, ורשימות של תסמינים, ורשימות של סיבות אפשריות. וכשראיתי שסחרחורת יכולה להיות סימן של משהו חמור מאוד, הפסקתי הכל. החלטתי לשחרר. נחתי. ניצלתי את ההזדמנות לקרוא, לישון, להאזין למוזיקה, לטפל קצת בעצמי (בין שני ביקורים בבית המרקחת עבור ילדיי). בקיצור, אני מבינה שאין טעם להפחיד את עצמי בפורומים על סחרחורת.

Alors moi aussi, je suis allée sur Internet, sur les forums médicaux... enfin, les forums où les gens pensent avoir les réponses à tout. J'ai lu des articles, sérieux et moins sérieux. Et encore des articles, et des listes de symptômes, et des listes de causes possibles. Et quand j'ai vu que certains vertiges pouvaient être très graves, j'ai tout arrêté. J'ai décidé de laisser faire le temps. Je me suis reposée. J'en ai profité pour lire, dormir, écouter de la musique, m'occuper un peu de moi-même (entre deux visites à la pharmacie pour les enfants). Bref. J'ai compris que ce n'était pas la peine de me faire peur avec des forums sur les vertiges.

מדברים הרבה על רפואה טבעית כיום. ואין לי שום דבר נגד זה. אני אפילו חושבת שניתן לטפל בהרבה מאוד מחלות קטנות עם צמחים, שמנים אתריים, ובעיקר הרבה מים ומנוחה!

עם זאת, מעולם לא ניסיתי דיקור סיני. פרד, כן. פעם היו לו כאבי גב חזקים. וזה עזר לו מאוד. הוא מרגיש הרבה יותר טוב היום.

באופן כללי, פרד אינו הטיפוס שלוקח תרופות כאשר כאב לו קצת, בגלל הצטננות או פציעה, או אפילו כאב ראש.

למעשה אומרים שלחלות (כן, בצרפתית, אנו נופלים - מהפועל "ליפול" - במחלה), הוא סימן שהגוף רוצה לומר לנו לדאוג לעצמנו. הוא אומר שאנחנו לא ישנים מספיק, שאנחנו מגזימים, שאנחנו לחוצים מדי. שאנחנו צריכים להאט, ללכת לאט יותר. זה די נכון, לדעתי.

ואז, לאוכל יש תפקיד חשוב מאוד. אתם לא חושבים? לאכול תזונה מאוזנת, להימנע מאכילת יתר של בשר, מוצרים שומניים, להימנע משתיית יתר של אלכוהול, זה עוזר לעיתים קרובות להישאר בכוסר. לפעמים נטילת תוספי מזון (ויטמינים, מינרלים כמו מגנזיום, אבץ, ברזל...) יכולה להועיל (להיות טוב לנו). ואסור לנו לשכוח מספורט.

בקיצור, תזונה מאוזנת ופעילות גופנית קבועה הם הסוד לבריאות טובה. אני מרגישה כמו רופא. זו בטח ההשפעה של פורומים רפואיים באינטרנט!

בכל מקרה, אם זה נכון, אם סוד הבריאות הטובה הוא תזונה מאוזנת וספורט קבוע, זה אומר הרבה על חיי היומיום שלנו: של בעלי, של ילדיי, ושלי!

On parle beaucoup de médecine naturelle aujourd'hui. Et je n'ai rien contre. Je pense même que beaucoup de petites maladies peuvent être très bien soignées avec des plantes, des huiles essentielles, et surtout beaucoup d'eau et du repos !

Par contre, je n'ai jamais essayé l'acupuncture. Fred, oui. À une époque, il avait des douleurs importantes au dos. Et ça l'a beaucoup aidé. Il va beaucoup mieux aujourd'hui.

De manière générale, Fred n'est pas du style à prendre des médicaments dès qu'il a un peu mal, pour un rhume ou une blessure, ou même un mal de tête.

On dit en fait qu'en tombant malade (oui, en français, on tombe - du verbe "tomber" - en maladie), le corps veut nous faire comprendre qu'on ne prend pas soin de soi. Qu'on ne dort pas assez, qu'on en fait trop, qu'on est trop stressé. Qu'il faut ralentir, aller moins vite. C'est pas faux, à mon avis. Et puis, l'alimentation joue un rôle très important. Vous ne trouvez pas ? Manger équilibré, éviter de manger trop de viande, trop de produits gras, éviter de boire trop d'alcool, ça permet souvent de rester en forme. Parfois, prendre des compléments alimentaires (des vitamines, des minéraux comme le magnésium, le zinc, le fer...) peut aussi être bénéfique (bon pour nous). Et il ne faut pas oublier le sport.

En bref, une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière, c'est le secret d'une bonne santé. J'ai l'impression d'être médecin. Ça doit être l'effet des forums médicaux sur Internet !

En tous cas, si c'est vrai, si le secret d'une bonne santé c'est une alimentation équilibrée et une pratique sportive régulière, ça en dit long (ça veut dire beaucoup de choses) sur notre quotidien : celui de mon mari, de mes enfants, et le mien !

* * *

Regardons maintenant un peu plus en détail le vocabulaire.

* * *

עכשיו בואו נסתכל מקרוב על אוצר המילים.	Parlons de maladie. On dit qu'on est malade, ou qu'on a mal quelque part : mal à la tête, au dos, au ventre etc.
בואו נדבר על מחלה. אנו אומרים שאנחנו חולים, או שיש לנו כאב איפשהו: כאבי ראש, כאבי גב, כאבי בטן וכו'.	Par exemple, mon mari avait mal au ventre.
לדוגמא, לבעלי כאבה הבטן.	Quand on veut parler des mêmes symptômes qui reviennent souvent, on utilise le mot au pluriel. Par exemple, j'ai des maux de tête, des migraines.
כשאנחנו רוצים לדבר על אותם תסמינים שעולים לעיתים קרובות, אנו משתמשים במילה ברבים. לדוגמא, יש לי כאבי ראש, מיגרנות.	On dit qu'on tombe malade, qu'on attrape un rhume, un virus. Une fois qu'on est malade, on dit qu'on a un rhume (ou on est enrhumé), qu'on a la grippe, de la fièvre.
אנחנו אומרים שאנחנו חולים (נופלים למחלה), שאנחנו מצטננים, שיש לנו וירוס. ברגע שאנחנו חולים אנחנו אומרים שיש לנו הצטננות, יש לנו שפעת, יש לנו חום. בתי הצטננה.	Ma fille a attrapé un rhume.
ואז אנו לוקחים טיפול, מטפלים בעצמנו, אנו לוקחים תרופות, אנו נחים, אנו שותים מים.	Ensuite, on suit un traitement, on se soigne, on prend des médicaments, on se repose, on s'hydrate (c'est-à-dire qu'on boit de l'eau).
בעלי החליט שהוא רק צריך לשתות הרבה מים, לנוח ולאכול אורז.	Mon mari a décidé qu'il devait simplement boire beaucoup d'eau, se reposer et manger du riz.
ואנחנו עושים את כל זה כדי להתרפא, כלומר, להשתפר, להרגיש טוב יותר, להיות בריאים, בכושר.	Et on fait tout cela pour guérir, c'est-à-dire pour aller mieux, pour se sentir mieux, pour être en bonne santé, en forme.
לדוגמא, פרד מרגיש הרבה יותר טוב היום אחרי הדיקור.	Par exemple, Fred va beaucoup mieux aujourd'hui, après les séances d'acupuncture.
כדי לשאול על שלומו של אדם חולה, אנו שואלים אותו: איך אתה מרגיש? אתה יותר טוב? אתה מרגיש טוב יותר?	Pour prendre des nouvelles d'une personne malade, on lui demande : Comment est-ce que tu te sens ? Tu vas mieux ? Tu te sens mieux ?
ואם עדיין לא, נאחל לו להרגיש יותר טוב. לדוגמא, אנו יכולים לומר לו: שמור על עצמך! תהיה בריא! טפל בעצמך!	Et si ce n'est pas encore le cas, on lui souhaite d'aller mieux. Par exemple, on peut lui dire : Prends soin de toi ! Porte-toi bien ! Soigne-toi bien !
בהקשר פורמלי או מקצועי, והייתי אומרת גם למחלה פחות שכיחה וארוכה יותר, נשתמש ב: החלמה מהירה (טובה)!	Dans un contexte formel ou professionnel, et je dirais aussi pour une maladie moins commune, plus longue, on utilisera : Bon rétablissement !
	Bon. J'espère que je ne vous ai pas trop déprimés aujourd'hui. En tous cas, je vous

נו. מקווה שלא הכנסתי אתכם לדיכאון היום. בכל
מקרה, מקווה שאתם מרגישים טוב היום, כשאתם
מקשיבים לפודקאסט הזה. ואם לא, ובכן...תרגישו
טוב!

souhaite d'être en pleine forme quand vous
écoutez ce podcast. Et si ce n'est pas le
cas, et bien... Portez-vous bien !

Crédits :

*Les podcasts French to Go sont une production French à la carte - Delphine Woda -
frenchcarte@gmail.com*



*Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International
License*