

UNE PRODUCTION FRENCH à LA CARTE

FRENCH

Listen more to speak better

TO GO

EPISODE 12: FEELING BAD AND BETTER

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

Last weekend it was a disaster! Everyone was sick at home... But wait, in our family, we are original: each has his own illness!

I am laughing, but it wasn't actually funny. My husband had a stomach ache. My daughter caught a cold... yes yes, a cold in the middle of summer! My son sprained his ankle. And I was dizzy! What a family, eh?

First, that explains my delay ... It's been over ten days since I published a podcast.

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

But don't worry, I'm not going to tell you about illnesses, symptoms, and sad things for ten minutes. On the contrary, I will try to put you in a good mood and also give you some advice.

So, like I said, my husband had a stomach ache. It's not clear exactly why: he may have caught a virus, or he just ate something not fresh. Either way, he wasn't feeling well at all.

You know, it's often said that men always go overboard when they're sick. For a minor cold, they are in agony (that means they are dying). They are completely immobilized (they cannot move any more), they cannot do anything and we have to do everything for them. Well my husband is not like that at all! He is very practical: he decided that he should just drink plenty of water, rest and eat rice. And that's what he did for two days. My husband, when he is sick, it is a real treat! No, no, I'm not being ironic. That is true ! He takes care of himself. And he's very calm, he doesn't complain. The ideal patient.

My son, on the other hand, tends to overreact to everything. Last Thursday, he went to the park with some friends to play soccer. He fell and he sprained his ankle. When he called me he was screaming. I was sure he broke a leg or even that someone was dead.

And now that he's home, he groans all the time - groaning means complaining, not being happy about something. He says it hurts all the time, when he sits, when he is standing. He is depressed because he can no longer play with his friends. He can't go to the pool. He says his vacation is screwed up. Between us, the doctor told me that his sprain was slight. In 10 days maximum, he

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

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

will be completely healed!

What's new about young people today is that they know everything. Or at least that's what they think. As soon as he got home, my son went online to find everything he could about sprains: healing, treatment, how to ease pain, physiotherapy exercises etc. And he started giving me orders: bring me ice, bring me a cushion to put my foot on, go get crutches from the pharmacy, buy a bandage, buy green clay, buy essential oils, buy a cream against the blows, a cream against the bruises ... Anyway, he wanted me to rob the neighborhood pharmacy - robbing that means stealing everything there is.

Well, obviously I was okay with the ice, the crutches and the bandage. We already had cream for the bruises. And most of all I told him that he now had a good excuse to play on the Playstation all day and that he could invite his friends over to play with him. His smile came back and I haven't heard of his sprain since. Well almost...

My daughter has caught a cold. How is that possible? I don't know! And a "good" cold on top of that! We say "good cold" in French to mean a "big" cold, a fairly serious cold. I know, it's weird because a cold isn't very positive, but it's like that. So, rest for her too, and tea, lots of tea, even if it is summer.

In principle, she prefers natural medicine, especially since her best friend gave her a nice box of essential oils. So in her room there is now a very strong smell of eucalyptus. The first day, she asked me to prepare her a thyme tea, the second day a cinnamon tea, the third day to mix garlic with lemon, honey and olive oil ... You can

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.

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...

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.

Imagine that she spat everything out with the first spoon, and that I had to throw everything away. Finally, after two days, she gave up on her great principles of natural medicine and asked me for medication. Good real drugs! (Hey, here too we say GOOD drugs :-). From the pharmacy. Then, she locked herself in her room, with her packets of Kleenex (handkerchiefs) and since she has been watching series on Netflix most of the day and the rest of the time, she is on Instagram or she writes to her friends. on Whatsapp. Life is hard.

And so I, in all of this, other than being the nurse on duty for my children, I feel dizzy. My dizziness was quite strong the first day, with nausea and an urge to vomit. Weaker since. But it's still there. The doctor cannot find a logical explanation. He didn't see anything abnormal when he examined me. Nothing special about the blood tests. A mystery. My friend Celine laughed at me - she thinks it's about the age! Really nice of her...

So I too went on the Internet, on medical forums... well, forums where people think they have the answers to everything. I have read articles, serious and less serious. And more articles, and lists of symptoms, and lists of possible causes. And when I saw that some dizziness could be very serious, I stopped everything. I decided to let it go. I rested. I took the opportunity to read, sleep, listen to music, and take care of myself a bit (between two visits to the pharmacy for my children). In short, I realized that there was no point in scaring myself with dizziness on forums.

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.

There is a lot of talk about natural medicine today. And I have nothing against it. I even think that a lot of small illnesses can be treated very well with plants, essential oils, and above all a lot of water and rest! However, I have never tried acupuncture. Fred did. Once, he had severe back pain. And that helped him a lot. He is much better today.

Generally speaking, Fred is not the type to take medicine when he hurts a little, for a cold or an injury, or even a headache.

We actually say that by falling ill (yes, in French, we fall - from the verb "to fall" - in illness), the body wants us to understand that we are not taking care of ourselves. That we don't sleep enough, that we overdo it, that we are too stressed. That we have to slow down. That's not wrong, in my opinion.

And then, food plays a very important role. Don't you think? Having a healthy diet, avoiding eating too much meat, too many fatty products, and avoiding drinking too much alcohol, it often helps to stay in shape. Sometimes taking food supplements (vitamins, minerals like magnesium, zinc, iron...) can also be beneficial (good for us). And we must not forget about sports.

In short, a healthy diet and regular exercise are the secret to good health. I feel like a doctor. That must be the effect of medical forums on the Internet!

In any case, if it's true, if the secret of good health is a healthy diet and regular exercise, that says a lot about our daily life: my husband's daily life, my children's daily life and mine!

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.

Par exemple, mon mari avait mal au ventre.

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.

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. Ma fille a attrapé un rhume.

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).

Mon mari a décidé qu'il devait simplement boire beaucoup d'eau, se reposer et manger du riz.

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.

Par exemple, Fred va beaucoup mieux aujourd'hui, après les séances d'acupuncture.

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 ?

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 !

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

* * *

Now let's take a closer look at the vocabulary.

Let's talk about illness. We say that we are sick, or that we have pain somewhere: headache, back pain, stomach ache, etc. For example, my husband had a stomach ache.

When we want to talk about the same symptoms that come up often, we use the word in the plural. For example, I have headaches, migraines.

We say that we get sick, that we catch a cold, a virus. Once you are sick, you say you have a cold, you have the flu, you have a fever.

My daughter caught a cold.

Then we take treatment, we take care of ourselves, we take medicine, we rest, we hydrate (that is, we drink water).

My husband decided he just needed to drink lots of water, rest, and eat rice.

And we do all of this to heal, that is, to get better, to feel better, to be healthy, in shape.

For example, Fred is much better today after the acupuncture sessions.

To check in with someone who is sick, we ask them: How are you feeling? You're better? Do you feel better?

And if he doesn't, or hasn't recovered yet, we wish him better. For example, we can say to him: Take care of yourself! Be well! Take care!

In a formal or professional context, and I would also say for a less common, longer illness, we will use: Good recovery!

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

Well. Hope I didn't get you too depressed today. Anyway, I hope you are in great shape when you listen to this podcast. And if you don't, well... be well!

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