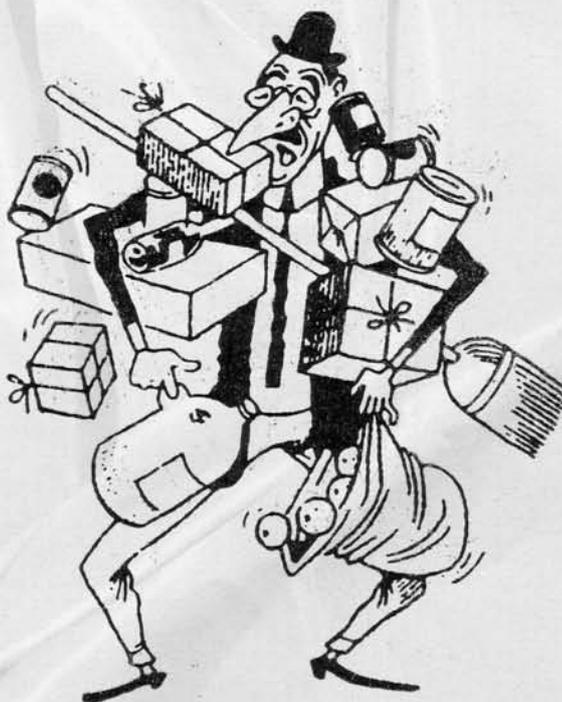


TRUCS

POUR

SE SIMPLIFIER

LA VIE



1

HYGIÈNE
ET
MODE DE VIE

2

UTILISATION
INHABITUELLE
D'OBJETS
COURANTS

3

CONCENTRATION
ET
MÉMOIRE

4

LA SÉCURITÉ

5

COMMENT VIVRE
AVEC LE
STRICT MINIMUM

Introduction

Dans le cadre du programme «Initiatives fédérales provinciales conjointes en matière d'alphabétisation 1999-2000», l'organisme COPAM (Concertation des organismes populaires d'alphabétisation de la Montérégie) a produit ce document thématique ayant pour titre «*Trucs pour se simplifier la vie*».

Ce projet poursuit comme objectif d'informer les apprenants sur des sujets qui les touchent dans leur quotidien.

- Hygiène et mode de vie
- Utilisation inhabituelle d'objets courants
- Concentration et mémoire
- La sécurité
- Comment vivre avec le strict minimum

Dans ce document, vous trouverez de courts textes suivis d'exercices adaptés au niveau de l'apprenant de façon à susciter le goût de la lecture, de l'écriture et du calcul à partir d'une infinité d'informations. Des objectifs plus spécifiques sont abordés comme la construction des phrases, l'utilisation du dictionnaire, la compréhension de texte, les règles de grammaire de base et quelques connaissances mathématiques. Tout ce qui est proposé est reproductible.

La «Grammaire simplifiée» dont on fait référence dans ce document est une production du COPAM.

Organismes participants:

CAB

290, avenue Des Conseillers

Iberville (Québec)

J2X 1Z8

Carole Bégin (responsable)

(450) 347-1172

CAHY

125, rue Principale

Granby (Québec)

J2G 2T9

Nicole Ekdom (responsable)

(450) 378-9788

CALM

2005, du Pont

Marieville (Québec)

J3M 1J8

Marcel Barbier (responsable)

(450) 460-5433

Comité ALA

12, rue Sainte-Marie

Lacolle (Québec)

J0J 1J0

Julie Vachon (responsable)

(450) 246-4131

Organisme responsable de la distribution:

Comité d'entraide populaire de Châteauguay

68A, Salaberry Sud

Châteauguay (Québec)

J6J 4J5

Lise Paradis (responsable)

Tél: (450) 699-9955

Fax: (450) 699-9703

Ont collaboré à ce document de travail:

Marcel Barbier

Carole Bégin

Gisèle Bricault

Linda Bryant

Nicole Ekdom

Marie-Paule Fournier

Manon Geoffroy

Lise Paradis

France Tétreault

Julie Vachon

Table des matières

	Page
Avant-propos	19
L'alimentation Texte Tous les niveaux	21
L'alimentation (exercice) Compréhension de texte Niveau intermédiaire et niveau avancé	23
L'alimentation (exercice) Exercice sur «esse», «elle», «ette», «erre» Niveau intermédiaire et niveau avancé	24
L'alimentation (exercice) Exercice de vocabulaire Niveau intermédiaire et niveau avancé	25
L'alimentation (exercice) Questions sur les étiquettes des aliments Niveau intermédiaire et niveau avancé	26
Le bâillement Texte Tous les niveaux	27
Le bâillement (exercice) L'apostrophe Tous les niveaux	28

Le bâillement (exercice)	29
Le nom commun et propre	
Tous les niveaux	
Bonjour!	30
Texte	
Tous les niveaux	
Bonjour! (exercice)	31
Phrases trouées	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Bonjour! (exercice)	32
L'accord du verbe	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Le cellulaire	33
Texte	
Tous les niveaux	
Le cellulaire (exercice)	34
Expressions sur les animaux	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Le cellulaire (exercice)	35
Formation de nouveaux mots	
Niveau avancé	
Les cheveux	36
Texte	
Tous les niveaux	
Les cheveux (exercice)	37
Le féminin de certains métiers	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Les cheveux (exercice)	38
Conjugaison de verbes	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La cigarette	39
Texte	
Tous les niveaux	
La cigarette (exercice)	40
Mathématiques	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La cigarette (exercice)	41
Mots de même famille	
Tous les niveaux	
Le corps	42
Texte	
Tous les niveaux	
Le corps (exercice)	43
Phrases trouées	
Niveau avancé	
Le corps (exercice)	44
L'infinif et le temps du verbe	
Niveau avancé	
L'éternuement	45
Texte	
Tous les niveaux	
L'éternuement (exercice)	46
Les syllabes	
Tous les niveaux	

L'éternuement (exercice) Associations d'expressions Niveau intermédiaire et niveau avancé	47
L'exercice et le bon air Texte Tous les niveaux	48
L'exercice et le bon air (exercice) Questions sur les sports Niveau intermédiaire et niveau avancé	49
L'exercice et le bon air (exercice) Le sujet et le complément Niveau intermédiaire et niveau avancé	50
Les flatulences Texte Tous les niveaux	51
Les flatulences (exercice) Compréhension de texte Niveau intermédiaire et niveau avancé	52
Les flatulences (exercice) Le féminin et le masculin Tous les niveaux	53
La gestion du temps Texte Tous les niveaux	54
La gestion du temps (exercice) Exercice de vocabulaire Tous les niveaux	55

La gestion du temps (exercice) Questions sur un horaire défini Tous les niveaux	56
L'haleine Texte Tous les niveaux	57
L'haleine (exercice) Exercice sur les sons Tous les niveaux	58
L'haleine (exercice) Les synonymes Niveau intermédiaire et niveau avancé	59
Les moqueries Texte Tous les niveaux	60
Les moqueries (exercice) L'homophone «a» Niveau avancé	61
La parole Texte Tous les niveaux	62
La parole (exercice) L'adverbe et le groupe du verbe Niveau avancé	63
La parole (exercice) Mots de vocabulaire Tous les niveaux	64

Le perdant et le gagnant	65
Texte	
Tous les niveaux	
Le perdant et le gagnant (exercice)	66
Phrases en ordre	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Les pieds	67
Texte	
Tous les niveaux	
Les pieds (exercice)	68
Compréhension de texte et mathématiques	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Les pieds (exercice)	69
Réponses objectives	
Tous les niveaux	
Le sommeil	70
Texte	
Tous les niveaux	
Le sommeil (exercice)	71
Questions sur le sommeil	
Tous les niveaux	
À la table	72
Texte	
Tous les niveaux	
À la table (exercice)	73
Oui ou non	
Tous les niveaux	

Au téléphone	74
Texte	
Tous les niveaux	
Au téléphone	75
Petits scénarios	
Tous les niveaux	
Au téléphone (exercice)	77
L'adjectif qualificatif	
Tous les niveaux	
Les vêtements	78
Texte	
Tous les niveaux	
Les vêtements (exercice)	79
Formation de mots	
Tous les niveaux	
Corrigé	81
Références	87

Avant-propos

Qu'est-ce qu'une bonne hygiène de vie?

Qu'est-ce qu'on peut faire pour améliorer notre santé physique et mentale?

Il est important de bien se nourrir, de maintenir notre organisme fort et souple et de prendre le repos nécessaire à la récupération de nos énergies.

Ce document a donc été créé pour nous aider à faire preuve de savoir-vivre tout en respectant les autres par nos bonnes manières et notre propreté.

Il y a des textes à lire et ensuite des exercices de français et de calcul à faire qui sont classés par niveau débutant, intermédiaire et avancé.

Les exercices peuvent être photocopiés selon les besoins.

Rédaction : France Tétreault

Responsable de la production : Carole Bégin

Alpha Iberville

290, Avenue des Conseillers

Iberville (Québec)

J2X 1Z8

Téléphone : (450) 347-1172

L'alimentation

Pour être en bonne santé, il faut bien s'alimenter. Et tu sais certainement quoi faire pour y arriver : manger moins de sel, manger moins de gras et manger moins de sucre...

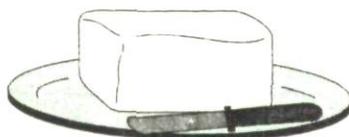
Du sel, on doit en consommer à cause de l'iode dont notre corps a besoin mais on l'utilise dans la cuisson et non dans l'assiette.

Quant au gras, on doit en prendre mais pas n'importe quelle sorte.

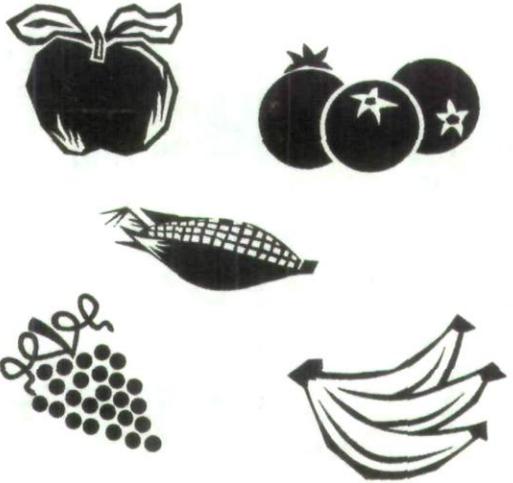
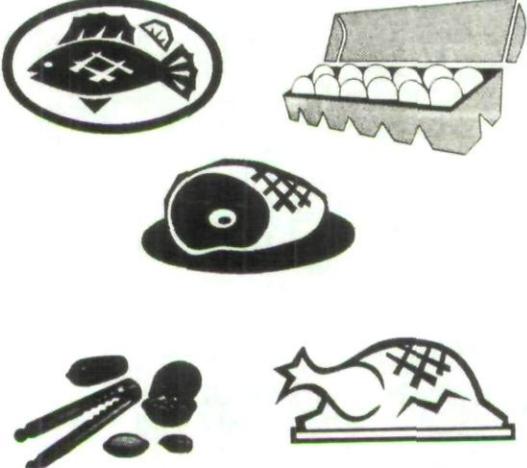
Les mauvais gras à éviter :	Les bons gras :
les croustilles	l'huile d'olive vierge
le gras de la viande	la margarine non-hydrogénée
la margarine ordinaire, etc.	les noix, etc. (Mais ceux-ci doivent quand même être pris en quantité raisonnable).

Pour ce qui est du sucre, dans presque tous les aliments (fruits, lait, pâtes alimentaires, etc.) il y en a mais, sous différents noms. Tu n'as qu'à regarder sur l'emballage et si tu trouves les mots : *glucose*, *dextrose*, *fructose*, etc., c'est qu'il y a du sucre dans l'aliment en question.

Le premier élément inscrit dans la liste des ingrédients, indique que celui-ci est en plus grande quantité que le deuxième et ainsi de suite.



Il est important de varier ses menus tout en consommant des aliments des quatre groupes alimentaires :

pains et substituts	fruits et légumes
	
lait et produits laitiers	viandes et substituts
	

Manger à des heures régulières et bien mastiquer facilite la digestion; il est recommandé de boire de 6 à 8 verres d'eau dans la journée.

Il est quand même permis de se gâter un peu, soit seul ou en bonne compagnie car, manger est un des plaisirs de la vie tant qu'on n'en n'abuse pas!

L'alimentation (exercice)

1. Nomme 3 choses qu'il faut faire pour bien s'alimenter.

2. Quel aliment doit-on utiliser dans la cuisson et non dans l'assiette?



3. Nomme 2 bons gras.

4. Quels autres noms veulent dire qu'il y a du sucre dans un aliment?

5. Est-ce le premier ou le dernier élément inscrit sur l'emballage qui indique que celui-ci est en plus grande quantité?

6. Quels sont les quatre groupes alimentaires?



7. Il est recommandé de boire combien de verres d'eau dans une journée? _____

L'alimentation (exercice)

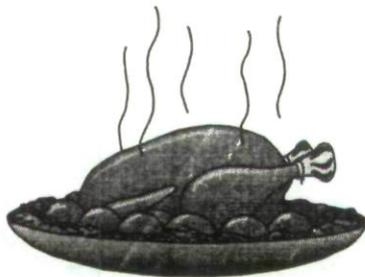
1. Choisis entre «esse», «elle», «ette» et «erre».

mi_____	t_____	ivr_____
vaiss_____	bav_____	tonn_____
v_____	chand_____	fourch_____
poub_____	hôt_____	rond_____
f_____	cerv_____	omel_____

2. Tu écris «enne» ou «onne».



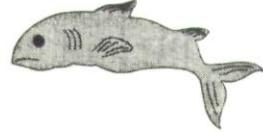
canadi_____	citoy_____	patr_____
bret_____	moy_____	indi_____
chi_____	li_____	bar_____
acadi_____	comédi_____	espi_____
poltr_____	b_____	itali_____



L'alimentation (exercice)

Dans une poissonnerie, le client dit au caissier :

- Ce poisson me semble d'une fraîcheur douteuse!
- Monsieur, je vous assure que c'est du poisson de ce matin!
- Alors, il est bien avancé pour son âge!



1. Nomme 5 poissons que tu peux manger.

La petite Laura regarde le dos nu de son père et lui dit :

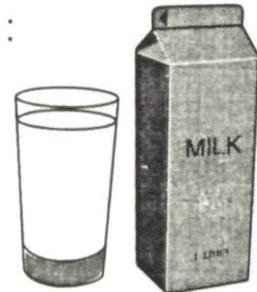
- Papa, avec tous les grains de beauté que tu as, on dirait du pain aux raisins.



2. Nomme 5 fruits.

Le premier ministre prend l'avion pour se rendre aux États-Unis. Une heure après le décollage, l'hôtesse lui demande :

- Désirez-vous boire quelque chose?
- Certainement. Un cola.
- Un cola comment?
- Un cola s'il vous plaît, mademoiselle.



3. Nomme 5 liquides que tu peux boire. (Pas de boissons alcoolisées).

L'alimentation (exercice)

L'étiquette constitue une excellente source à consulter afin de connaître la composition des aliments. En effet, les entreprises doivent apposer une étiquette qui renseigne sur la composition du produit. Cette information comprend les ingrédients et les éléments nutritifs que contient le produit en question et s'avère tout spécialement importante pour les personnes souffrant d'une allergie quelconque ou celles qui doivent suivre une diète prescrite par un médecin.

chips	biscuits	céréales
<p style="text-align: center; margin: 0;">INGRÉDIENTS :</p> <p>POMMES DE TERRE CHOISIES, HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉE (PEUT CONTENIR HUILE DE CANOLA, DE TOURNESOL ET/OU DE COTON), ASSAISONNEMENT (SUBSTANCES LAITIÈRES MODIFIÉES, SEL FROMAGE CHEDDAR, HUILE DE SOYA HYDROGÉNÉE, OIGNON EN POUDRE, GLUTAMATE MONOSODIQUE, AIL EN POUDRE, SUCRE, DEXTROSE, COLORANT (CONTIENT DE LA TARTRAZINE), ARÔME ET ARÔME ARTIFICIEL, ACIDE LACTIQUE, ACIDE CITRIQUE, PHOSPHATE DISODIQUE, CITRATE DE SODIUM, INOSINATE DISODIQUE, GUANYLATE DISODIQUE, BIOXYDE DE SILICIUM, BHT).</p>	<p style="text-align: center; margin: 0;">INGRÉDIENTS :</p> <p>FARINE NON BLANCHIE, SUCRE, SHORTENING D'HUILE VÉGÉTALE, HUILE DE PALMISTE HYDROGÉNÉE, RAISINS DE CORINTHE, NOIX DE COCO (CONTIENT MÉTABISULFITE DE SODIUM COMME AGENT DE CONSERVATION), BEURRE, SEL, ŒUF ENTIER EN POUDRE, BICARBONATE DE SODIUM, LÉCITHINE DE SOJA, ARÔMES ARTIFICIELS, COLORANT NATUREL.</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">PEUT CONTENIR DES TRACES DE NOIX.</p>	<p style="text-align: center; margin: 0;">INGRÉDIENTS :</p> <p>FARINE D'AVOINE ENTIÈRE, SUCRE, GERME DE BLÉ, SEMOULE DE MAÏS DÉGERMÉ, AMIDON DE BLÉ, MIEL, SEL, CARBONATE DE CALCIUM, SIROP DORÉ, AMANDES, MALTO-DEXTRINE, VITAMINES (NIACINAMIDE, PANTOTHÉNATE DE CALCIUM, CHLORHYDRATE DE PYRIDOXINE (VITAMINE B₆), FOLACINE), MINÉRAL (FER), PHOSPHATE TRISODIQUE, TOCOPHÉROLS, HUILE VÉGÉTALE HYDROGÉNÉE (COTON ET/OU SOYA ET/OU MAÏS).</p> <p style="text-align: center; margin-top: 10px;">CONTIENT DES INGRÉDIENTS DE L'AMANDE, DU BLÉ ET DU SOYA.</p>

1. Dans l'étiquette des chips, y a-t-il du sucre? _____

2. Dans la 2^e étiquette, en quelle position vient le sucre? _____

3. Dans l'étiquette des céréales, quels mots (3) veulent dire qu'il y a du sucre?

Le bâillement

Rien de plus dérangeant qu'une personne qui passe son temps à bâiller!

Elle le fait à cause de la fatigue, du manque de sommeil, de l'ennui, de l'angoisse, de la peur, etc.

Souvent la personne ne le fait pas avec discrétion et on peut même lui voir tout l'intérieur de la bouche quand elle ne met pas sa main devant celle-ci. Si c'est dans un petit groupe, elle va être facilement repérable car elle va souvent regarder l'heure à l'horloge ou à sa montre tout en nous bâillant ça avec entrain. Elle ennue et dérange son entourage.

Et les autres personnes subissent ce désagrément tout en se demandant si ce ne sont pas elles qui sont ennuyantes et, finalement ça se propage car, quand quelqu'un se met à bâiller, tout le monde l'imité parce que c'est un réflexe physique.

Essayer de bâiller discrètement et si l'on est devant une personne, s'excuser.



LE BÂILLEMENT

En réponse à un consommateur

Le bâillement est un réflexe involontaire qui origine de la base du cerveau. Les mécanismes impliqués dans le bâillement demeurent encore inconnus. Cependant nous savons pour quelles raisons nous bâillons :

- notre cerveau détecte un bas niveau d'oxygène et nous force en bâillant à inspirer plus d'air (par exemple, une personne qui ne respire pas adéquatement pendant un exercice physique de forte intensité);

- par manque d'intérêt pour notre entourage ou l'activité pratiquée.

Selon des études, le bâillement peut indiquer la faim, la fatigue ou un désintéressement. Il existe même une théorie selon laquelle le bâillement contribuerait à renouveler notre liquide céphalorachidien (liquide qui entoure notre cerveau).

Pourquoi le bâillement est-il contagieux? C'est une bonne question! Encore une fois, plusieurs théories sont avancées. La première étant la théorie du pouvoir de la suggestion, un peu comme les publicités alimentaires qui nous donnent la faim. Il y a aussi la théorie du manque d'oxygène. En fait, dans une pièce étouffante, s'il n'y a pas assez d'oxygène pour vous, il y a fort à parier qu'il n'y en a également pas suffisamment pour votre voisin. Assez logique non!

Source : *Josée Conesa, B. Pharm. pharmacienne*

Le bâillement (exercice)

Grammaire simplifiée p. 14

Mets un apostrophe au bon endroit et écris-le avec le verbe.

Je avance _____

Je annonce _____

Je arrive _____

Je appuie _____

Je aime _____

Je écoute _____

Je étudie _____

Je essuie _____

Je imite _____

Je installe _____

Je interroge _____

Je oublie _____

Je opte _____

Je organise _____

Je utilise _____

Je use _____



Le bâillement (exercice)

Grammaire simplifiée p. 16-17

1. Place les noms communs aux bons endroits.

frère, notaire, cheval, table, mouton, craie, soleil, ami,
papillon, parent, beauté, voleur, insecte, serpent, moto

personnes : _____

animaux : _____

choses : _____

2. Écris les noms propres demandés.

a) ton nom : _____

b) le nom de ta rue : _____

c) le nom d'un ami : _____

d) le nom d'une amie : _____

Bonjour!

Il est important, même à notre époque, de se dire *Bonjour!*
Quand on arrive dans une pièce, à un bureau de réception ou tout simplement chez soi, c'est la moindre des choses de saluer la ou les personnes présentes. On peut demander : *Comment ça va?*

Et quand on quitte un endroit, pourquoi ne pas se dire : *Au revoir!*
La politesse, c'est donc de se mettre à la place des autres et de les traiter comme nous aimerions être traités et ainsi, l'ascenseur nous reviendra.

Les gens apprécient ces petites marques d'attention : un sourire, un bonjour, se faire ouvrir la porte, un petit salut de la main. C'est quelque chose qui s'exprime dans les événements ou les gestes de chaque journée.

Concernant la casquette que portent plusieurs personnes, celle-ci ne devrait pas rester vissée sur leur crâne à longueur de journée. Elles devraient faire preuve de savoir-vivre en l'enlevant à certains endroits, comme à la table, en entrant dans une maison ou dans une église, dans une salle de cours...

La politesse est toujours de mise, même en l'an 2000, et on aurait intérêt à maintenir avec nos parents, nos amis et même les étrangers un climat de courtoisie pour rendre la vie agréable tout autour de soi.



Bonjour! (exercice)

Ajoute les mots qui manquent.

(politesse, événements, principe)

1. La _____ est un _____ qui s'exprime dans les _____ de chaque jour.

(comportement, poli, courtoisie)

2. Être _____, c'est un _____ conforme aux règles de _____.

(gestes, manières, aimables, choses)



3. Les bonnes _____ sont des _____ acquis, des habitudes de bien faire les _____ qui nous rendent plus _____.

(climat, joie, parler)

4. La manière de _____ et d'agir, crée dans l'entourage un _____ de confiance, d'entraide et de _____.

Bonjour! (exercice)

Grammaire simplifiée p. 69

Accorde le verbe comme il faut.

1. On les (accueille - accueillent) _____ avec un visage souriant.
2. Denise vous (ouvrent – ouvre) _____ la porte lorsque vous avez les bras chargés.
3. Il (disent – dit) _____ bonjour au facteur.
4. Les garçons (enlève – enlèvent) _____ leur casquette au restaurant.
5. Elle leur (fait – font) _____ un petit salut de la main lorsqu'elle les (rencontrent – rencontre) _____.
6. Les amis qui (m'entourent – m'entoure) _____ (compte – comptent) _____ beaucoup pour moi.
7. Les collègues de travail (apprécie – apprécient) _____ ton beau sourire.
8. Elle lui dit au revoir quand elle (quitte – quittent) _____ le local.
9. On (traitent – traite) _____ son entourage comme on (voudrait – voudraient) _____ être traité.

Le cellulaire

Depuis quelques années déjà, un nouveau gadget est apparu sur le marché : le téléphone cellulaire.

Très pratique, les gens peuvent te rejoindre partout où tu es. Mais, il y a des moments où c'est désagréable d'entendre cette fameuse sonnerie ainsi que la conversation qui suit.

Tu es au restaurant, à une réception importante, etc., et qu'est-ce qu'on entend tout à coup? Un petit «dring, dring» qui réclame ton attention et qui dérange les personnes qui t'entourent.

Pourquoi ne pas fermer ton appareil au restaurant, dans une salle de spectacle ou pendant les cours pour respecter la tranquillité des autres?

Même au volant, les automobilistes ont des conversations captivantes à l'aide de leur cellulaire et sont distraits parce qu'ils sont trop concentrés sur leur causerie et peuvent être la cause d'accidents.

Quant au «paget», il serait important de penser à le mettre en mode «vibration» afin de ne pas déranger les autres.



Le cellulaire (exercice)

Complète les expressions.

1. Bavard comme une _____.

2. Têtu comme un _____.

3. Gai comme un _____.

4. Matinal comme un _____.

5. Doux comme un _____.

6. Orgueilleux comme un _____.

7. Prévoyant comme une _____.

8. Insouciant comme une _____.

9. Vif comme un _____.

10. Paresseux comme un _____.



agneau,	âne,	cigale,	paon,	pie,
lézard,	pinson,	fourmi,	poisson,	coq

Le cellulaire (exercice)

Ajoute une lettre à l'intérieur du mot pour en former un nouveau.

Ex : après auprès,
 banc blanc

aille : _____

lire : _____

bague : _____

moue : _____

cou : _____

nef : _____

douce : _____

once : _____

enfer : _____

pire : _____

face : _____

qui : _____

gosse : _____

ride : _____

haie : _____

saut : _____

infime : _____

taire : _____

jute : _____

vase : _____



Les cheveux

Laves-tu tes cheveux tous les jours, une fois par semaine ou une fois aux quinze jours? Il en existe différents types : gras, secs, normaux, fins ou épais et aussi plusieurs sortes de shampoings.



Pour les personnes qui ont les cheveux gras, il est recommandé de les laver une fois par jour et d'utiliser un shampoing clair et transparent (on le laisse agir cinq minutes avant de rincer. Si c'est nécessaire, répéter l'opération une deuxième fois; pas de danger, cela n'abîme ni les cheveux ni le cuir chevelu).

Pour les personnes qui ont les cheveux secs naturels ou, dû aux colorations et aux permanentes, les laver, moins souvent, avec un shampoing très doux, adapté aux cheveux secs ou endommagés.

L'important c'est de les laver au besoin pour qu'ils soient toujours propres sinon, ils peuvent dégager une odeur et ce n'est pas agréable pour les gens qui t'entourent.

Il faut aussi nettoyer ta brosse à cheveux et ton peigne. Pour ce faire, prends une vieille brosse à dents sur laquelle tu mets du savon à mains et tu la passes entre les dents du peigne pour enlever la saleté.

Les cheveux propres peuvent améliorer ton apparence.



Les cheveux (exercice)

1. Comment s'appelle celui qui :

a) coiffe _____

b) répare les dents _____

c) soigne les malades _____

d) répare les autos _____

e) soigne les animaux _____

f) enseigne aux enfants _____

g) cultive les légumes _____

h) fait le pain _____



2. Mets les noms de ces métiers au féminin.



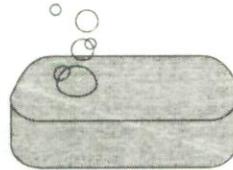
Les cheveux (exercice)

Le premier pain de savon remonte à six siècles avant Jésus-Christ. Pour le fabriquer, les Phéniciens faisaient d'abord bouillir du gras de chèvre dans l'eau et de la cendre. Ils moulaient ensuite la substance obtenue et la laissaient durcir un certain temps dans des enveloppes de fleurs et de feuillage odorant.

1. Conjugue les verbes soulignés au présent de l'indicatif.



je	_____	je	_____
tu	_____	tu	_____
il	_____	il	_____
nous	_____	nous	_____
vous	_____	vous	_____
ils	_____	ils	_____



je	_____	je	_____
tu	_____	tu	_____
il	_____	il	_____
nous	_____	nous	_____
vous	_____	vous	_____
ils	_____	ils	_____

La cigarette

Plusieurs milliers de personnes meurent chaque année au Québec à cause des méfaits de la cigarette. Cancer des poumons, cancer de la bouche, cancer du pharynx et cancer du portefeuille sont au menu du fumeur.

Combien d'argent peux-tu dépenser par année pour souffler de la boucane? C'est plus d'un millier de dollars envolés en fumée. À 4\$ du paquet par jour, au bout du mois ça te ferait 120\$ et imagine au bout d'une année si tu ne fumais plus, tu économiserais 1 460\$ et tu pourrais te payer des bonnes bouffes au restaurant, des sorties au cinéma ou augmenter ta qualité et la variété de tes aliments, etc. Qui d'entre nous a les moyens de perdre ce montant d'argent?



Pourquoi les gens fument-ils? Pour tromper leur ennui, pour se calmer les nerfs, par habitude, pour avoir quelque chose dans les mains.

Il est plus difficile aujourd'hui d'arrêter de fumer car toutes sortes de produits sont ajoutés dans la cigarette : plus de 4 000 produits chimiques dont 40 sont reconnus comme étant des agents cancérogènes. Rien de surprenant que beaucoup de fumeurs soient malades car selon Santé Canada, cela cause certains problèmes au cœur, dans le sang et à l'estomac.

Il existe diverses méthodes pour aider ceux qui désirent arrêter de fumer : l'acupuncture, les timbres cutanés et la pilule Ziban.

Depuis quelques années, il y a beaucoup d'argumentation entre les fumeurs et les non-fumeurs. Les uns prônent la liberté de leurs droits et les autres veulent qu'on respecte leur santé. Depuis le 17 décembre 1999, le gouvernement québécois interdit la cigarette dans la plupart des endroits publics. Il va être de plus en plus difficile pour les gens de trouver un endroit où ils pourront fumer en toute quiétude sans brimer les autres.

Exercice

1. Combien cela coûte-t-il par semaine pour fumer si tu fumes 1 paquet par jour? (À 4\$ du paquet)

2. Si tu fumes 25 cigarettes par jour, combien fumeras-tu de cigarettes au bout de dix jours?

3. Si vous êtes un couple qui fume, cela vous reviendrait à combien pour un mois de 30 jours?

4. Selon le texte, combien de produits chimiques retrouvons-nous dans une cigarette?

5. Écris les chiffres suivants en lettres.

4 _____

120 _____

1 460 _____

40 _____

17 _____



La cigarette (exercice)

Grammaire simplifiée p. 20-80

1. Trouve un mot de même famille :

dépenser _____ nerf _____

fumée _____ habitude _____

jour _____ difficile _____

aliment _____ chimique _____

tromper _____ liberté _____

2. Quel est le genre des mots suivants?



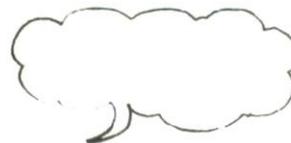
année _____ estomac _____

cancer _____ méthode _____

pharynx _____ santé _____

main _____ endroit _____

agent _____ quiétude _____



Le corps

Nous sommes souvent agressés par des mauvaises odeurs mais la plus pénible est sûrement celle dégagée d'un corps mal lavé.

Que ce soit les cheveux, les oreilles, les pieds, nous devons nous laver tous les jours.

Une attention particulière doit être apportée aux petits coins et recoins : utilise un savon doux qui convient à ta peau pour y laisser un bouquet de fraîcheur; les aisselles et les parties génitales sont deux endroits susceptibles de dégager de mauvaises odeurs.

Ne mets pas de parfum ou d'eau de toilette pour essayer de masquer certaines senteurs si tu ne te laves pas tous les jours, car c'est pire.

Même si tu t'es lavé et que tu te décides de mettre du parfum, il ne faut pas abuser.

Quand tu t'es bien savonné, rincé et séché, mets-toi un antisudorifique sous les bras pour éventuellement combattre la transpiration.

Tu dois te laver les mains plusieurs fois par jour : avant et après les repas, après être allé à la toilette. Tes mains sont exposées à toucher des objets sales : de l'argent, des meubles, des poignées de porte, etc.

Tu n'abîmeras pas ta peau parce que tu prends une douche tous les jours mais si tu ne le fais pas, tu pourrais gâcher les belles relations que tu pourrais avoir avec les gens qui t'entourent.

Le corps (exercice)

Écris, entre parenthèses, le chiffre qui correspond au bout de phrase manquant.

Nos aïeux et le bain

Au milieu du XVIII^e siècle, prendre un bain était tout un événement. En effet, nos ancêtres ne se livraient () qu'à l'approche du printemps, () ou quelquefois avant l'hiver. () que ceux-ci ne prenaient leur bain que deux ou trois fois par année.

Pour cet événement exceptionnel, () une pièce de la maison. Ensuite, () d'une entreprise spécialisée apportaient une baignoire remplie ().

Le premier à prendre son bain était (). Il était suivi de son épouse et ().

Cette opération était (). Aussi, pour prendre un bain, fallait-il ().

1. on vidait d'abord
2. d'eau très fraîche
3. de ses enfants
4. en avoir les moyens
5. C'est donc dire
6. à cette activité
7. le maître de la maison
8. assez coûteuse
9. des employés
10. en plein été



Le corps (exercice)

Grammaire simplifiée p. 127-129

1. Relie le verbe avec son infinitif.

sommes

devons

doit

utilises

convient

mets

décides

faut

abîmeras

prends

pourrais

convenir

prendre

être

abîmer

mettre

devoir

falloir

pouvoir

décider

utiliser

devoir



2. Selon le texte, à quel temps et à quel mode sont les verbes soulignés du no 1?

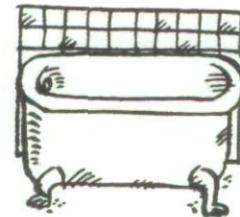
sommes _____

mets _____

faut _____

abîmeras _____

pourrais _____



L'éternuement

Il est parfois difficile quand on a la grippe de ne pas éternuer. On peut prendre un mouchoir propre pour se couvrir le nez et la bouche afin de ne pas répandre nos microbes. Nous devons le faire le plus discrètement possible.

Quand c'est le temps de se moucher, pour certaines personnes, tout y passe : la manche de chemise, le revers de la main et pourquoi pas le pouce? Et ce n'est pas toujours fait avec beaucoup de discrétion...

Pourquoi ne pas utiliser tout simplement un bon *Kleenex*?
N'oublie pas de le jeter à la poubelle ensuite.

Pensons aussi à ceux qui reniflent avec tellement de cœur qu'on se croirait à un concours. Faut-il attendre que d'autres te disent de te moucher?

Ceci n'a rien de bien élégant en soi, mais c'est une nécessité physique que personne ne peut contourner. L'essentiel est de procéder avec discrétion et propreté.

Clind'œil
 **Une idée
qui a fait mouche!**



Les premiers mouchoirs en papier jetables furent fabriqués en 1924, par la société Kimberly-Clark, dans le Wisconsin, aux États-Unis. Ils furent commercialisés sous le nom de Kleenex, avec le succès que l'on connaît. En 1993, 266 milliards de kleenex se sont vendus aux États-Unis et en Europe, dont 14 millions en France.

L'éternuement (exercice)

Grammaire simplifiée p. 7

1. Remplace les syllabes en ordre.

fi – le – ci – dif _____ pe – grip _____

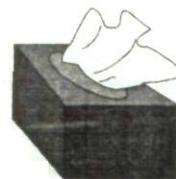
é – nuer – ter _____ choir – mou _____

bes – mi – cro _____ te – ment – crè – dis _____

cré – dis – tion _____ bel – le – pou _____

si – né – ces – té _____ pro – té – pre _____

2. Trouve dans le texte précédent 1 mot avec :



2 o et 2 u _____ 2 t _____

3 e _____ 2 n _____

3 i _____ 2 s _____

2 p _____ 2 r _____

2 m _____ 2 l _____



L'éternuement (exercice)

Associe l'expression à sa définition.

- 1) Ne pas porter quelqu'un dans son cœur. _____
- 2) Avoir le cœur serré. _____
- 3) À cœur ouvert _____
- 4) De bon cœur _____
- 5) En avoir le cœur net. _____
- 6) Faire contre mauvaise fortune bon cœur. _____
- 7) Avec cœur _____
- 8) Prendre une chose à cœur. _____



- A) Franchement, avec abandon
- B) Avec zèle
- C) Supporter la malchance avec cœur.
- D) Avoir de l'antipathie à son égard.
- E) S'assurer de la vérité de quelque chose.
- F) S'y intéresser vivement.
- G) Volontiers
- H) Éprouver du chagrin.

L'exercice et le bon air

«Participation» est sûrement un mot que tu as déjà entendu à la télévision car il fait partie d'une annonce publicitaire. Cela t'a-t-il incité à bouger, à t'activer, à te faire remuer? Je l'ignore, mais par contre, toute personne devrait se motiver à aller prendre l'air.

Que ce soit une petite marche en soirée, une promenade en bicyclette ou la pratique d'un sport d'équipe, il est important de t'oxygéner les poumons et de faire travailler plusieurs parties de ton corps. Ceci peut être fait seul, en couple ou en famille. L'essentiel, c'est d'être dynamique et de saisir toutes les occasions de bouger. Un peu d'imagination et d'adaptation permettent à tout le monde de participer.

Une occupation physique, même si elle est pratiquée avec une intensité faible ou moyenne, est associée à des effets bénéfiques pour la santé mentale.

L'activité physique prévient certaines maladies, en guérit un bon nombre et maximise le potentiel de santé de chacun; elle stimule la circulation et aide le sang à se débarrasser des déchets.

Lorsque tu es à l'extérieur, tu cours la chance de rencontrer de nouvelles personnes, d'apercevoir un petit animal, d'entendre un oiseau chanter ou tout simplement de profiter des bienfaits du soleil.

Avoir de belle joues rouges et des yeux clairs et vifs sont des signes de bonne santé.



L'exercice et le bon air (exercice)

1. Nomme 3 sports que tu peux pratiquer seul.

2. Écris 5 sports d'équipe.

3. Donne 3 sports d'été.

4. Nomme 3 sports d'hiver.

5. Indique 3 sports dangereux.



L'exercice et le bon air (exercice)

Grammaire simplifiée p. 69-71-87

1. Encerle le groupe sujet dans les phrases suivantes.

a) Le soleil et l'air pur sont nécessaires aux gens.

b) Les enfants aiment jouer dehors en été et en hiver.

c) La marche est un bon exercice pour tous.

d) Tu pratiques ton sport préféré le samedi matin.

e) Il respire à pleins poumons.



2. Dans chacune des phrases ci-dessus, remplace par tes mots ce qui est souligné et réécris la phrase.

a) _____

b) _____

c) _____

d) _____

e) _____

Les flatulences

Lorsque tu es avec des amis ou en famille, il est sûrement arrivé que quelqu'un demande : «Qui a pété?»

Les gens sont gênés, partent à rire ou se mettent à renifler pour sentir. Qui est le coupable? Pas besoin de faire d'enquête car c'est oncle Édouard qui a des problèmes avec sa digestion.

Des aliments causent ces flatulences à cause des hydrates de carbone qu'ils contiennent : le chou, le brocoli, l'oignon, la banane, l'abricot et de nombreux autres.

Le lactose, une sorte de sucre dans les produits laitiers, cause aussi pour bien des gens des problèmes de flatulences. Il s'agit de réduire les portions de produits laitiers pendant un jour ou deux ou seulement aux repas pour déterminer à quel moment les gaz deviennent gênants.

La plupart des gens règlent leur problème de digestion en ajoutant des fibres, contenues dans les fruits et les légumes, à leur alimentation. Il s'agit d'en consommer de petites quantités afin que les intestins s'y habituent.

Des modifications à l'alimentation ont été apportées et tu ne souffres d'aucune maladie gastro-intestinale, il existe alors des produits vendus en pharmacie pour éliminer les gaz trop fréquents. Consulte ton médecin, mais en attendant, si tu sais qu'un petit vent veut s'échapper, va à la salle de bain pour éviter d'empester tout le monde.



Les flatulences (exercice)

1. Qu'est-ce que les gens font si quelqu'un demande : «Qui a pété?»

2. Selon le texte, qui est coupable?

3. Pourquoi?

4. Quels aliments contiennent des hydrates de carbone?

5. Nomme la sorte de sucre qui est dans le lait.

6. Que peut-on ajouter à l'alimentation pour régler le problème de digestion?

7. Existe-t-il des produits vendus en pharmacie pour éliminer les gaz trop fréquents?

8. Que peux-tu faire si un petit vent veut s'échapper?

Les flatulences (exercice)

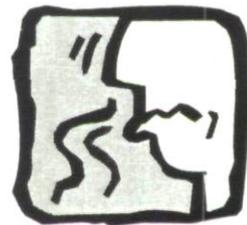
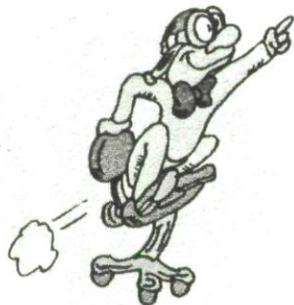
Grammaire simplifiée p. 20-24

1. Le mot est-il féminin ou masculin?

- | | |
|----------------------|------------------|
| a) enquête _____ | f) chou _____ |
| b) oncle _____ | g) oignon _____ |
| c) aliments _____ | h) abricot _____ |
| d) flatulences _____ | i) fibres _____ |
| e) carbone _____ | j) maladie _____ |

2. Le mot est-il singulier ou pluriel selon le texte?

- | | |
|--------------------|--------------------|
| a) famille _____ | f) gaz _____ |
| b) gens _____ | g) intestins _____ |
| c) problèmes _____ | h) pharmacie _____ |
| d) hydrate _____ | i) médecin _____ |
| e) brocoli _____ | j) bain _____ |



La gestion du temps

Il y a un temps pour chaque chose et chaque chose a son temps. Ainsi, il y a des moments pour manger, pour dormir, pour travailler, pour apprendre, pour se divertir, etc.

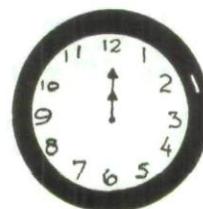
Le principal, c'est de voir avec quel sérieux tu participes à chacune des activités et de t'organiser en conséquence pour ne pas perdre ton temps.

Est-ce essentiel pour toi d'avoir une période de loisirs? Lecture, sport, film, doivent être à ton menu pour te détendre ou pour te changer les idées mais sans oublier les responsabilités qui te reviennent.

Regarder la télévision, peut être intéressant mais, on ne peut le faire à longueur de semaine; préparer les repas, faire le ménage, payer les comptes, travailler à l'extérieur ou faire de la recherche active d'emploi sont des tâches que toute personne retrouve dans son horaire bien organisé.

Remplis ta journée, ta semaine pour ne pas rester à rien faire : que ce soit au travail, à la maison, chez des amis, il y a toujours quelque chose à faire pour s'occuper les mains et l'esprit. Se trouver une «marotte», une passion... Rendre service aux autres peut s'avérer bénéfique pour les deux parties et nous attirer de belles choses.

Prends le temps de vivre, de savourer chaque minute qui passe en établissant tes priorités.



La gestion du temps (exercice)

1. Si vous dormez dessus... faites-le. _____

2. Si vous le portez... rangez-le. _____

3. Si vous mangez dedans... lavez-la. _____

4. Si vous l'ouvrez... fermez-la. _____

5. Si vous l'utilisez... aiguisiez-le. _____

6. Si vous le faites tomber... ramassez-le. _____

7. Si vous la remplissez... videz-la. _____

8. S'il sonne... décrochez-le. _____

9. S'il miaule... donnez-lui à manger. _____

10. S'il pleure... consolez-le. _____



La gestion du temps (exercice)

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
10h messe	9h lavage	9h alpha	9h alpha	9h alpha	8h ménage	10h30 gazon
11h30 brunch	11h rendez-vous dentiste	18h cinéma	13h bibliothèque	18h30 épicerie	10h30 ordinateur	13h30 magasinage
13h visite familiale	14h entrevue 17h ordinateur	20h30 lecture	15h30 cours de cuisine	20h sport	14h bénévolat	18h souper en famille

1. Quelles journées y a-t-il de l'alpha?

2. Quelle journée commences-tu tes activités le plus tôt?

3. À quelle heure vas-tu à la bibliothèque?

4. Qu'est-ce que tu fais le samedi à 13h30?

5. Quelle est ta journée la plus remplie?



L'haleine

Tu fais fuir les gens lorsque tu parles? Ce n'est probablement pas parce que ce n'est pas intéressant mais plutôt parce que tu as mauvaise haleine. Rien de plus désagréable pour les gens qui t'entourent.

Certains aliments, tels que l'ail, les charcuteries (pastrami, salami, pepperoni), les fromages (camembert et roquefort), le poisson, la bière, le vin, le café et la cigarette sont à proscrire si tu veux séduire ton partenaire amoureux ou ne pas faire fuir ton entourage.

Pour éliminer ces mauvaises odeurs, tu dois te brosser les dents ainsi que la langue (nid de nombreuses bactéries) au moins deux fois par jour. Si tu ne peux pas le faire, rince-toi la bouche avec de l'eau et recrache-la, bien entendu. Utilise la soie dentaire pour éliminer les débris alimentaires que la brosse n'a pu retirer. Prends trois repas par jour. L'un des effets secondaires du jeûne et d'une mauvaise alimentation est la mauvaise haleine. Se gargariser la bouche avec un produit à la menthe ou autre ne fait que régler le problème pour une courte durée. Par contre, le persil rafraîchit l'haleine de façon naturelle, alors quand il se retrouve dans ton assiette, mâche-le.

Si tu veux vérifier si tu as des problèmes avec ton haleine, mets tes mains en coupe sur ta bouche. Souffle dans tes mains, expire et ensuite renifle. Ça sent bon? Tant mieux! Ça pue? C'est alors dix fois pire pour les autres...



L'haleine (exercice)

rincer	la	lutin	toiture	vent	mauvaise	signe
haleine	gagner	loi	heureux	malin	voix	voiture
lente	singe	fin	fait	joie	jeu	tourner
les	jeudi	têtes	dent	dans	ravin	dentiste
neveu	pignon	la	croix	ligne	mauvaise	sentir
inviter	foi	mentir	direction	dinde	feu	cogner

1. Élimine les mots avec le son IN.
2. Élimine les mots avec le son OI.
3. Élimine les mots avec le son EU.
4. Élimine les mots avec le son EN.
5. Élimine les mots avec le son GN.
6. Quelle phrase peux-tu composer avec les mots qui restent?



L'haleine (exercice)

Associe les mots de droite à ceux de gauche.

vérifier _____

a) blessant, déplaisant, fâcheux

fuir _____

b) modérer, arranger, résoudre

régler _____

c) mineurs, inférieurs, négligeables

durée _____

d) bannir, chasser, interdire

intéressant _____

e) moment, période, instant

désagréable _____

f) fragments, morceaux, résidus

proscrire _____

g) confirmer, constater, examiner

séduire _____

h) déguerpir, éloigner, partir

partenaire _____

i) plaisant, avantageux, désirable

éliminer _____

j) attirer, captiver, charmer

débris _____

k) ordinaire, simple, normale

secondaire _____

l) compagnon, allié, ami

naturelle _____

m) chasser, évacuer, rejeter



Les moqueries

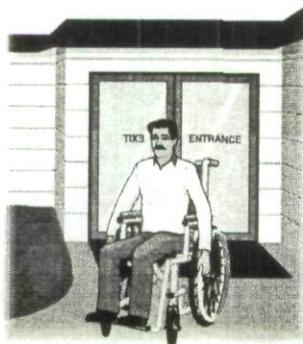
Il y a des gens différents de nous quant à leur habillement, leur culture, leur physique, etc., alors faisons preuve à leur égard de gentillesse car ils sont souvent mis de côté et jugés facilement. Ils sont blessés par nos jugements.

Ces personnes ont un cœur comme nous et elles sont sensibles. Elles n'apprécient pas les moqueries, les sourires en coin et les regards curieux.

Elles demandent du respect et ne veulent pas de nos railleries et surtout pas qu'on les imite car elles sont des personnes comme les autres et ne sont globalement ni meilleures ni pires que l'ensemble de la population. Nous avons des préjugés à leur endroit et pourtant, l'on y trouve tous les types de personnalité que l'on veut. Essaie de te mettre à leur place. Est-ce que, toi, tu aimes que les gens se moquent de toi?

Les humilier, les tourner en dérision, les mépriser, dénotent une mauvaise éducation et un manque de respect. Rappelle-toi qu'une personne dont tu te moques aura peut-être envie de te le faire à son tour...

Ils sont sensibles à toutes marques de bienveillance : la sympathie, la douceur, la tolérance, etc.; multiplions à leur égard les actes de bonté.



Les moqueries (exercice)

Grammaire simplifiée p. 109

Choisis entre «a» et «à».

1. De l'enfance a la vieillesse, les personnes âgées ont acquis beaucoup d'expérience et de sagesse.
2. Elles ont beaucoup de choses a nous montrer et a nous raconter.
3. Mon cousin a de la difficulté a ne pas dévisager les gens handicapés lorsqu'il en rencontre.
4. Es-tu toujours prêt a aider les personnes âgées ou malades?
5. Elle a écrit a sa grand-mère qui vit en Gaspésie.
6. La personne malade a des problèmes a se déplacer sur ses deux jambes.
7. Un handicap n'est pas toujours facile a surmonter.



La parole

La parole est un moyen de se faire aimer, de se montrer courtois et bienveillant.

Ainsi, on n'interrompt pas les gens lorsqu'ils discutent même si on est pressé de prendre la parole. Vaut mieux tourner «sept fois sa langue dans la bouche avant de parler» que d'intervenir trop vite, sans réfléchir et dire des sottises. Affirmer tout haut ce que l'on pense si l'on n'est pas trop sûr d'avoir raison peut se révéler gênant.

Parfois, se taire nous éviterait des ennuis, quand on pense aux conséquences des médisances, des calomnies et des indiscretions.

Un autre point à surveiller et surtout à éviter : le langage vulgaire (les sacres) et les sujets de conversation grossiers (les jeux de mots concernant le sexe) pour le respect de soi-même et des autres. Entre parents et amis et même avec des étrangers, il y a le ton sur lequel on dit des choses, qui est important. Que ce soit un reproche, une directive ou un renseignement qu'on a à donner, faisons-le de façon amicale et respectueuse.

Il y a des gens qui oublient les règles les plus élémentaires du bon langage, et toi, est-ce que tu y penses?



La parole (exercice)

Grammaire simplifiée p. 121-127

1. Mets les mots suivants au féminin.

courtois _____ grossiers _____

bienveillant _____ amis _____

sûr _____ étrangers _____

gênant _____ bon _____

2. Trouve un adverbe.

courtois _____ raison _____

vite _____ grossiers _____

haut _____ respect _____

sûr _____ amicale _____

3. Dis à quel groupe sont les verbes suivants.

a) faire _____ e) réfléchir _____

b) prendre _____ f) taire _____

c) tourner _____ g) surveiller _____

d) intervenir _____ h) éviter _____



La parole (exercice)

Comme dans l'émission «Les mordus», trouve 5 mots qui commencent par les lettres :

pa _____

par _____

co _____



cou _____

in _____

int _____

la _____



lan _____

Le perdant et le gagnant

Dans la vie, on a des succès et des échecs. On agit comme un gagnant ou comme un perdant. Tout dépend de notre attitude face aux gens et aux événements.

Le perdant se trouve toujours une excuse pour reculer devant les difficultés : «Je n'ai pas le temps, je ne suis pas capable»... (Pas capable est mort, son frère s'appelle essaye.) Il doute de ses capacités, de son potentiel et il est pénible pour lui de faire face aux problèmes.

Il se dévalorise continuellement et déclare forfait avant même d'avoir essayé. (Lâche pas la patate, mon homme...) Il se plaint tout le temps et met la faute sur les autres. Deux phrases qu'on peut entendre de sa part : «On est dans ce monde pour souffrir» et «On est né pour un petit pain». En fait, il est négatif!

Le gagnant, lui, est organisé et cherche une solution à ses problèmes pour pouvoir évoluer. Il fonce devant les obstacles et reste optimiste malgré les difficultés. Il se dit que c'est possible, fait des efforts et s'arrange pour avoir des réussites.

C'est donc utile et nécessaire d'avoir certains échecs pour apprendre sur soi et pour se renforcer. Si tu t'attends à gagner, tes chances sont plus grandes que si tu penses le contraire. C'est ton attitude devant la vie, l'importance de l'expérience, le seuil de tolérance du moment qui influencent ta réaction face à l'échec.

En te levant le matin, tu pourrais te dire : «Je vais me motiver à être de bonne humeur et je me fixe un objectif : aller parler à quelqu'un.»



Le perdant et le gagnant (exercice)

Replace les phrases en ordre.

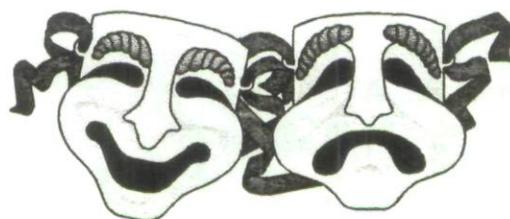
1. succès – a – la – Dans – échecs. – et – on – vie – des – des

2. de – capacités, – doute – son – de – Il – potentiel. – ses

3. petit – On – pour – est – pain. – né – un

4. devant – obstacles – s'arrange – avoir – réussites. – Il – les –
pour – des – fonce – et

5. me – être – humeur. – Je – à – bonne – vais – motiver – de



Les pieds

Qui n'a pas ou n'a pas eu un problème avec quelqu'un de son entourage qui sent «le p'tit canard la patte cassée» à cause de ses pieds, surtout lorsqu'il enlève ses chaussures?

Quelques petites suggestions s'imposent et elles sont faciles à suivre.

On doit se laver les pieds à l'eau tiède et savonneuse, plusieurs fois par jour, s'il le faut. Certains produits peuvent être ajoutés aux bains de pieds pour contribuer à les garder secs, ce qui facilite la réduction des odeurs : du bicarbonate de soude (15 ml dans 1 litre d'eau, 15 minutes, 2 fois par semaine), ou du vinaigre (60 ml dans 1 litre d'eau, 15 minutes 2 fois par semaine) aident à garder la surface des pieds plus acide et ainsi, diminuer les senteurs.

On peut mettre de la poudre après le bain de pieds; on peut utiliser un antisudorifique (pas nécessaire d'en acheter un exprès mais tout simplement prendre celui qu'on emploie pour les aisselles) et ajouter de la fécule de maïs dans les chaussures.

Les personnes qui ont un grave problème de transpiration devraient porter des bas en fibres naturelles ou de coton et les changer aussi souvent que possible.

Le choix des chaussures est important et ne pas porter la même paire deux jours de suite car celle-ci n'est complètement sèche qu'au bout de 24 heures.

Le stress n'aide pas non plus les gens qui ont des problèmes de transpiration : les glandes sudoripares des pieds réagissent aux émotions.



Les pieds (exercice)

1. Si tu te fais un bain de pieds au bicarbonate de soude tel que recommandé, quelle quantité d'eau vas-tu utiliser?

b) Quelle quantité de bicarbonate de soude vas-tu prendre?

2. Si tu utilises du vinaigre pour le bain de pieds, quelle quantité prendras-tu pour la semaine?

3. Combien y a-t-il de minutes dans une journée?

4. Combien y a-t-il de secondes dans une journée?

5. Combien y a-t-il de secondes dans 15 minutes?

6. Combien y a-t-il d'heures dans une semaine?

7. Combien y a-t-il de minutes dans une semaine?



Les pieds (exercice)

Encerle le mot qui convient à chacune des phrases.

1. Le pied a (cinq)
(dix)
(peu d') orteils.
2. On lave ses pieds à tous les (lundis)
(jours)
(instants).
3. Il y a des gens qui ont les pieds (plats)
(pleins)
(plissés).
4. On change de (pieds)
(cheveux)
(chaussettes) à tous les jours.
5. On fait (tremper)
(tenter)
(tomber) les pieds dans du bicarbonate de soude.
6. Il existe de (grosses)
(fausses)
(jolies) semelles pour enrayer l'humidité.
7. Celui qui soigne nos pieds, est mieux connu sous le nom de
(podiatre)
(pédiatre)
(physiatre).



Le sommeil

Comme dormir représente environ le tiers de notre vie, il vaut mieux bien le faire. Que tu aies besoin de 6, 8 ou 10 heures de sommeil, l'important c'est qu'elles soient réparatrices.

On peut faire quelques petites choses pour nous aider à mieux se reposer. Avoir un bon matelas, un bon oreiller, une chambre bien aérée, prendre un bain chaud et respecter un horaire fixe peuvent nous prédisposer à la détente.

Certaines choses sont à éviter, surtout en soirée par exemple : la caféine (café, thé, cacao, certaines boissons gazeuses), l'alcool, les repas lourds et les exercices intenses.

Par contre, se dépenser physiquement durant la journée, procurera une saine fatigue qui entraînera un besoin de récupération.

On peut se préparer pour sa nuit de sommeil : pas d'énervement en soirée, une petite marche, de la relaxation (lecture, musique calme, etc.), avoir un rituel avant d'aller au lit (les mêmes gestes répétitifs, comme se brosser les dents, se peigner, aller à la toilette, etc.)

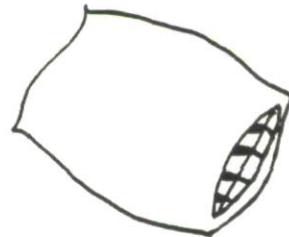
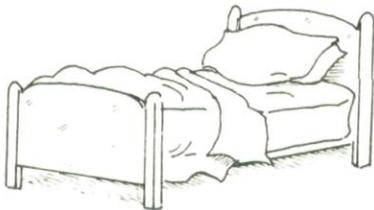
Une dernière chose à prendre en considération : la nicotine stimule le système nerveux, donc, la cigarette nuit au repos.



Le sommeil (exercice)

Choisis la bonne réponse.

1. Il faut s'organiser pour se coucher lorsqu'on est un peu (fatigué, tanné, tannant).
2. La douleur ou la faim peuvent empêcher de dormir. On peut boire un verre (d'alcool, de jus, de lait).
3. Dans la soirée, éviter de trop (parler, manger, laver).
4. Faire un peu de (repassage, de ménage, d'exercice).
5. Se coucher sur un matelas (ferme, mou, froid).
6. Prendre un bain (froid, chaud, tiède).
7. Éviter (le thé et le café, le jus, le lait).
8. S'assurer d'avoir (du bruit, du monde, du silence).



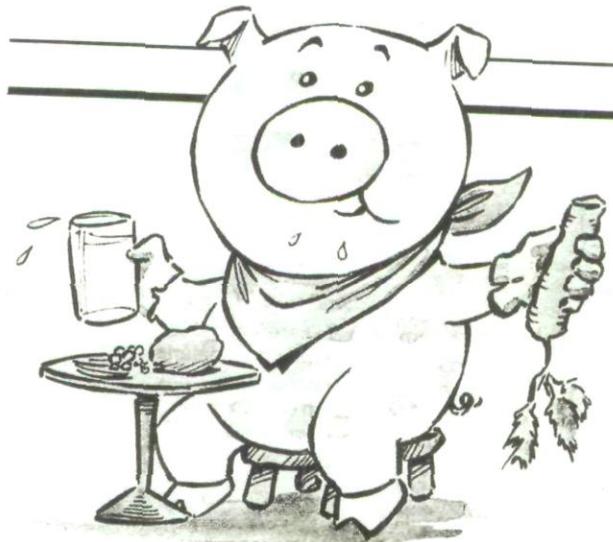
À la table

Le repas est un temps de partage où chacun peut raconter les activités de sa journée. C'est aussi à la table qu'on peut mieux se rendre compte des bonnes manières d'une personne.

Quelques petits conseils qui pourraient nous aider à observer les bonnes manières à la table :

- Déguster son café ou sa soupe sans faire de bruit.
- Manger sa viande avec sa fourchette.
- Mastiquer ses aliments la bouche fermée.
- Se servir des ustensiles déjà mis dans les plats de service.
- Parler lorsqu'il n'y a plus de nourriture dans sa bouche.
- Demander à quelqu'un de passer les plats.
- Prendre de petites portions à un buffet.
- Au restaurant, on peut demander à la serveuse si on peut rapporter ses restes dans un contenant.

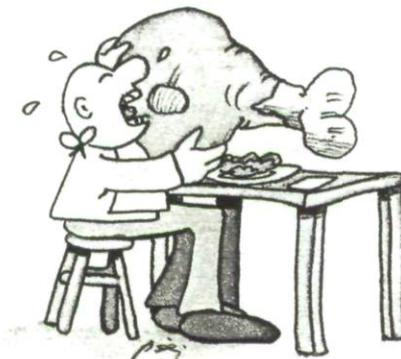
Donc, s'appliquer à manger et à boire en respectant les autres convives c'est-à-dire, proprement et sans bruit.



À la table (exercice)

Bonnes manières à la table, oui ou non?

1. Émietter son pain dans la soupe. _____
2. Sucrer les os. _____
3. Manger la viande avec ses doigts. _____
4. Prendre de petites bouchées. _____
5. Remettre dans le plat le surplus de son repas. _____
6. Boire dans son assiette, dans sa soucoupe. _____
7. Déposer les os, les noyaux dans son assiette. _____
8. Se nettoyer les ongles à la table. _____
9. Essuyer ses doigts avec sa serviette de table. _____
10. Se nettoyer les dents avec son couteau. _____
11. Se mettre les doigts dans les cheveux, les oreilles. _____



Au téléphone

Comment procéder lors d'une conversation téléphonique.

- Il faut choisir l'heure la plus convenable pour ne pas déranger les gens. Jamais tôt le matin, tard le soir et à l'occasion des repas.
- Il faut éviter de mentionner des noms et des numéros de téléphone lorsqu'il y a des gens près de soi; dans un endroit public par exemple. La discrétion est importante.
- Tu décroches ou tu raccroches le récepteur doucement tout en évitant les bruits déplaisants comme l'éternuement, la toux, le rot, etc.
- C'est toujours la personne qui a appelé qui doit prendre congé la première.
- Si quelqu'un appelle par erreur, ne lui raccroche pas au nez; laisse-lui le temps de s'excuser.
- Il est désagréable, lorsque nous répondons au téléphone, d'entendre : «Qui parle?»
On devrait répondre : «À qui voulez-vous parler?»



Au téléphone (Petits scénarios)

Répondeur à la maison

- ...Laissez votre message après le bip sonore...
- Bonjour, c'est France. Le message est pour Carole. J'aimerais ça si tu pouvais me rappeler au 656-4242. Merci et au revoir.

Appel pour prendre un rendez-vous

- Bureau du docteur Lacasse, bonjour.
- Bonjour, je voudrais un rendez-vous avec le docteur Lacasse, s'il vous plaît.
- Oui, un moment je vous prie... Lundi, le 20 août à 10h30, est-ce que cela vous conviendrait?
- Oui, ce sera parfait, merci.

Et la téléphoniste de continuer en demandant ton nom et tes coordonnées.

Dialogue entre 2 amies : Denise et Maryse

Dring, dring, dring...

(Denise) – Allo

(Maryse) – Aie, as-tu retrouvé le titre du livre?

(Denise)- C'est qui, ça ?

(Maryse) – Ben voyons, cé moé...

(Denise) – Qui ça, toé?

(Maryse, un peu frustrée) – Arrête donc de niaiser! C'est Maryse...



Reprenons cet échange de la bonne façon.

Dring, dring, dring...

(Denise) – Allo

(Maryse) – Bonjour Denise, c'est Maryse.

(Denise) – Ah! Bonjour Maryse, comment vas-tu?

(Maryse) – Très bien, et toi?

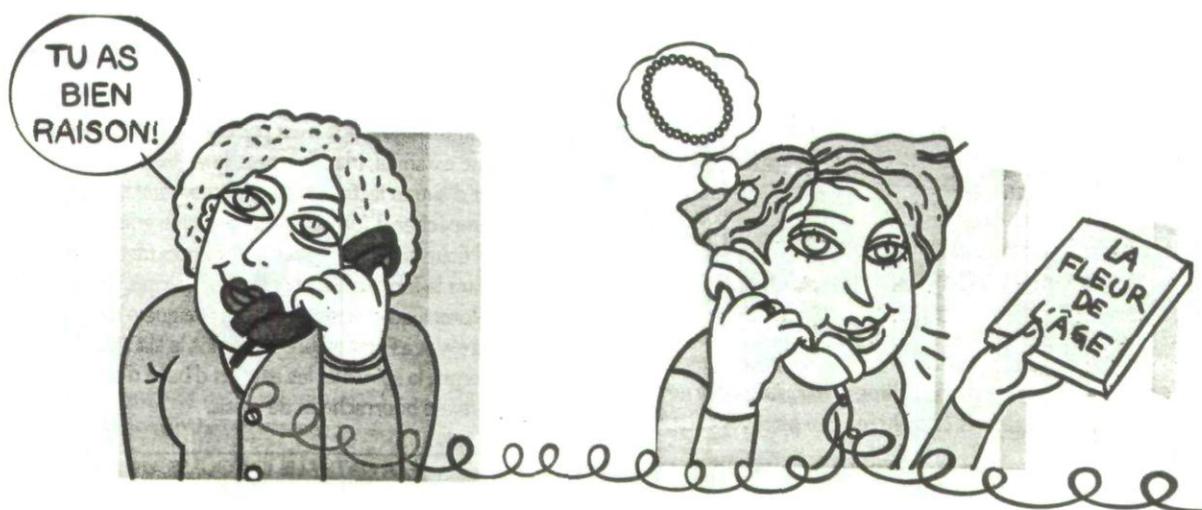
(Denise) – Bien merci.

(Maryse) – As-tu retrouvé le titre du livre?

(Denise) – Oui, c'est *La fleur de l'âge*

(Maryse) – Merci pour l'information, à bientôt.

(Denise) – Ok, bye.



Au téléphone (exercice)

Grammaire simplifiée p. 25-47

1. Ajoute un adjectif qualificatif.

une voix _____ la maison _____

des repas _____ le message _____

les bruits _____ un docteur _____

le nez _____ la téléphoniste _____

une gaffe _____ un film _____

2. Mets les mots au pluriel.

ta voix _____ votre message _____

tu parles _____ j'aimerais _____

la première _____ as-tu _____

son nom _____ arrête _____

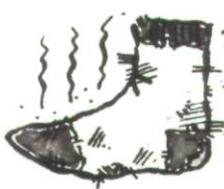
son numéro _____ cet échange _____



Les vêtements

Se laver et mettre des vêtements propres à tous les jours devraient faire partie des bonnes habitudes de vie.

Tu peux te laver jusqu'à ce que tu aies la peau ratatinée mais, tu vas quand même sentir mauvais si tes vêtements ne sont pas nets. Bien pressés, ils paraîtront comme neufs.



Bien sûr, il ne faut pas oublier de changer tes bas et tes sous-vêtements sales à chaque jour. Si tu les portes quelques journées d'affilée, tu risques d'incommoder les autres.

Que tu aies de la difficulté à agencer tes couleurs et que tu aies l'air d'un sapin de Noël, ça peut être drôle, mais au moins si tes vêtements sont propres, ton entourage ne pourra pas te le reprocher.



Une petite précaution à prendre si tes vêtements sont humides et qu'ils sont trempés de sueur, change-les pour être plus à ton aise après avoir pris une bonne douche.

Le respect de soi-même et des autres commence par la propreté et de son corps et de ses vêtements.



Les vêtements (exercice)

À l'aide des lettres soulignées, trouve un vêtement.

patron, bedon _____

jujube, pondre _____

café, ami, rasoir, sale _____

panthère, tapis, longue _____

soutane, palier _____

curé, loterie, botte _____

riche, mini, case _____

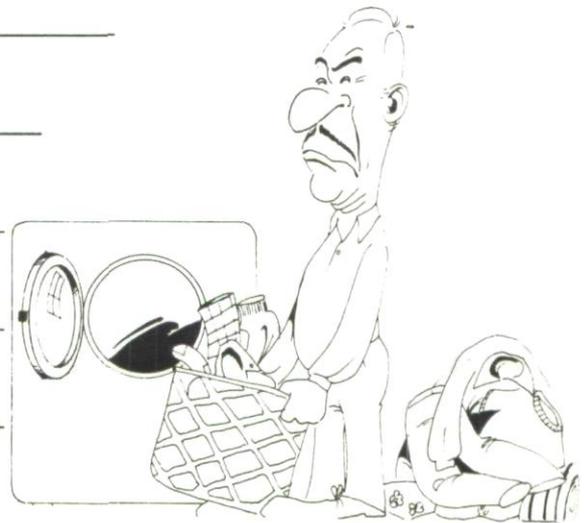
chance, médaille _____

blé, rouge, sel _____

vestibule, tondre _____

achat, drapeau _____

fougère, épalard _____



Corrigé

L'alimentation (exercice) p. 23

1. Manger moins de sel, manger moins de gras, manger moins de sucre.
2. Le sel
3. L'huile d'olive vierge, les noisettes, margarine non-hydrogénée
4. Glucose, dextrose, fructose
5. Le premier élément
6. Pains et substituts, fruits et légumes, lait et produits laitiers, viandes et substituts
7. 6 à 8 verres

L'alimentation (exercice) p. 24

- | | | |
|---------------|------------|------------|
| 1. Miette | terre | ivresse |
| vaisselle | bavette | tonnerre |
| verre | chandelle | fourchette |
| poubelle | hôtesse | rondelle |
| fesse | cervelle | omelette |
| 2. canadienne | citoyenne | patronne |
| bretonne | moyenne | indienne |
| chienne | lionne | baronne |
| acadienne | comédienne | espionne |
| poltronne | bonne | italienne |

L'alimentation (exercice) p. 25

Réponses variées

L'alimentation (exercice) p. 26

1. Oui
2. En 2^e position
3. Sucre, miel, sirop doré

Le bâillement (exercice) p. 28

J'avance, J'annonce, J'arrive, J'appuie, J'aime, J'écoute, J'étudie, J'essuie, J'imite, J'installe, J'interroge, J'oublie, J'opte, J'organise, J'utilise, J'use

Le bâillement (exercice) p. 29

1. personnes : frère, notaire, ami, parent, voleur
animaux : cheval, mouton, papillon, insecte, serpent
choses : table, craie, soleil, beauté, moto
2. Réponses variées

Bonjour! (exercice) p. 31

1. politesse, principe, événements
2. poli, comportement, courtoisie
3. manières, gestes, choses, aimables
4. parler, climat, joie

Bonjour! (exercice) p. 32

1. accueille 2. ouvre 3. dit 4. enlèvent 5. fait, rencontre
6. m'entourent, comptent 7. apprécient 8. quitte 9. traite, voudrait

Le cellulaire (exercice) p. 34

pie, âne, pinson, coq, agneau, paon, fourmi, cigale, poisson, lézard

Le cellulaire (exercice) p. 35

aigle ou agile	livre ou litre ou luire
blague	moule ou morue
chou ou clou	nerf
douche	oncle
enfler	paire ou poire
force	quoi
grosse ou gousse	raide
haine	salut
infirmes	traire
juste	vaste

Les cheveux (exercice) p. 37

1. coiffeur, dentiste, infirmier ou médecin, mécanicien, vétérinaire, professeur, cultivateur, boulanger
2. coiffeuse, dentiste, infirmière ou médecin, mécanicienne, vétérinaire, professeure, cultivatrice, boulangère

Les cheveux (exercice) p. 38

Je remonte	je fabrique
Tu remontes	tu fabriques
Il remonte	il fabrique
Nous remontons	nous fabriquons
Vous remontez	vous fabriquez
Ils remontent	ils fabriquent

Je moule	je laisse
Tu moules	tu laisses
Il moule	il laisse
Nous moulons	nous laissons
Vous moulez	vous laissez
Ils moulent	ils laissent

La cigarette (exercice) p. 40

1. 28\$ (4\$ x 7 jrs) 2. 250 (25 x 10) 3. 240\$ (4\$ x 30 jrs x 2)
 4. 4 000
 5. quatre, cent vingt, mille quatre cent soixante, quarante, dix-sept

La cigarette (exercice) p. 41

- | | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. dépense ou dépensier | nervosité ou nerveux |
| fumer ou fumeur | habituel ou habituer |
| journée ou journalier | difficulté ou difficilement |
| alimentation ou alimentaire | chimie ou chimiste |
| trompeur ou tromperie | libre ou librement |
-
- | | |
|-----------------|-----------------|
| 2. année : fém. | estomac : masc. |
| cancer : masc. | méthode : fém. |
| pharynx : masc. | santé : fém. |
| main : fém. | endroit : masc. |
| agent : masc. | quiétude : fém. |

Le corps (exercice) p. 43

6 10 5 1 9 2 7 3 8 4

Le corps (exercice) p. 44

- | | |
|-----------|----------|
| 1. sommes | être |
| devons | devoir |
| doit | devoir |
| utilises | utiliser |
| convient | convenir |
| mets | mettre |
| décides | décider |
| faut | falloir |
| abîmeras | abîmer |
| prends | prendre |
| pourrais | pouvoir |
-
2. sommes : présent de l'indicatif
 mets : impératif présent
 faut : présent de l'indicatif
 abîmeras : futur simple de l'indicatif
 pourrais : conditionnel présent

L'éternuement (exercice) p. 46

- | | |
|--------------|--------------|
| 1. difficile | grippe |
| éternuer | mouchoir |
| microbes | discrètement |
| discrétion | poubelle |
| nécessité | propreté |
2. Réponses variées

L'éternuement (exercice) p. 47

1. D 2. H 3. A 4. G 5. E 6. C 7. B 8. F

L'exercice et le bon air (exercice) p. 49

Réponses variées

L'exercice et le bon air (exercice) p. 50

- 1.a) Le soleil et l'air pur b) Les enfants c) La marche d) Tu e) Il
2. Réponses variées

Les flatulences (exercice) p. 52

1. Ils partent à rire ou se mettent à renifler pour sentir.
2. Oncle Édouard 3. Il a des problèmes avec sa digestion.
4. Le chou, le brocoli, l'oignon, la banane, l'abricot et de nombreux autres
5. Le lactose 6. Des fibres 7. Oui 8. Aller à la salle de bain.

Les flatulences (exercice) p. 53

- | | |
|------------|----------|
| 1.a) fém. | f) masc. |
| b) masc. | g) masc. |
| c) masc. | h) masc. |
| d) fém. | i) fém. |
| e) masc. | j) fém. |
| 2.a) sing. | f) plur. |
| b) plur. | g) plur. |
| c) plur. | h) sing. |
| d) sing. | i) sing. |
| e) sing. | j) sing. |

La gestion du temps (exercice) p. 55

- | | | | | |
|----------|-------------|--------------|----------|-----------|
| 1. lit | 2. chandail | 3. vaisselle | 4. porte | 5. crayon |
| 6. livre | 7. poubelle | 8. téléphone | 9. chat | 10. bébé |

La gestion du temps (exercice) p. 56

1. mardi, mercredi et jeudi 2. le vendredi 3. à 13h
4. du magasinage 5. le lundi

L'haleine (exercice) p. 58

La mauvaise haleine fait tourner les têtes dans la mauvaise direction.

L'haleine (exercice) p. 59

g h b e i a d j l m f c k

Les moqueries (exercice) p. 61

1. à 2. à, à 3. a, à 4. à 5. a, à 6. a, à 7. À

La parole (exercice) p. 63

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1. courtoise | grossière |
| bienveillante | amies |
| sûre | étrangères |
| gênante | bonne |
| | |
| 2. courtoisement | raisonnablement |
| vivement | grossièrement |
| hautement | respectueusement |
| sûrement | amicalement |
| | |
| 3. a) 3 ^e gr. | e) 2 ^e gr. |
| b) 3 ^e gr. | f) 3 ^e gr. |
| c) 1 ^{er} gr. | g) 1 ^{er} gr. |
| d) 3 ^e gr. | h) 1 ^{er} gr. |

La parole (exercice) p. 64

Réponses variées

Le perdant et le gagnant (exercice) p. 66

1. Dans la vie on a des succès et des échecs.
2. Il doute de ses capacités, de son potentiel.
3. On est né pour un petit pain.
4. Il fonce devant les obstacles et s'arrange pour avoir des réussites.
5. Je vais me motiver à être de bonne humeur.

Les pieds (exercice) p. 68

1. a) 2 x 1 litre d'eau = 2 litre d'eau b) 2 x 15 ml = 30 ml
 2. 2 x 60 ml = 120 ml
 3. 1 440 minutes (24 h x 60 min.)
 4. 86 400 secondes (60 min. x 24 h x 60 sec.)
 5. 900 secondes (60 sec. x 15 min.)
 6. 168 h (24 h x 7 jrs)
 7. 10 080 minutes (24 h x 7 jrs x 60 min.)

Les pieds (exercice) p. 69

1. cinq 2. jours 3. plats 4. chaussettes
 5. tremper 6. fausses 7. podiatre

Le sommeil (exercice) p. 71

1. fatigué 2. de lait 3. manger 4. d'exercice
 5. ferme 6. chaud 7. Le thé et le café 8. du silence

À la table (exercice) p. 73

1. non 2. non 3. non 4. oui 5. non 6. non
 7. oui 8. non 9. oui 10. non 11. non

Au téléphone (exercice) p. 77

1. Réponses variées
 2. tes voix vos messages
 vous parlez nous aimerions
 les premières avez-vous
 ses noms arrêtez
 ses numéros ces échanges

Les vêtements (exercice) p. 79

- robe jupon camisole pantalon soulier culotte
 chemise chandail blouse veston chapeau foulard

Références

Plusieurs rédacteurs sous la direction de Debora Tkac, *Les remèdes maisons des médecins*, Les Éditions Modus Vivendi, 1997, 708 p.

Le Canada Français, 31 mai 2000, p. B-8, A-43, C-16

Table des matières

	Page
Avant-propos	95
Ail à attaches	97
Lecture des trucs	
Une lettre manquante	98
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Bain à brûlures	99
Lecture des trucs	
Numération	104
Tous les niveaux	
Carton à cure-pipe	105
Lecture des trucs	
Attention → tion	111
Décision → sion	
Niveau avancé	
Détergent à vaisselle et dentifrice	112
Lecture des trucs	
Sur, sure, sûr, sûre	113
Lecture et exercices	
Niveau avancé	
Eau de Javel à essuie-tout	114
Lecture des trucs	
A B C	116
Composition de phrases	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Farine à fourmis	117
Lecture des trucs	
Le présent (verbe)	119
Tous les niveaux	
Gant à grille-pain	121
Lecture des trucs	
Faites le bon choix!	122
(ai ia ian ien)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Hamac à humidité	123
Lecture des trucs	
Les déterminants numéraux	124
Tous les niveaux	
Insecte et ivoire	125
Lecture des trucs	
La date d'expiration	126
Tous les niveaux	
Jeux et jouets	127
Lecture des trucs	
Analyse (sujet, verbe, complément)	128
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Képi et ketchup	129
Lecture des trucs	
J'ai pas un sou!	130
Problèmes mathématiques	
Niveau avancé	
Laine à livre	131
Lecture des trucs	
Je calcule (+ — × ÷)	134
Tous les niveaux	

Mains sales à moutarde	135
Lecture des trucs	
Les homophones	138
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Nappe et nicotine	139
Lecture des trucs	
Mille trucs (questions sur trucs de A à N)	140
Niveau avancé	
Oeuf à ouate	142
Lecture des trucs	
Un nom qui rime	143
Tous les niveaux	
Pain à poubelle	144
Lecture des trucs	
Mesure bien (périmètre)	150
Niveau avancé	
Quilles	151
Lecture des trucs	
Niveau avancé	
Riz à rouleau à pâte	152
Lecture des trucs	
La lettre muette	153
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Sac en filet à sel	154
Lecture des trucs	
Les noms composés	157
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Tabac à tirelire	158
Lecture des trucs	
Vrai ou faux	160
Tous les niveaux	
Urine et ustensiles	161
Lecture des trucs	
Les réponses sont dans ta tête.	162
Tous les niveaux	
Vanille à vitre	163
Lecture des trucs	
Opérations nettoyage (+ — × ÷)	166
Tous les niveaux	
W	
Lecture de mots contenant w	167
Exercice de vocabulaire	
Tous les niveaux	
X	
Lecture de phrases et exercice avec x	168
Niveau avancé	
Yeux et yogourt	169
Lecture des trucs	
Tous les niveaux	
Zipper et zeste	170
Lecture des trucs	
Tous les niveaux	
Index	171
Corrigé	175
Références	181

Avant-propos

Utilisation inhabituelle d'objets courants

Cette partie du document énumère par ordre alphabétique, plusieurs objets que vous avez sans doute sous la main : alcool à friction, beurre d'arachide, bouchon de liège, pailles, laine, sac et ainsi de suite. Sous le nom de chaque objet, vous trouverez des suggestions originales sur la façon d'en tirer profit pour d'autres utilisations, que ce soit pour vous dépanner, pour vous faciliter l'accomplissement d'une tâche ou pour vous permettre de réaliser une économie de temps et d'argent.

Des exercices variés de français et de mathématique accompagnent ces textes. À vous de choisir les exercices appropriés pour vos apprenants.

Ces trucs sont des suggestions pour résoudre certains problèmes avec des produits peu coûteux. Nous ne pouvons garantir un succès absolu de tous ces trucs.

J'espère que ce petit guide, facile à consulter, répondra à vos attentes.

Rédaction : Nicole Ekdom
Corporation Alpha Haute-Yamaska inc.
125, rue Principale
Granby (Québec)
J2G 2T9
(450) 378-9788

A

Ail

- Une gousse d'ail dans la terre d'une grosse plante verte éloignera les moustiques.

Alcool à friction

- Faites briller les chromes et enlevez la laque à cheveux (Spray net) sur les miroirs avec de l'alcool à friction.

Animal en peluche

- Découpez le dessous, ôtez du rembourrage, posez une bande de velcro et cachez des objets à l'intérieur.



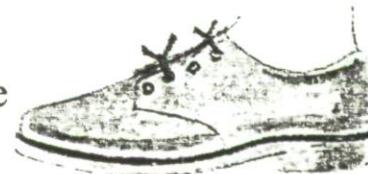
Araignées

- Placez des plants de tomates aux angles des murs où les araignées adorent remonter lentement. Elles ne supportent pas cette odeur et succombent si elles en respirent trop.



Attaches de sacs à vidange

- Si votre enfant a cassé le lacet de sa chaussure, dépannez-le avec des attaches de sacs à vidange



Une lettre manquante

En composant les mots d'une même série, vous pourrez découvrir la lettre qui manque.

1. __ont __age __ierre __oire
2. __age __euf __om __ième
3. __une __itre __ampe __it
4. __age __oute __onde __at
5. __onc __able __ube __ire
6. __vion __rtiste __bri __mour
7. __iel __are __ur __ine
8. __ondre __leur __ête __ace
9. __cole __glise __pine __ponge
10. __aune __oli __appe __eudi

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

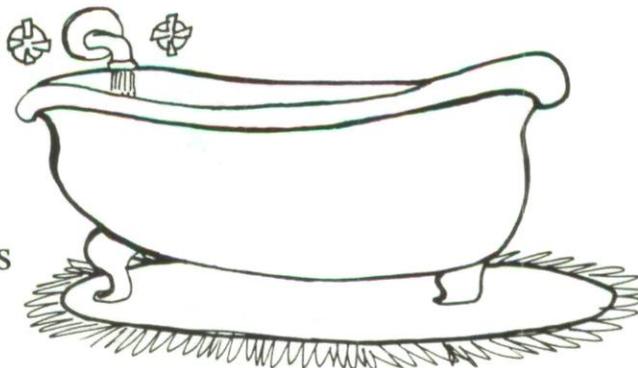
B

Banane



- Enterrez des pelures de banane déchiquetées à environ 4 cm de profondeur au pied de vos rosiers. C'est une excellente source de phosphore et de potassium.
- En hiver, posez des pelures de banane sur des souches, elles feront le régal des chevreuils.
- Après votre déjeuner, faites briller vos chaussures en cuir en les frottant avec l'intérieur d'une pelure de banane, essuyez ensuite avec un linge doux.

Bain



- Conservez les bouteilles vides de liquide à vaisselle. Elles deviendront des jouets pour le bain.
- Les emballages d'œufs en mousse ou en plastique se transforment en bateaux amusants pour les figurines à l'heure du bain.

Betterave

- Le jus de betterave répandu sur une nappe doit être épongé avec une tranche de pain imbibée d'eau froide. Lavez ensuite dans la machine à laver.

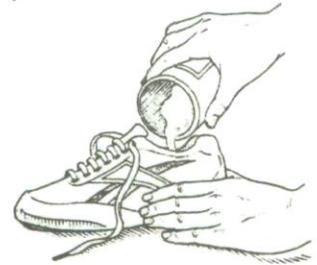
Beurre d'arachide

- Frottez du beurre d'arachide sur les étiquettes de prix collés sur un article de cuisine en plastique ou en métal.
- Votre enfant a de la gomme dans les cheveux, frottez avec du beurre d'arachide la partie collée et ensuite lavez les cheveux.



Bicarbonate de soude (soda à pâte) (p'tite vache)

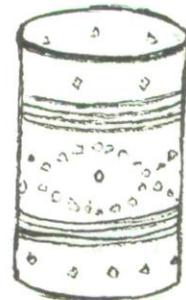
- Saupoudrez généreusement l'intérieur des chaussures qui sentent mauvais avec du bicarbonate de soude. Laissez agir une nuit, puis videz les chaussures avant de les porter.
- Vos n'avez plus de dentifrice? Mouillez votre brosse à dents et trempez-la dans un peu de soda à pâte. La p'tite vache blanchira vos dents et laissera une bonne haleine.
- Lorsque bébé régurgite, trempez les vêtements tachés de bébé dans l'eau chaude pendant 15 minutes. Ajoutez 125 ml (1/2 t) de liquide à vaisselle et 60 ml (1/4 t) d'eau de Javel. Rincez.



Boîte de conserve

- Lanterne piège à moustiques

Percez des trous sur les côtés d'une boîte de conserve vide après avoir enlevé le papier et insérez une bougie à la citronnelle à l'intérieur. C'est une décoration qui éloigne les moustiques.



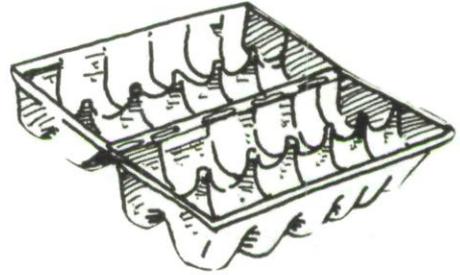
- Jeu pour enfants

Sur une planche, posez une pyramide de boîtes de conserve vides et faites-les tomber avec des balles de tennis.

Boîte à œufs

- Rangement pour décorations de Noël

Placez boules et objets fragiles dans les compartiments des boîtes.



- Jeu d'adresse

Inscrivez des chiffres différents dans chaque alvéole. Vos enfants joueront à y envoyer des pièces de monnaie ou des boutons.

Bonnet de douche

- Si le pot de votre plante suspendue n'a pas de soucoupe, placez un bonnet de douche dessous pour recueillir l'eau quand vous arrosez.



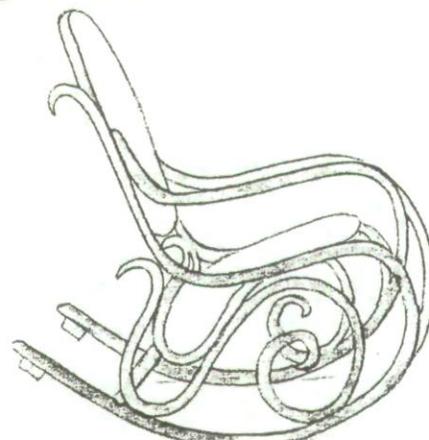
- Si votre détecteur de fumée se déclenche quand vous faites la cuisine, couvrez-le d'un bonnet de douche pendant les opérations de cuisson. N'oubliez pas de l'enlever ensuite.

Boue

- Le détergent à lessive n'arrive pas toujours à faire disparaître la boue. Appliquez un jaune d'œuf sur les taches qui ont résisté à un premier lavage.

Bouchon de liège

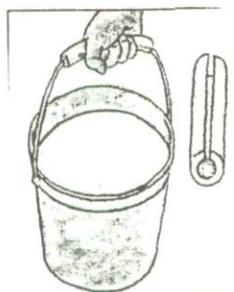
- Avant de fermer un pot de peinture que vous remisez pour un certain temps, déposez-y un bouchon de liège. Il facilitera l'enlèvement de la peau qui se forme sur le dessus de la peinture.
- Quand vous allez à la pêche, attachez la clé du bateau à un bouchon de liège, il flottera si vous échappez votre clé.
- Une chaise berçante ne risquera pas de se renverser par en arrière si vous fixez des bouchons de liège sous l'extrémité de chaque pied.



Bouton



- Pour découdre un bouton sans risque de couper le tissu, glisser un peigne entre le bouton et le tissu, puis couper avec une lame de rasoir ou un exacto.



Boyau d'arrosage

- Anse confortable

Incisez dans le sens de la longueur un petit morceau d'un vieux boyau d'arrosage et passez-le sur l'anse d'une chaudière.



- Pour éloigner les petits animaux rôdeurs, peignez un bout de boyau de manière à faire croire à un serpent. Ça marche!

Brosse à dents

- Avec une vieille brosse à dents souple, nettoyez à sec entre les touches d'une machine à écrire ou à ordinateur.
- Utilisez une vieille brosse à dents avec de la cire à meuble pour enlever la poussière dans du bois sculpté.
- Brossez-vous les ongles des mains et des pieds avec une brosse à dents souple et de l'eau savonneuse.

Brûlures

- Sur la peau

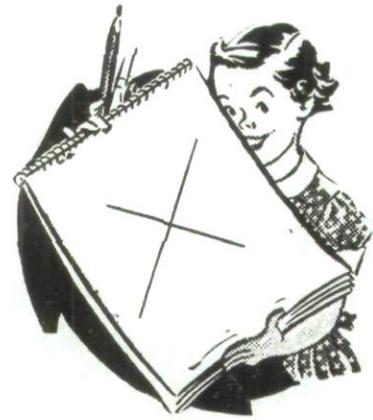
Lavez immédiatement et à grande eau jusqu'à disparition du moindre picotement. Le fécule de maïs peut soulager une brûlure légère.

- Sur du tapis

Ce sera souvent une brûlure de cigarette. Frottez avec du papier d'émeri (papier sablé) très fin d'un mouvement circulaire jusqu'à ce que la tache disparaisse.



Numération



Fais un X sur le plus petit nombre et écris les nombres pairs sur la ligne.

A) 732 123 730 120 725 _____

B) 77 75 42 86 89 _____

C) 150 226 287 112 199 _____

D) 447 315 222 156 100 _____

E) 15 21 13 10 17 _____

XXXXXXXXXXXXXXXX

Fais un X sur le plus grand nombre et écris les nombres impairs sur la ligne.

F) 570 577 500 597 507 _____

G) 322 302 223 332 203 _____

H) 148 841 418 814 184 _____

I) 145 541 419 73 375 _____

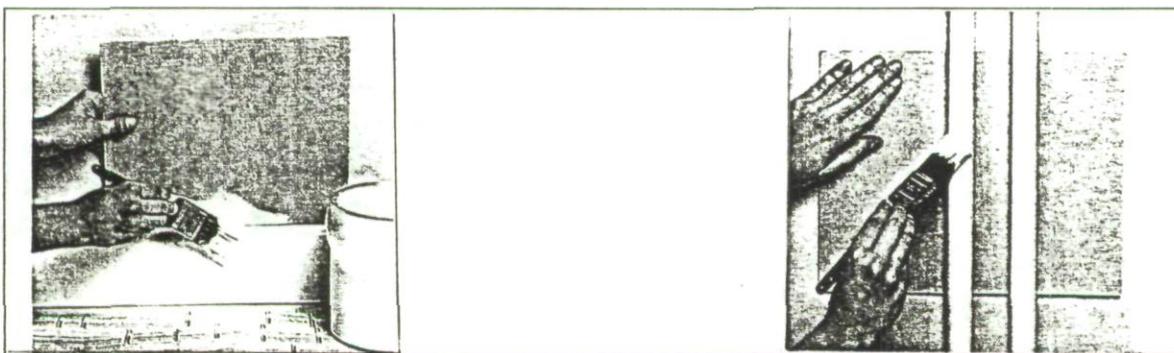
J) 42 58 30 66 74 _____

XXXXXXXXXXXXXXXX

C

Carton

- Tenez un morceau de carton épais au-dessus d'une plinthe quand vous la peignez afin de ne pas tacher le mur. Lorsque vous peignez des tuyaux, glissez un morceau de carton derrière pour protéger le mur.



Carton de lait

- Seau à glace

Placez une bouteille de boisson (vodka, gin, rhum) dans un carton de lait vide. Emplissez-le d'eau et mettez au congélateur. Décollez le carton et entourez ce gros bloc de glace d'une serviette pour servir vos invités durant une fête à l'extérieur.



Ceinture

- Collier pour chien

Coupez une ceinture à la longueur désirée et ajoutez un anneau en métal sur la boucle pour y attacher la plaque d'identification de l'animal.



Chaussures

- Pour élargir des chaussures trop serrées qui font mal aux pieds, déposez une pomme de terre crue sans pelure dans chaque soulier. Bourrez de papier journal. Laissez agir toute la nuit.

Chou

- Pour nettoyer un petit tapis. Prenez un chou vert, coupez-le en deux et râpez-le. Répandez sur votre tapis le chou râpé, frottez pour absorber les saletés. Retirez au fur et à mesure le chou sale. Laissez sécher le tapis puis passez l'aspirateur.



Cigarettes

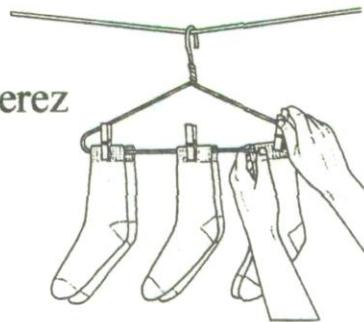
- Faites bouillir un peu de vinaigre pour éliminer les odeurs de cigarettes dans la maison.



Cintre en métal



- Pour faire sécher des bottes de travail, formez un gros anneau de chaque côté du crochet et glissez-y le pied d'une botte, ouverture vers le bas. Mettez près d'une source de chaleur.
- Accrochez vos chaussettes sur un cintre avec des épingles à linge. Vous les rentrerez plus facilement en cas de pluie.



Ciseaux

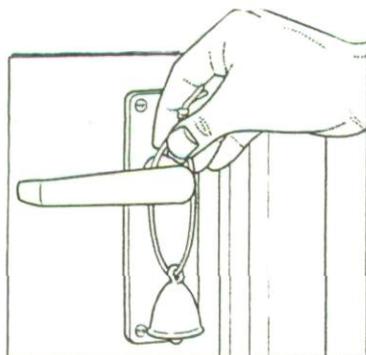
- Aiguiser-les en coupant du papier d'émeri (papier sablé) ou trois épaisseur de papier d'aluminium à plusieurs reprises.

Citron

- Pour un nettoyage à fond du four à micro-ondes, placez un bol d'eau avec une tranche de citron. Faites bouillir jusqu'à ce que l'intérieur du four soit recouvert d'une fine pellicule de vapeur. Essuyez alors avec un linge sec.



Clochette

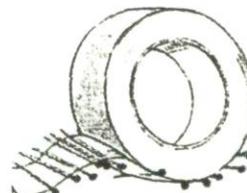


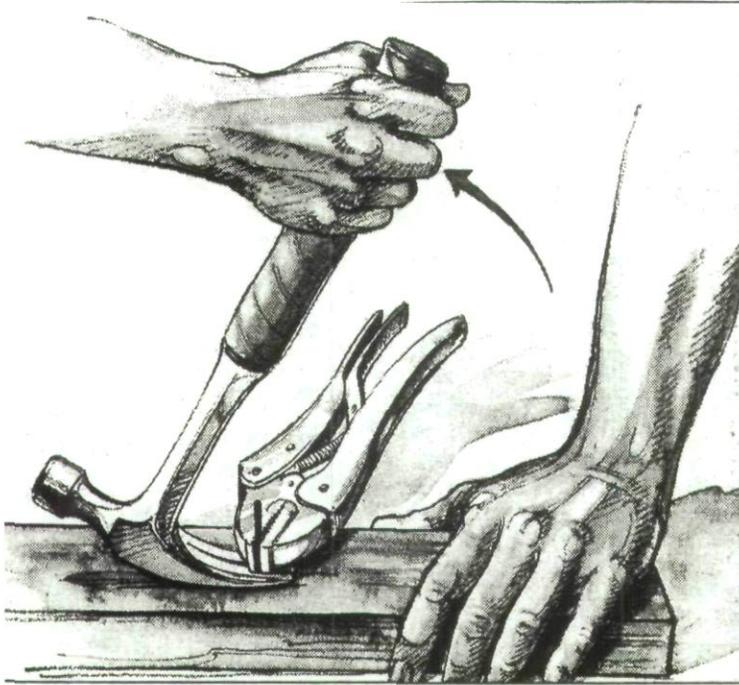
- Protégez les enfants en prenant des précautions.

Fixez une clochette sur une porte interdite à un jeune enfant, (l'accès à la piscine par exemple). Si l'enfant y touche vous serez avertis.

Clou

- Pour avoir les clous à la portée de la main quand vous travaillez, collez ceux-ci sur un ruban adhésif.





- Impossible d'arracher un clou rouillé dont la tête est rongée ou brisée. Il vous suffit d'utiliser une pince-étau que vous consolidez autour du clou et de vous servir des oreilles de votre marteau passées sous la pince, pour arracher lentement le clou.

Congélateur

- Gardez en permanence deux bougies dans le congélateur, vous serez sûr de les trouver en cas de panne de courant.
- Placez un vêtement taché de gomme au congélateur pendant une heure. Sortez le vêtement et cassez la gomme. Lavez ensuite le vêtement.

Cola

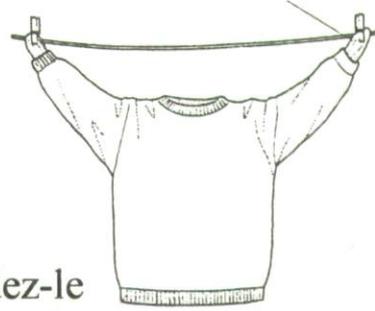
- Pour nettoyer des pinceaux sales et aux soies durcies, laissez-les tremper dans le cola plusieurs jours.



Collants

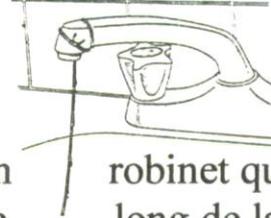
- Faire sécher un chandail.

Pour éviter d'élargir un chandail, suspendez-le en passant une vieille paire de collants dans les manches et en fixant les pinces à linge aux collants plutôt qu'au chandail.



Corde

- Attachez un morceau de corde à l'extrémité d'un dégoutte. Ainsi l'eau glissera silencieusement le long de la ficelle jusque dans l'évier. Prévoyez de changer le joint usé.

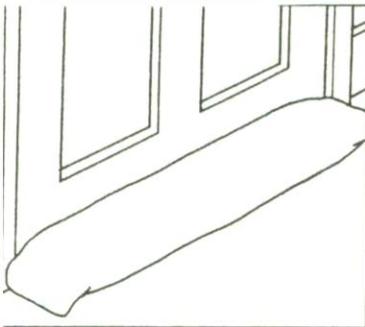


robinet qui
long de la

Couches

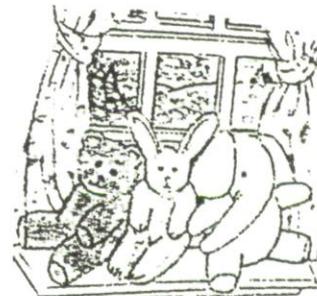
- Utilisez du ruban adhésif si la bande d'une couche jetable ne colle plus.
- Pour soulager les irritations provoquées par les couches, voici deux remèdes efficaces. Saupoudrez les fesses avec de la fécule de maïs ou appliquez du lait de magnésie sur la peau rougeâtre. Ce produit diminue l'acidité.

Courants d'air



- Remplissez la manche coupée d'une vieille chemise avec du rembourrage, cousez-la et vous obtiendrez un bourrelet très efficace à mettre sous une porte fermée.

- En hiver, alignez les animaux en peluche le long des fenêtres pour une isolation décorative.



Crampes

- Si vous avez souvent des crampes, posez tout de suite le pied sur quelque chose de froid. Pour éviter les crampes voici trois moyens farfelus mais apparemment efficaces.

1° Glissez entre vos draps, près des pieds, un morceau de savon de Marseille sec, non parfumé.

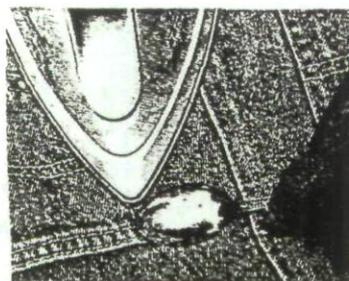
2° Mettez un aimant au pied de votre lit, entre le drap du dessous et le matelas.



3° Prenez un petit verre de Tonic water (soda tonique) chaque jour et vous verrez une différence. Vous pouvez le mêler à une boisson sportive (Gatorade) pour un plus gros apport en potassium.

Cuillère

- Votre chemise de coton a de jolis boutons fragiles. Protégez-les avec une petite cuillère quand vous repassez. Vous ne risquez pas de les abîmer avec le fer chaud.



Cure-dent

- Si vous perdez la petite vis de vos lunettes, glissez la pointe d'un cure-dent dans l'ouverture. Cassez le cure-dent le plus près possible de la monture. Vous serez dépannés.

Cure-pipe

- Pensez à garder un cure-pipe dans votre boîte à ouvrage quand vous tricotez; il vous servira à tenir les mailles tant que vous ne les aurez pas rattrapées.

Attention → tion

Décision → sion

Dictée trouée, choisis le bon mot et accorde-le.

rémunération

direction

pollution

ovation

division

alimentation

décoration

natation

construction

imitation

1. Robert prend des cours de _____ à la piscine.
2. La _____ du cinéma présente des films épeurants.
3. Demande une bonne _____ pour ton travail.
4. Léa connaît bien ses _____ en mathématique.
5. La _____ de nos lacs est dangereuse.
6. Jean-Guy Moreau fait de bonnes _____ .
7. Ce conférencier a reçu une _____ après son discours.
8. La _____ du pont est retardée.
9. Surveille ton _____ .
10. Achète tes _____ de Noël au mois de novembre.

D

Détergent à vaisselle

- Une distraction bon marché pour faire des bulles.

½ tasse de savon liquide pour la vaisselle

1 tasse d'eau

2 gouttes de colorant alimentaire

Mélangez tous les ingrédients et couvrez.

Conservez à la température ambiante.



Dentifrice

- La nicotine tache les doigts et les ongles des fumeurs. Appliquez du dentifrice à blanchir les dents sur les mains pour enlever ces taches jaunâtres.



- Nettoyez les «moustaches» de jus avec de la pâte dentifrice, ce qui n'irritera pas la peau et la bouche des tout-petits.
- Pour éviter l'utilisation de ruban adhésif sur les murs et ainsi risquer d'abîmer la peinture, faites tenir en place les affiches avec un peu de pâte dentifrice blanche. Un simple lavage nettoie les murs quand vos adolescents changeront leur décoration.
- Vous avez perdu le bouchon du tube de dentifrice? Pour que votre tube ne sèche pas, placez-le tête première dans un verre d'eau.
- Votre adolescent a un bouton sur le menton, mettez du dentifrice dessus avant le coucher. Le dentifrice asséchera le bouton.
- Pour nettoyer vos bijoux et vos ustensiles en argent, frottez-les avec un peu de dentifrice.

**Sur, sûr
sure, sûre**

sur = goût acide ou dessus
sûr = certain

Choisis le bon mot.

- A) Léo et Marie étaient _____ les dents depuis qu'ils avaient trouvé _____ le bureau de la secrétaire une lettre les prévenant que, _____ la foi d'une dénonciation, des inspecteurs de Revenu Canada s'apprêtaient à vérifier leurs livres de comptabilité.
- B) Au cours de la matinée, Léo, _____ de lui, fit irruption dans le bureau de Marie qui buvait un café en mangeant une pâtisserie à la crème _____. En déposant sa tasse _____ son bureau, Marie lui dit qu'elle connaissait une personne _____ qui pourrait les aider.
- C) Marie prit le téléphone d'une main _____ et appela Jean-Paul Ladouceur, fiscaliste renommé. Après trois jours de calculs, M. Ladouceur annonça qu'il était _____ que ses clients devraient payer un impôt astronomique.

E

Eau de Javel

- Prolonger la vie de vos bouquets.



Ajoutez quelques gouttes d'eau de Javel dans l'eau de vos fleurs coupées. Changez l'eau tous les jours.

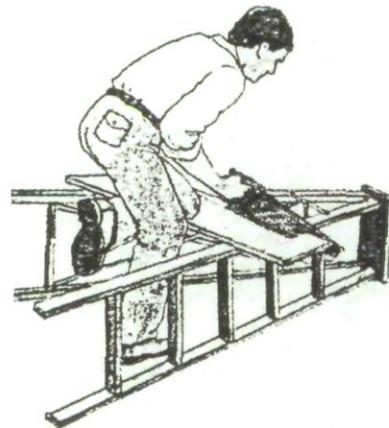
Écharde

- Déposez une goutte de colle blanche sur l'écharde. Laissez sécher. Enlevez la petite couche de colle; l'écharde y restera collée.



Échelle, escabeau

- Couchez une échelle ou un escabeau ouvert sur le sol si vous cherchez un point d'appui pour couper un morceau de bois.



Élastique

- Votre enfant est coiffé d'une queue de cheval, chaque matin, c'est la recherche d'un élastique pour retenir la queue. Pour régler le problème, demandez-lui d'enfiler l'élastique autour du manche de sa brosse à cheveux le soir après sa toilette.

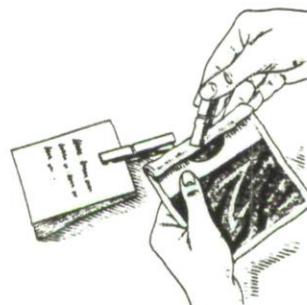


- Si vous enroulez autour du manche un gros élastique, la cuillère du bébé ne glissera plus dans sa soupe.

- Vous n'arrivez pas à ouvrir un pot en verre? Entourez le couvercle d'un élastique large pour le dévisser sans que votre main glisse.

Épingle à linge

- Accrochez une épingle à linge sur la poignée de la cuillère quand vous cuisinez un mets qui a besoin d'être brassé souvent.
- Utilisez les épingles à linge pour tout accrocher dans la maison. Elles sont pratiques pour refermer les sachets de nourriture et tiennent bien les messages et la liste d'épicerie.



Éponge

- Si les rats laveurs ou marmottes se servent de votre jardin, trempez de vieilles éponges dans de l'ammoniaque diluée avec de l'eau et placez-les autour de votre potager.

Essuie-tout

- Pour enlever une tache de cire sur un tapis, posez une feuille d'essuie-tout par-dessus puis repassez au fer chaud; la cire fondra et restera sur le papier.

A B C

Composez des phrases en utilisant un élément de chacune des colonnes.

A	B	C
	à la plage	pour me promener.
	un jaune d'œuf	pour couper un morceau de bois.
J'utilise		
	au parc	pour lire.
	un escabeau ouvert	pour enlever une écharde.
Je vais	une goutte de colle	pour enlever l'odeur de cigarettes.
	du vinaigre bouilli	pour enlever une tache de boue.
	à la bibliothèque	pour me baigner.

1. J'utilise _____
2. J'utilise _____
3. J'utilise _____
4. J'utilise _____
5. Je vais _____
6. Je vais _____

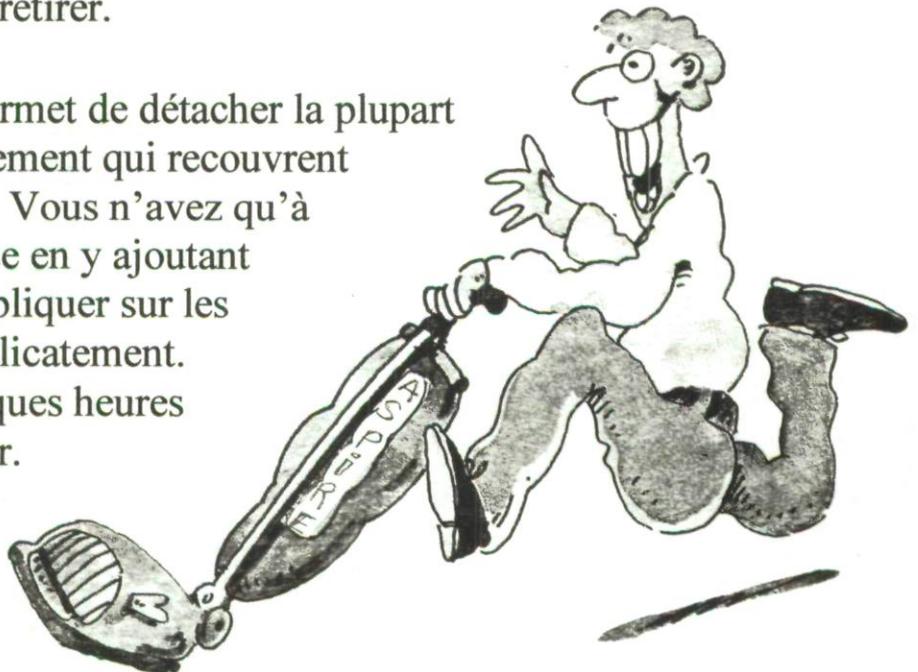
F

Farine

- La farine fait une excellente colle. Il suffit de la mélanger à un peu d'eau et à former une pâte.

Fécule de maïs

- Saupoudrez l'intérieur de vos gants de caoutchouc, ils seront plus faciles à enfiler et à retirer.
- La fécule de maïs permet de détacher la plupart des tissus d'ameublement qui recouvrent fauteuils et canapés. Vous n'avez qu'à faire une pâte épaisse en y ajoutant de l'eau, puis à l'appliquer sur les taches en frottant délicatement. Laissez sécher quelques heures et passez l'aspirateur. Cette recette est efficace contre les taches d'encre du journal, de café, de lait et de chocolat.



Feuilles d'assouplisseur de tissus (Bounce)

- Utilisez-les dans le fond de vos poubelles ou de vos contenants à recyclage pour en rafraîchir l'odeur; mettez-en aussi dans les chaussures de vos enfants pendant la nuit.

Fil de pêche

- Utilisez un fil de pêche pour enfiler des perles ou billes d'un collier qui vient de se casser.
- Accrochez des gravures et des tableaux légers à un gros fil de pêche.

Fourmis

- Pour les combattre, versez un peu de miel ou de mélasse dans un couvercle sur le comptoir de la cuisine, les fourmis adorent le sucré.



Le présent

L'indicatif présent indique que le fait se déroule au moment où l'on parle.

Écris le verbe entre parenthèses au présent.

1. (faire) La farine _____ une excellente colle.
2. (Ajouter) _____ simplement de l'eau à la farine.
3. (utiliser) Nous _____ du féculé de maïs pour détacher plusieurs taches.
4. (attirer) Le miel _____ les fourmis.
5. (passer) Léon _____ l'aspirateur.
6. (mettre) Josée et Lise _____ du féculé de maïs dans leurs gants de caoutchouc.
7. (prendre) Vous _____ du fil de pêche pour enfiler des perles d'un collier cassé.
8. (éponger) Vous _____ le jus de betterave sur une nappe avec de la mie de pain imbibée d'eau froide.
9. (déposer) Pour rafraîchir leurs poubelles ils _____ une feuille d'assouplisseur de tissus usagés à l'intérieur.

G

Gant

- Remplacer une ampoule.

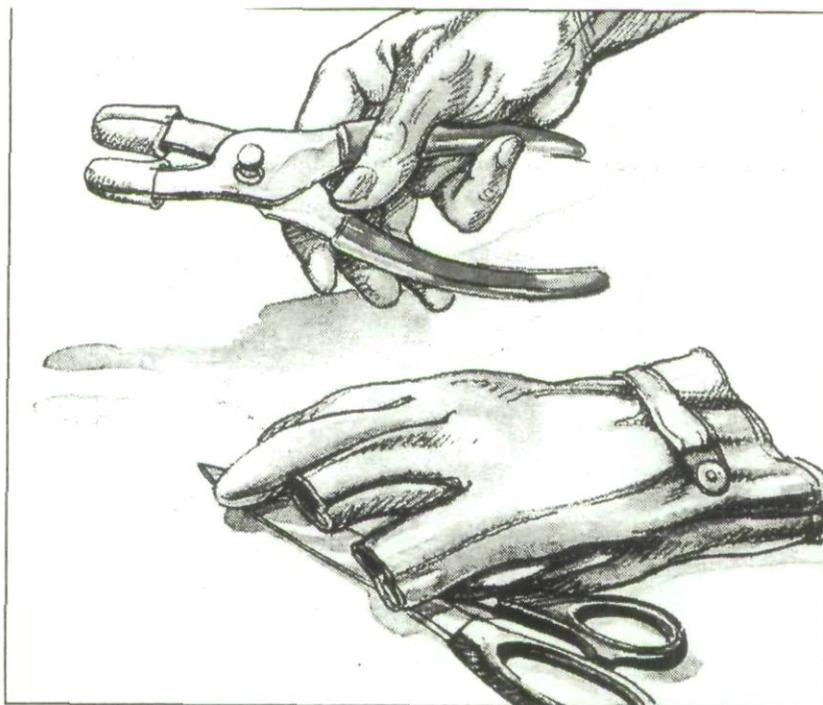
Pour ne pas vous brûler, enfiler un gant pour retirer une ampoule grillée encore brûlante.

- Nettoyer des stores vénitiens.

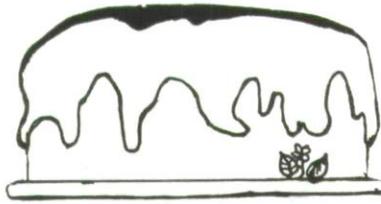
Imbibez un vieux gant de coton de produit nettoyant et passez la main gantée entre les lames.

- Éviter les marques.

Les mâchoires d'une pince peuvent endommager la surface de bois, couper le plastique ou le verre ou, encore, laisser des marques permanentes sur les robinets. Pour éviter ces désagréments, coupez deux doigts d'un vieux gant en caoutchouc que vous enfilerez ensuite sur les deux mâchoires.



Gâteau



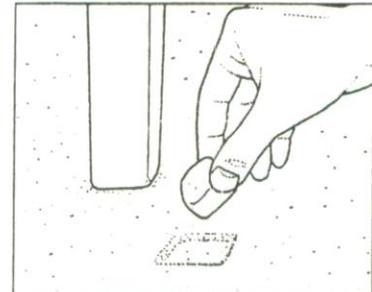
- Votre gâteau ne veut pas se démouler? Déposez le moule sur une serviette bien mouillée à l'eau très chaude et laissez agir cinq minutes. Le gâteau sortira facilement. Vous pourrez ensuite le glacer.

Glaçon



- Posez un glaçon sur un morceau de gomme collée au sol ou sur du tissu. En durcissant, il vous sera plus facile de gratter le morceau.
- Supprimer une empreinte.

Pour supprimer efficacement la marque d'un meuble sur un tapis, placez un glaçon dans l'empreinte et laissez-le fondre. Laissez sécher, puis passer l'aspirateur.

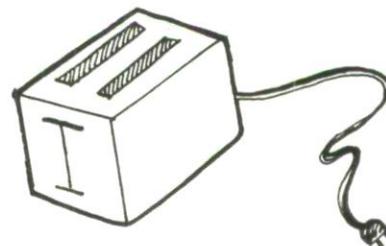


Goudron

- Frottez du beurre d'arachide sur les taches de goudron sur votre auto ou sur vos souliers de cuir.

Grille-pain

- Si un sac de plastique est resté collé au grille-pain, nettoyez ce dégât avec un dissolvant de vernis à ongles. Pour faire briller le chrome, utilisez du bicarbonate de soude sur un chiffon humide.



Fais le bon choix!



Choisis!



1. il s_____gnait

2. il cr_____ fort

3. la font_____ne

4. b_____sse le son

5. le p_____no

6. un d_____ble

7. je s_____s.

8. une c_____sse

9. l'av_____teur

10. le l_____tier

ai

ou

ia

A) un gard_____

B) des Ind_____s

C) il rev_____t

D) un chirurg_____

E) tu t_____s la porte

F) un magic_____

G) de la v_____de

H) il est ital_____

I) un mend_____t

J) l'étud_____t

ian

ou

ien

H

Hamac

- Tendez un hamac dans le grenier ou au sous-sol pour y entreposer des sacs de couchage, des vêtements de sport, des objets légers.



Huile d'olive

- Faites une pâte avec de l'huile d'olive et du sel à parts égales, puis frottez des marques de doigts, laissées sur le bois. Après 2 heures, essuyez avec un linge sec et cirez à nouveau si nécessaire.
- Pour nettoyer des cheveux tachés de peinture, frottez doucement avec un coton trempé dans l'huile d'olive.



Humidité

- Si une pièce de votre maison ou de votre chalet est très humide, mettez dans un coin un plat creux contenant 1 kilo de gros sel. Celui-ci absorbera la plus grande partie de l'humidité.

Les déterminants numériques

Grammaire simplifiée p. 93

Vingt et cent prennent un s quand ils sont multipliés et qu'ils terminent le nombre. Mille est toujours invariable. On place un trait d'union aux nombres inférieurs à cent non reliés par et.

Inscris en lettres les nombres suivants :

A) 28 _____

B) 120 _____

C) 80 _____

D) 36 _____

E) 1 015 _____

F) 57 _____

G) 23 _____

H) 44 _____

I) 19 _____

J) 41 _____

Inscris en chiffres les nombres suivants :

K) dix mille deux cent soixante-huit _____

L) cinq cent soixante-dix-neuf _____

I

Insecte

- Une application de jus de citron ou de vinaigre soulage les démangeaisons dues aux piqûres d'insectes, surtout les maringouins. L'application de pâte dentifrice peut aussi dépanner.



Ivoire

- Pour redonner leur couleur blanche aux colliers en ivoire jaunis, plongez-les dans un verre d'eau contenant un comprimé effervescent de nettoyant pour prothèse dentaire.



La date d'expiration

Vous désirez savoir si un produit est frais. La date d'expiration est indiquée de façon suivante :

Exemple : DE 05 – Cela veut dire que le produit est bon jusqu'au 5 décembre.



Écris les mois de l'année. (Sers-toi du calendrier pour éviter de faire des fautes.

1.

Mois	Mois sur le produit	Mois	Mois sur le produit
janvier	JA	juillet	JL
février	FE		AU
mars	MR		SE
	AV		OC
	MA	novembre	NO
	JU		DE

2. Indique le jour et le mois des dates suivantes telles que lues sur certains produits.

Date sur le produit	Jour	Mois
JA 10	10	janvier
JU 21		
JL 05		
FE 01		
AU 08		
MA 17		
SE 25		
AV 04		
OC 31		
NO 03		
DE 30		

J

Jeux, jouets

Ne croyez pas que seuls les jouets coûteux font le bonheur des enfants.

- Une tente?
Un drap jeté par-dessus une table.
- Un tunnel? Un train?
Des chaises alignées
- Spectacle son et lumière

Invitez les enfants à venir en costume de bain, fournissez-leur des lampes de poche que vous aurez recouvertes de cellophanes multicolores. Mettez en marche vos gicleurs et demandez aux enfants d'éclairer le jet d'eau dans toutes les directions. Mettez une musique entraînante.

- Vos enfants possèdent des petites autos et des camions?

Versez sur la table de la cuisine, de la farine qui servira de neige. Les enfants traceront des chemins, des bancs de neige. Ils auront besoin de la dépanneuse... Chacun aura un scénario. Après une heure vous ramassez la farine que vous mettez dans une boîte spéciale pour la prochaine fois. Les enfants peuvent même passer l'aspirateur si cela est nécessaire



Analyse

1. Mes voisins se promènent en catamaran.

- a) Donnez le genre de catamaran. _____
- b) Quel est le sujet de la phrase? _____
- c) À quel groupe appartient le verbe? _____
- d) Mes est un déterminant article ou possessif? _____

2. La bouche parle de l'abondance du cœur.

- a) Le verbe parle est à quelle personne? _____
- b) Trouvez trois noms communs. _____
- c) Écrivez le sujet du verbe. _____

3. Tu veux baisser le volume de ta radio.

- a) Quel verbe est à l'infinitif? _____
- b) Qui fait l'action? _____
- c) Volume est complément direct ou indirect? _____

4. Le débosseleur applique minutieusement la fibre de verre sur la carrosserie.

- a) Nommez le sujet. _____
- b) Indiquez l'adverbe. _____
- c) Quel est le verbe? _____

K

Képi

(casquette rigide munie d'une visière)

- Il est conseillé de le porter chez le nettoyeur. Cependant, comme pour les casquettes, le ruban intérieur peut être dégraissé avec un coton légèrement imbibé d'alcool à 90%.

Ketchup

- Comment utiliser le fond de bouteille qui ne veut pas glisser? Ajoutez un peu d'eau chaude, secouez, le tour est joué.



J'ai pas un sou!

1. J'emprunte 100\$ à ma voisine et je vais magasiner.

a). Si une bouteille de ketchup coûte 2,47\$. Combien coûteront douze bouteilles?

b) Chez le nettoyeur, je porte deux casquettes à faire nettoyer. Chaque morceau coûte 3,50\$. Combien cela va-t-il me coûter?



c) Ma femme achète un ours en peluche à 9\$ et une poupée à 15\$. C'est la fête des jumeaux. Nous achetons un gâteau à 12\$. Ça coûte?

d) Nous achetons trois paquets de ballons à 1,29\$ chacun, 1 litre de crème glacée à la vanille à 3,58\$ et une boîte de pogos à 9,49\$. Combien cela coûte-t-il?

e) J'aimerais amener ma femme et les jumeaux au restaurant pour manger un hamburger à 1,49\$. Est-ce que je peux, après avoir fait tous ces achats?

L

Laine

- Utilisez des bouts de laine qui vous restent pour emballer vos cadeaux.



Pour faire un pompon.

Faites au moins trente tours autour d'un petit morceau de carton.

Glissez un brin de laine entre le carton et les brins enroulés.

Faites un nœud. Coupez ensuite de l'autre côté les brins de laine.

Secouez pour obtenir une boule. Placez sur le cadeau.

Lait

- Pour enlever les mauvaises odeurs, placez du lait dans une soucoupe dans toutes les pièces de la maison. Si vous avez des chats, remplacez le lait par de la moutarde en poudre.



- Vous voulez préparer un gâteau et vous n'avez plus de lait? Remplacez-le par du jus de fruits.
- Lorsque le lait a suri, utilisez-le pour faire des crêpes ou des gâteaux.
- Babeurre

Quand une recette demande du lait de babeurre, ne courez pas au magasin, ajoutez 1 cuillerée à soupe de vinaigre ou de jus de citron dans une tasse de lait.

Laque à cheveux

(Spray net)

- En voyage, si vous avez des moustiques dans votre chambre, aspergez-les de laque à cheveux.
Attention : ne pulvérisez jamais près d'une flamme.
- Pour enlever une tache de stylo ou de crayon feutre.

Bien humecter la tache avec la laque en aérosol. Essuyez avec un chiffon.

Laurier

- Pour désinfecter une pièce où a vécu une personne malade, brûlez quelques feuilles de laurier sèches dans un récipient en métal.

Lettre

- Une lettre cachetée avec du blanc d'œuf ne s'ouvrira pas même à la vapeur. C'est bon à savoir si on craint les indiscretions.

Litière à chats

- Si votre voiture est bloquée par la neige, utilisez de la litière à chats sous les pneus pour vous aider à sortir de cette situation.
- Saupoudrez une bonne quantité de litière à chats pour nettoyer les taches d'huile fraîches dans votre garage. Écrasez-la sous votre talon. Ramassez ensuite avec un balai. Jetez la litière.



Livre



- De l'eau a détrempé les pages d'un livre?

Placez-le debout et entrouvert dans un congélateur sans givre.
Le froid sec décollera les pages et absorbera l'humidité.

- Vous avez acheté des livres dans une vente de garage et ceux-ci ont une odeur de renfermé?

Saupoudrez les pages de thym en poudre. Fermez le livre,
enfermez-le dans un sac de plastique, attendez quatre jours.
Secouez le livre, jetez le thym et bonne lecture!

Je calcule.

1. $32 \div 8 =$ _____

7. $3 \times 4 =$ _____

2. $9 \times 0 =$ _____

8. $35 \div 5 =$ _____

3. $\square \times 3 = 15$

8. $10 + 10 =$ _____

4. $20 - 11 =$ _____

10. $2 \times \square = 6$

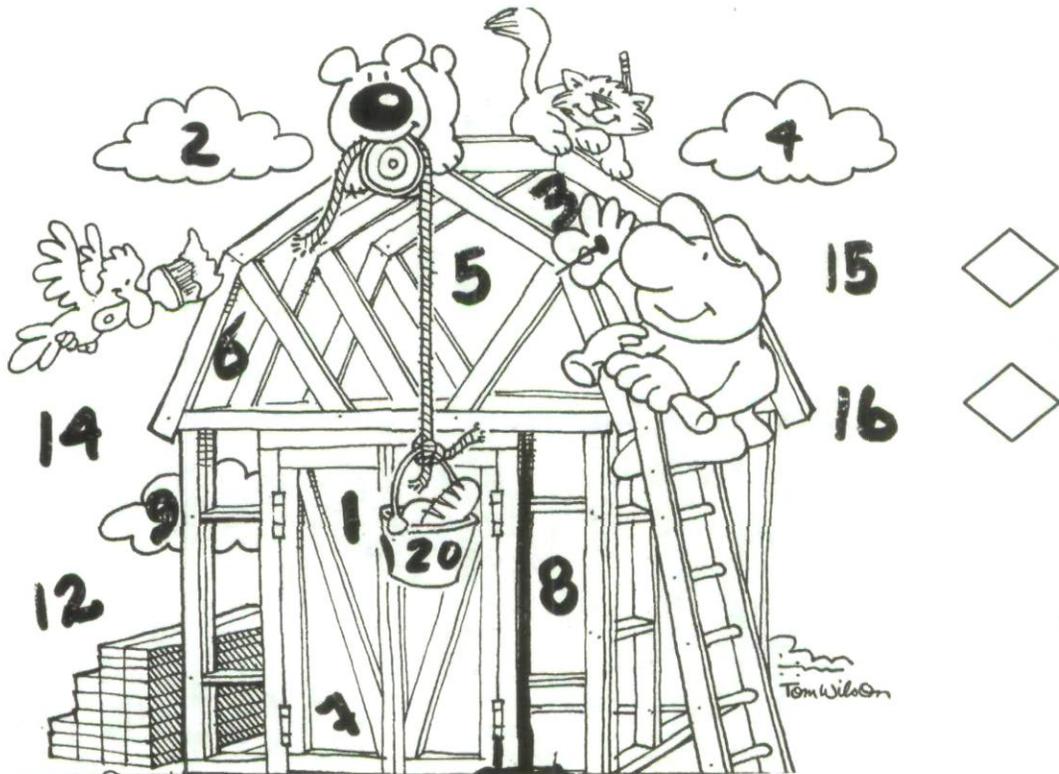
5. $15 + 1 =$ _____

11. $7 + 7 =$ _____

6. $7 \div 7 =$ _____

12. $3 \times 5 =$ _____

Deux nombres sur ce chantier de construction ne font pas partie des réponses plus haut. Quels sont-ils?



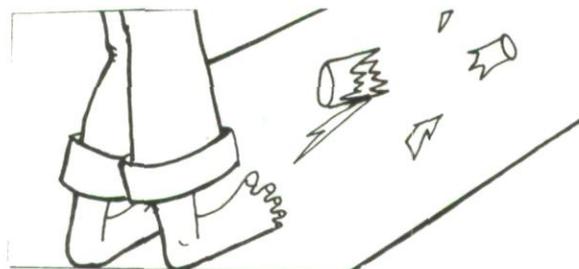
M

Mains sales

- Frottez les mains très sales avec une pomme de terre coupée en deux. Rincez à l'eau.
- Formez une pâte épaisse avec une bonne poignée de gruau et un peu d'eau. Frottez-en vos mains pour enlever les taches les plus rebelles.

Mastic

- Avec une boule de mastic bien pétrie, tamponnez les endroits où vous avez cassé un verre ou une bouteille. Les petits morceaux seront vite ramassés.



Matelas

- Laissez dans la salle de jeux un matelas usagé sur lequel les enfants s'amuseront à sauter. Lors d'une fête d'enfants, ce matelas permettra aux enfants de se défouler et leur sera plus agréable que des chaises.

Mayonnaise

- Si une recette nécessite de l'huile et que vous n'en avez plus, remplacez-la par une quantité équivalente de mayonnaise.

Mie de pain

- Si vous avez une arête de poisson piquée dans la gorge, mangez tout de suite une grosse boule de mie de pain, elle emportera l'arête qui se dissoudra dans l'estomac.
- Votre tapisserie a des taches de doigts, frottez ces taches doucement avec de la mie de pain, pour redonner au papier sa propreté.
- Vous êtes au restaurant et votre table est branlante. Roulez une boule de mie de pain et placez-la sous une des pattes.

Minuterie

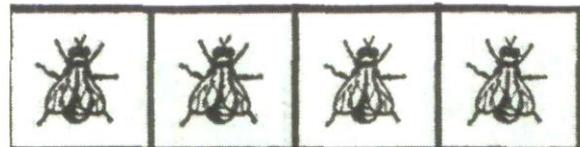
- Lorsque des enfants se disputent un jouet, donnez à chacun un même temps de jeu. Quand la sonnerie retentira, c'est l'un des enfants qui jouera à son tour.

Mites

- Les mites n'aiment pas l'odeur de l'encre d'imprimerie, mettez donc des journaux dans votre garde-robe ou dans la valise où vous serrez vos lainages.

Mouches

- Des oignons contre les mouches



Faire cuire à l'eau quelques oignons coupés en tranches et déposez-les dans des bols à soupe. Cachez ceux-ci derrière un bibelot. Retirez régulièrement les mouches mortes changez les oignons après trois jours. Pour plus d'efficacité, piquez les oignons de trois clous de girofle.

Mouffette

- Pour éliminer l'odeur, rincez abondamment avec une solution de vinaigre à 1 pour 10 avec de l'eau. Ajoutez un peu de détergent comme agent moussant.



Moule à gâteaux

- Si votre gros chien a l'habitude de renverser son bol d'eau, plantez un piquet dans le sol au centre d'un moule en couronne qui servira de contenant pour boire.

Moutarde

- C'est l'hiver, vous rentrez très fatigué et les pieds gelés : prenez un bain de pieds à la moutarde. Il suffit de mettre une cuillerée à soupe de moutarde sèche dans un seau d'eau chaude. En quelques minutes, vous ne sentirez plus ni la fatigue ni le froid.

Les homophones

Ce sont des mots qui se prononcent de la même façon mais qui représentent des choses différentes.

ex : sans = privation
 sang = liquide rouge

Complétez les phrases suivantes à l'aide du mot juste.

mère maire mer

1. La _____ de Marcel prépare le dîner.
2. Le _____ de Granby, Michel Duchesneau, a démissionné.
3. Nous partons pour des vacances à la _____.

père paire perd pair

4. Léo _____ souvent en jouant aux quilles avec Louise.
5. Mon _____ aime la pêche.
6. Six est un chiffre _____.
7. J'ai besoin d'une nouvelle _____ de bottes.

peu peux peut

8. Tu _____ me croire.
9. Je veux juste un _____ de crème glacée.
10. Une soucoupe contenant de la moutarde sèche _____ enlever une odeur de moisi.

N

Nappe

- Étalez une vieille nappe dans le coffre d'auto si vous devez transporter des objets salissants.
- Placez une petite nappe en plastique sous la chaise haute du bébé afin qu'il ne salisse pas le sol.

Nicotine

- Les fumeurs feront disparaître ces vilaines taches sur les mains avec du jus de citron, du dentifrice ou un mélange d'une moitié d'eau et d'une moitié d'eau de Javel. Rincez ensuite les mains à l'eau chaude, puis à l'eau froide.



Mille trucs

Exercice inspiré de *Pause café* de Régent Bernatchez du journal *La Presse*.

Lisez chaque numéro. Trouvez la bonne réponse. Elle est soit à côté d'une lettre, soit à côté d'un point. Inscrivez cette lettre ou ce point dans la case correspondante en bas du jeu.

1. Les araignées ne supportent pas les plants de _____ .
M tomates • patates
2. La pelure de _____ est idéale pour cirer.
O banane • citron
3. Votre enfant a de la gomme dans les cheveux, frottez avec du ____
C miel • beurre d'arachide
4. À la pêche, attachez la clé du bateau à un _____ .
U bouchon de liège • tournevis
5. Si le pot de votre plante suspendue n'a pas de soucoupe, placez un _____ dessous.
T bonnet de bain • essuie-tout
6. Ne gardez pas les oignons au _____ .
I réfrigérateur • réfrigérateur
7. Vous n'avez plus de dentifrice, trempez votre brosse dans le ____
B lait • soda à pâte
8. Pour nettoyer le four à micro-ondes, placez un bol d'eau avec une tranche _____ .
A de citron • d'oignon
9. Si le ruban d'une couche jetable ne colle plus, utilisez _____ .
Z une corde • du ruban adhésif

10. Vous avez perdu la petite vis de vos lunettes, utilisez _____ .
R un cure-dent • une gomme

11. Pour nettoyer des taches de nicotine sur les doigts, frottez avec ____ .
N de la colle • du dentifrice

12. En voyage, pour tuer les moustiques, utilisez _____ .
D de la laque à cheveux • du PAM

13. Les mites n'aiment pas l'odeur _____ .
E du papier journal • du parfum

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<input type="checkbox"/>												

O

Œuf

- Un coup de marteau sur le pouce? Un doigt coincé dans un tiroir?

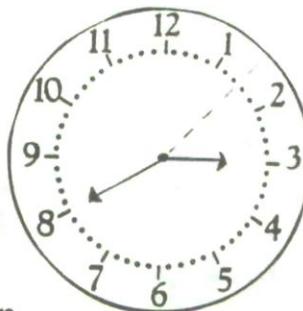
Vite prenez un œuf frais, enlevez une petite calotte de la coquille, saucez le doigt jusqu'au centre du jaune en le crevant. La douleur cesse et il n'y aura pas de bleus.

Oignon

- Passez plusieurs fois un couteau de cuisine rouillé à travers un oignon cru le rendra comme neuf.
- Frottez un demi-oignon cru sur la partie affectée par le pied d'athlète, c'est bon contre les démangeaisons.

Orientation

- Vous avez oublié votre boussole, vous trouverez votre chemin en dirigeant la petite aiguille des heures de votre montre vers le soleil. Le sud est une ligne divisant de façon égale l'angle entre la petite aiguille et midi.



Sud



Ouate

- Protection pour les gants

Glissez des petits morceaux d'ouate au bout des doigts de gants de caoutchouc. Ainsi, vos ongles ne risqueront pas de les percer.

Un nom qui rime

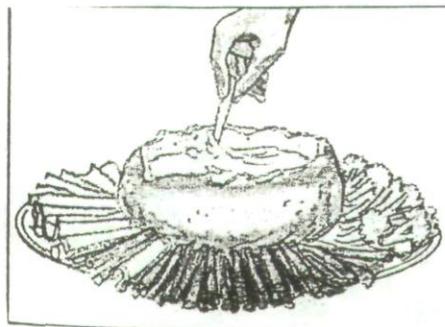
Trouve un nom propre qui rime avec chaque mot encadré.

1. Je m'appelle _____. Je suis bon en **dessin**.
2. Je m'appelle _____. J'adore les **bonbons**.
3. Mon nom est _____. Je suis des cours de **piano**.
4. Je suis _____. Je prie à l'**église**.
5. C'est moi _____. J'ai toujours les pieds dans les **plats**.
6. Mon nom est _____. J'aime les **cretons**.
7. Je suis _____. Je me couche **tard**.
8. Je m'appelle _____. Je suis très **dynamique**.
9. Mon nom est _____. Je veux devenir **enseignant**.
10. Mon garagiste est _____. Il conduit une **Buick**.

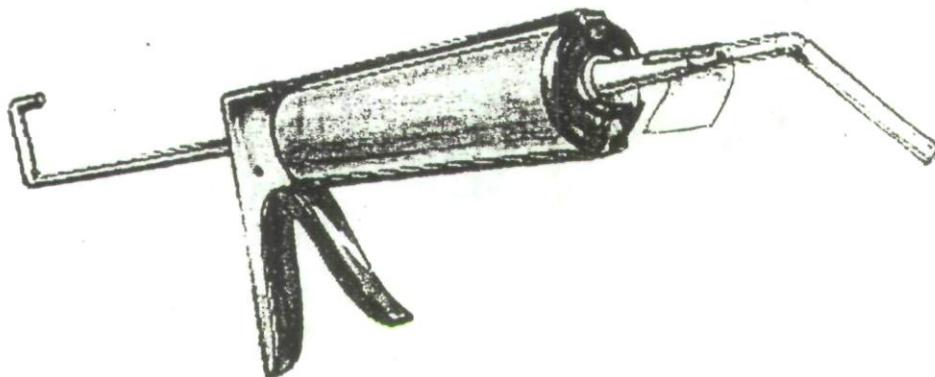
P

Pain

- Évidez un pain rond et remplissez d'une trempette. Pas nécessaire de laver le bol, il se mange.



Paille



- L'embout d'un pistolet de calfeutrage est souvent trop court pour atteindre des coins difficiles ou profonds. Vous pouvez améliorer l'efficacité de l'outil en utilisant une paille pliable. Vous coupez la paille de la longueur désirée.
- Allongez les fleurs à la tige trop courte ou celles dont la tige est molle en les glissant dans des pailles.
- Pour faire des bulles, servez-vous de paille en plastique dont vous aurez fendu une extrémité en quatre.



Papier ciré

- Déposez une feuille de papier ciré sur des bandes dessinées imprimées sur du papier journal. Frottez fermement le papier avec le dos d'une cuillère. Les enfants décalqueront aussi leurs personnes préférées. C'est une activité idéale pour une journée pluvieuse.

Papier-émeri (papier sablé)

- Votre bébé apprend à marcher? Passez un papier-émeri sous la semelle de ses bottines, elles seront moins glissantes.

Papier-journal

- Vos bottes ou vos souliers sont mouillés, bourrez-les de papier-journal, il absorbera l'humidité et évitera à vos chaussures d'être déformées.



- Pour élargir des chaussures, laissez-les une nuit bourrés de papier-journal mouillé.

- Frottez les cartes à jouer avec un linge imbibé d'eau savonneuse, les faire sécher et les repasser entre deux feuilles de papier-journal à fer modérément chaud. Ce petit truc les remettra à neuf.

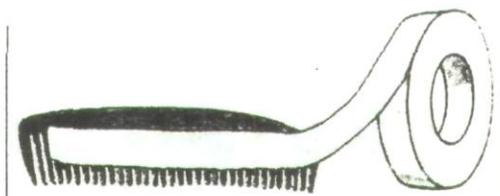


Parasites

- Si vous voyez des petites bestioles sur la terre de vos plantes vertes, mélangez à l'eau d'arrosage quelques gouttes de liquide à vaisselle.

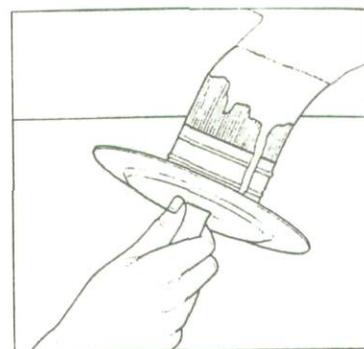
Peigne

- Ne vous tapez plus sur les doigts avec le marteau. Maintenez les petits clous en les glissant entre les dents d'un peigne.
- Collez une bande de ruban adhésif sur le peigne, appuyez fermement, puis tirez. Trempez ensuite le peigne dans une solution d'alcool.



Peinture

- Lorsque vous peignez un plafond, empêchez la peinture de couler le long du pinceau en glissant le manche à travers une assiette de carton.



Perce-oreilles

- Si vous êtes envahis par ces parasites désagréables, prenez le jus d'une boîte de thon et ajoutez deux Tylénol forte. Les perce-oreilles seront attirés par cette potion.

Piscine

- Lors d'un party à l'extérieur, mettez-y les bouteilles de bière ou les boissons gazeuses. Remplissez la piscine de glaçons et le tour est joué.



Pneu

- Placez un vieux rideau de douche ou une nappe de plastique au centre d'un pneu de camion et remplissez-le d'eau. Cela fera une petite piscine pour un bébé.



- Percez des trous dans la bande d'un pneu pour drainer l'eau de pluie et suspendez-le à une branche d'arbre avec deux chaînes.



- Placez deux vieux pneus d'auto l'un par-dessus l'autre et maintenez-les en place avec des rubans pour conduits métalliques. Placez votre bûche au centre. Les pneus absorberont les coups et empêcheront votre hache de heurter le sol.

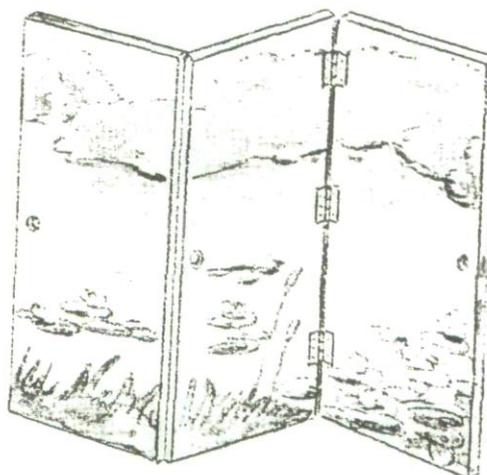


Pomme de terre

- Brûlez vos pelures de pommes de terre séchées pour nettoyer le tuyau de votre foyer sans frais. Cela ne remplace pas le ramonage.
- Pour redonner de l'éclat à une ancienne peinture à l'huile, frottez-la doucement avec une pomme de terre crue coupée. Au fur et à mesure du nettoyage, tranchez la pomme de terre. Essuyez ensuite avec un linge doux.
- Pour détruire les mauvaises herbes dans les allées de votre jardin; arrosez-les régulièrement avec l'eau de cuisson des pommes de terre.

Porte

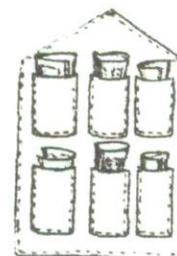
- Vous avez deux adolescents dans la même chambre, chacun veut protéger son intimité? Fixez trois portes ensemble avec des charnières. Décorez ou recouvrez de papier peint.



Porte-chaussures à poches

- Fourre-tout pour la voiture

Attachez-le au dos d'un siège avant et rangez-y des jouets, des revues, des bouteilles d'eau...

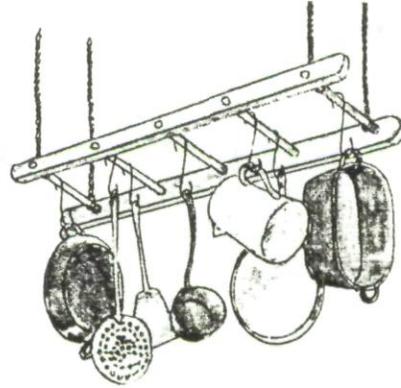


- Fourre-tout pour vos bijoux

Choisissez un porte-chaussures transparent, attachez-le au dos d'une porte de garde-robes. En un clin d'œil, vous pourrez choisir le bijou qui ira avec votre toilette.

Porte-ustensiles

- Suspendez au plafond une petite échelle ou une partie d'un parc en bois pour enfant. Vous pouvez y accrocher divers objets.



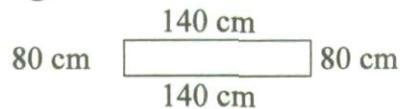
Poubelle

- Arrosez de vinaigre le tour et le couvercle de la poubelle que vous laissez à l'extérieur de la maison; vous éloignerez les chats et les chiens sans leur causer de tort.



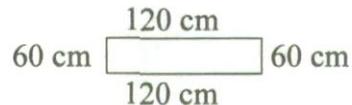
Mesure bien

1. Le père d'Isabelle veut poser une bande décorative autour de sa chambre qui est un rectangle de 140 centimètres de longueur et 80 centimètres de largeur.



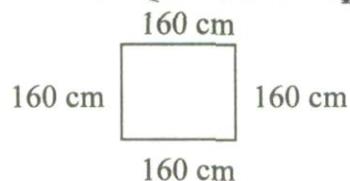
Pour connaître la longueur de la bande, il faut trouver le périmètre. Il faut donc additionner la longueur des 4 côtés. Quelle longueur de bande, le père d'Isabelle, devra-t-il acheter chez RONA? Réponse : _____

2. Le menuisier doit placer une plinthe autour d'un bureau qui est un rectangle de 120 cm de longueur et 60 cm de largeur. Quelle longueur de plinthe devra-t-il acheter?



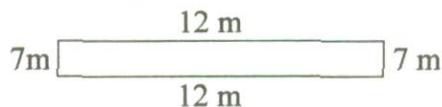
Réponse : _____

3. Valérie veut ajouter une dentelle à sa nappe carrée. Celle-ci mesure 160 cm sur un côté. Quel sera le périmètre de ce carré?



Réponse : _____

4. Mon voisin veut installer une clôture autour de son jardin qui est un rectangle de 12 mètres de longueur et 7 mètres de largeur. Quelle sera la longueur de la clôture?



Réponse : _____

Q

Quilles

- Remplissez d'eau ou de sable dix bouteilles de boissons gazeuses de 1 litre. Vous pouvez les placer comme pour le jeu de quilles.

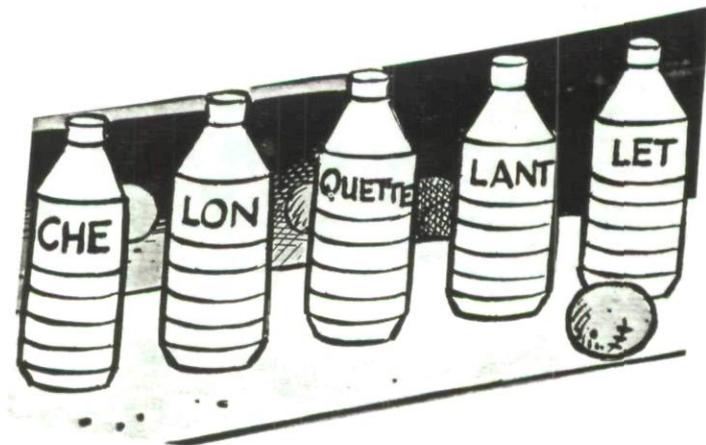
○ ○ ○ ○
○ ○ ○
○ ○
○

Avec une balle, vous essayez d'en faire tomber le plus possible. Comptez les points. Une quille de tombée = 1 point.

- Avec les mêmes bouteilles que vous placez en ligne droite, cela devient un jeu d'adresse.
- Vous pouvez écrire cinq mots en joignant les syllabes représentées par des balles et des bouteilles.

(RA) (FI) (VO) (BAL) (PER)

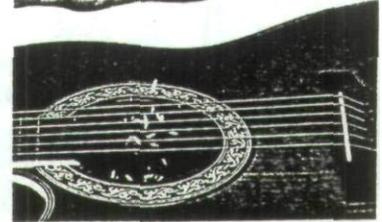
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



R

Riz

- Retirez la poussière à l'intérieur des instruments à cordes (guitare, violon) en versant du riz dans la caisse. Secouez doucement, puis renversez le riz sur un journal.

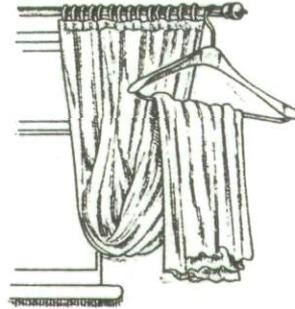


- Pour que le sel reste bien sec, mettez quelques grains de riz dans la salière.

Rideau

- Protégez vos rideaux

Pour éviter de décrocher les rideaux lorsque vous lavez les vitres, passez-les dans un cintre (un support).



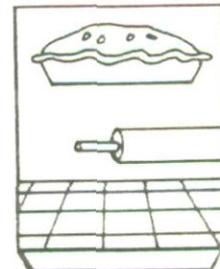
Rondelles en caoutchouc pour bocal

- Jeu pour enfants

Lorsqu'il pleut, donnez aux enfants des rondelles qu'ils lanceront sur des piquets (les pieds d'un tabouret retourné feront l'affaire).

Rouleau à pâte

- Pour hacher les noix rapidement, les mettre dans un sac à pain et les écraser avec le rouleau à pâte.



- Si vous avez oublié votre rouleau à pâte, au chalet par exemple, prenez une bouteille de vin propre et remplie d'eau froide cela vous dépannera pour rouler votre pâte.

La lettre muette

Certains mots se terminent par une lettre qui ne se prononce pas. Pour connaître cette lettre, il faut parfois mettre le mot au féminin : gros - grosse. Malheureusement, cela ne fonctionne pas toujours.

Ajoute la lettre muette des mots incomplets dans les phrases suivantes.

1. Les Japonais aiment beaucoup le ri__ .
2. Ma mère porte une montre au bra__ gauche.
3. Les nuages sont gri__ et lour__s.
4. Le cha__ du voisin mange une souri__ .
5. Éric Lapointe a chanté troi__ chansons.
6. Connaissez-vous le pri__ de ce chandail.
7. Le ban__ rouge est à côté de l'érable.
8. J'ai reçu un gro__ coli__ .
9. Nettoyez le tapi__ avec du vinaigre.
10. Le depar__ de mon frère pour la France est à di__ heures.

S

Sac en filet

- Après le bain ou avant de quitter la plage, rassemblez tous les jouets des enfants dans un sac en filet qui contenait des oignons par exemple. Suspendez et faites sécher.



Sac à main

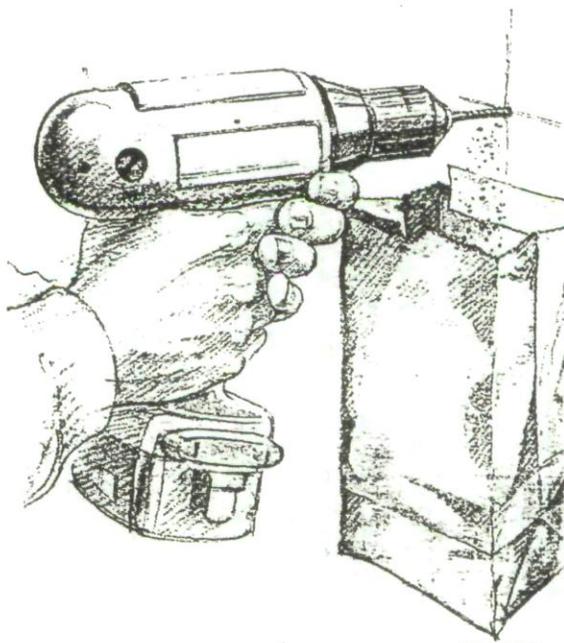
- Porte-épingles à linge

Glissez la poignée sur la corde à linge et rangez-y les épingles.



Sac de papier

- Perforer un trou dans un mur de plâtre n'est jamais de tout repos; surtout si le travail se fait au-dessus d'un tapis. Pour éviter les dégâts, placez un sac de papier sous le trou à perforer.

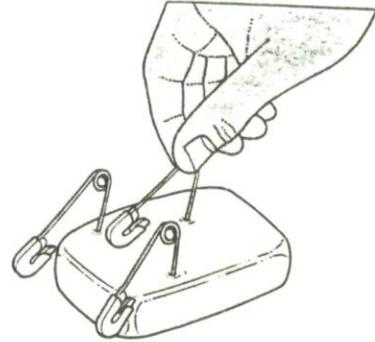


Savon

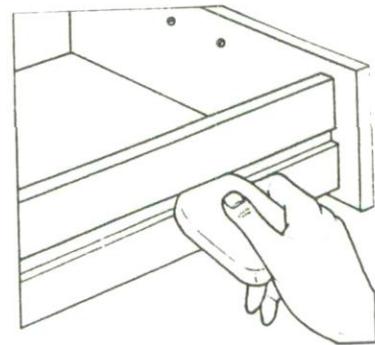
- Éliminer les odeurs de transpiration des pieds

Frottez l'intérieur de vos chaussures avec un pain de savon ou saupoudrez-y du bicarbonate de soude.

- Si vos souliers vous blessent aux talons, frottez l'intérieur avec un pain de savon.
- Si vos épingles à couches s'émoussent, enfoncez-les dans un savon, cela les empêchera aussi de rouiller et vous les aurez à la portée de la main.



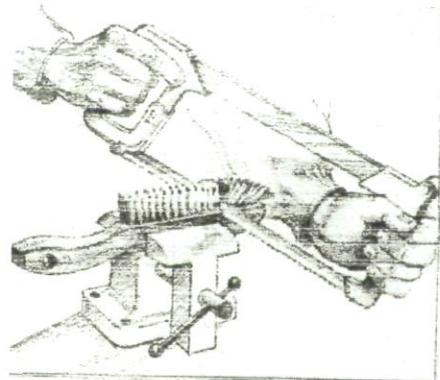
- Si le tiroir d'une commode est toujours coincé, frottez les glissières avec du savon. Si ce n'est pas suffisant, frottez avec du papier sablé et repassez une couche de savon.



- Si les chevreuils mangent les pousses de vos conifères ou piétinent vos plates-bandes, accrochez un savon genre *Irish Spring* dans un filet, cela éloignera les indésirables.

Scie

- Le bout de votre brosse à métal est inutilisable. Il suffit, à l'aide d'une scie à métaux d'en scier l'extrémité en la coinçant dans un étau. Ne pas utiliser une scie ordinaire car les dents seraient endommagées.



Séchoir à cheveux

- Retirez la poussière sur les fleurs séchées à l'aide d'un sèche-cheveux soufflant de l'air froid.
- En voyage, suspendez un vêtement froissé sur un cintre et soufflez de l'air chaud du sèche-cheveux pour enlever les plis.
- Si votre voiture refuse de démarrer par temps froid, réchauffez le carburateur avec un sèche-cheveux.

Sel

- Vous voulez refroidir rapidement votre bouteille de vin? Déposez-la dans de l'eau glacée avec une poignée de gros sel.
- Mettez une pincée de sel dans la poêle avant d'ajouter les corps gras; vous empêcherez les éclaboussures.
- Si la base de votre fer à repasser est collante, frottez-la doucement avec une petite laine d'acier ou un tampon imbibé de vinaigre et trempé dans du sel fin. Rincez-la ensuite avec un peu d'eau et essuyez-la soigneusement.



Les noms composés

Un nom composé est constitué de deux termes réunis par un trait d'union.

Associe un mot de la première liste avec son correspondant de la deuxième liste pour former un nom composé avec trait d'union.

Liste 1 : compte, abat, pare, aigre, amuse, lave, bain, beau, brise, perce, chauve, porte

Liste 2 : jour, doux, gueule, souris, vaisselle, frère, oreilles, mine, chocs, gouttes, marie, glace

- | | |
|-------------------|-----------|
| 1. compte-gouttes | 7. _____ |
| 2. _____ | 8. _____ |
| 3. _____ | 9. _____ |
| 4. _____ | 10. _____ |
| 5. _____ | 11. _____ |
| 6. _____ | 12. _____ |



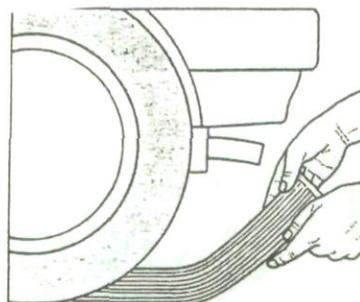
T

Tabac



- Pour entretenir une bonne humidité dans le paquet de tabac à pipe, il suffit d'y glisser une carotte épluchée ou des rondelles de pommes de terre. Dès que ces légumes se «ratatinent», il faut les remplacer.

Tapis de voiture



- Vous êtes pris dans la neige?
Retirez les tapis de sol de la voiture et placez-les sous les roues arrière. Cela peut suffire à fournir l'adhérence nécessaire pour faire repartir la voiture.

Téléphone

- Pensez à nettoyer de temps en temps votre téléphone. Utilisez un linge de coton imbibé d'alcool. Ne levez pas l'écouteur lorsque vous nettoyez le tableau numérique, sinon vous allez déprogrammer les numéros enregistrés.

Thé

- Ne jetez plus le thé que vous n'avez pas bu. Arrosez la terre de vos plantes avec ce breuvage, c'est un fertilisant naturel.
- Souvent, à la suite d'une coupure, le sang n'arrête pas de couler. Prenez un sachet de thé, trempez-le dans l'eau chaude et appliquez-le sur la coupure. La blessure cessera de saigner.

- Si votre chien a des points d'inflammation (éruptions cutanées rouges et humides). Appliquez des sachets de thé froid aux endroits affectés. Consultez un vétérinaire pour connaître la cause de ces bobos.

Timbre



- Pour décoller un timbre sans le mouiller; déposez l'enveloppe au congélateur.
- Conservez vos timbres entre des feuilles de papier ciré pour éviter qu'ils ne collent par temps humide.

Tirelire

- Placez une pelote de corde dans une tirelire et passez un bout dans la fente. Fini de chercher la corde quand on en a besoin.

Vrai ou faux

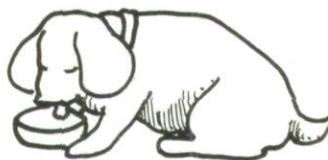


Faites un X au bon endroit.

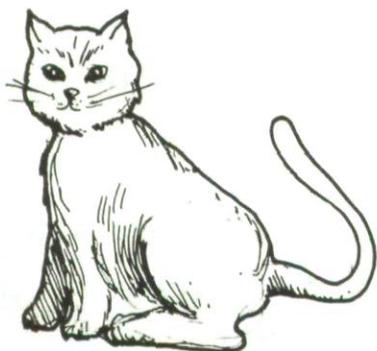
- | | Vrai | Faux |
|---|-------|-------|
| 1. Pour décoller un timbre sans le mouiller, mettez-le sur le bord de la fenêtre. | _____ | _____ |
| 2. Pour retirer la poussière des fleurs séchées, souffler avec une souffleuse. | _____ | _____ |
| 3. Pour retirer la poussière de votre guitare, mettez-y du riz et secouez. | _____ | _____ |
| 4. Un pain rond peut faire un contenant pour une trempette. | _____ | _____ |
| 5. Les fumeurs feront disparaître les taches de nicotine sur les doigts avec du dentifrice. | _____ | _____ |
| 6. Pour remplacer l'huile dans une recette, mettez de la mayonnaise. | _____ | _____ |
| 7. Absorbent l'humidité des maisons avec du gros sel. | _____ | _____ |
| 8. Pour nettoyer les taches de goudron sur votre auto, prenez du beurre d'arachide. | _____ | _____ |
| 9. Pour enlever l'odeur de cigarette dans la maison, faites bouillir du vinaigre. | _____ | _____ |
| 10. Pour remplacer un lacet, prenez une laine. | _____ | _____ |

U

Urine



- Pour nettoyer de l'urine sur un tapis, mélangez de l'eau et du vinaigre en parts égales. C'est bon pour les odeurs et les taches.
- Pour éviter que les chats du voisinage utilisent votre jardin comme litière, voici une petite recette miracle.



Passez au mélangeur :

4 gousses d'ail

4 piments rouges forts

quelques gouttes de savon à vaisselle

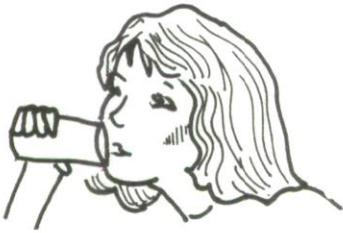
1 pinte d'eau

Vaporisez-en la terre autour de votre jardin.

Ustensiles de cuisine

- Cuillère de bois

Mettez à tremper les cuillères en bois une nuit entière dans l'eau froide javellisée (2 litres d'eau froide et quelques gouttes d'eau de Javel). Rincez-les en les laissant quelques heures dans l'eau froide. Faites sécher au soleil.



Les réponses sont dans ta tête.

1. Quand j'ai soif, je bois généralement _____.
2. J'avais froid; je me suis levé et j'ai fermé la _____.
3. Où avons-nous le plus besoin d'huile à chauffage, en Floride ou au Québec? _____
4. Qu'est-ce qu'un «panier percé»? _____
5. Quelle figure de reine voyons-nous sur nos timbres?

6. Qu'est-ce qui est le plus gros : une fourmi ou une sauterelle?

7. Comment peux-tu savoir l'âge d'un arbre? _____

8. Je suis le plus long doigt de la main. _____
9. Nous sommes les poils qui sont reliés aux paupières. _____
10. Combien de coups sonne l'horloge à 22 heures? _____
11. Comment s'appelle la grosse cuillère pour servir la soupe?

12. Quel légume fait pleurer? _____
13. Qu'est-ce qui brûle le plus vite : le papier ou le bois? _____
14. Y a-t-il des os dans ta langue? _____
15. Qu'est qu'un auriculaire? _____

V

Vanille



Comme ça fait mal de se cogner sur le bord du lit ou le coin d'une table!

- Pour éviter tout de suite le gros bleu qui en résultera : à l'instant, trempez un tampon d'ouate dans de l'essence de vanille... Aucune marque ne se verra sur la peau.

Vaseline

- Déposez une ligne de vaseline sur le front du bébé pour que le shampoing ne lui coule pas dans les yeux.
- En hiver, enduisez de vaseline le dessous des pattes de votre chien pour le protéger du sel.
- Massez les cuticules de vos ongles, tous les jours, avec un peu de vaseline. Plus besoin de crèmes dispendieuses.



Vers de terre



- Vous aimez la pêche? Alors, sachez que le marc de café dans un bol hermétiquement fermé conservera vos vers très longtemps.

Vinaigre



- Pour éliminer les odeurs de chat ou de chien, placez un petit récipient de vinaigre dans la pièce où dort votre animal favori.
- Si, au bout de 24 heures, la glace ne semble pas soulager la douleur provoquée par une entorse ou une foulure, appliquez des compresses de vinaigre chaud.
- Pour détacher des autocollants, frottez-les d'abord avec du vinaigre blanc. Laissez plusieurs minutes, ils devraient alors se décoller facilement.
- Frottez une pâte faite de vinaigre et de bicarbonate de soude (soda à pâte) sur la saleté tenace des cols de chemises.
- Le mélange de la sueur et du produit déodorant peut faire un cerne sous les bras. Tamponnez-le avec un linge humecté de vinaigre et d'eau. Lavez ensuite dans la laveuse à linge.

Vis

- Pour enlever une vis rouillée bloquée dans du métal.

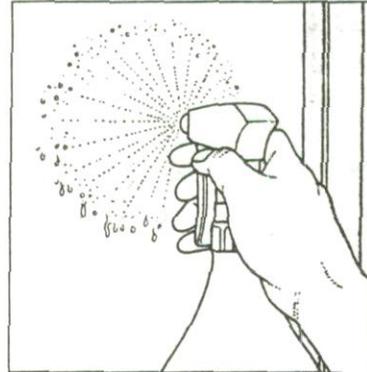
Essayez d'abord de chauffer la tête avec la flamme d'une bougie. Si cela ne suffit pas, utilisez un chalumeau. La vis se dilatera, puis se rétractera, et se laissera enlever facilement.

- Si votre tournevis dérape à chaque tentative pour desserrer une vis, frottez-le simplement avec un morceau de craie à tableau. Il ne glissera plus.

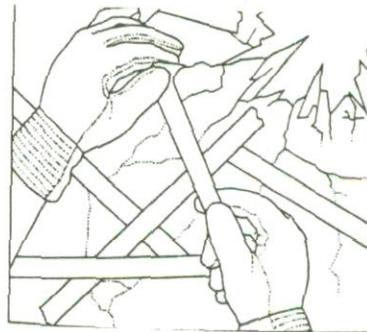


Vitre

- Créez votre produit pour les vitres en mélangeant 2 c à soupe de vinaigre et 1 litre d'eau. Mettez dans un vaporisateur. Le vinaigre détruit la graisse et fait briller les vitres.

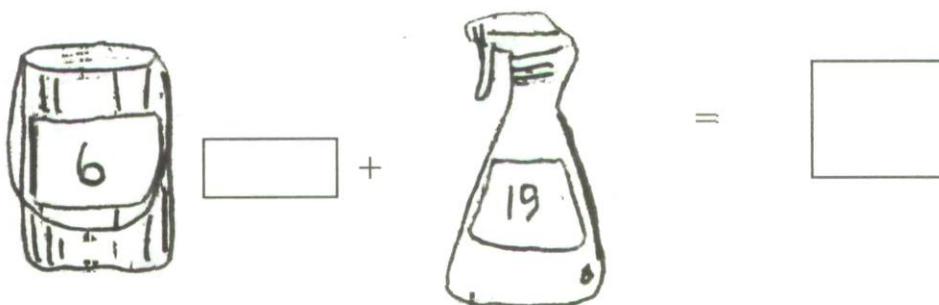
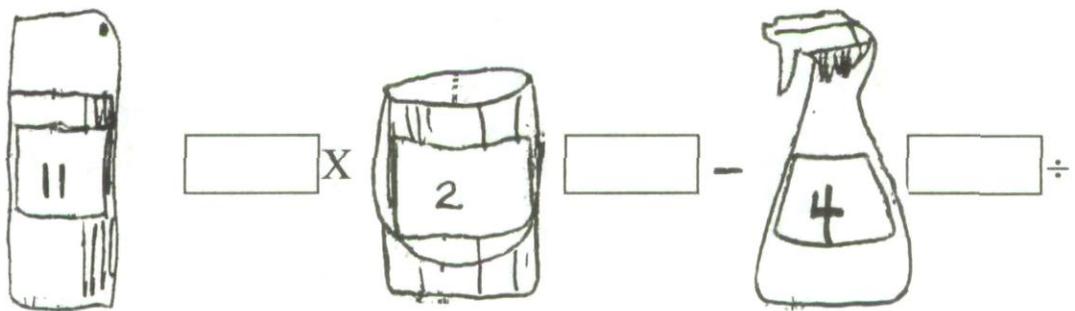
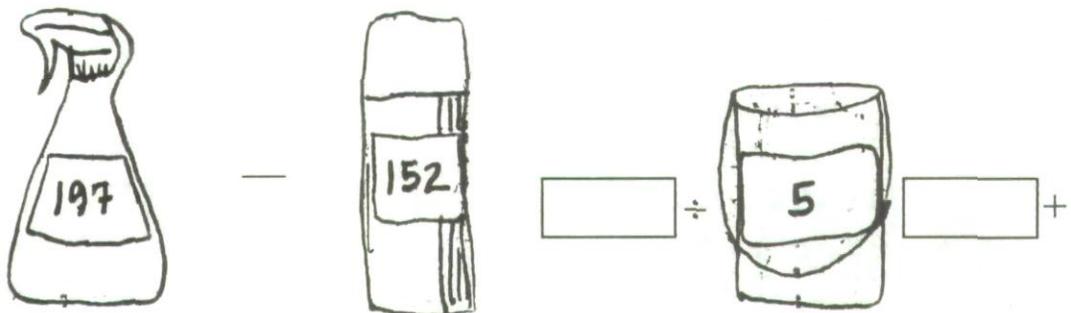


- Collez du papier adhésif (Masking tape) en croisillons sur la vitre brisée. Recouvrez le verre d'un chiffon épais, puis tapez doucement avec un marteau pour retirer les bouts de verre.



Opérations nettoyage

+ - x ÷



W

Lecture de mots qui contiennent un w.

wagon-lit

wapiti

western

walkman

watt

whisky

wagon

wagon-citerne

water-polo

Vous pouvez utiliser le dictionnaire.

Inscrivez le mot qui correspond à la définition.

1. Je suis un casque à écouteurs relié à un lecteur de cassettes.

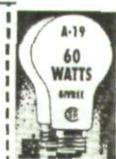
2. Jeu de ballon qui se joue dans l'eau avec deux équipes de sept joueurs.

3. Voiture de train munie de couchettes. _____

4. Film d'action se rapportant à la conquête de l'ouest des États-Unis.

5. Grand cerf d'Amérique du Nord et d'Asie. _____

6. Unité de mesure de la puissance électrique, pensez aux ampoules! _____



7. Véhicule ferroviaire tiré par une locomotive. _____

8. Voiture d'un train transportant des liquides. _____

9. Eau-de-vie à base de grains fabriquée surtout en Écosse et en Irlande.



X

Lecture

1. Vous organisez une excursion.
2. Il exige à priorité.
3. Je vais à l'exposition.
4. Je m'excuse.
5. Nous achetons un duplex.
6. Marie souffre d'anxiété.
7. Il exagère son importance.
8. C'est extraordinaire.
9. Les taxes augmentent.
10. C'est un joueur expert.

Dans les phrases que vous venez de lire, trouvez un mot qui veut dire la même chose que :

- A) angoisse _____
- B) réclamer _____
- C) impôt _____
- D) randonnée _____
- E) appartement _____
- F) pardonner _____
- G) présentation _____
- H) expérience _____
- I) grossir _____
- J) merveilleux _____

Y

Yeux

- Vous avez les yeux gonflés de fatigue?

Infusez deux sachets de thé, laissez tremper dix minutes et poser ensuite sur les yeux pendant cinq minutes.

- Yeux fatigués d'avoir travaillé longtemps à l'ordinateur.

Tenez un crayon dans la main à hauteur de vos yeux et approchez-le lentement de votre nez tout en le fixant, deux fois de suite. Cela repose les yeux.



Yogourt

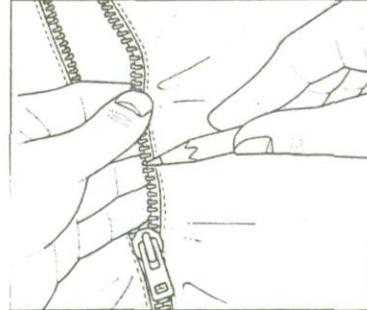
- Appliquez une mince couche de yogourt nature sur les coups de soleil pour réduire la douleur.
- Retirez votre maquillage avec du yogourt nature puis essuyez votre visage avec une débarbouillette mouillée.
- Utilisez les contenants individuels pour y planter vos semences.

Z

Zipper

- Une fermeture éclair qui accroche.

Passez un crayon à mine sur les dents.



Zeste

(de citron ou d'orange)

- Mettez un peu de zeste de citron dans votre théière avant d'infuser le thé; celui-ci n'en sera que plus savoureux.
- Pour conserver du zeste frais, congelez-le dans un petit récipient ou mélangez-le à du sucre et gardez-le au réfrigérateur.



Index

Ail	97-161
Alcool à friction	97-129-158
Animal en peluche	97-109
Araignées	97
Attaches de sacs à vidange	97
Babeurre	131
Bain	99-137-154
Banane	99
Betterave	99
Beurre d'arachides	100-121
Bicarbonate de soude	100-121-155-164
Boîte à œufs	101
Boîte de conserve	100
Bonnet de douche	101
Bouchon de liège	102
Boue	101
Bougie	108
Bouteille	99-129-135-151-152-156
Bouton	102
Boyau d'arrosage	102
Brosse à dents	100-103
Brûlures	103
Carton	105-131-146
Carton de lait	105
Ceinture	105
Chaussures	97-99-100-106-117-121-145-155
Cheveux	100-123-156-163
Chou	106
Cigarettes	106
Cintre en métal	106-152-
Ciseaux	107
Citron	107-125-131-139
Clochette	107
Clou (clou de girofle)	107-108-146
Cola	108
Collants	109
Congélateur	105-108-131-159
Corde	109-159

Couches	109
Courants d'air	109
Couteau	142
Crampes	110
Cuillère	110-114-115-145-161
Cure-dent	110
Cure-pipe	110
Dentifrice	100-112-125-131
Détergent à vaisselle	100-112-137-145-161
Eau de Javel	100-113-114-161
Écharde	113
Échelle, escabeau	113-149
Élastique	113
Épingle à linge (épingles à couches)	106-109-114-154
Éponge	115
Essuie-tout	115
Farine	117-129
Fécule de maïs	103-109-117
Feuilles d'assouplisseur de tissus (Bounce)	117
Fil de pêche	118
Fourmis	118
Gant	117-120-142
Gâteau	99-141
Glaçon (glace)	99-105-164
Gomme	100-108-121
Goudron	121
Grille-pain	121
Hamac	123
Huile d'olive	123-135
Humidité	123-131-158
Insecte	125
Ivoire	125
Jardin (plantes-fleurs, etc...)	97-99-101-102-114-145-155-156-158
Jeux, jouets	99-101-112-129-135-136-144-161-169
Képi	129
Ketchup	129
Laine	141
Lait (lait de magnésie)	141
Laque à cheveux	97-132
Laurier	97

Lettre	97
Litière à chats	97
Livre	133
Mains sales	135
Mastic	135
Matelas	135
Mauvaises herbes	148
Mayonnaise	135
Mélasses, miel, sucre	118-170
Meuble	102-117-121-136
Mie de pain	136
Minuterie	136
Mites	136
Mouches	136
Mouffette	137
Moule à gâteaux	137
Moustique	100-132
Moutarde	99-137
Nappe	99-139
Nicotine	112-139-147
Œuf	101-132-142
Oignon	136-142-154
Orientation	142
Ouate	142-163
Paille	144
Pain	99-144-152
Papier ciré	145-159
Papier-émeri	103-107-156-163
Papier-journal	106-145
Parasites	145-146
Peigne	102-146
Peinture	102-105-108-123-146-148
Perce-oreilles	146
Piscine	146
Pneu	97-147
Pomme de terre	106-135-148
Porte	148
Porte-chaussures à poches	148-149
Porte-ustensiles	149
Poubelle	117-149
Quilles	151

Rideau	147-152
Riz	152
Rondelles en caoutchouc pour bocal	152
Rouleau à pâte	152
Ruban/papier adhésif	107-109-112
Sac à main	154
Sac de papier	154
Sac en filet	154
Sacs à vidange-plastique-pain	97-121-152
Savon	110-155
Scie	155
Séchoir à cheveux	156
Sel	123-152-156-163
Serviette	121
Tabac	158
Taches (huile et autres)	117-132-136-137
Tapis de voiture	106-158-161
Téléphone	158
Thé	158-169-170
Thym	133
Timbre	159
Tirelire	159
Urine	160
Ustensiles de cuisine	112-160
Vanille	163
Vaseline	163
Vers de terre	163
Vêtements	100-106-109-123-129-156-164
Vinaigre	106-131-137
Vis	110-164-165
Vitre	165
Voiture	121-132-148-156
Yeux	169
Yogourt	169
Zeste	170
Zipper	170

Corrigé

Une lettre manquante p. 98

- | | |
|------|-------|
| 1. p | 6. a |
| 2. n | 7. m |
| 3. l | 8. f |
| 4. r | 9. é |
| 5. t | 10. j |

Numération p. 104

- | | | | | |
|--------|-------|-----|-----|----|
| A) 120 | 120 | 730 | 732 | |
| B) 42 | 42 | 86 | | |
| C) 112 | 112 | 226 | 150 | |
| D) 100 | 100 | 222 | 156 | |
| E) 10 | 10 | | | |
| F) 597 | 577 | 597 | 507 | |
| G) 332 | 223 | 203 | | |
| H) 841 | 841 | | | |
| I) 541 | 145 | 541 | 419 | 73 |
| J) 30 | aucun | | | |

Attention→tion, décision→sion p. 111

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1. natation | 6. imitations |
| 2. direction | 7. ovation |
| 3. rémunération | 8. construction |
| 4. divisions | 9. alimentation |
| 5. pollution | 10. décorations |

Sur, sûr, sure, sûre p. 113

- | | | | |
|---------|------|-----|------|
| A) sûrs | sur | sur | |
| B) sûr | sure | sur | sûre |
| C) sûre | sûr | | |

A B C p. 116

1. J'utilise un jaune d'œuf pour enlever une tache de boue.
2. J'utilise un escabeau ouvert pour couper un morceau de bois.
3. J'utilise une goutte de colle pour enlever une écharde.
4. J'utilise du vinaigre bouilli pour enlever l'odeur de cigarettes.
5. Je vais à la plage pour me baigner.
6. Je vais à la bibliothèque pour lire.

Le présent p. 119

- | | | |
|----------------------|------------|-------------|
| 1. fait | 5. passe | 9. déposent |
| 2. Ajoute ou ajoutez | 6. mettent | |
| 3. utilisons | 7. prenez | |
| 4. attire | 8. épongez | |

Fais le bon choix! p. 122

- | | |
|---------------|-------------|
| 1. saignait | 6. diable |
| 2. cria | 7. sais |
| 3. fontaine | 8. caisse |
| 4. baisse | 9. aviateur |
| 5. piano | 10. laitier |
| A) gardien | F) magicien |
| B) Indiens | G) viande |
| C) revient | H) italien |
| D) chirurgien | I) mendiant |
| E) tiens | J) étudiant |

Les déterminants numéraux p. 124

- | | |
|------------------|--------------------|
| A) vingt-huit | F) cinquante-sept |
| B) cent vingt | G) vingt-trois |
| C) quatre-vingts | H) quarante-quatre |
| D) trente-six | I) dix-neuf |
| E) mille quinze | J) quarante et un |
| K) 10 268 | |
| L) 579 | |

La date d'expiration p. 126

- | | | | | |
|----|-------------------------|------------|--------|-------------|
| 1. | avril | août | | |
| | mai | septembre | | |
| | juin | octobre | | |
| | | décembre | | |
| 2. | 21 juin | | | |
| | 5 juillet | | | |
| | 1 ^{er} février | | | |
| | 8 août | | | |
| | 17 mai | | | |
| | 25 septembre | | | |
| | 4 avril | | | |
| | 31 octobre | 3 novembre | 9 mars | 30 décembre |

Analyse p. 128

1. a) masculin
b) voisins
c) 1^{er} groupe
d) dét. possessif
2. a) 3^e pers. du sing.
b) bouche, abondance, cœur
c) bouche
3. a) baisser
b) tu
c) complément direct
4. a) débosseleur
b) minutieusement
c) applique

J'ai pas un sou! p. 130

- a) $2,47\$ \times 12 = 29,64\$$
- b) $3,50\$ + 3,50\$ = 7\$$ ($3,50\$ \times 2 = 7\$$)
- c) $9\$ + 15\$ + 12\$ = 36\$$
- d) $3 \text{ paquets} \times 1,29\$ = 3,87\$ + 3,58\$ + 9,49\$ = 16,94\$$
- e) Prix des hamburgers $4 \times 1,49\$ = 5,96\$$
Dépenses jusqu'à présent $29,64\$ + 7\$ + 36\$ + 16,94\$ = 89,58\$$
J'ai emprunté $100\$ - 89,58\$ = 10,42\$$
Je peux aller au restaurant.

Je calcule. p. 134

- | | |
|-------|--------|
| 1. 4 | 7. 12 |
| 2. 0 | 8. 7 |
| 3. 5 | 9. 20 |
| 4. 9 | 10. 3 |
| 5. 16 | 11. 14 |
| 6. 1 | 12. 15 |



Les homophones p. 138

- | | |
|----------|----------|
| 1. mère | 6. pair |
| 2. maire | 7. paire |
| 3. mer | 8. peux |
| 4. perd | 9. peu |
| 5. père | 10. peut |

Mille trucs p. 140

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13
M O • U T • • A • R • D E

Un nom qui rime p. 143

1. Jocelyn; 2. Manon; 3. Mario; 4. Lise; 5. Léa; 6. Lison; 7. Gérard;
8. Dominique; 9. Jonathan; 10. Patrick

Mesure bien p. 150

1. 440 cm ou 4,40 m
2. 360 cm ou 3,60 m
3. 640 cm ou 6,40 m
4. 38 m

Q p. 151

1. raquette; 2. filet ou filon; 3. Volant; 4. ballon ou ballet; 5. perche

La lettre muette p. 153

- | | |
|---------|----------|
| 1. z | 6. x |
| 2. s | 7. c |
| 3. s, d | 8. s, s |
| 4. t, s | 9. s |
| 5. s | 10. t, x |

Les noms composés p. 157

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1. compte-gouttes | 7. bain-marie |
| 2. abat-jour | 8. beau-frère |
| 3. pare-chocs | 9. brise-glace |
| 4. aigre-doux | 10. perce-oreilles |
| 5. amuse-gueule | 11. chauve-souris |
| 6. lave-vaisselle | 12. porte-mine |

Vrai ou faux p. 160

- | | | | | |
|---------|---------|---------|---------|----------|
| 1. faux | 2. faux | 3. vrai | 4. vrai | 5. vrai |
| 6. vrai | 7. vrai | 8. vrai | 9. vrai | 10. faux |

Les réponses sont dans ta tête. p. 162

Toutes les réponses qui ont du sens peuvent être acceptées par le formateur.

1. de l'eau, du jus, du café... 2. fenêtre, porte... 3. au Québec
4. Une personne bavarde qui rapporte tout. 5. la reine Élisabeth
6. sauterelle 7. En comptant les anneaux de son tronc. 8. majeur
9. cils 10. 10 coups 11. une louche 12. oignon 13. le papier
14. non 15. petit doigt

Opérations nettoyage p. 166

25

W p. 167

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. walkman | 6. watt |
| 2. water-polo | 7. wagon |
| 3. wagon-lit | 8. wagon-citerne |
| 4. western | 9. whisky |
| 5. wapiti | |

X p. 168

- | | |
|----------------|---------------------|
| A) 6 anxiété | F) 4 excuse |
| B) 2 exige | G) 3 exposition |
| C) 9 taxes | H) 10 expert |
| D) 1 excursion | I) 7 exagère |
| E) 5 duplex | J) 8 extraordinaire |

Références

Sœur Monique Chevrier, *Secrets de cuisine et d'entretien*, Québec Loisirs, 111 p.

Marie-Françoise Loock, *Super Dico Trucs*, France Loisirs, 416 p.

Françoise Gaudet-Smet, *Tenir maison*, Les Éditions de l'homme, 124 p.

Paulette Houdyer, *Nouveau guide des petites astuces de la maison*, Ouest France, 268 p.

Marie-Odile Lagrifa, *Les 540 trucs de la maîtresse de maison*, Éditions de Vecchi, 179p.

Jeanne Gris -Allard, *Mille trucs, madame*, Éditions du Jour, 150 p.

Secrets & astuces d'autrefois, Sélection du Reader'Digest 1998, 303p.

Table des matières

	Page
Avant-propos	193
La mémoire, un cadeau du ciel? Texte Tous les niveaux	194
La mémoire, un cadeau du ciel? (exercice) Texte troué Niveau débutant	195
Les maillons de la chaîne Texte Tous les niveaux	196
Les maillons de la chaîne (exercice) Série à compléter. Niveau intermédiaire et niveau avancé	197
Un collier de mots Écrire des mots débutant avec la fin du précédent... Niveau débutant	198
La motivation Texte Tous les niveaux	199
Un lien personnel Ajouter: les accents, «s» ou «ss», «n» ou «m». Niveau débutant	200

L'attention	201
Texte	
Tous les niveaux	
L'attention	202
Mettre le texte à la 1 ^{ère} pers. du sing. (exercice)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Test d'attention (exercice)	203
Décrire une personne sans la regarder.	
Tous les niveaux	
Test d'attention (exercice)	204
Décrire la pièce où l'on se trouve.	
Tous les niveaux	
As-tu un bon sens de l'observation?	205
Test visuel	
Tous les niveaux	
Exercice d'observation	206
Trouver une lettre à l'aide d'un indice.	
Tous les niveaux	
Exercice d'observation	207
Grille à observer	
Tous les niveaux	
Exercice d'observation	208
Grille à remplir	
Tous les niveaux	
La concentration	209
Texte	
Tous les niveaux	

La concentration (exercice) Reproduire dessins par mémoire. Tous les niveaux	210
Vice versa Souligner les mots qui se lisent de gauche à droite et de droite à gauche. Tous les niveaux	211
Motivation, Attention, Concentration Texte Tous les niveaux	212
Créer des liens Texte Tous les niveaux	213
Créer des liens (exercice) Associer les mots Tous les niveaux	214
Jeux d'analogie (exercice) Associer les mots Niveau avancé	215
Des liens qui sont les tiens. Texte Tous les niveaux	216
Des liens qui sont les tiens. (exercice) Questions Tous les niveaux	217
L'organisation de la mémoire Texte et exercice (classer des souvenirs.) Niveau intermédiaire et niveau avancé	218

L'organisation de la mémoire	220
Compréhension de texte	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
L'organisation de la mémoire (exercice)	221
Regrouper des mots dans la bonne catégorie.	
Tous les niveaux	
Souvenirs, souvenirs...	222
Texte	
Niveau avancé	
Souvenirs, souvenirs...	224
Compréhension de texte	
Niveau avancé	
Souvenirs, souvenirs...(exercice)	225
Questions sur la mémoire et calcul	
Tous les niveaux	
Sais-tu quel jour de la semaine tu es né?	227
Trouver le jour de sa naissance selon un calcul.	
Tous les niveaux	
Les changements qui affectent la mémoire.	228
Texte	
Niveau avancé	
Les changements qui affectent la mémoire	231
Compréhension de texte	
Niveau avancé	
Attitude positive (exercice)	232
Changer des phrases négatives en phrases positives.	
Niveau avancé	

Images mentales positives (exercice)	233
Visualisation	
Tous les niveaux	
Images mentales et émotions (exercice)	234
Visualisation	
Tous les niveaux	
États d'âme	235
Texte	
Tous les niveaux	
États d'âme (exercice)	236
Écrire les phrases de mémoire.	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Je cherche, je cherche mais je ne trouve pas ...	237
Texte	
Tous les niveaux	
Quelques trucs pour se souvenir.	238
Texte et questions	
Tous les niveaux	
Il n'y a pas de service au numéro que vous composez.	240
Exercice pour aider à mémoriser les numéros de télé.	241
Tous les niveaux	
Une image vaut mille mots...	242
Texte	
Tous les niveaux	
Une image vaut mille mots...(exercice)	243
Classer des mots qui sont représentés	244
par des images directes ou indirectes.	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Une image vaut mille mots...	245
Trouver, selon une image, noms communs, verbes, adjec. qual. et composer une phrase.	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La mémoire par les sens	246
Texte	
Tous les niveaux	
La mémoire par les sens (exercice)	247
Trouver des verbes se rapportant aux sens.	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Se souvenir, c'est reconstruire.	248
Texte	
Tous les niveaux	
Grande ou petite mémoire?	249
Texte et questions	
Tous les niveaux	
Deux pour un	250
Trouver un mot qui a deux sens différents.	
Niveau débutant et intermédiaire	
Trucs pour le calcul	251
Division et multiplication	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La somme et le reste	252
Calcul	
Tous les niveaux	
Quand les hommes vivront d'amour.	253
Texte	
Tous les niveaux	

Quand les hommes vivront d'amour. Ajouter les voyelles manquantes. Niveau débutant	254
Corrigé	255
Références	263

Avant-propos

«Sans la mémoire il nous serait impossible d'apprendre.»

Cette partie du document vise à stimuler la mémoire pour favoriser l'apprentissage du français. Tout comme l'exercice physique entretient le corps, l'exercice mental stimule tout ce qui relève de l'intellect, en autre la mémoire. Il permet «d'apprendre à apprendre» en donnant des trucs et en faisant prendre conscience du potentiel mnémonique.

L'association d'idée, l'imagerie mentale et le côté sensoriel sont des moyens proéminents qui mettent à profit l'exercice de la mémoire. Les parties où le calcul mental est utilisé sert également à stimuler l'esprit.

Tous les exercices ont été évalués en fonction de chaque niveau d'apprentissage. Cependant, certains peuvent être transposés à un niveau débutant en passant de l'écrit à l'oral. Pour tous les niveaux d'apprentissage proposés, le travail en petit groupe est préconisé. L'échange d'idée entre les participants amènera plus de créativité et un contexte plus propice à «se rappeler» à cause des émotions qui y seront véhiculées.

J'espère donc que les exercices aideront à stimuler la mémoire et à garder en tête toute l'importance d'avoir l'esprit libéré de contraintes pour parvenir à se souvenir. Ceci confirme l'adage «Il faut faire le vide avant de faire le plein».

Rédaction : Manon Geoffroy

Responsable de la production : Lise Paradis

CEP (Comité d'entraide populaire)

68-A, Salaberry Sud

Châteauguay (Québec) J6J 4J5

La mémoire, un cadeau du ciel?

On ne retient que ce qui intéresse.

Sigmund Freud

La plupart des gens croit que la mémoire est un don inné. On a beaucoup de mémoire ou en possède peu. Cette fausse idée nous porte à penser qu'il n'y a rien à faire pour nous améliorer. En fait la mémoire se cultive, se travaille. De ce point de vue, la mémoire est plutôt une question de compétence que de don.

Quand ta mémoire est en position «automatique», tu enregistres des informations sans t'en rendre compte. Tu n'as pas à faire d'efforts. Cependant, si tu veux retenir des informations de façon consciente, tu devras faire des efforts. Tu auras à développer des «trucs» qui vont t'aider à te souvenir.

C'est comme conduire une voiture. Tu passeras d'une automatique à une voiture manuelle. À ce moment-là, tu feras l'effort de prendre conscience de ce que tu veux te rappeler.



La mémoire, un cadeau du ciel? (exercice)

À la chanson «N'oublie jamais», ajoute les mots qui manquent.
Si tu ne connais pas cette chanson, popularisée par Raymond Berthiaume, tu trouveras les mots manquants écrits sur cette page.

ciel N'oublie j_____ bleu
 Le jour où l'on s'est c_____ aimais
 Si tu l'o_____ joies
jamais Mon b_____ serait perdu jamais
 J'avais mon b_____ bonheur
 Qui s'appuyait sur ton b_____ jamais
bras Et le c_____ de mai jamais
 Semait des bouquets de r_____ bonheur
 Un ciel si b_____ bonheur
bras Je n'en croyais pas mes y_____ bonheur
 J'avais peur que tant de j_____ bonheur
 S_____ s'achève bonheur
jamais Et pour la première f_____ connu
 J'ai compris combien je t'a_____ connu
 N'oublie, n'oublie j_____, n'oublie j_____

oubliais fois rêves yeux soudain



Les maillons de la chaîne

La mémoire n'est pas une machine qui fonctionne sans ton contrôle. En apprenant comment enregistrer les informations, tu maîtriseras mieux ta mémoire.

Regarde bien les maillons de cette chaîne :



Chaque fois que cette chaîne est brisée, les oublis surviennent. L'oubli fait partie du mécanisme de la mémoire. Il est même nécessaire d'oublier certaines choses dans certains moments. Cela te permet de mieux te concentrer sur ce que tu es en train de faire.

Il te faut trouver un intérêt personnel pour ce que tu as à retenir. L'intérêt ou le besoin entraînent la motivation pour faire l'effort de se concentrer. Sans la concentration tu ne peux garantir l'enregistrement des souvenirs.



Les maillons de la chaîne (exercice)

Complète la série.

1. a, b, c, ____, g, ____, ____, j, p, ____, r, s, w, x, ____, z
2. printemps, ____, automne, ____
3. dimanche, lundi, ____, mercredi, jeudi, vendredi, ____
4. division, multiplication, addition, ____
5. do, ré ____, fa, sol, ____, si, ____
6. bijou, caillou, chou, ____, hibou, joujou, pou
7. mai, juin, juillet, ____, septembre, ____
8. bleu, ____, rouge
9. dessus, ____, sur, sous, devant, ____
10. hier, ____, demain
11. déjeuner, dîner, ____
12. auriculaire, annulaire, majeur, index, ____
13. maximum, ____, haut, bas, largeur, ____
14. ____, midi, soir
15. nord, ____, est, ____
16. le père, la mère, le frère, la ____, l'oncle, la ____
17. la vue, l'ouïe, l'odorat, le ____, le toucher
18. la rivière, le fleuve, la ____, l'océan
19. 99-100 9009- ____, 9099- ____, 9999- ____
20. deux, trois sept, ____, soixante-dix-neuf, ____

Un collier de mots

Tu débutes un mot avec la fin du précédent.

Exemple : manche cheval allée légume melon once celui.....

1. Fais un collier de 20 mots et plus.

Tu pars en voyage. Tu apportes avec toi des choses qui débutent par la même lettre. Exemple : livre, lapin, lampe, etc.

Trouve 10 mots débutant par la lettre :

2. a) :d _____

b) :t _____

de	mé	ou	be	ti	tion
a	soin	con	moi	tra	bli
i	su	ma	de	li	sa
vi	re	tu	at	ge	ten

Écris autant de mots que tu peux en utilisant ces syllabes.

La motivation



La motivation est la condition première pour se souvenir. Personne n'oublie d'aller travailler si c'est nécessaire pour survivre. Tu as un «intérêt» à ne pas oublier d'aller travailler. Tu n'as pas à faire d'efforts pour t'en souvenir.

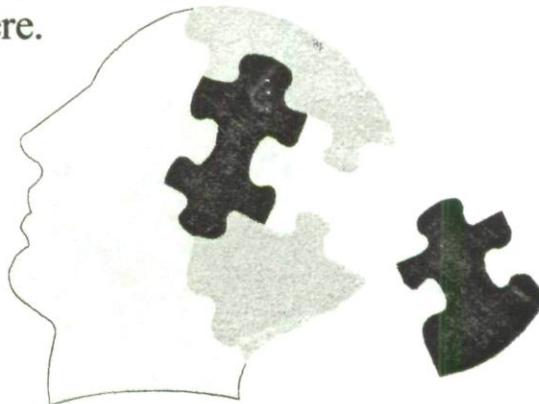
Si tu oublies facilement certaines choses, tu dois te demander si tu as vraiment besoin de t'en rappeler. C'est le besoin ou l'intérêt de se rappeler quelque chose qui entraîne la motivation personnelle. Plus tu seras motivé à retenir quelque chose, plus ta qualité de mise en mémoire sera grande.

Comment trouver une motivation personnelle?

Pose-toi les questions suivantes :

- Pourquoi je veux retenir une information?
- Me servira-t-elle plus tard?
- Est-ce pour atteindre un but?
- Si j'oublie, quelle sera la conséquence?

Tu augmenteras le contrôle de ta mémoire en choisissant les choses qui, selon toi, valent la peine d'être retenues. Ensuite, tu y porteras une attention particulière.



Un lien personnel

1. Écris le nom d'une personne, d'une ville, d'une rue ou d'un produit que tu connais qui contient :

un «é» _____

un «è» _____

un «s» qui se prononce «z» _____

un «m» devant un «b» ou un «p», _____

2. Ajoute les accents aux mots suivants :

premiere

qualite

particuliere

cereale

necessaire

memoire

reflechir

evenement

consequence

interet

cle

detergent

3. Ajoute «s» ou «ss» aux mots suivants :

per__onne

be__oin

cho__e

mi__e

po__e

pa__er

choi__ir

en__uite

po__ible

nai__ance

vi__age

de__in

4. Ajoute «n» ou «m» aux mots suivants :

co__péte__ce

cepe__da__t

co__pre__dre

co__bie__

ma__quer

co__ce__trer

gara__tir

septe__bre

pri__te__ps

exe__ple

ma__che

bo__bo__

i__porta__t

re__co__tre

te__pérature

cha__pion

L'attention



Ta motivation facilite l'attention. Cependant, l'attention ne pourra être soutenue si ton esprit est occupé par autre chose.

Par exemple, si tu es préoccupé, fatigué ou anxieux ton attention ne sera pas de longue durée. Tu dois, en premier lieu, libérer ton esprit le plus possible. En libérant ton esprit tu passeras d'une situation d'automatisme à une situation où tu réfléchis à la chose que tu as à retenir. C'est le deuxième pas vers un bon enregistrement.

Au lieu de faire des choses sans y réfléchir (automatisme), tu t'arrêtes et prends conscience de ce que tu fais.

Exemple :

Tu te demandes souvent : «Est-ce que j'ai barré la porte?»

Au lieu de faire le geste de façon automatique, tu prends conscience de ce que tu es en train de faire :

- Tu mets la clé dans la serrure.
- Tu te parles à toi même :
«Je tourne la clé dans la serrure.»



Tu prends une photo mentale de ton geste comme avec une caméra.

Tu peux utiliser cette façon pour beaucoup d'autres gestes que tu fais dans une journée : Ai-je débranché le fer à repasser? Où sont mes clés?

L'attention (exercice)

Mets le texte de la page précédente à la première personne du singulier.

Les verbes, les déterminants et pronoms possessifs doivent être mis à la même personne.

_____ motivation facilite l'attention. Cependant, _____ attention ne pourra être soutenue si _____ esprit est occupé par autre chose.

Par exemple, si _____ préoccupé, fatigué ou anxieux _____ attention ne sera pas de longue durée. _____, en premier lieu, libérer _____ esprit le plus possible. En libérant _____ esprit _____ d'une situation d'automatisme à une situation où _____ à la chose que _____ à retenir.

Au lieu de faire des choses sans y réfléchir (automatisme), _____ et _____ conscience de ce que _____.



Test d'attention (exercice)

La plupart du temps tu n'accordes pas beaucoup d'attention à ton environnement. Avec ton groupe, tente une petite expérience.

Décris une personne qui est près de toi sans la regarder.

1. Quelle est la couleur de ses vêtements?

2. Cette personne est-elle parfumée?

3. Porte-t-elle des bijoux?

4. De quelle couleur sont ses yeux?

5. Quelle est la longueur de ses cheveux?

6. A-t-elle un signe particulier : tatouage, tache de naissance, etc.?



Test d'attention (suite)

Maintenant, ferme les yeux et décris la pièce où tu te trouves :

1. Quelle est la couleur des murs?

2. Combien y a-t-il de fenêtres?

3. Comment sont les rideaux?

4. Décris le genre de mobilier.

5. Y a-t-il un objet qui t'a frappé en particulier?

6. De quelle couleur est le tapis ou les tuiles?

À la suite de cet exercice, tu peux te rendre compte combien tu es observateur ou observatrice. Cependant, retiens qu'avec de l'entraînement n'importe qui peut le devenir. En développant l'observation tu développes aussi ton attention.



As-tu un bon sens de l'observation?

Tu connais sans doute l'expression : «Un visage à deux faces». Mais voici une figure à trois visages, la mère, le père et la fille. Peux-tu les trouver?



Presque au milieu de la figure se trouve une petite tache noire, qui forme l'œil du père, lequel regarde le côté droit de la page. Il a un grand nez et une moustache tombante.

La tache qui forme l'œil du père est aussi l'œil gauche de la mère, qui, elle regarde le côté gauche de la page. Elle a une petite bouche aux lèvres minces et un gros nez. L'arrondi de son nez est la pointe du menton de la fille. La fille regarde aussi vers la gauche; elle a un très petit nez. La tache qui sert d'œil aux deux parents devient son oreille, et le nez du père forme ses cheveux, qui retombent sur son cou. (Fisher, 1968)

Compte jusqu'à 20 en fixant le petit point blanc sur le nez de cet homme. Ensuite, regarde un mur blanc ou uni et attends quelques secondes.



Exercice d'observation

Trouve un mot de 10 lettres. Chaque indice t'aide à trouver une lettre.

- _____ La première lettre apparaît dans les mots «chambre» et «menton» mais pas dans les mots «lâche» et «breton».
- _____ La deuxième lettre apparaît dans les mots «concentration» et «moteur» mais pas dans les mots «facteur» et «mitaine».
- _____ La troisième lettre apparaît dans les mots «attention» et «lecteur» mais pas dans les mots «couleur» et «animal».
- _____ La quatrième lettre apparaît dans les mots «violon» et «étui» mais pas dans les mots «volet» et «numéro».
- _____ La cinquième lettre apparaît dans les mots «environ» et «virage» mais pas dans les mots «orange» et «lime».
- _____ La sixième lettre apparaît dans les mots «ravage» et «tache» mais pas dans les mots «verger» et «toucher».
- _____ La septième lettre apparaît dans les mots «recto» et «marteau» mais pas dans les mots «record» et «mauvais».
- _____ La huitième lettre apparaît dans les mots «mémoire» et «voisin» mais pas dans les mots «énorme» et «veste».
- _____ La neuvième lettre apparaît dans les mots «tonnerre» et «corne» mais pas dans les mots «bercer» et «tante».
- _____ La dixième lettre apparaît dans les mots «événement» et «encore» mais pas dans les mots «corvée» et «temps».

Exercice d'observation

- Observe bien la grille ci-dessous.
- Si tu remarques bien les lettres, tu trouveras un truc pour ne pas avoir à les mémoriser afin de faire l'exercice suivant.

A	B	C	D	E	F	G	H	I
C	D	E	F	G	H	I	A	B
E	F	G	H	I	A	B	C	D
G	H	I	A	B	C	D	E	F
I	A	B	C	D	E	F	G	H

Exercice d'observation
Grille à remplir.

Maintenant, essaie de réécrire les lettres de la grille précédente à la même place dans la grille vide.

A								

La concentration



L'attention amène la concentration. La concentration, c'est porter une attention particulière sur quelque chose de précis.

Se concentrer demande une prise de conscience de ce que tu veux retenir. C'est l'attention sélective, c'est-à-dire, tu choisis ce qui est essentiel à retenir. C'est l'enregistrement sur deux plans : émotionnel et intellectuel.

Émotionnel : Qu'est-ce qui me touche?
 Qu'est-ce que je ressens ou perçois?

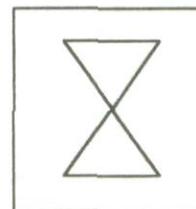
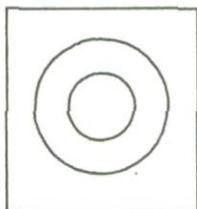
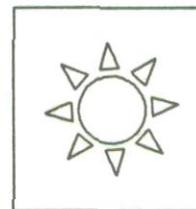
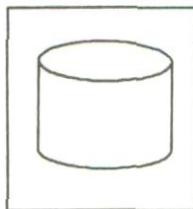
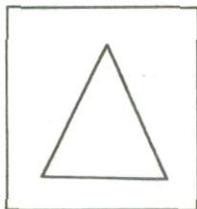
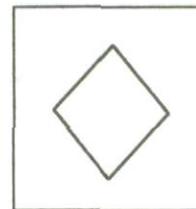
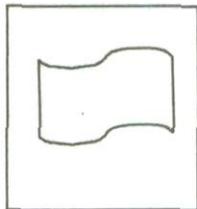
Intellectuel : Le sujet. Que veut dire le message?
 Quels sont les éléments importants?
 Les détails du message

De cette façon, tu classes les souvenirs en catégories. Cette organisation permet un meilleur rappel des souvenirs.



La concentration (exercice)

1. Cette page contient 9 dessins.
2. Fixe ton attention sur la rangée du haut.
3. À l'aide d'une feuille, couvre les deux autres rangées de dessins.
4. Après environ 30 secondes, cache toute la feuille.
5. Essaie de dessiner de mémoire les trois dessins.
6. Vérifie s'ils sont pareils.
7. Passe à la ligne suivante et fais la même chose ou lance-toi un défi et fais les deux autres rangées d'un seul coup.



Vice versa

Souligne tous les mots que tu les lises de gauche à droite ou de droite à gauche, c'est le même mot (palindrome) . Exemple : elle

1. Un ara est un gros perroquet d'Amérique, ses plumes sont très colorées.
2. Ève axa ses recherches sur le fonctionnement du radar.
3. Anna et Josée, sa «coloc», demeurent à Laval. Elles doivent se lever tôt pour se rendre au travail.
4. Bob adore ressasser ses prouesses, en kayak, l'été dernier.
5. La limace est un mollusque rampant sans coquille externe mais elle a quatre nez. Non ceci n'est pas un gag.
6. Elle erre dans le parc.
7. Ici comme ailleurs, nous sommes à l'ère des changements.
8. Wow! Tu serres fort lorsque tu donnes la main.
9. Lorsque Jean alla à la Ronde, il essaya le nouveau manège «Le Rotor».
10. Il faut un sas pour tamiser la farine.

Motivation, attention, concentration

3 mots «clé» pour mémoriser.

Que se passe-t-il quand tu oublies?

Il existe trois raisons pour lesquelles tu oublies :

- manque de nécessité, d'intérêt ou de motivation
- manque d'attention ou de concentration
- manque d'organisation
- manque de liens avec ce que tu connais déjà

Par exemple :

Tu dois retenir le nom d'une personne à rencontrer pour une entrevue. Elle s'appelle, Marie Lapierre. Tu remarques qu'elle a les mêmes initiales que ta sœur. Il te sera probablement plus facile de te rappeler son nom lors de l'entrevue.

Intérêt : retenir le nom de la personne à rencontrer pour donner bonne impression lors de l'entrevue.

Attention : observation des lettres du nom

Lien : mêmes lettres que le nom d'une personne connue



Créer des liens

La formation d'images ou d'associations, comme l'exemple de la page précédente, permet plus facilement le rappel des souvenirs. Cela assure un meilleur enregistrement dans la mémoire à long terme et sert d'indice pour le rappel des souvenirs.

Regarde les trois conditions pour une bonne mémoire.

Motivation, Attention, Concentration

1. Observe bien chacun des mots.
2. Concentre-toi.
3. Peux-tu trouver un lien avec ce que tu connais déjà pour retenir ces 3 mots?



-
4. La fête du **C**anada est le : 1^{er} juillet
La fête des **É**tats-Unis est le : 4 juillet
La fête de la **F**rance est le : 14 juillet

Pour te souvenir de ces 3 fêtes, remarque :

- le nom des 3 pays est placé en ordre alphabétique
- les dates sont en ordre croissant
- et, la date du 3^e pays, contient les chiffres des deux premiers.



Créer des liens (exercice)

Créer des liens aide à se rappeler. Par exemple, les bourgeons rappellent le printemps.

Lis les 2 colonnes de mots suivants :

	oeuf	poule	
	neige	hiver	
	parapluie	pluie	
	course	auto	
	mère	père	
	sirop	érable	

Maintenant, cache la colonne de droite. Écris les mots de la colonne de gauche. Trouve le mot qui est associé à chacun d'eux.

Jeux d'analogie (exercice)

Le dictionnaire définit une analogie comme étant «une ressemblance établie par l'imagination entre deux ou plusieurs objets différents». Voici un exemple d'analogie : mer est à océan ce que tasse est à soucoupe.

En trouvant des analogies, tu exerces ton esprit à trouver des associations. Cet exercice de l'esprit est très précieux pour la mémorisation de nouvelles connaissances.

À ton tour maintenant de chercher des associations (analogies).

1. Pédiatre est à médecin

ce que _____ est à _____

2. Couteau est à fourchette

ce que _____ est à _____

3. Histoire est à biographie

ce que _____ est à _____

4. Menteur est à trompeur

ce que _____ est à _____

5. Chemin est à route

ce que _____ est à _____

Des liens qui sont les tiens...

Voici différents sujets. Pour mémoriser ces informations, crée tes propres liens afin de répondre aux questions de la page suivante.

1. La capitale du Canada est : Ottawa.
2. Le 22 juin 1934, inauguration du Pont Mercier reliant Ville Lasalle à Kahnawake.
3. En 1990, les épiceries peuvent ouvrir le dimanche au Québec.
4. Il y a 10 provinces au Canada. 
5. En 1969, l'homme marchait sur la Lune pour la première fois.
6. Le 24 juin 1924, 1^{er} défilé de la Saint-Jean-Baptiste sur la rue Sherbrooke à Montréal.
7. Maurice Richard est décédé le 27 mai 2000.
8. En 1934, la naissance des 5 jumelles Dionne.
9. En 1989, la Banque du Canada, renonce au billet de 1\$ en papier.
10. L'Expo universelle à Montréal en 1967.
11. Le célèbre paquebot Titanic coula en 1912.
12. La fête du Canada est le 1^{er} juillet, des États-Unis le 4 juillet et de la France le 14 juillet.

Des liens qui sont les tiens... (exercice)

Réponds aux questions suivantes. Vérifie tes réponses après.

1. Quelle est la capitale du Canada?
Toronto Montréal Ottawa
2. Maurice Richard est décédé en l'an 2000 le :
18 juin 30 juillet 27 mai
3. Les 5 jumelles Dionne sont nées en ?
1942 1924 1934
4. L'Expo universelle a lieu à Montréal en :
1976 1967 1968
5. Quel jour est la fête de la :
France _____, du Canada _____, des États-Unis _____
6. Au Québec, les épiceries peuvent ouvrir le dimanche depuis :
1990 1986 1994
7. L'inauguration du Pont Mercier a lieu le 22 juin _____
1924 1929 1934
8. Pour la première fois, l'homme marchait sur la Lune en :
1949 1959 1969
9. À Montréal, le 1^{er} défilé de la St-Jean-Baptiste a lieu le 24 juin_
1933 1924 1930
10. Il y a combien de provinces au Canada?
8 10 12
11. La Banque du Canada renonce au billet de 1\$ en papier en :
1979 1983 1989
12. Le célèbre paquebot Titanic coula en :
1906 1912 1933

L'organisation de la mémoire



La mémoire fonctionne comme un ordinateur. Tu dois être capable de classer tes souvenirs, d'utiliser une façon de les organiser. Les impressions, les images, les sensations et les pensées sont enregistrées comme si tu imprimais des documents.

Des milliers d'images sont perçues et classées par ton cerveau comme un ordinateur. Selon la fréquence avec laquelle tu utilises les informations classées, tes souvenirs vont avancer vers un niveau plus conscient ou reculer vers un niveau plus inconscient.

Pour bien comprendre ce fonctionnement, tu peux te faire une image mentale en utilisant des couleurs.

Le niveau plus conscient serait d'une couleur claire de ton choix

- Ce niveau contient des informations utiles et que tu utilises tous les jours. C'est une partie de ta mémoire qui est très vivante.

Exemple : ton numéro de téléphone

Le niveau du centre est une partie de ta mémoire où tu gardes des informations dont tu te sers plus rarement. Tu dois imaginer la couleur de ce niveau comme une couleur « calme » où tes souvenirs reposent en attendant que tu les rappelles.

- Pour te souvenir de ces informations tu dois faire appel à certains trucs de « mnémotechniques* » ou à des sentiments vécus au moment où tu as reçu l'information.

Exemple : le nom d'un bon restaurant où tu es allé l'an passé.

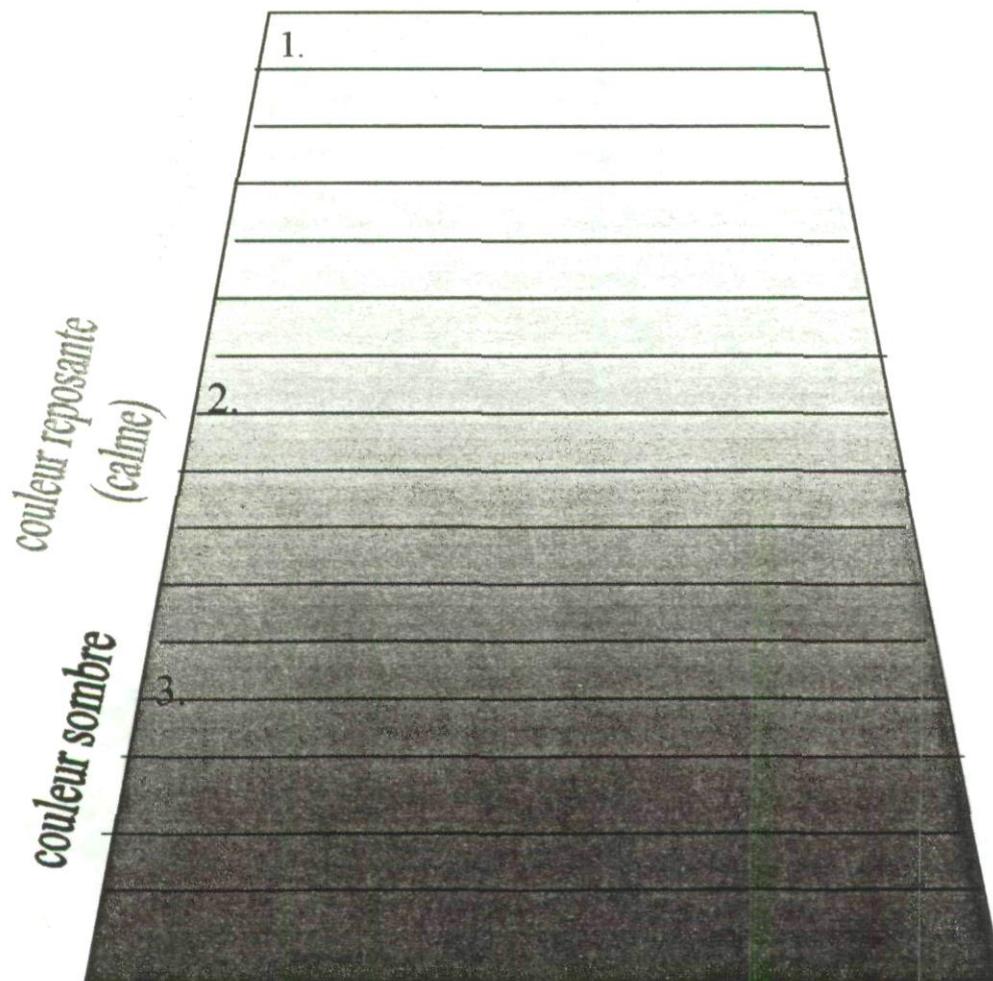
*Moyen d'aider la mémoire en faisant des associations mentales (créer des liens avec ce que tu connais déjà)

Le niveau le plus loin touche à l'inconscient et doit avoir une couleur sombre. C'est le niveau de l'inconnu. Cependant, c'est la partie la plus grande de la mémoire car tu enregistres des millions d'impressions depuis le jour de ta naissance. Également, tu refoules les souvenirs désagréables dans cette zone. La plupart de ces souvenirs ne sont pas oubliés mais repoussés pour laisser de la place aux choses plus pressantes et plus près du niveau conscient.

- Les souvenirs anciens ont besoin d'être éveillés par une émotion forte. Un mot, une sensation peut te rappeler un souvenir enregistré il y a longtemps.

Exemple : l'air d'une chanson dans ta jeunesse

Classe un de tes souvenirs dans chaque niveau.



L'organisation de la mémoire (compréhension de texte)

À l'aide du texte précédent, réponds aux questions suivantes :

1. Comment fonctionne ta mémoire?

2. Que contient le niveau le plus conscient (couleur claire) de ta mémoire?

3. Dans quel niveau de ta mémoire repose tes souvenirs?

4. Comment sont éveillés les souvenirs anciens?

5. Qu'est-ce qu'un truc «mnémotchnique»?

L'organisation de la mémoire (exercice)

Allons à l'épicerie.

Écris les mots de l'encadré dans la bonne catégorie. Ensuite, prends une feuille et essaie, de mémoire, d'écrire le plus d'articles possible. Tu remarqueras qu'il est plus facile de se souvenir lorsque tu classes tes idées.

oranges, œufs, huile pour le bain, patates, biscuits,
céleri, céréale, pommes, papier mouchoir, savon,
pain, saucisses, lait, chou, essuie-tout, raisin café
oignons, bœuf haché, bananes, poulet, carottes, tarte,
détergent à vaisselle, pâte à dent, poisson, fromage

déjeuner

plats principaux

légumes

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

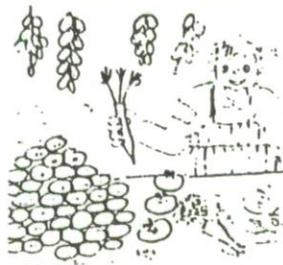
dessert

fruits

divers

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

breuvages



Souvenirs, souvenirs...

Dans notre société tout est question de temps. Notre organisation se fait en fonction d'horaires déjà établis ou que nous établissons nous-mêmes. Même nos souvenirs sont casés dans le temps. Pour chacun de nous, dès le début de la vie, il existe un passé, un présent et un avenir.

Notre mémoire, de façon consciente ou inconsciente, enregistre et classe nos souvenirs selon leur importance à nos yeux. Cette sélection faite par notre mémoire reflète notre personnalité et notre culture.

Voici donc, comment se divise ce processus de sélection qu'enregistre notre mémoire en fonction du temps :

Mémoire immédiate de perception

Cette partie de notre mémoire est le souvenir de ce que nous voyons, entendons ou percevons dans les secondes qui viennent de passer. Cette enregistrement n'est pas profond et le souvenir fonctionne de façon automatique.

La dactylographie, par exemple, explique bien ce fonctionnement. On lit un mot et on l'écrit en même temps sur le clavier. Le souvenir de ce mot reste moins d'une seconde. C'est juste le temps qu'il faut pour taper le mot. Ensuite, il est oublié pour passer à l'autre mot.



Mémoire à court terme

Cette partie de la mémoire retient environ 7 éléments dans les 5 secondes qui viennent de passer. Un bon exemple de la mémoire à court terme est le fait de composer un numéro de téléphone que tu viens tout juste de prendre. Tu dois le répéter mentalement jusqu'au moment de le composer. Si quelqu'un vient t'interrompre pendant que tu le répètes dans ta tête, tu seras alors obligé de le vérifier à nouveau.

La mémoire immédiate de perception et la mémoire à court terme sont des parties de la mémoire très sensibles aux interférences et aux oublis. Ces deux parties de la mémoire sont superficielles.

Mémoire à long terme

Cette partie de la mémoire implique des opérations mentales plus complexes. La mémoire à long terme demande un enregistrement conscient, c'est-à-dire, un effort volontaire de se rappeler. Il faut se trouver des liens significatifs pour y arriver. Sans mémoire à long terme il serait impossible d'apprendre.

Toute nouvelle connaissance est plus ou moins reliée avec ce que nous connaissons déjà. En dehors de la répétition mécanique de la mémoire à court terme, notre esprit cherche à établir des liens avec le «déjà vu». Certaines personnes vont, par exemple, faire des associations d'idées en utilisant facilement leur imagination. Malheureusement, cela ne se fait pas naturellement pour tout le monde. Plusieurs auront à faire des efforts pour arriver à trouver des liens entre les nouvelles connaissances et ce qu'ils savent déjà. Il est possible d'apprendre à faire ces liens et du même coup améliorer ta mémoire.

Souvenirs, souvenirs... (compréhension de texte)

1. Comment notre mémoire enregistre les souvenirs?

2. Combien de temps la mémoire immédiate garde les souvenirs?

3. Je retiens 7 éléments dans les 5 secondes qui viennent de passer.
Qui suis-je?

4. Comment s'appelle les 2 parties de la mémoire qui sont sensibles aux interférences et aux oublis?

5. Quels sont les deux moyens pour arriver à entrer un souvenir dans la mémoire à long terme?

6. Sans cette partie de la mémoire, il est impossible d'apprendre.
Quelle partie suis-je?

Souvenirs, souvenirs... (exercice)

Tu trouveras sans doute intéressant de pouvoir calculer ton potentiel de mémorisation. As-tu une bonne mémoire? Est-elle supérieure à la moyenne ou as-tu trop souvent des trous de mémoire? En répondant au test qui suit et en analysant tes résultats, tu en auras une bonne idée. Réponds par oui ou par non à chacune des questions du test.

- | | oui | non |
|--|-----|-----|
| 1. Peux-tu te souvenir facilement de la date de naissance de tous les membres de ta famille? | ___ | ___ |
| 2. Retiens-tu facilement les numéros de téléphone qui te sont utiles? | ___ | ___ |
| 3. Si on te demandait ce que tu faisais précisément, hier à 11 heures, aurais-tu de la facilité à te rappeler? | ___ | ___ |
| 4. Arrives-tu à te souvenir de l'horaire des cours que tu suis? | ___ | ___ |
| 5. Te souviens-tu de ce qui s'est passé lors de ton dernier anniversaire? | ___ | ___ |
| 6. En voyant le visage d'une personne, est-ce que son nom te revient à la mémoire immédiatement? | ___ | ___ |
| 7. Retiens-tu facilement les tables de multiplication? | ___ | ___ |
| 8. Si je te demandais le nom de ton professeur de première année, pourrais-tu le nommer? | ___ | ___ |

Sais-tu quel jour de la semaine tu es né?

À l'aide de la calculatrice, essaie de découvrir ce jour en suivant six étapes très simples.

- 1° Entre dans la calculatrice les deux derniers chiffres de l'année de ta naissance. Par exemple, si tu es né le **8 mai 1985**, tu entres le nombre **85**.
- 2° Divise ce nombre (soit **85**) par **4**, et oublie les décimales s'il y en a (**$85 \div 4 = 21,25$** ; laisse tomber le **,25**)
- 3° Dans la **TABLE DES MOIS** qui suit, trouve le chiffre auquel correspond ton mois de naissance (Mai = **2**)
- 4° Inscris le jour de ta naissance (**8**).
- 5° Additionne tous ces résultats (**$85 + 21 + 2 + 8 = 116$**).
- 6° Maintenant, divise la réponse obtenue par **7** (**$116 \div 7 = 16,571428$**). Retiens le premier chiffre à droite de la virgule (**5**, dans notre exemple).
Ce devrait toujours être l'un des chiffres suivants :
0, 1, 2, 4, 5, 7, 8.
Trouve le jour de la semaine correspondant à ce chiffre dans la **TABLE DES JOURS**.

TABLE DES MOIS			
Janvier (0 s'il s'agit d'une année bissextile)	1	Juillet	0
Février (3 s'il s'agit d'une année bissextile)	4	Août	3
Mars	4	Septembre	6
Avril	0	Octobre	1
Mai	2	Novembre	4
Juin	5	Décembre	6

TABLE DES JOURS	
Dimanche	1
Lundi	2
Mardi	4
Mercredi	5
Jeudi	7
Vendredi	8
Samedi	0

Les changements qui affectent la mémoire.

Le vieillissement

Plus tu avances en âge, plus tu prends de temps pour enregistrer et te rappeler quelque chose. C'est normal. En vieillissant ton temps de réaction est plus lent. Le corps et l'esprit changent de rythme. Heureusement, la vitesse n'est pas essentielle à l'activité mentale. En revanche, la personne plus âgée a davantage de points de repère ou peut créer des liens plus facilement ayant plus vécu.

La peur de vieillir joue parfois des tours. On se laisse inquiéter plus facilement. Un oubli auquel tu n'accordais pas tellement d'importance à 20 ans, le même oubli peut te paraître différent à 40 ans. Tu te dis : «En vieillissant, je perds la mémoire». L'anxiété du vieillissement peut déformer ton jugement.

Ce qui est important avant tout, c'est d'accepter les changements dus au vieillissement et de t'organiser en fonction de ceux-ci. Quand tu auras mis en évidence un changement réel de ta mémoire, regarde s'il y a eu des modifications dans ta vie. As-tu commencé à prendre des médicaments? As-tu perdu un travail ou pris ta retraite? Vis-tu un deuil? As-tu beaucoup de problèmes en ce moment? Pose-toi des questions car ces changements peuvent affecter ta mémoire.



Les médicaments

Plusieurs médicaments peuvent affecter ta mémoire. Certains provoquent de la somnolence ou peuvent te rendre distrait. L'attention nécessaire pour se concentrer peut être difficile à cause des médicaments. Si tu prends des médicaments, vérifie avec ton médecin les effets secondaires.

La retraite ou la perte d'un travail

Un changement de rythme dans tes activités peut être responsable de problèmes de mémoire. Lorsque tu n'es plus valorisé par les tâches d'un travail, la stimulation pour soutenir ton attention diminue. Par exemple, si tu arrêtes de faire de l'exercice physique tu seras moins en forme. Il en est de même pour l'activité mentale. En d'autres mots, si tu arrêtes de «faire travailler tes méninges» ta capacité intellectuelle sera moins bonne.

Il faut te trouver de nouvelles activités ou d'autres défis pour continuer à faire travailler les fonctions de ton cerveau.

Vivre seul

Si tu as partagé une partie de ta vie avec un conjoint ou une conjointe, il est probable que tu comptais souvent sur l'autre pour te rappeler de nombreuses choses. Lorsque survient une séparation ou un deuil, refaire sa vie demande un certain temps. Tu peux être désorienté ou vivre une grande peine.

À la suite de ce vide qui s'installe, ton corps réagit. Souvent la douleur que tu ressens provoque une sorte d'anesthésie naturelle. Tu peux te sentir engourdi et incapable de passer à travers ton quotidien. Cet engourdissement de tes sensations te protège d'une peine qui pourrait être trop difficile à supporter. Cependant, cette protection t'amènera des difficultés à te concentrer.

Il est important de rappeler que tous ces changements affectent ta mémoire. Ces difficultés sont habituellement temporaires, car une situation ne reste pas toujours pareille. Il faut également que tu acceptes de compenser les changements inévitables du vieillissement. Par exemple, de faire une liste de tes achats pour la vérifier au besoin. Ton attitude positive en général va également améliorer ta mémoire.

État d'esprit et attitude mentale

Notre façon de penser trace notre chemin de vie. Si tu penses que tu peux réussir quelque chose, tu es déjà dans la voie du succès. Cette attitude positive te permet de lever le blocage qui t'empêche souvent de toucher au succès.



Une attitude mentale négative entraîne la dépression tandis qu'une attitude positive engendre la motivation.



Non seulement les attitudes négatives te coupent du succès, mais elles embrouillent ta mémoire. Ça ne prend pas grand chose pour se décourager d'apprendre quelque chose de nouveau : comme penser que tu es trop vieux pour apprendre une nouvelle langue.

Les pensées négatives affectent ta mémoire de deux façons :

- elles peuvent être responsables d'un ralentissement des idées (tu as moins d'idées et tu es indécis)
- elles peuvent brouiller tes idées et t'apporter des problèmes de concentration.

Donc, il est important de te demander si ton attitude est positive face à la vie. En changeant tes attitudes négatives en positives, tu vas libérer ton esprit et ta concentration sera meilleure.



**Les changements qui affectent la mémoire.
(compréhension de texte)**

1. Quel avantage as-tu de plus en vieillissant pour mieux mémoriser?

2. Que peuvent provoquer certains médicaments?

3. Que dois-tu faire pour ne pas affecter ta mémoire si tu prends des médicaments?

4. Qu'arrive-t-il si tu arrêtes de faire travailler tes méninges?

5. Comment les pensées négatives affectent-elles ta mémoire?

6. Nomme les 5 changements qui affectent la mémoire.

Attitude positive (exercice)

Change les phrases négatives suivantes en phrases d'attitude positive.

1. C'est difficile d'analyser les choses et de rechercher des liens avec ce que je connais.

2. Je ne me concentre pas facilement. Je ne suis pas détendu.

3. Je n'ai pas compris ce qui vient d'être dit.

4. Je n'ai pas de mémoire, je n'ai pas d'organisation.

Images mentales positives (exercice)

Imagine que ton esprit est un grand écran. Sur cet écran tu peux projeter toutes tes idées et tes fantaisies.

Utilise ton imagination. Par les images que tu visualises, tu peux changer ton humeur. Selon ces images, tu peux te sentir détendu ou crispé.

1. Assieds-toi confortablement.
2. Ferme les yeux et crée une image de calme et de quiétude (exemple : un coucher de soleil ou le bruit des vagues de la mer).
3. Fais un portrait très net de l'image que tu as choisie.
4. Regarde la beauté de ce que tu imagines.
5. Ta respiration ralentit. Prends conscience de tes émotions et de ton état d'âme.

Tu peux faire cet exercice avec plusieurs images mentales différentes. Cela t'aide à te détendre et pratiquer la visualisation.



Image mentale et émotion (exercice)

1. Lis un encadré à la fois.
2. Ensuite, ferme les yeux.
3. Visualise chaque image.

Une femme âgée assise sur un banc.

Une femme âgée assise sur un banc à l'ombre.

Une femme âgée assise sur un banc à l'ombre et qui pleure.



Une ambulance et une voiture de police

Une ambulance et une voiture de police se dirigeant vers ta rue.

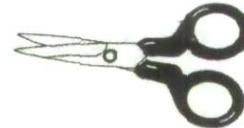
Une ambulance et une voiture de police à ta porte.



Des ciseaux bien aiguisés.

Des ciseaux bien aiguisés coupant du tissu.

Des ciseaux bien aiguisés te coupant le doigt.



Un chat noir et blanc

Un chat noir et blanc traversant la rue.

Un chat noir et blanc la patte cassée.



Ne relis pas les encadrés et prends une feuille de papier. Écris les images dont tu te souviens. Vérifie tes réponses et remarque quelles sortes d'images tu retiens le mieux.

États d'âme

On peut porter une attention particulière, être motivé et quand même avoir de la difficulté à se rappeler. Les événements du quotidien, l'environnement, notre état physique ou émotionnel jouent un rôle important au niveau de la mémoire.

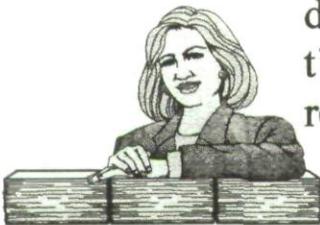


Te voici donc dans la salle d'attente de ton médecin. Tu es inquiet face aux résultats de tes examens médicaux. Tu es entouré de gens. En attendant, tu regardes des revues. Il fait froid. Si on te demandait de décrire, avec tes souvenirs, le décor, les gens ou le propos de l'article, tu aurais probablement beaucoup de difficultés.

Enfin, tes résultats d'examens médicaux sont bons. Tu retournes chercher ta prescription pour soulager tes allergies.



Tu attends qu'on t'appelle. Tu remarques les détails de la salle d'attente et les personnes qui t'entourent. Tu t'intéresses à l'article d'une revue.



Ainsi notre mémoire varie selon les circonstances de la vie. Il est important de libérer notre esprit pour penser efficacement et pouvoir se souvenir.

États d'âme (exercice)

Activité seul ou en groupe

Pour mieux te concentrer, ferme les yeux et visualise chaque image.

1. Un voleur armé devant toi
2. Un chien remuant la queue.
3. Un cheveu dans ta soupe
4. Quelqu'un te donnant un bouquet de fleurs.
5. Un orage violent
6. Un beau coucher de soleil
7. Une tache sur ton plus beau vêtement
8. Un appel te disant que tu hérites d'un gros montant d'argent.
9. Des vacances à la mer
10. Tu surprends ton conjoint dans les bras de ta meilleure amie.

Exercice

Écris sur une autre feuille, sans relire les phrases, les images dont tu te rappelles. Relie ces phrases à tes émotions. Ensuite compare tes phrases avec celles-ci.

«Je cherche, je cherche mais je ne trouve pas.»
disait la chanson de _____

Au cours d'une vie, on passe en moyenne une année à chercher des objets égarés.

Comme beaucoup de gens il t'est arrivé de chercher un nom de famille, de chercher un objet que tu avais remis, d'oublier un rendez-vous ou de chercher un mot. Cela est normal car plusieurs facteurs peuvent interférer et te faire oublier.

Pour arriver à contrer ces oublis, il existe des moyens pour t'aider à te souvenir. Parfois simples et amusantes, ces méthodes sont efficaces et donnent des résultats surprenants.

Tu dois également savoir que l'environnement et les émotions influencent ta capacité à te souvenir. Quand l'émotion prend le dessus ou quand l'environnement ne permet pas de soutenir ton attention, ne sois pas surpris de voir ta mémoire flancher.

Quand tu es stressé, anxieux, absorbé par une autre tâche ou que tu fais des gestes automatiques, il est difficile de faire fonctionner ta mémoire correctement. Ta concentration est déjà occupée ailleurs.

La concentration étant la base de la mémorisation, il faut faire un effort pour te détendre, c'est-à-dire t'arrêter, essayer de faire le vide et te concentrer.



Quelques trucs pour se souvenir.

- Pour se souvenir, il faut reconstruire.
- Prendre des photos mentales.
- Se parler.
- Changer un bijou de main ou en ajouter, enrouler un élastique autour du poignet afin de se rappeler d'une chose importante à faire dans la journée.
- Vérifier ce que l'on cherche souvent, exemple : les clés. Prendre l'habitude de toujours les mettre à la même place. Mettre un crayon près du téléphone
- Utiliser les numéros programmés du téléphone seulement en cas d'urgence.
- Faire une liste, prendre des notes.
- Diviser les choses en catégories, exemple pour l'épicerie:
 - 5 légumes
 - 4 produits en papier
 - 3 fruits
- S'inventer des histoires. Tu as besoin de l'huile à salade, des essuie-tout et une carte de souhaits. Imagine-toi en train d'essuyer, avec un essuie-tout, une tache d'huile sur une carte.
- Pour se souvenir des noms, remarque certains traits, exemple :
 - M. Laporte a un gros nez; imagine-le se frapper dans une porte;
 - Mme Leblanc est très bronzée.
- La date d'un événement, exemple la mort de ta belle-mère, peut-être est-ce la même année que la naissance de ta fille?
- Garder son calme. Le stress et l'angoisse peuvent nuire à la mémoire.

- Lire, lire et lire. Si tu oublies des mots, c'est probablement que tu ne les utilises pas assez souvent, soit en lisant ou en écrivant.
- Vérifier sa pharmacie et son bar. L'alcool et les médicaments, peuvent causer des trous de mémoire.

Surtout, dis-toi que tu peux mener une vie parfaitement normale, même si tu n'as pas une mémoire d'éléphant.

Existe-t-il des médicaments pour améliorer la mémoire?

Les recherches des dernières années ont démontré l'importance de la lécithine. Aussi, il semblerait qu'une substance présente dans la racine de ginseng, améliorerait l'apprentissage et la mémoire. Évidemment, à la condition de ne pas oublier de les prendre.

Exercice

1. Nomme 3 trucs qui vont t'aider à te souvenir.

2. Toi, as-tu développé des trucs pour aider ta mémoire?
Explique-les aux autres.

3. As-tu déjà vécu des moments où tu as eu un trou de mémoire embarrassant?

**Il n'y a pas de service
au
numéro que vous composez.**

Il y a des numéros de téléphone dont tu ne peux jamais te souvenir.
Essaie ce petit truc.

Le numéro de téléphone de Lise est le 147-2589

À l'aide d'un crayon marqueur, fais un point sur les 3 premiers numéros 1 4 7. Puis, fais un trait d'un numéro à l'autre. Ensuite, recommence avec le 2 5 8 9. Remarque les dessins.

Maintenant, essaie ceux-ci

Isabelle : 321-7580

Martin : 246-1793

Le numéro de ton Centre
d'alpha est le _____



**Il n'y a pas de service au numéro
que vous composez. (exercice)**

Sans regarder, écris les numéros de téléphone de la page précédente.

Lise : _____ Isabelle _____

Martin : _____ le no de ton Centre _____



Essaie avec les numéros que tu connais, tu auras sans doute des surprises.

Une image vaut mille mots...

«Le monde est une scène de théâtre.»

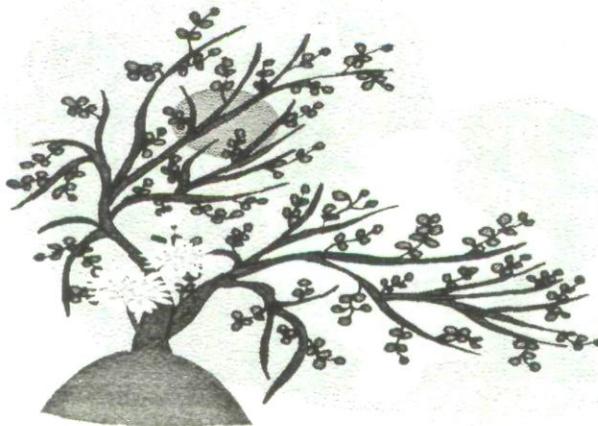
Shakespeare

Longtemps après avoir vu un film, tu peux revoir dans ta tête les scènes en les imaginant. C'est comme si tu créais dans ton esprit un écran sur lequel tu regardes les images.

L'imagerie mentale fonctionne de la même manière; c'est ta capacité de penser en terme d'images. Cette capacité de penser par des images est un élément très précieux pour ta mémoire.

Pour bien retenir une idée, tu peux fermer les yeux et imaginer cette idée en la regardant comme sur un écran. L'image que tu peux voir, de cette idée, dépend de ton imagination. Si tu fais cet effort de «visualisation», tu auras beaucoup plus de facilité à te rappeler cette idée lorsque tu en auras besoin (mémoire de rappel).

Si, en plus, tu rattaches une émotion à l'idée que tu viens de mettre en image, les traces de cette idée vont rester dans ta mémoire encore plus longtemps.



Une image vaut mille mots... (exercice)

Chaque fois que tu fais appel à l'imagerie mentale pour évoquer une scène du passé, tu effaces le temps et tu revis tes souvenirs. Bien souvent, tu le fais sans t'en rendre compte. Tu enregistres des images à ton insu. Tu peux faire la même chose consciemment pour toutes sortes de situations.

Essaie de te représenter mentalement les phrases suivantes :

1. Un chien qui jappe.
2. Un enfant qui mange une pomme.
3. Un feu
4. La neige qui tombe.
5. Un gâteau au chocolat
6. L'amour
7. Une ambiance chaleureuse
8. L'amitié
9. Un train qui passe dans une gare.
10. Une érablière
11. La haine
12. Une sensation agréable
13. Un ordinateur
14. Une dispute



Il y a des images faciles à visualiser, on les appelle «images directes». D'autres images sont plus difficiles à se représenter car elles demandent un effort à ton imagination : on les appelle «images indirectes».



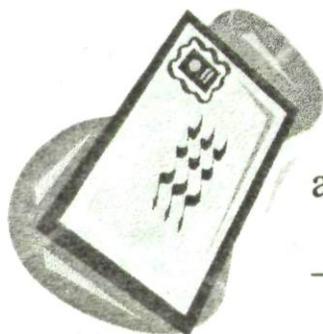
Une image vaut mille mots... (exercice)

À l'aide des phrases de l'exercice précédent, classe dans le tableau les images directes et indirectes.

<u>IMAGES DIRECTES</u> Ce qui vient à l'esprit sans avoir besoin d'y penser.	<u>IMAGES INDIRECTES</u> Besoin de penser, d'imaginer.
Exemple : un poulet rôti	la température

Une image vaut mille mots... (exercice)

1. Que représentent, pour toi, ces images? À l'aide des dessins,
 a) Trouve: 3 noms communs, 3 verbes et 3 adjectifs qualificatifs.
 b) Ensuite, compose une phrase avec un mot de chaque
 catégorie.



noms
communs

verbes

adjectifs
qualificatifs

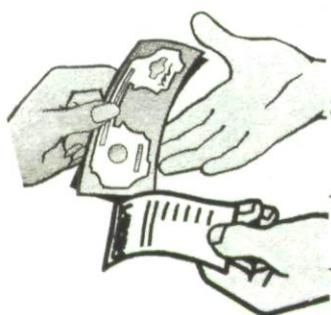
a) _____

b) _____



a) _____

b) _____



a) _____

b) _____

La mémoire par les sens

C'est par un de nos cinq sens que fonctionne notre mémoire de rappel. Ce sont tes sensations qui te rappellent des souvenirs enregistrés il y a longtemps.

Une odeur, une musique, une image, un toucher ou un goût peut déclencher chez toi un souvenir. Toutes les sensations te ramènent à quelque chose de vécu. Cette façon de te souvenir s'appelle le «stimuli-réponse». Au moment où quelque chose se passe, une sensation rattachée à un souvenir est enregistrée dans la mémoire. En d'autres mots, chaque impression parvenant au cerveau passe par les sens :tu entends, vois, goûtes, sens et perçois par le toucher. Tu es constamment stimulé par l'environnement.

Cette partie de la mémoire demande un arrêt de ta part sur le sentiment vécu pour donner le temps, au mécanisme de rappel, de faire son travail.

Si tu veux déclencher plus de souvenirs il faut donc que tu sois plus attentif à tes sens. Le fait de rattacher des émotions à ce que tu lis, entends ou regardes, va donc t'aider à te souvenir. Une pensée approfondie restera dans ta mémoire plus longtemps. Si une idée n'a pas été réfléchie ou approfondie, cette idée ne sera pas reliée à un sentiment et elle s'effacera facilement de ta mémoire.

Comme l'indiquait le texte précédent, tu dois être réceptif aux stimuli en ayant l'esprit libéré car, dans certaines situations, l'anxiété peut bloquer ta mémoire. C'est donc dire que l'humeur et l'ambiance influencent beaucoup ta mémoire.

La mémoire par les sens (exercice)

1. Trouve des mots d'action (verbe) se rapportant à l'ouïe :

exemple : écouter, _____

l'odorat : _____

le goût : _____

la vue : _____

le toucher : _____

2. À quoi te fait penser :

la musique : la détente, le calme, _____

une fleur : _____

un repas : _____

un enfant : _____

la fourrure : _____

Se souvenir, c'est reconstruire.

Il t'est sûrement déjà arrivé de chercher dans ta mémoire une information dont tu sais la réponse. Tu l'as sur le bout de la langue! Mais, comment la trouver?

Essaie de te souvenir du plus grand nombre possible de choses sur l'événement.

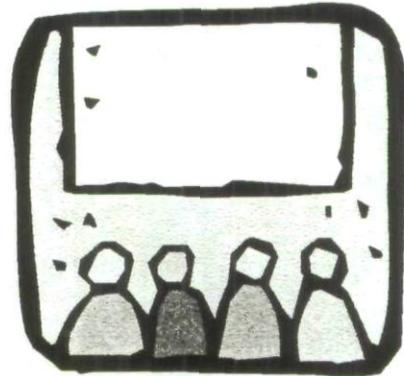
Tu entres dans ta chambre en te demandant : «qu'est-ce que je suis venu chercher?»

Regarde ce qui t'entoure, pense à ce que tu faisais avant, où tu étais. Autrement dit, recule «ta cassette», il est fort possible que tu te rappelleras ce que tu cherchais.



Tu cherches le titre d'un film :

- Rappelle-toi les acteurs;
- De ce qui s'est passé dans le film;
- D'une réplique d'un personnage;
- De l'atmosphère du film;
- De quel genre de film c'était;
- Etc.



Plus tu trouveras d'indices, plus tu auras de chance de trouver ce que tu cherches.

Raconte un fait cocasse dû à un oubli de ta part.
Tu peux le faire verbalement ou l'écrire.

Grande ou petite mémoire? (exercice)

Mémoire d'éléphant :

«Avoir une mémoire d'éléphant» c'est avoir une mémoire exceptionnelle. C'est aussi être rancunier, se souvenir du mal qu'on nous a fait.

Par exemple :

«Un éléphant avait vu son maître égorger sa femme et l'enterrer dans le jardin près de sa maison. Lorsque cet homme se remaria, l'éléphant conduisit la nouvelle épouse à l'endroit où le cadavre était caché et le déterra avec sa trompe». L'éléphant avait été choqué du comportement de son maître et voulait rendre justice à sa maîtresse.

Cerveille d'oiseau

Chez les oiseaux, les habitudes nouvelles sont rapidement apprises mais elles sont rapidement évaporées par la suite. L'expression «Avoir une cervelle d'oiseau» est souvent donnée aux personnes irréfléchies et qui oublient constamment.

Questions de mémoire

1. Qu'est-il écrit sur les plaques d'immatriculation du Québec?

2. Quelles sont les couleurs du drapeau du :

A) Canada : _____

B) Québec : _____



Deux pour un

Deux phrases, un même mot.

1. a) J'ai déchiré la d _____ de mon manteau.
b) Pour cette scène dangereuse, le réalisateur a décidé de recourir à une d _____.
2. a) Les souvenirs du vieil homme sont toujours bien v _____.
b) Ce printemps, j'ai décidé de planter des v _____.
3. a) Il a déjà tout em _____ ses cadeaux.
b) J'ai été littéralement em _____ par ce livre.
4. a) J'aurais besoin d'une paire de j _____ pour bien voir ce spectacle.
b) Mes sœurs j _____ se ressemblent comme deux gouttes d'eau.
5. a) J'étais sous le c _____ de cet homme.
b) Depuis hier, je me porte comme un c _____.
6. a) J'ai toujours préféré les chiens à poils r _____.
b) On n'offre pas jamais un verre rempli à r _____ bord.
7. a) Marie est dans une mauvaise p _____.
b) As-tu le mot de p _____ ?
8. a) Il me regarde de t _____.
b) Il parle à tort et à t _____.

Trucs pour le calcul

Pour savoir si un chiffre se divise en 3 parties égales :

- on additionne les chiffres du nombre :
exemple : 171 $1 + 7 + 1 = 9$
- la réponse doit se diviser par 3 :
exemple : la réponse de $9 \div 3 = 3$
- Donc, le chiffre 171 est divisible par 3 de façon égale.

1. Encerle les chiffres divisibles par 3 en parties égales.

134 99 165 221 324 261 146 231 123 555
1234 3753 26804 520089 10005 76323 4694 81654

Pour multiplier rapidement un nombre par **11** :

- on additionne les chiffres du nombre à multiplier :
exemple : 15×11
 $1 + 5 = 6$
- la somme est placée au milieu des deux autres : 165
La réponse est donc 165.
- Si la somme du chiffre à additionner est plus grande que 9, tu dois faire une retenue sur le chiffre de gauche.

Exemple : 93×11

$$9 + 3 = 12 \text{ (la somme est placée au milieu)}$$

$$9 + 12 + 3 \text{ devient } 1023$$

2. Maintenant, pratique-toi avec ces multiplications.

$$\begin{array}{lll} 26 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} & 32 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} & 86 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} \\ 43 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} & 75 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} & 69 \times 11 = \underline{\hspace{2cm}} \end{array}$$

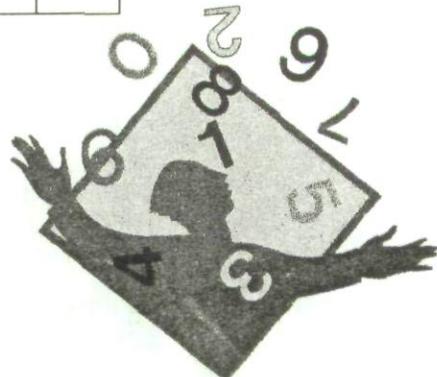
La somme et le reste

1. Relie 3 carrés dont la somme des nombres égale 18.

6	6	6	4	10	4	7	2
5	9	8	1	9	3	5	9
3	7	8	5	8	6	7	5
10	5	3	5	7	6	7	4
3	5	8	12	5	6	9	3
1	6	7	1	6	5	5	2
7	1	9	5	7	10	13	5
10	4	4	1	12	3	4	11

Complète le tableau ci-dessous.

- ₣	46	54	71	63	89	92
15						
20						
29						
36						



Quand les hommes vivront d'amour.

Raymond Lévesque

Quand les hommes vivront d'amour,
Il n'y aura plus de misère,
Et commenceront les beaux jours,
Mais nous, nous serons morts, mon frère.

Quand les hommes vivront d'amour,
Ce sera la paix sur la terre,
Les soldats seront troubadours,
Mais nous, nous serons morts, mon frère.
Dans la grande chaîne de la vie,
Où il fallait que nous passions,
Où il fallait que nous soyions,
Nous aurons eu la mauvaise partie...

Quand les hommes vivront d'amour. (exercice)

Essaie, sans regarder le texte, d'ajouter les voyelles manquantes.
Fais-le en chantant, ce sera plus facile.

Q _ _ nd l _ s h _ mm _ s v _ vr _ nt d' _ m _ _ r
_ l n' _ _ _ r _ pl _ s d _ m _ s _ r _
_ t c _ mm _ nc _ r _ nt l _ s b _ _ _ x j _ _ rs
M _ _ s n _ _ s, n _ _ s s _ r _ ns m _ rts,
m _ n fr _ r _

Q _ _ nd l _ s h _ mm _ s v _ vr _ nt d' _ m _ _ r
C _ s _ r _ l _ p _ _ x s _ r l _ t _ rr _
L _ s s _ ld _ ts s _ r _ nt tr _ _ b _ d _ _ rs
M _ _ s n _ _ s, n _ _ s s _ r _ ns m _ rts,
m _ n fr _ r _

D _ ns l _ gr _ nd _ ch _ _ n _ d _ l _ v _ _ ,
_ _ _ l f _ ll _ _ t q _ _ n _ _ s p _ ss _ _ ns,
_ _ _ l f _ ll _ _ t q _ _ n _ _ s s _ _ _ ns,
N _ _ s _ _ _ r _ ns _ _ _ l _ m _ _ v _ _ s _ p _ rt _ _



Corrigé

La mémoire, un cadeau du ciel? (exercice) p. 195

jamais
connu
oubliais
bonheur
bras
bras
ciel
rêves
bleu
yeux
joies
soudain
fois
aimais
jamais, jamais

Les maillons de la chaîne (exercice) p. 197

1. d,	h, i,	q,	y	11. souper	
2. été,	hiver			12. pouce	
3. mardi,	samedi			13. minimum, longueur ou hauteur	
4. soustraction				14. matin	
5. mi,	la,	do		15. sud,	ouest
6. genou				16. sœur	tante
7. août	octobre			17. goût	
8. blanc				18. mer	
9. dessous,		derrière		19. 9010	9100 10 000
10. aujourd'hui				20. huit,	quatre-vingts

Un collier de mots p. 198

Voir ton formateur.

Un lien personnel p. 200

1. Réponses personnelles			
2. première	qualité	particulière	céréale
nécessaire	mémoire	réfléchir	événement
conséquence	intérêt	clé	détergent

3. personne	besoin	chose	mise
pose	passer	choisir	ensuite
possible	naissance	visage	dessin
4. compétence	cependant	comprendre	combien
manquer	concentrer	garantir	septembre
printemps	exemple	manche	bonbon
important	rencontre	température	champion

L'attention (exercice) p. 202

Ma, mon, mon

je suis, mon, Je dois, mon, mon, je passerai, je réfléchis, j'ai,
je m'arrête, prends, je fais

Test d'attention (exercice) p. 203

Voir ton formateur.

Test d'attention (exercice) p. 204

Voir ton formateur.

Exercice d'observation p. 206

m o t i v a t i o n

Exercice d'observation (Grille à remplir) p. 208

A	B	C	D	E	F	G	H	I
C	D	E	F	G	H	I	A	B
E	F	G	H	I	A	B	C	D
G	H	I	A	B	C	D	E	F
I	A	B	C	D	E	F	G	H

La concentration (exercice) p. 210

Voir ton formateur.

Vice versa p. 211

1. Un ara est un gros perroquet d'Amérique, ses plumes sont très colorées.
2. Ève axa ses recherches sur le fonctionnement du radar.
3. Anna et Josée, sa coloc, demeurent à Laval. Elles doivent se lever tôt pour se rendre au travail.
4. Bob adore ressasser ses prouesses, en kayak, l'été dernier.
5. La limace est un mollusque rampant sans coquille externe mais elle a quatre nez. Non ceci n'est pas un gag.

6. Elle erre dans le parc.
7. Ici comme ailleurs, nous sommes à l'ère des changements.
8. Wow! Tu serres fort lorsque tu donnes la main.
9. Lorsque Jean alla à la Ronde, il essaya le nouveau manège «Le Rotor».
10. Il faut un sas pour tamiser la farine.

Créer des liens (exercice) p. 214

Voir ton formateur.

Jeux d'analogie (exercice) p. 215

Voir ton formateur.

Des liens qui sont les tiens...p. 217

1. Ottawa	7. 1934
2. 27 mai	8. 1969
3. 1934	9. 1924
4. 1967	10. 10
5. 14 juillet 1 ^{er} juillet 4 juillet	11. 1989
6. 1990	12. 1912

L'organisation de la mémoire p. 219

Voir ton formateur.

L'organisation de la mémoire p. 220

1. La mémoire fonctionne comme un ordinateur.
2. Ce niveau contient des informations utiles et que tu utilises tous les jours.
3. Le niveau du centre
4. Ils sont éveillés par une émotion forte.
5. Moyen d'aider la mémoire en faisant des associations mentales.

L'organisation de la mémoire (exercice) p. 221

déjeuner

œufs
céréale
fromage
pain

fruits

bananes
oranges

plats principaux

bœuf haché
poisson
poulet
saucisses

dessert

biscuits
tarte

légumes

carottes
céleri
chou
oignons
patates

divers

détergent à vaisselle
essuie-tout

pommes
raisin

breuvage
café
lait

huile pour le bain
papier mouchoir
pâte à dent
savon

Souvenirs, souvenirs...(compréhension de texte) p. 224

1. Selon leur importance à nos yeux.
2. Moins d'une seconde
3. La mémoire à court terme
4. La mémoire immédiate et la mémoire à court terme
5. Un effort volontaire de se rappeler et trouver des liens significatifs pour y arriver.
6. La mémoire à long terme

Souvenirs, souvenirs... (exercice) p. 225

Réponses personnelles.

Sais-tu quel jour de la semaine tu es né? p. 227

Réponses personnelles

Les changements qui affectent ... (compréhension de texte) p. 231

1. J'ai davantage de points de repère ou je peux créer des liens plus facilement ayant plus de vécu.
2. Certains médicaments peuvent provoquer de la somnolence ou me rendre distrait.
3. Vérifier avec mon médecin des effets secondaires.
4. Ma capacité intellectuelle sera moins bonne.
5. Elles peuvent être responsables d'un ralentissement des idées (j'ai moins d'idées et je suis indécis). Elles peuvent brouiller mes idées et m'apporter des problèmes de concentration.
6. Le vieillissement, les médicaments, l'état d'esprit et l'attitude mentale, la retraite ou la perte d'un travail et vivre seul.

Attitude positive (exercice) p. 232

1. C'est facile d'analyser les choses et de rechercher des liens avec ce que je connais.
2. Je me concentre facilement. Je suis détendu.
3. J'ai compris ce qui vient d'être dit..
4. J'ai de la mémoire, j'ai de l'organisation.

Images mentales positives (exercice) p. 233

Voir ton formateur.

Images mentale et émotion (exercice) p. 234

Voir ton formateur.

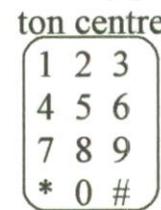
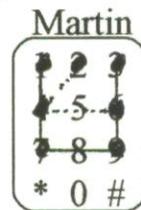
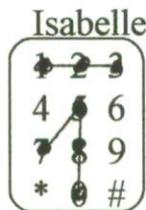
États d'âme (exercice) p. 236

Voir ton formateur.

Quelques trucs pour se souvenir. (exercice) p. 239

Voir ton formateur.

Il n'y a pas de service au numéro que vous composez. (exercice) p. 241



Une image vaut mille mots ... (exercice) p. 244

images directes

- Un chien qui jappe.
- Un enfant qui mange une pomme.
- La neige qui tombe.
- Un gâteau au chocolat
- Un train qui passe.
- Une érablière
- Un ordinateur

images indirectes

- Un feu
- L'amour
- Une ambiance chaleureuse
- L'amitié
- La haine
- Une sensation agréable
- Une dispute

Une image vaut mille mots (exercice) p. 245

Voir ton formateur.

La mémoire par les sens (exercice) p. 247

- l'ouïe : ouïr, écouter, entendre...
l'odorat : sentir, humer, renifler...
le goût : goûter, déguster, savourer...
la vue : voir, admirer, regarder...
le toucher : effleurer, tâter, manipuler...
- Réponses personnelles

Grande ou petite mémoire ? (exercice) p. 249

1. Je me souviens.
2. A) rouge et blanc
B) bleu et blanc

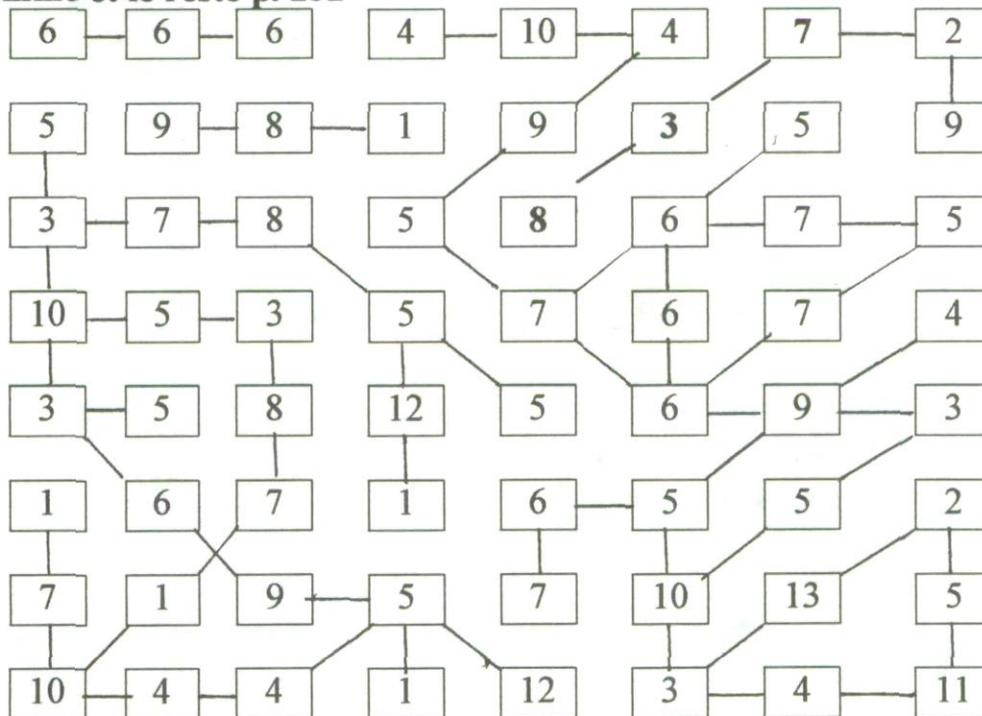
Deux pour un p. 250

1. doublure
2. vivaces
3. emballé
4. jumelles
5. charme
6. ras
7. passe
8. travers

Trucs pour le calcul p. 251

1. 99 165 324 261 231 123 555
3753 520089 10005 76323 81654
2. 286 352 946
473 825 759

La somme et le reste p. 252



Complète le tableau p. 252

- ♪	46	54	71	63	89	92
15	31	39	56	48	74	77
20	26	34	51	43	69	72
29	17	25	42	34	60	63
36	10	18	35	27	53	56

Quand les hommes vivront d'amour (exercice) p. 254

Quand les hommes vivront d'amour

Il n'y aura plus de misère,

Et commenceront les beaux jours,

Mais nous, nous serons morts, mon frère

Quand les hommes vivront d'amour,

Ce sera la paix sur la terre,

Les soldats seront troubadours,

Mais nous, nous serons morts, mon frère.

Dans la grande chaîne de la vie,

Où il fallait que nous passions,

Où il fallait que nous soyions,

Nous aurons eu la mauvaise partie...

Références

Lapp Danielle, *Comment améliorer sa mémoire à tout âge*,
Édition BO-PRÉ, Paris 1989, 254 p

Debora Tkac (rédactrice en chef), *Les remèdes maison des
médecins*, Les éditions Modus Vivendi

Docteur Philippe Baumgartner, *101 conseils pour retrouver et
développer la mémoire*, Édition Hachette, 1976, 170 p

Thierry M. Carabin, *Jeux de mémoire*, Édition du Club Québec
Loisirs Inc., 1998, 185 p

J.-R. Block, H.E. Yuker, *Vous n'en croirez pas vos yeux*,
Éditions du Club France Loisirs, Paris, 1994, 223 p

Diane Grenier et Carole Morelli, *Ami Mots en vacances*, 6^e,
Éditions du Trécaré, Outremont (Québec) 2000, 64 p

Je me petit-débrouille, le magazine du Club des petits
débrouillards

La Magie de la calculatrice, Les Éditions Tormont inc.,
Montréal 1996, 30 p

Table des matières

	Page
Avant-propos	275
Savoir vivre, savoir se conduire	277
Mon passeport pour la route	278
Texte et exercice : alphabet	
Niveau débutant	
Les permis de conduire	279
Texte	
Tous les niveaux	
Les permis de conduire	280
Compréhension de texte	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Les influences de la conduite	281
Texte	
Tous les niveaux	
Les influences de la conduite	282
Exercices	
Tous les niveaux	
Une collision? Que faire?	284
Texte et exercice : faire un nom	285
Niveau débutant	
La vitesse augmente	286
Texte	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

La vitesse augmente (exercice)	287
Mots de même famille	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La vitesse contrôlée	288
Texte	
Tous les niveaux	
La vitesse contrôlée (exercice)	289
Signification des mots et synonymes	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Boire ou conduire	290
Texte	
Tous les niveaux	
Boire ou conduire (exercice)	291
Vrai ou faux	
Niveau débutant	
Le téléphone mobile	292
Texte	
Tous les niveaux	
Le téléphone mobile (exercice)	293
Conjugaison	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Le système des points d'inaptitude	294
Texte	
Tous les niveaux	
Le système des points d'inaptitude	295
Compréhension de texte	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Constat amiable	296
Texte	
Tous les niveaux	
Constat amiable	297
Apprendre à le compléter.	
Tous les niveaux	
Les sièges d'auto, mal installés = danger!!!	298
Texte	
Tous les niveaux	
Les sièges d'auto, mal installés = danger!!!	299
Texte et système métrique	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Protège-toi.	300
Texte	
Tous les niveaux	
Protège-toi. (exercice)	301
Alphabet	
Niveau débutant	
Pour l'hiver...	302
Texte	
Tous les niveaux	
Pour l'hiver... (exercice)	303
Genre des noms, contraire	
Niveau débutant	
L'hiver s'en vient...	304
Texte	
Tous les niveaux	

L'hiver s'en vient... (exercice)	305
Synonymes	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Mythes et réalités (exercice)	306
Texte et exercices (ordre alphabétique)	
Tous les niveaux	
Mise au point (exercice)	307
Exercice (Trouver la lettre manquante.)	
Niveau débutant	
En panne?	308
Texte	
Tous les niveaux	
En panne? (exercice)	309
Conjugaison, impératif	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Les panneaux de signalisation	310
Texte	
Tous les niveaux	
La signalisation routière, des petits nouveaux	311
Texte	
Tous les niveaux	
Savais-tu ce que le Code de la route interdit?	312
Texte	
Tous les niveaux	
Savais-tu ce que le Code de la route interdit? (exercice)	313
Conjugaison au présent	
Niveau débutant et niveau intermédiaire	

Passez-vous le test? Encercler la bonne réponse. Tous les niveaux	314
Numérotation des routes au Québec Texte et exercices : nombres Niveau débutant	316
À vélo comme en auto Texte Tous les niveaux	317
À vélo comme en auto (exercice) Formation des noms Niveau intermédiaire et niveau avancé	318
Roule, roule, roule Texte et exercices : noms et adjectifs Niveau intermédiaire et niveau avancé	319
Attention les piétons!!! Texte Tous les niveaux	320
Attention les piétons!!! Compréhension de texte Niveau intermédiaire et niveau avancé	321
Le VTT... une question de contrôle Texte Tous les niveaux	322
Le VTT... une question de contrôle Exercice Niveau débutant	323

Pour le motocycliste : des yeux tout autour de la tête	324
Texte	
Tous les niveaux	
Pour le motocycliste : des yeux...(exercice)	325
Participes passés	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La motoneige	326
Texte	
Tous les niveaux	
La motoneige (exercice)	327
Adverbes	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Motomarines : nouvelles règles!	328
Texte	
Tous les niveaux	
Motomarines : nouvelles règles! (exercice)	329
Mots en escalier	
Niveau débutant	
Conduite responsable des plaisanciers	330
Texte	
Tous les niveaux	
Conduite responsable des plaisanciers (exercice)	331
Adjectifs qualificatifs, conjugaison au futur	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Sécurité des embarcations	332
Texte	
Tous les niveaux	

Sécurité des embarcations (exercice)	333
Articles, voyelles et consonnes	
Niveau débutant	
Avant le départ	334
Texte	
Tous les niveaux	
Avant le départ (exercice)	335
Phrases trouées	
Niveau débutant	
La chasse au Québec	336
Texte	
Tous les niveaux	
La chasse au Québec (exercice)	338
Conjugaison au futur	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
La pêche sportive au Québec	339
Texte	
Tous les niveaux	
La pêche sportive au Québec	341
Compréhension de texte	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Production...production	342
Composition	
Tous les niveaux	
Vérifie tes connaissances.	343
Exercices	
Tous les niveaux	
Corrigé	345
Références	355

Avant-propos

L'objectif principal de ce document est de sensibiliser les étudiants en alphabétisation sur le thème; la SÉCURITÉ.

Qui n'utilise pas le réseau routier chaque jour? Qui demeure insensible à un accident routier causant la mort ou des blessures graves? Qui n'est pas affecté par ce qui se passe sur nos routes?

Le Code de la sécurité routière touche l'ensemble des citoyens, que ce soit comme piétons, cyclistes, motocyclistes, conducteurs ou passager d'un véhicule. Pour le bien de tous, il appartient à chacun de respecter le Code de la sécurité routière afin de protéger sa vie et celle des autres.

En plus, nous parlons de la sécurité sur l'eau : bateau de plaisance, motomarines.

Pour terminer ce travail, nous retrouvons des renseignements sur la pêche et la chasse.

Des exercices variés accompagnent des textes, tels que : lecture et compréhension de texte, conjugaison, grammaire, rechercher dans le dictionnaire, association, vocabulaire, mots en escalier, production de phrases et mathématiques.

Nous vous présentons ces activités d'apprentissage pour tous les niveaux.

Nous espérons que ce document vous aidera dans votre enseignement.

Rédaction : Gisèle Bricault
Marie-Paule Fournier
Lynda Bryant

CALM

2005, rue du Pont, Marieville (Québec), J3M 1J8,
tél. : (450) 460-5433

Savoir vivre, savoir se conduire.

Nous vivons tous en société. Nous devons faire preuve de COMPÉTENCE, de PRUDENCE et de CIVISME.

- en tant qu'automobiliste
- en tant que piéton
- en tant que motocycliste
- en tant que cycliste
- en tant que conducteur de véhicule tout terrain (VTT)
- en tant que plaisancier de bateaux et motomarines
- en tant qu'utilisateur de patins à roues alignées
- en tant que pêcheur
- en tant que chasseur



Mon passeport pour la route

Le Code de la sécurité routière exige de chaque conducteur qu'il ait avec lui, en conduisant, un permis valide, un certificat d'immatriculation et une preuve d'assurance-responsabilité pour dommages matériels. Un policier peut exiger en tout temps de voir ces documents.

1. Place les mots suivants en ordre alphabétique :

route, conducteur, passeport, certificat, assurance,
dommage, document, permis, temps, voir, sécurité, exiger

- | | |
|----------|----------|
| a) _____ | g) _____ |
| b) _____ | h) _____ |
| c) _____ | i) _____ |
| d) _____ | j) _____ |
| e) _____ | k) _____ |
| f) _____ | l) _____ |

2. Réponds aux questions sur l'alphabet.

Quelle lettre vient après?

Quelle lettre vient avant?

b _____

_____ b

f _____

_____ m

m _____

_____ r

g _____

_____ v

u _____

_____ t



Les permis de conduire

Pour conduire un véhicule moteur sur un chemin public, une personne doit posséder un permis de conduire. Parmi les différentes catégories et classes, la plus connue est la classe 5. Elle permet la conduite des véhicules de promenade ainsi que des habitations motorisées, des véhicules-outils ou de service, des tracteurs de ferme ou des cyclomoteurs.

Voici les sortes de permis :

- Le permis d'apprenti conducteur
- Le permis probatoire
- Le permis de conduire

Un permis, c'est personnel.

Ton permis, autorisant la conduite d'un véhicule routier est un document personnel avec photo, valide par ta signature. Tu ne peux pas le prêter.



Les permis de conduire (compréhension de texte)

1. Pour quelle raison possède-t-on un permis de conduire?

2. Quelle classe est la plus connue?

3. Que permet-elle?

4. Nomme les sortes de permis.

5. On dit que le permis est personnel. Qu'est-ce que cela veut dire?

6. Qu'est-ce qui valide notre permis?

7. Doit-on prêter son permis de conduire?

Les influences sur la conduite

Le conducteur pourra remarquer que sa conduite est la plupart du temps soumise à des influences liées à sa santé, à sa personnalité et à son environnement.



1) La vision

La vision joue un rôle fondamental dans la conduite sécuritaire d'une automobile. Toute atteinte significative des fonctions visuelles diminue le rendement d'une personne sur la route et peut rendre cette dernière inapte à conduire.

2) La fatigue

La fatigue ressentie au volant peut avoir des conséquences désastreuses. Elle est souvent due au manque de sommeil, à la monotonie du parcours, au manque d'entraînement à la conduite de nuit ou à la température élevée à l'intérieur du véhicule. Le sommeil est le seul moyen de refaire ses forces quand la somnolence se manifeste.

3) La maladie

Certaines maladies physiques peuvent être la cause immédiate d'un accident. Les indispositions physiques comme la migraine, la fièvre, etc... rendent la conduite plus difficile. Le conducteur qui ressent un malaise en cours de route doit immobiliser son véhicule dans un endroit sûr.

4) La courtoisie

Pour certains conducteurs, l'utilisation de l'automobile est l'expression éloquente de leur respect de soi et des autres. Tolérance, patience et prévoyance devraient faire partie du comportement de certains conducteurs pour améliorer leurs habitudes au volant.



5) Les conditions météorologiques

Verglas, temps clair ou couvert, pluie ou bruine, neige ou grêle, brouillard ou brume, averse, vent fort, poudrerie ou tempête de neige sont des facteurs que tout conducteur devra prendre en considération tout au long de son trajet.

La conduite d'un véhicule ne se résume pas à une utilisation machinale des commandes. L'état de santé, les connaissances et les habilités d'une personne, ainsi que le respect des règles de la circulation sont déterminants pour obtenir et conserver un permis de conduire.

Exercice

1. Nomme 5 facteurs qui peuvent influencer la conduite automobile.

2. Une mauvaise vision peut rendre une personne inapte à conduire.

Vrai ou faux _____

3. Quel est le seul moyen de refaire ses forces quand la somnolence se manifeste?

4. Complète la phrase suivante.

Le conducteur qui ressent un malaise en cours de route...

5- Complète la phrase suivante.

Tolérance, patience et prévoyance _____

6. Nomme 4 conditions météorologiques qui peuvent influencer la conduite automobile.

7. Nomme 3 facteurs qui amènent de la fatigue au volant.

8. Fièvre et migraine peuvent rendre la conduite plus difficile.

Vrai ou faux _____

9. La conduite automobile se résume seulement à une utilisation des commandes.

Vrai ou faux _____

10. Tout conducteur devra avoir le respect de soi et des autres.

Vrai ou faux _____

Une collision? Que faire?

Dans cette situation :	Que dois-tu faire?
<ul style="list-style-type: none"> • Tu as un accrochage avec des dommages évalués à moins de 1 000\$ 	<ul style="list-style-type: none"> • dégage la voie, et de préférence, remplis un constat à l'amiable
<ul style="list-style-type: none"> • S'il y a des blessés, en cas de délit de fuite, d'incendie ou en cas de doutes sur les circonstances de la collision 	<ul style="list-style-type: none"> • appelle la police
<ul style="list-style-type: none"> • Si tu es la première personne arrivée sur les lieux de l'accident 	<ul style="list-style-type: none"> • porte assistance aux personnes impliquées
<ul style="list-style-type: none"> • S'il y a des blessés 	<ul style="list-style-type: none"> • ne jamais les déplacer, sauf s'ils risquent d'être brûlés ou heurtés par un autre véhicule • signale la collision aux autres usagers de la route
<ul style="list-style-type: none"> • Si tu as subi des blessures dans une collision <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  </div>	<ul style="list-style-type: none"> • consulte un médecin et fais inscrire sur le rapport médical tous les symptômes relatifs à la collision • fais, le plus tôt possible, une réclamation à la Société de l'assurance automobile du Québec

Une collision? Que faire? (exercice)

À l'aide du texte, fais un nom avec :

accrocher _____ mesurer _____

fuir _____ incendier _____

acciderter _____ personnifier _____

blessier _____ assister _____

rapporter _____ réclamer _____



La vitesse augmente...

La limite de vitesse affichée sur les routes n'est pas le fruit du hasard. Elle doit permettre d'assurer la fluidité de la circulation tout en garantissant la sécurité des usagers du réseau routier; selon le type de route sur laquelle ils circulent. Le fait de respecter les limites de vitesse contribue à maintenir ce juste équilibre. Rappelle-toi que la limite affichée est la vitesse maximale autorisée et qu'en tout temps le conducteur doit réduire sa vitesse en fonction des conditions routières.

Plus de 60% des collisions se produisent dans des zones de 50 km/h; c'est donc en milieu urbain qu'on retrouve le plus grand nombre d'accidents dus à l'excès de vitesse.

On estime que 62% des infractions pour vitesse dangereuse sont attribuables au groupe des 16-24 ans. Les accidents dus aux excès de vitesse sont responsables d'environ 200 décès et de plus de 6 000 blessés par année au Québec, amenant des frais d'indemnisation de plus de 135 millions de dollars.



La vitesse augmente... (exercice)

1. Trouve un verbe de même famille que :

limite _____ affiche _____

conducteur _____ fonction _____

responsable _____ blessés _____

indemnisation _____ circulation _____

2. Trouve un nom de même famille que :

permettre _____ assurer _____

garantir _____ respecter _____

maintenir _____ réduire _____

estimer _____ rappeler _____

augmenter _____ contribuer _____

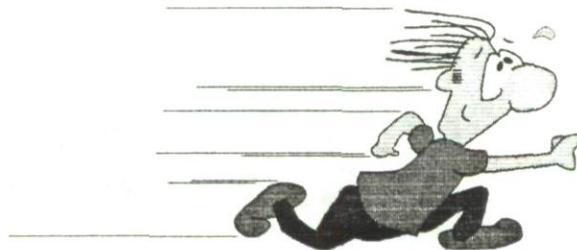
3. Trouve un adjectif de même famille que :

route _____ fluidité _____

sécurité _____ équilibre _____

fonction _____ danger _____

maximum _____ excès _____



La vitesse contrôlée...

Les méthodes actuelles de contrôle des vitesses jumelées aux campagnes publicitaires liées à la vitesse ont atteint un plafonnement. Cet effet s'explique par le fait que les conducteurs ne se sentent pas interpellés et ne prennent pas conscience qu'ils constituent un danger potentiel en conduisant. Actuellement, le moyen le plus populaire pour atteindre ce but, tout en maintenant l'effectif policier constant, est le cinémomètre photographique.

Le cinémomètre photographique est un appareil constitué d'un radar et d'un appareil photographique 35 mm contrôlés par ordinateur.

Le contrôle informatique des appareils améliore leur temps de réponse au point où la vitesse de chaque véhicule peut être calculée même lorsque la densité du trafic est très élevée.

Le radar conventionnel a une portée pouvant atteindre près de deux kilomètres. Quant au cinémomètre photographique, il fonctionne à une distance beaucoup plus rapprochée et est généralement orienté de manière à photographier la plaque d'immatriculation.

Habituellement, le constat d'infraction pour excès de vitesse détecté par un photo-radar est géré comme un billet de stationnement et la responsabilité incombe au propriétaire.



La vitesse contrôlée... (exercice)

1. Donne la signification des mots suivants.

publicitaire : _____

interpeller : _____

constat : _____

infraction : _____

plafonnement : _____

effectif : _____

contrôle : _____

2. Donne un synonyme de :

actuel : _____ contrôle : _____

populaire : _____ responsabilité : _____

danger : _____ portée : _____

actuellement : _____ orienter : _____

Boire ou conduire?

Quand vous consommez de l'alcool, votre capacité d'évaluer les distances, votre vision périphérique et vos perceptions sensorielles et auditives sont diminuées. Votre jugement n'est plus le même et vos réflexes sont plus lents.

Il est vrai de croire que : pour éliminer l'alcool, seul le temps est efficace.

Il est faux de croire que :

- boire du café
- prendre une douche même froide
- marcher ou danser
- manger après avoir consommé de l'alcool contribuent à diminuer l'alcoolémie.

Les effets de l'alcool augmentent si :-

- vous buvez rapidement
- vous êtes à jeun
- vous êtes fatigués
- vous prenez certains types
- de médicaments

Des trucs simples : si vous fêtez

- confiez vos clés à quelqu'un
- optez pour un taxi
- utilisez le transport en commun
- restez à coucher chez vos amis
- choisissez une personne du groupe qui s'engage à ne pas boire
- faites appel à **Opération Nez Rouge**

Boire ou conduire? (exercice)

Vrai ou faux

V

F

1. Je conduis mieux si j'ai bu de l'alcool.

2. Mes réflexes sont plus lents si j'ai bu.

3. Si je bois du café, les effets de l'alcool diminuent.

4. Le temps, seul, élimine l'effet de l'alcool.

5. Les effets de l'alcool augmentent si je suis à jeun.



Le téléphone mobile

Prudence au volant égale :

- boucler toujours ta ceinture
- garder les 2 mains sur le volant
- garder les 2 yeux sur la route



Le téléphone mobile est un appareil très utile mais l'utilisateur doit éviter les distractions au volant en prenant certaines précautions.

- 1.- Opter pour un appareil mains libres pour permettre de garder les 2 mains sur le volant.
- 2.- Arrêter sur le bord de la route pour composer un numéro au complet ou demander à un passager de le faire.
- 3.- Programmer les numéros appelés plus fréquemment au moyen de la fonction de composition abrégée.
- 4.- Se servir de la fonction composition par la voix si possible.
- 5.- Employer la fonction de réponse automatique pour recevoir des appels.
- 6.- Éviter les conversations stressantes ou émotives.
- 7.- Ne pas essayer de prendre des notes en conduisant.
- 8.- Faire le **911** pour signaler tout crime ou collision dont tu es témoin.

Le téléphone mobile (exercice)

Conjugué les verbes suivants :

1. **boucler**
présent de l'indicatif

je _____

tu _____

il _____

nous _____

vous _____

ils _____

2. **éviter**
imparfait

j' _____

tu _____

il _____

nous _____

vous _____

ils _____

3. **arrêter**
futur simple

je _____

tu _____

il _____

nous _____

vous _____

ils _____

garder
passé composé

j' _____

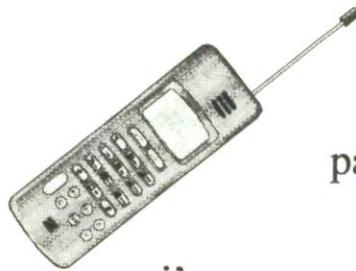
tu _____

il _____

nous _____

vous _____

ils _____



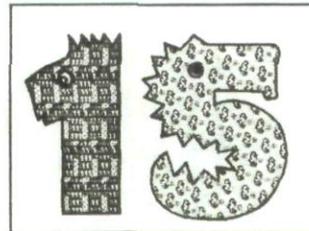
Le système des points d'inaptitude

Pour certaines infractions au Code de la sécurité routière, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) applique un système de points d'inaptitude modulé selon la gravité de chacune des infractions.

Dès qu'un titulaire d'un permis de conduire a sept points d'inaptitude à son dossier, il en est avisé. S'il en accumule quinze, son permis est annulé et il n'a plus le droit de conduire. Après la période d'annulation, il doit demander un nouveau permis.

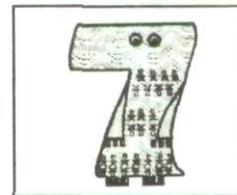
Selon l'infraction, le conducteur perd plus ou moins de points. Par exemple : ne pas s'arrêter quand les feux clignotants d'un autobus scolaire sont en marche, fait perdre neuf points, des excès de vitesse font perdre de un à quinze points.

Exemple : Au départ, tu as



points

Lors d'une infraction, tu peux perdre



points

ATTENTION!

ATTENTION!

Le système des points d'inaptitude (compréhension de texte)

1. Qu'est-ce que la SAAQ applique pour certaines infractions au Code de la sécurité routière?

2. À quel moment le titulaire d'un permis de conduire est-il avisé?

3. Qu'arrive-t-il s'il a accumulé quinze points d'inaptitude?

4. Que doit-il faire après la période d'annulation?

5. À quelle occasion le conducteur perd-il neuf points?

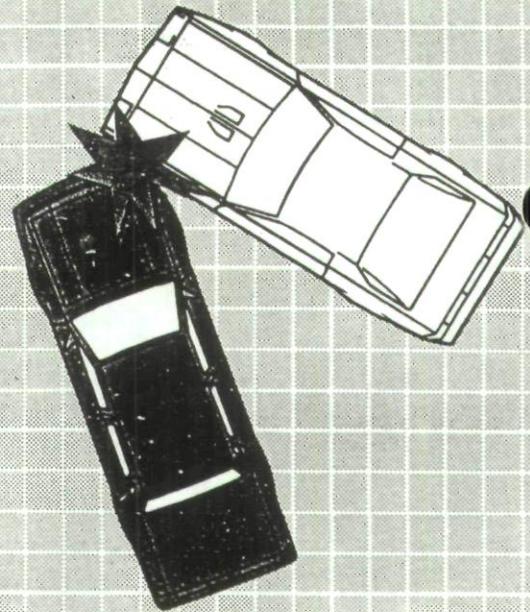
6. Donne une autre occasion où il peut perdre de un à quinze points?

Constat amiable d'accident automobile

Que faire en cas d'accident?

Si quelqu'un est blessé, même légèrement:
Appelez d'abord les services de secours et remplissez ensuite un Constat amiable.

S'il n'y a que des dommages matériels:
À l'aide de trois documents que vous et l'autre conducteur devez avoir en main — permis de conduire, certificat d'immatriculation et attestation d'assurance — remplissez soigneusement un seul et même Constat amiable.



groupement
des assureurs
automobiles

Comment remplir le Constat amiable

1 Utilisez un seul Constat amiable pour 2 véhicules en cause (2 Constats pour 3 véhicules, etc.). Peu importe qui le fournit ou le remplit. Employez un stylo à bille et pressez, le double sera plus lisible.

2 Copiez soigneusement l'information qui se trouve sur le permis de conduire (bleu), le certificat d'immatriculation (vert) et l'attestation d'assurance (rose).

N'oubliez pas de faire un croquis de l'accident et de décrire les dommages matériels apparents.

3 S'il y a des témoins, indiquez leur nom et adresse au point 5 du Constat. Ceci est particulièrement important en cas de difficultés avec l'autre conducteur.

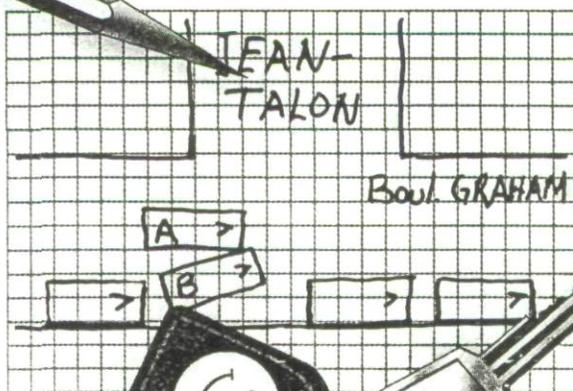
4 Signez et faites signer le Constat par l'autre conducteur. Chaque conducteur doit conserver un exemplaire. Si l'autre conducteur refuse de remplir un Constat ou de signer une fois rempli, remplissez quand même le vôtre.



Après l'accident

Si votre véhicule est en état de rouler, votre assureur (courtier ou agent) vous guidera vers un Centre d'estimation agréé. Si votre véhicule est immobilisé, indiquez où et quand l'expert en sinistres pourra examiner les dommages.

Ne modifiez en aucun cas le Constat une fois signé. Faites-le parvenir à votre assureur (courtier ou agent) dans les cinq jours suivant l'accident.



Version anglaise?

Si l'autre conducteur a en main un Constat amiable du GAA rédigé en anglais, vous pouvez suivre la traduction de rubrique en rubrique puisque les deux versions sont identiques.

Accident sans tiers?

Vous pouvez utiliser le Constat amiable pour rapporter les faits lors d'un accident sans tiers: versement, vol ou incendie.

Placez votre nouveau Constat amiable dans la boîte à gants dès réception.

Constat amiable d'accident automobile

Simple constat d'accident, le présent document ne constitue pas une reconnaissance de responsabilité. Il sert uniquement à identifier les parties en cause en vue d'accélérer le règlement. Il devrait être signé par les deux conducteurs pour tout accident survenu au Québec. Si quelqu'un est blessé, même légèrement, appelez les services de secours.



4. Dégâts matériels autres qu'aux véhicules A et B Oui Non

5. Témoins: nom, adresse et tél. Précisez s'il s'agit d'un passager du véhicule A ou B.

1. Date de l'accident _____ Heure _____

2. Lieu _____

3. Blessés (même légèrement) Oui Non

Véhicule A

Permis de conduire - -

N° dossier

Entrée en vigueur	Expiration
Nom	Prénom
Adresse	Ville
Code postal	Tél. domicile
	Tél. travail

Certificat d'immatriculation

N° dossier

Propriétaire (si le conducteur n'est pas le propriétaire)

Adresse	Ville
Code postal	Tél. domicile
	Tél. travail
Marque du véhicule	Année
	Nbre cyl.
No d'identification du véhicule (série)	
N° de plaque	Entrée en vigueur
	Expiration

Attestation d'assurance _____

Compagnie d'assurance

N° de police	Entrée en vigueur	Expiration
Nom	Prénom	
Adresse	Ville	
Marque du véhicule assuré	Année	
Agent/Courtier	Tél.	

Véhicule B

Permis de conduire - -

N° dossier

Entrée en vigueur	Expiration
Nom	Prénom
Adresse	Ville
Code postal	Tél. domicile
	Tél. travail

Certificat d'immatriculation

N° dossier

Propriétaire (si le conducteur n'est pas le propriétaire)

Adresse	Ville
Code postal	Tél. domicile
	Tél. travail
Marque du véhicule	Année
	Nbre cyl.
No d'identification du véhicule (série)	
N° de plaque	Entrée en vigueur
	Expiration

Attestation d'assurance _____

Compagnie d'assurance

N° de police	Entrée en vigueur	Expiration
Nom	Prénom	
Adresse	Ville	
Marque du véhicule assuré	Année	
Agent/Courtier	Tél.	

Description des dommages ou commentaires

Indiquez avec une flèche le point d'impact initial.

Moto

Voiture

Camion ou autre

Croquis de l'accident

Tracez les voies, indiquez la direction des véhicules A et B, leur position au moment de l'impact, les signaux routiers, le nom des rues ou des routes.

Indiquez avec une flèche le point d'impact initial.

Moto

Voiture

Camion ou autre

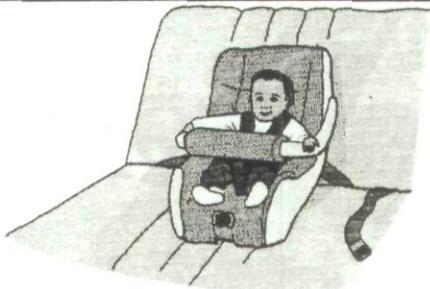
Description des dommages ou commentaires

Signature du conducteur A

Signature du conducteur B

Ne rien modifier au Constat après la signature par les deux conducteurs et la séparation des exemplaires.

Les sièges d'auto, mal installés = danger!!!



Dans le cas de jeunes enfants, les sièges d'auto spécialement conçus pour eux constituent la seule solution efficace pour réduire le nombre et la gravité des blessures découlant de collisions.

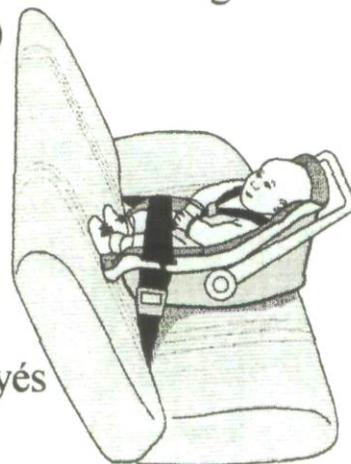
Ils réduisent de 70% le nombre de décès et de blessures graves. Ils sont obligatoires depuis 1990. D'ailleurs, tous les enfants de moins de 5 ans doivent être installés dans un siège d'auto pour enfant.

Il y a danger si :

- on ne choisit pas le bon siège
- on ne le fixe pas correctement à la banquette d'auto
- on n'attache pas bien l'enfant au siège

1. Le siège pour nouveau-nés (pour les enfants de moins de 9 kg ou d'au plus 66 cm)

- toujours l'installer dans le sens contraire à la circulation, donc face vers l'arrière
- si ton véhicule est muni d'un coussin gonflable du côté passager, place-le sur la banquette arrière
- assure-toi que le siège est bien à l'horizontal afin que la tête et le dos du bébé soient bien appuyés



2. Le siège d'auto pour enfant (pour les enfants de 9 à 18 kg ou de 66 à 102 cm)

- place-le toujours sur la banquette arrière
- assure-toi que le haut du dossier du siège est retenu au véhicule au moyen d'une courroie

3. Le siège d'appoint (pour les enfants de plus de 18 kg)

- place-le toujours sur la banquette arrière
- assure-toi que le baudrier passe sur l'épaule de l'enfant
- ne passe jamais le baudrier sous le bras de l'enfant
- assure-toi que le milieu de l'oreille de l'enfant ne dépasse pas le haut du dossier de la banquette

ATTENTION :

Assois toujours les enfants de moins de 12 ans sur la banquette arrière d'un véhicule muni d'un coussin gonflable du côté du passager avant.

Exercice

1. Parmi les choix suivants, trouve ce que pèse en moyenne :

un enfant de 4 ans	un téléviseur	une chaise
un livre	un carrosse d'enfant	un réfrigérateur

- a) moins de 9 kg : _____
- b) entre 9 et 18 kg : _____
- c) plus de 18 kg : _____

2. Parmi les choix suivants : trouve ce que mesure en moyenne :

la hauteur d'un comptoir	la longueur d'un bain
la hauteur d'une marche	un écran d'ordinateur
la longueur d'un bras d'adulte	la hauteur d'une porte

- a) moins de 66 cm _____
- b) entre 66 et 102 cm _____
- c) plus de 102 cm _____

Protège-toi...

Bien utilisés la ceinture de sécurité, l'appui-tête et le coussin gonflable peuvent te sauver la vie.

Pour réduire les risques de blessures lors du déploiement du coussin gonflable, il faut maintenir une distance minimale de 25 cm entre le couvercle du coussin et la personne, à la hauteur du sternum. Pour ce faire, on peut avoir à modifier sa position habituelle de conduire :

- en reculant son siège autant que cela est nécessaire
- en inclinant légèrement le dossier de son siège d'auto vers l'arrière
- en rehaussant son siège ou en utilisant un coussin antidérapant.

Le savais-tu?

L'usage combiné de la ceinture de sécurité et du coussin gonflable diminue de 75% les possibilités de blessures majeures à la tête en cas de collision. Un appui-tête bien ajusté diminue de plus du quart les risques de subir une entorse ou fracture cervicale.



Protège-toi (exercice)

1. Replace les lettres en ordre pour former des mots que l'on retrouve dans le texte.

a) i r é s u c é t _____

b) i g è s e _____

c) i e u r e t c n _____

d) r d o s i s e _____

e) e c i o t n u d _____

f) s o c u n i s _____

g) s l e u b s e r _____

h) l o l i s c n o i _____

i) u f a r t c e r _____

j) t e r n o e s _____

2. Change la première lettre pour former un nouveau mot.

a) ceinture _____

b) tête _____

c) coussin _____

d) réduire _____

e) faire _____

f) risque _____

g) bien _____

h) cas _____

i) pour _____

j) siège _____

Pour l'hiver...

La trousse d'objets utiles...

Pour faire face aux imprévus mieux vaut avoir dans son véhicule certains objets essentiels.

Pour sortir de l'impasse :

lampe de poche et piles de rechange
antigel



plaques antidérapantes

pelle

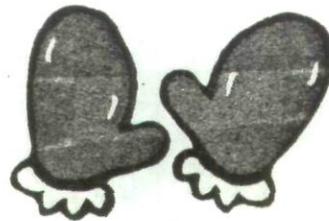
grattoir

balai à neige

câbles d'appoint

sac de sable ou de sel

liquide lave-glace



Pour se réchauffer :

couverture chaude

gants ou mitaines

allumettes et bougies

bottes, foulard et tuque



Pour être bien visible et en sécurité :

fusées de détresse et autre dispositif lumineux,
fanion (à placer à quelques mètres derrière le véhicule)

Pour l'hiver... (exercice)

1. Donne le genre des mots suivants.

Est-ce masculin ou féminin?

trousse _____ couverture _____

lampe _____ gant _____

objet _____ mitaine _____

pelle _____ foulard _____

sac _____ bougie _____

allumette _____ tuque _____

2. Donne le contraire des mots suivants :

utile _____

essentiel _____

antidérapant _____

chaud _____

visible _____

lumineux _____

sortir _____

réchauffer _____



L'hiver s'en vient... As-tu 4 bons pneus d'hiver?

Investir dans des pneus d'hiver en vaut le coup pour ta sécurité et celle de ta famille.

Au moins 3 bonnes raisons justifient ce choix.

- La semelle des pneus d'hiver a des sillons plus profonds et plus larges que celle des pneus quatre-saisons.
- Le dessin de la semelle permet d'accroître la traction sur la neige.
- Le caoutchouc qui entre dans la fabrication des pneus quatre-saisons tend à perdre son élasticité à des températures de -8°C à -15°C , réduisant ainsi leur adhérence.

Le pneu d'hiver perd de son élasticité à partir de -40°C , c'est toute une différence.



Question piège

Où faut-il mettre les meilleurs pneus? À l'avant ou à l'arrière?

Réponse :

Il faut toujours mettre ceux offrant la meilleure traction sur les roues arrière, peu importe le type de véhicule afin d'accroître l'adhérence latérale de même que la stabilité en virage et en freinage, particulièrement sur la chaussée glissante.

Conseils :

Avant le départ, bien déneiger sa voiture : toutes les surfaces vitrées, le toit, le capot et les phares. Maintenir le réservoir de carburant plein afin d'éviter la condensation de vapeur d'eau dans les canalisations d'essence.

L'hiver s'en vient...
As-tu 4 bons pneus d'hiver? (exercice)

Quel est le synonyme de :

attache	tournant	arrêt	tirer	rayure
payer	extensibilité	revêtement	essence	lumière

- a) investir _____
- b) sillon _____
- c) traction _____
- d) adhérence _____
- e) élasticité _____
- f) virage _____
- g) freinage _____
- h) chaussée _____
- i) phare _____
- j) carburant _____



Mythes ou réalités (exercice)

Selon toi, (voir le corrigé pour explications) vrai faux

1. Les causes de collision en hiver ne sont pas les mêmes qu'en été. _____ _____
2. Il n'y a rien de plus efficace qu'un pneu large dans la neige. _____ _____
3. Si la route est glissante, plus la distance de freinage sera longue. _____ _____
4. En hiver, les collisions sont attribuables uniquement à la cause de la neige et de la poudrierie. _____ _____
5. Place par ordre alphabétique ces noms communs.

collision	pneu	route	distance
freinage	neige	hiver	poudrierie
vitesse	été	menace	cause

- | | |
|----------|----------|
| a) _____ | g) _____ |
| b) _____ | h) _____ |
| c) _____ | i) _____ |
| d) _____ | j) _____ |
| e) _____ | k) _____ |
| f) _____ | l) _____ |

Mise au point (exercice)

Une mise au point de ton véhicule est essentielle. Des vérifications doivent être effectuées.

Joue au garagiste. Trouve les lettres manquantes pour partir du bon pied avec un véhicule en bon état.

1) hu__le à mot__ur

2) fre__n

3) p__eu

4) bat__erie

5) clig__ota__t

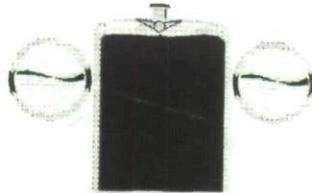
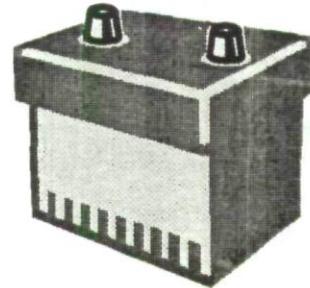
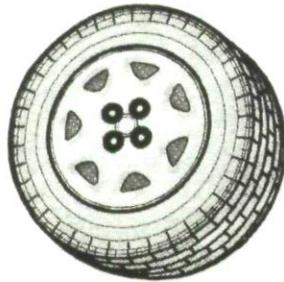
6) ph__re

7) ess__ie-g__ace

8) alter__ate__r

9) an__igel

10) cour__oie



En panne? Voici 6 commandements de la route...

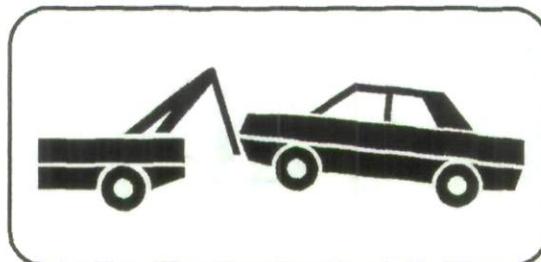
Tu ne choisis ni l'endroit, ni le moment où ton véhicule tombe en panne.

Voici quelques consignes à suivre :

- 1) Ralentis et range-toi le plus à droite.
- 2) Assure-toi d'être visible (clignotants d'urgence, fusées de détresse)
- 3) Reste dans ton véhicule en attendant l'arrivée des secours, à moins qu'il n'y ait danger de collision. Dans ce cas, quitte ton véhicule et dirige-toi prudemment vers un endroit sécuritaire.
- 4) Sur un pont ou sur une autoroute où le trafic est dense, reste dans ton véhicule.
- 5) Si tu quittes les lieux, prévien le vol en fermant le véhicule à clé.
- 6) Marche face à la circulation si tu es sur une route sans trottoir.



«S'ASSURER D'ÊTRE VU» est la consigne à suivre.
En toutes circonstances, fais preuve de vigilance et de jugement.



En panne? (exercice)

Conjugué ces verbes du 1^{er} groupe à l'impératif.

	2 ^e pers. singulier	1 ^{ère} pers. pluriel	2 ^e pers. pluriel
1) ranger	_____	_____	_____
2) assurer	_____	_____	_____
3) rester	_____	_____	_____
4) diriger	_____	_____	_____
5) quitter	_____	_____	_____
6) marcher	_____	_____	_____
7) tomber	_____	_____	_____



Les panneaux de signalisation

Il existe des formes et des couleurs précises pour la conception des panneaux de signalisation. Ces formes et ces couleurs portent un message spécifique. Il est essentiel de pouvoir les reconnaître de loin afin de réagir en conséquence.

Dans un souci de clarté, la signalisation utilise peu de mots et beaucoup de symboles.

Ainsi :

- le cercle vert sur fond blanc indique l'obligation ;
- le cercle rouge avec une barre oblique sur fond blanc indique l'interdiction;
- le jaune est associé au danger;
- l'orange est associé aux travaux routiers.

Ligne d'arrêt



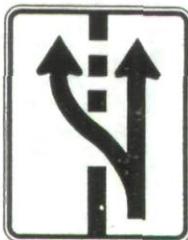
Indique l'emplacement d'une ligne d'arrêt sur la chaussée, où les véhicules doivent s'arrêter.

Sens unique



Indique l'obligation de circuler sur un chemin dans le sens indiqué.

Début de sens unique



Indique, sur un chemin à deux sens de circulation, le début de la circulation dans un sens seulement.

«La route vous parle, écoutez-la!»

Signalisation routière : des petits nouveaux

Le langage de la signalisation routière évolue et s'adapte aux nouvelles réalités du Code de la route. Voici donc de nouveaux panneaux routiers récemment apparus sur nos routes.

Signalisation de prescription

Arrêts toutes directions



Placé sous le panneau ARRÊT aux intersections en «croix», ce panneau indique que les usagers provenant de toutes les directions ont l'obligation d'effectuer un arrêt.

Livraison locale seulement



Ce panneau s'adresse aux camionneurs. Lorsqu'il est situé sur une route où la circulation de transit est interdite, il permet au conducteur d'un camion qui doit effectuer une livraison locale de continuer à circuler sur cette route.



Accès interdit
aux véhicules
récréatifs



Accès interdit
aux véhicules
avec remorques



Placé dans les aires de stationnement, ce panneau indique l'endroit où se situe l'horodateur servant au prépaiement du stationnement



Prescription pour cyclistes

Attention, même en l'absence de ce panneau de signalisation, la loi prévoit que pour pouvoir circuler sur les routes et sur les accotements des routes où la vitesse permise excède 50km/h, les enfants de moins de 12 ans doivent être accompagnés d'un adulte.



Savais-tu que le Code de la route interdit?

- D'utiliser un baladeur en conduisant une bicyclette ou un véhicule routier.
- De jeter, de lancer, de déposer ou de laisser se détacher du véhicule que l'on conduit un objet (neige, glace, etc.) sur un chemin public.
- De circuler sur une propriété privée pour éviter de se conformer à la signalisation routière.
- D'utiliser des espaces de stationnement réservés aux véhicules des personnes à capacité physique restreinte sans apposer la vignette appropriée.
- D'utiliser une voie réservée à certains véhicules.
- De franchir une ligne continue pour doubler.
- De dépasser un véhicule à l'approche ou à la hauteur d'une *intersection en empruntant la voie réservée à la circulation en sens inverse.*
- De conduire un véhicule routier muni d'un détecteur de radar.

Des amendes sont prévues pour les conducteurs qui ne se conforment pas au Code de la route.

Savais-tu que le Code de la route (exercice)

1. Écris correctement les verbes au présent.

- a) utiliser : Nous _____ un baladeur.
- b) déposer : Tu _____ tes objets dans l'auto.
- c) laisser : Vous _____ la route principale.
- d) s'immobiliser : Je _____ avant la ligne d'arrêt.
- e) circuler : Pierre _____ sur une propriété privée.
- f) éviter : Lise et Paul _____ les mauvaises routes.
- g) dépasser : Il _____ ce véhicule
- h) apposer : Nous _____ notre vignette.
- i) lancer : Tu ne _____ pas d'objets sur la route.
- j) réserver : Ils _____ une place pour le stationnement.

2. Comment se termine ces verbes à l'infinitif?

3. À quel groupe appartiennent-ils?

* * * * *

Passez-vous le test?

Quelle est la signification de ces panneaux?
Encerle la bonne réponse.



1. A) Préparez-vous à vous arrêter d'urgence.
B) Vous vous engagez sur une voie prioritaire; vous êtes dans l'obligation de céder le passage en ajustant votre vitesse.
C) Ce panneau n'est utilisé qu'en Europe.



2. A) Entrée interdite; vous vous apprêtez à vous engager sur une voie à contresens.
B) Ce panneau s'adresse aux conducteurs de véhicules lourds seulement.
C) Réduisez votre vitesse; danger.



3. Lorsque les feux de ce panneau clignotent :
A) Indique l'approche d'une intersection où le feu de circulation sera rouge.
B) Indique l'obligation de céder le passage à la circulation venant en sens inverse.
C) Indique l'obligation d'accélérer afin d'atteindre le feu avant qu'il ne devienne rouge.



4. A) Panneau qui appelle à une prudence extrême : indique la présence d'un signaleur dirigeant la circulation à l'occasion de travaux.
B) Indique la présence d'un brigadier scolaire.
C) Panneau qui indique qu'il faut immédiatement immobiliser son véhicule.



- 5.A) Indique la vitesse maximale à laquelle les véhicules affectés aux travaux routiers peuvent circuler sur chantier routier.
B) Indique la vitesse maximale à laquelle tous les types de véhicules sont autorisés à circuler sur un chantier routier.
C) Indique la vitesse maximale recommandée pour tous les types de véhicules sur un chantier routier.



6. A) Ce panneau ne concerne que les véhicules lourds.
B) Indique l'obligation pour le conducteur d'un véhicule qui circule lentement de prendre la voie de droite pour monter la côte.
C) Indique l'obligation pour le conducteur d'un véhicule qui circule lentement de prendre la voie de gauche.



Numérotation des routes au Québec

- Les routes est-ouest, parallèles au fleuve Saint-Laurent sur une bonne distance, portent des numéraux pairs, tandis que celles qui se déroulent dans l'axe nord-sud ont des numéros impairs.
- Les chiffres de 1 à 99 sont réservés aux autoroutes, alors que les routes principales portent des numéros compris entre 100 et 199.
- Du côté des routes secondaires, celles dont les numéros se situent entre 200 et 299 se trouvent au sud du fleuve, tandis que celles qui sont situées au nord de ce dernier arborent un numéro oscillant entre 300 et 399.
- Les numéros vont croissant de l'ouest vers l'est et du nord au sud.

Exercice

1. Choisis un des signes suivants : $>$ $<$ $=$

2	6	15	51
43	34	67	76
75	75	74	43
9	19	16	16
27	17	30	40

2. Place les nombres en ordre croissant.

13 44 87 4 58 _____

3. Place les nombres en ordre décroissant.

25 64 17 89 98 _____

4. Place les nombres sur la bonne ligne.

77 28 68 37 12 19 46 51 84 73

Pair : _____

Impair : _____

À vélo comme en auto



Au Québec, on utilise de plus en plus la bicyclette, que ce soit pour se garder en bonne forme physique, pour se rendre à l'école ou au travail, pour faire du tourisme ou simplement le plaisir de rouler.

Hélas! Chaque année, près de 4 000 cyclistes sont impliqués dans un accident. Une trentaine d'entre eux décéderont des suites de leurs blessures. Les traumatismes crâniens sont responsables de 80% des décès et de 20% des blessures graves. Le groupe des 15 ans et moins représente toujours près de la moitié des victimes. Les accidents vélo/auto surviennent du mois de mai au mois de septembre, durant les jours de la semaine et les heures de forte circulation.

La bicyclette n'est pas un jouet; c'est un véhicule. Les cyclistes ont donc les mêmes droits et les mêmes obligations que les automobilistes. Comme l'absence de protection augmente leur vulnérabilité, rouler à bicyclette ne se fait pas sans risques; c'est pourquoi le Code de la sécurité routière prescrit des règles pour la conduite d'un vélo. Depuis 1991, la Société de l'assurance automobile du Québec (SAAQ) a misé sur le port du casque dans ses campagnes publicitaires.

La sécurité à bicyclette commence par le respect du Code de la sécurité routière et par l'adoption de comportements préventifs.

Ouvrir l'œil, écouter, s'assurer d'être vu, prévoir les risques, c'est important!

Ces petits riens font la différence.



À vélo comme en auto (exercice)

Forme des noms à partir de ces verbes.

1) utiliser : _____

2) impliquer : _____

3) décéder : _____

4) représenter : _____

5) augmenter : _____

6) commencer : _____

7) respecter : _____

8) adopter : _____

9) prévenir : _____

10) protéger : _____

11) rouler : _____

12) prescrire : _____



Roule... Roule... Roule

Depuis quelques années, la popularité du patin à roues alignées s'est accrue très rapidement, et, particulièrement chez les jeunes. Pour certains, les patins sont une simple activité récréative; pour d'autres, c'est un mode de déplacement offrant rapidité et facilité. Actuellement, plusieurs patineurs circulent sur la voie publique malgré l'interdiction formelle inscrite dans le Code de sécurité routière. Vu l'augmentation de ce nombre, les municipalités et les corps policiers n'ont pu qu'adopter une attitude de tolérance en remettant des contraventions à ceux qui se comportent dangereusement ou qui nuisent aux autres personnes sur la chaussée, les trottoirs ou autres zones d'utilisation.

La pratique de patin à roues alignées est une activité physique qui contribue à la santé. C'est pourquoi, il faut rendre cette pratique le plus sécuritaire possible en la pratiquant dans des endroits permis et en portant des équipements protecteurs tels : casque, protège-poignets et protège-genoux.



Exercice

1. Trouve 6 noms se terminant par «té». Place-les en ordre alphabétique.

a) _____ c) _____ e) _____

b) _____ d) _____ f) _____

2. Trouve quel adjectif est caché dans cet adverbe :

rapidement _____ particulièrement _____

actuellement _____ dangereusement _____

Attention les piétons!!!

Je te donne 10 affirmations. Lis-les bien parce que tu devras compléter un questionnaire.

1. Chaque année, au Québec, plus de 4 000 piétons sont victimes d'un accident impliquant un véhicule à moteur.
2. Ce sont les adultes de 20 ans et plus qui sont davantage touchés par ce type d'accident.
3. Si aucun trottoir ne borde la chaussée, le piéton doit marcher en faisant face aux voitures afin pouvoir réagir rapidement en cas de danger.
4. Le piéton est obligé d'obéir aux feux de circulation lorsqu'il n'y a pas de feux de piétons.
5. Un feu de piéton affichant une silhouette blanche fixe indique que le piéton peut s'engager dans la traverse avec prudence.
6. Pour traverser un chemin public, le piéton doit obligatoirement se rendre à l'intersection ou au passage pour piétons.
7. Lorsqu'un piéton s'engage dans un passage pour piéton, le conducteur d'un véhicule routier ou d'une bicyclette doit s'arrêter pour lui permettre de traverser.
8. Un piéton qui a commencé à traverser la rue et qui aperçoit un signal clignotant (main ou silhouette) sur un feu de piéton doit continuer de traverser et non pas revenir sur ses pas.
9. Le piéton qui doit discuter avec l'occupant d'un véhicule n'a pas le droit de se tenir debout sur la chaussée pour parler.
10. Le piéton qui contrevient au Code de la sécurité routière peut se voir imposer une amende variant de 15\$ à 30\$.

**Attention les piétons!!!
(compréhension de texte)**

1. Sur un chemin public, où le piéton doit-il traverser?

2. À quel moment le piéton peut-il traverser la rue?

3. Quelles personnes sont les plus impliquées dans des accidents?

4. S'il n'y a pas de trottoir, de quel côté de la route le piéton doit-il circuler et pourquoi?

5. De combien peuvent être les amendes du piéton, s'il y a une infraction?



Le VTT... une question de contrôle

Outil de travail pour les uns, véhicule de loisirs pour les autres, le VTT, plus communément appelé QUAD, connaît depuis quelques années un essor fantastique. Utilisé comme un jouet, le VTT devient très dangereux, c'est alors que les accidents surviennent. L'imprudence et l'absence d'équipement de sécurité ont occasionné à leurs occupants de nombreuses blessures et ont même entraîné des décès.

Quelques règles d'utilisation d'un véhicule tout terrain

- le conducteur doit être âgé d'au moins 14 ans
- le VTT doit être immatriculé
- le conducteur doit porter un casque protecteur, des gants, une visière ou des lunettes de protection ainsi que des souliers ou des bottes
- le véhicule doit être équipé selon la loi
 - d'un phare blanc à l'avant
 - d'un feu de freinage rouge à l'arrière
 - d'un rétroviseur fixé du côté gauche
 - d'un système d'échappement et de freinage



Que ce soit pour le travail ou pour le plaisir, chaque conducteur de VTT a la responsabilité d'assurer sa sécurité et celle des autres.

Le VTT... une question de contrôle (exercice)

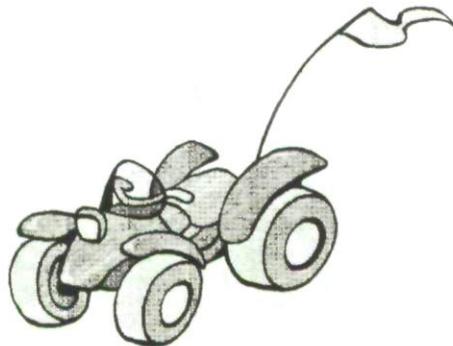
1. Quel est l'autre nom donné au VTT?

2. Le VTT devient dangereux quand il est utilisé comme un...

3. Le conducteur doit être âgé de ...

4. Le conducteur doit porter ...

5. Chaque conducteur de VTT doit assurer sa sécurité et ...



Pour le motocycliste : des yeux tout autour de la tête

C'est connu, le motocycliste a les yeux partout. Il doit continuellement avoir les yeux en mouvement pour prévenir le moindre accident. Pour tout dire, le motocycliste averti doit tenter d'obtenir une vue d'ensemble et regarder loin devant lui. Il doit éviter de regarder un point fixe. Lorsqu'il roule en compagnie des automobilistes, il se tient loin des angles morts et regarde fréquemment dans les rétroviseurs.

Selon les compagnies d'assurances, les automobilistes sont en grande majorité responsables des accidents impliquant des motocyclistes. «Dans environ 70% des cas, la faute incombe au conducteur de l'automobile.»

Finalement, le motocycliste doit respecter le Code de la sécurité routière. La vitesse due à la trop grande performance de son bolide est un danger que tout motocycliste avisé devra contrôler pour que ce sport demeure sécuritaire pour tous les usagers de la route.



**Pour le motocycliste :
des yeux tout autour de la tête (exercice)**

Trouve les participes passés de ces verbes à l'infinif.

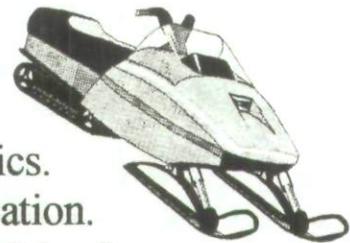
	masc. sing.	fém. sing.
connaître:	_____	_____
avoir :	_____	_____
devoir :	_____	_____
prévenir :	_____	_____
avertir	_____	_____
regarder :	_____	_____
rouler :	_____	_____
tenir :	_____	_____
respecter :	_____	_____
demeurer :	_____	_____

La motoneige

Loisir occasionnel pour les uns, sport fantastique pour les autres, la motoneige fait chaque année de plus en plus d'adeptes. Or, le succès est malheureusement entaché par un trop grand nombre d'accidents entraînant des blessures graves ou mortelles. Les motoneigistes doivent respecter les règles concernant la circulation, l'équipement de sécurité, les assurances et la protection de l'environnement.

La circulation

- Il est interdit de circuler sur les chemins publics.
- Il faut se conformer aux panneaux de signalisation.
- La limite de vitesse permise par la loi est de 70 km/h.



Équipement de sécurité

- Il doit comprendre des chaussures adéquates, un casque de sécurité ainsi qu'une visière ou des lunettes de sécurité.
- Il est interdit de porter un foulard ou autre accessoire vestimentaire qui risque d'être happé par le mécanisme de la motoneige.

Les assurances

- Il est obligatoire de posséder une assurance responsabilité civile d'au moins 500 000 dollars.

Protection de l'environnement

- Il est interdit de circuler à moins de trente mètres d'une habitation ou d'une aire réservée à la pratique d'activités culturelles, éducatives, récréatives ou sportives.

L'âge minimal pour conduire une motoneige est de 14 ans. La motoneige doit être immatriculée.

À motoneige, comme sur le réseau routier, «boire et conduire, c'est criminel». L'inexpérience des conducteurs, la circulation sur un plan d'eau insuffisamment gelé et l'exécution de manœuvres dangereuses peuvent avoir des conséquences mortelles. En adoptant des comportements appropriés et sécuritaires, les motoneigistes contribuent à l'essor de cette importante activité récréotouristique hivernale.

Exercice

Forme des adverbes à partir de ces adjectifs qualificatifs.

1) occasionnel _____

2) malheureux _____

3) grave _____

4) mortel _____

5) adéquat _____

6) civile _____

7) sécuritaire _____

8) dangereux _____

9) criminel _____

10) public _____

11) fantastique _____

12) sportif _____



Motomarines : nouvelles règles!

- Âge minimum pour conduire – 16 ans.
- Preuve de compétence :
 - attestation de réussite (avant le 1^{er} avril 1999) d'un cours de sécurité nautique
 - carte de conducteur d'embarcation de plaisance (cours privés accrédités par la Garde côtière) ou liste de vérification de sécurité pour bateau de location dûment remplie.
- Équipement de sécurité suivant obligatoire :
 - un VFI ou gilet de sauvetage homologué au Canada et de taille appropriée pour chaque personne à bord
 - une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 cm de longueur
 - une lampe de poche étanche ou 3 signaux pyrotechniques de type A, B ou C homologués au Canada
 - un dispositif ou un appareil de signalisation sonore
- Obligation d'enregistrer chaque motomarine auprès de l'Agence des douanes et du revenu du Canada. C'est gratuit.
- Comportements interdits et punissables :
 - vitesse excessive
 - conduite pouvant nuire à la sécurité des personnes ou des biens



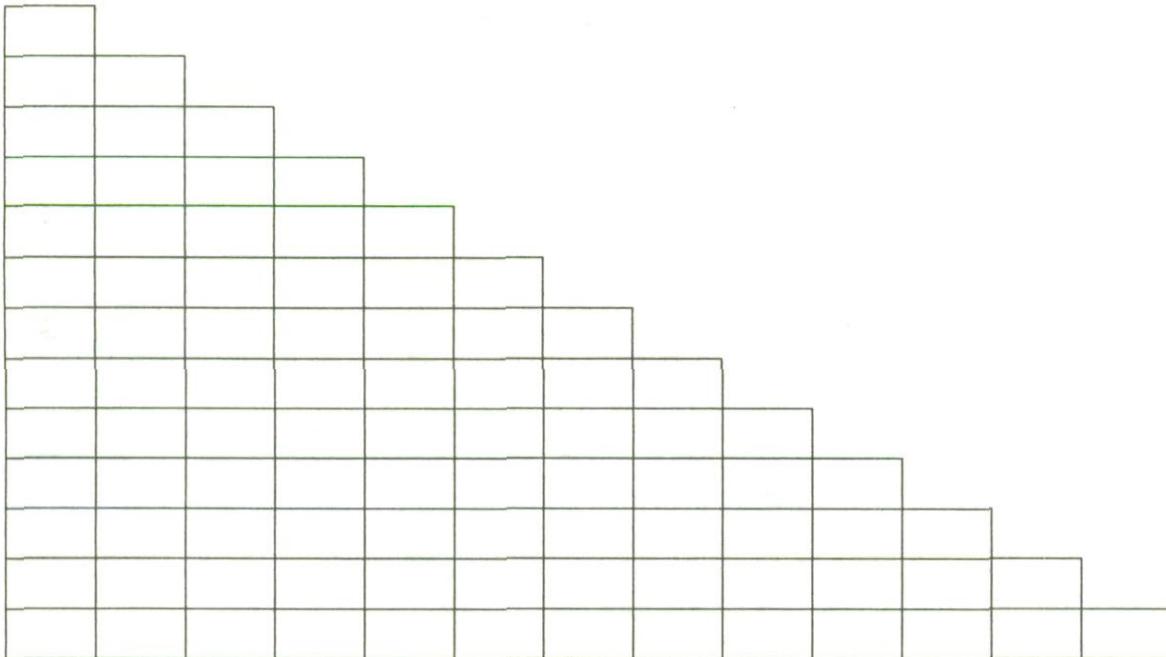
Les règlements concernant le bruit, les heures de navigation ou la proximité des rives relèvent de chaque municipalité.

Ne pas respecter ces règlements entraîne un risque d'être inculpé ou de recevoir une contravention de 50\$ à 250\$.

Motomarines : nouvelles règles! (exercice)

Place les mots suivants dans l'escalier :

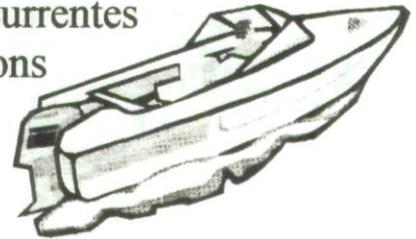
Canada, âge, règlement, motomarine,
rive, un, attrape, signalisation, embarcation,
sécurité, municipalité, à, lampe



Conduite responsable des plaisanciers

La sécurité nautique est la responsabilité de chacun. Mais comme le savent les plaisanciers chevronnés au Canada, les règlements régissant la sécurité nautique n'ont pas suivi l'évolution qu'a connue la navigation de plaisance au cours des dernières années :

- augmentation rapide du nombre de motomarines
- embarcations plus puissantes
- nouvelles formes d'activités aquatiques concurrentes
- amélioration de la conception des embarcations
- amélioration de l'équipement de sécurité



Tous ces changements font ressortir le besoin de mettre à jour les règlements en vigueur.

- obliger les conducteurs d'embarcations munies d'un moteur à passer un test de sécurité pour pouvoir conduire une embarcation.
- imposer des restrictions quant à l'âge des conducteurs d'embarcations munies d'un moteur.
- trouver des façons de mieux faire respecter les règlements en vigueur.

Ces propositions avaient trait aux mesures relatives à la sécurité et aux exigences en matière d'équipement de sécurité à bord, en vue de prévenir les accidents et de sauver des vies en cas d'accident.

Conduite responsable des plaisanciers (exercice)

1. Souligne les adjectifs qualificatifs :

la sécurité nautique

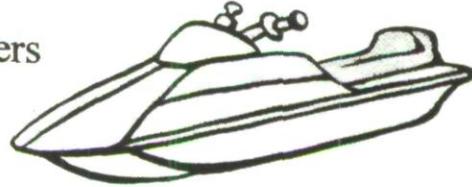
les nouvelles formes d'activités aquatiques concurrentes

l'augmentation rapide du nombre de motomarines

les embarcations très puissantes

les mesures suivantes

la conduite responsable des plaisanciers



2. Écris les verbes suivants au futur :

obliger : Tu _____ les conducteurs d'embarcation.

passer : Je _____ un test de sécurité.

imposer : Nous _____ des restrictions.

respecter : Pierre _____ les règlements.

sauver : Vous _____ des vies.

trouver : Les plaisanciers _____ des meilleures façons.

améliorer : Il _____ les embarcations.

discuter : Ils _____ des mesures de sécurité.

Sécurité des embarcations

Équipement de protection individuelle

- un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage
- une ligne d'attrape flottante d'au moins 15 m de longueur ou une bouée de sauvetage approuvée de 610 mm ou 762 mm de diamètre.



Équipement de sécurité d'une embarcation

- une ancre
- un extincteur
- une écope pour vider l'eau accumulé dans le fond de la chaloupe.

Équipement de détresse

- une lampe de poche étanche

Équipement de navigation

- un appareil de signalisation sonore
- des feux de navigation si l'embarcation de plaisance est utilisée entre le coucher et le lever du soleil.

Sécurité des embarcations (exercice)

1. Place les articles le, la, l' devant les mots.

___ embarcation	___ câble
___ gilet	___ extincteur
___ taille	___ réservoir
___ diamètre	___ bouée
___ ligne	___ personne
___ ancre	___ équipement

2. Souligne les voyelles.

flottaison	cuisson
sauvetage	pyrotechnique
longueur	période
propulsion	main
chaîne	cordage
moteur	réfrigération

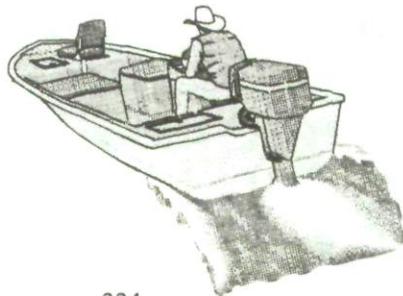
3. Souligne les consonnes.

détresse	navigation
lampe	classe
dispositif	ligne
plaisance	bord
visibilité	extincteur
embarcation	équipement

Avant le départ

Évitez tout désagrément et danger potentiel en prenant quelques minutes pour vérifier les éléments suivants avant de partir en bateau:

- 1-Quelles sont les prévisions météorologiques?
- 2-Existe-t-il des dangers locaux ou restrictions en matière de navigation?
- 3-Avez-vous des cartes à bord?
- 4- Possédez-vous un vêtement de flottaison individuel ou un gilet de sauvetage homologué au Canada de taille appropriée pour chaque personne à bord?
- 5-Tout l'équipement de sécurité est-il en bon état de marche?
- 6-Avez-vous une réserve suffisante de carburant pour le déplacement ou devez-vous faire le plein?
- 7-Votre radio VHF fonctionne-t-elle convenablement?
- 8-Avez-vous à bord une trousse de premiers soins, des outils, des pièces de rechange?
- 9-Avez-vous indiqué à quelqu'un votre destination, quand vous comptez être de retour et à quoi ressemble votre bateau?



Avant le départ (exercice)

1. Complète les phrases trouées à l'aide du texte.

- a) Je prends quelques _____ pour _____ les
_____ suivants.
- b) Je vérifie les prévisions _____ .
- c) Je possède des _____ à _____ .
- d) J'ai un _____ de _____
_____ ou un _____ de
_____ homologué au _____ de taille
appropriée pour chaque _____ à bord.
- e) Tout l' _____ de _____ est
en _____ de marche.
- f) J'ai une _____ suffisante de _____
pour mon _____ .
- g) Ma _____ fonctionne _____ .
- h) Je dispose d'une _____ de premiers _____ ,
des _____ , des _____ de rechange à
_____ de mon bateau.
- i) J'indique à _____ ma _____
et quand je compte être de _____ et à quoi
ressemble mon _____ .

La chasse au Québec

Où peut-on chasser au Québec?

Le Québec est divisé en 24 zones de chasse qui tiennent compte de la distribution des espèces. Il est possible de chasser dans chacune de ces zones.



Certificat du chasseur.

Pour obtenir un certificat du chasseur, tout résident du Québec doit avoir suivi un cours d'initiation à la chasse au moyen de l'arme de chasse qu'il entend utiliser, soit les armes à feu et l'arbalète, soit l'arc, et avoir réussi l'examen qui s'y rattache. De plus, pour obtenir un certificat pour la chasse avec arme à feu et arbalète, il faut avoir suivi le cours canadien de sécurité dans le maniement des armes à feu et avoir réussi l'examen qui s'y rattache.

Les cours d'initiation à la chasse peuvent être suivis à tout moment de l'année, sauf du 15 septembre au 15 novembre.

Tout certificat du chasseur dont la date d'expiration est le 31 mars 1994 ou après est permanent et ne sera remplacé qu'en cas de vol ou de perte, ou s'il est rendu inutilisable. Des frais sont prévus pour ce remplacement.

Permis de chasse

Pour pratiquer la chasse, une personne doit être titulaire du permis de chasse approprié et le porter sur elle. Il faut, de plus, l'exhiber sur demande d'un agent de conservation de la faune ou d'un assistant.

Pour obtenir un permis de chasse pour résident, toute personne doit être résident du Québec et être titulaire du certificat du chasseur valide codé selon le type d'engin de chasse qu'elle entend utiliser soit le code F pour l'arme à feu et l'arbalète et le code A pour l'arc. Le permis de chasse est personnel. Un permis de résident porte le code correspondant à l'arme de chasse pour laquelle le certificat du chasseur a été délivré. Tout permis de chasse doit porter la signature de la personne qui le délivre et celle du titulaire.

Où se procurer un permis de chasse?

Les permis de chasse sont disponibles chez les dépositaires autorisés de vente de permis. Ceux-ci sont généralement des magasins de sport, des quincailleries ou des dépanneurs. Certains pourvoyeurs vendent également des permis.

Tarif du permis de chasse

Le coût du permis varie selon la zone, le gibier et l'arme.

La chasse au Québec (exercice)

Écris correctement les verbes au présent.

1. (chasser) Je _____ l'orignal.
2. (être) Paul _____ prudent.
3. (avoir) Nous _____ du plaisir.
4. (pratiquer) Tu _____ le tir à l'arc.
5. (porter) Le permis _____ ma signature.
6. (utiliser) Ils _____ une arme à feu.
7. (être) Il _____ possible de chasser dans chacune des zones.
8. (réussir) Vous _____ votre examen.
9. (remplacer) Les chasseurs _____ leur permis en cas de vol ou de perte.
10. (porter) Nous _____ notre permis sur nous.
11. (acheter) Luc _____ son permis à une quincaillerie.
12. (avoir) Les chasseurs _____ une belle température.

La pêche sportive au Québec

Où peut-on pêcher au Québec?

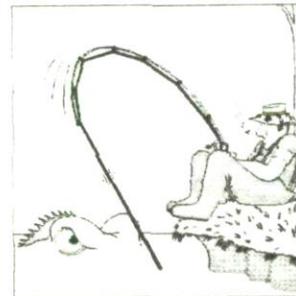
Le Québec, d'une superficie très vaste, est divisé en 25 zones de pêche, qui tiennent compte de la distribution des espèces. Pour pêcher dans ces zones, le pêcheur doit respecter les conditions de pêche sportive et les exigences relatives au territoire qu'il désire fréquenter.

Permis de pêche sportive

Il existe trois catégories pour le permis de pêche sportive : la pêche aux espèces autres que le saumon, la pêche au saumon et la pêche à la lotte. Un permis indique la date, l'heure et la minute de sa délivrance. Il doit être signé par le vendeur et par le titulaire. Pour pêcher, on doit avoir avec soi son permis et le présenter sur-le-champ à un agent de conservation de la faune (ou un assistant) qui le demande. En cas de perte ou de vol des permis de pêche ou lorsque que ceux-ci sont inutilisables, on doit en acheter un autre pour continuer à pêcher.

Tarif des permis de pêche sportive (annuel)

Pêche aux espèces autres que le saumon	
moins de 65 ans	14,13\$
plus de 65 ans	11,30\$
Pêche à la lotte au lac Saint-Jean	14,13\$
Pêche au saumon	31,73\$



Le tarif comprend une somme de 2,25\$ versée à la Fondation de la faune du Québec. Les taxes applicables sont en sus.

Pêche sans permis

Le conjoint du titulaire d'un permis de pêche aux espèces autres que le saumon ou d'un titulaire de permis de pêche à la lotte, de même que leurs enfants de moins de 18 ans peuvent pêcher sans être titulaire d'un tel permis. De plus, un enfant de moins de 18 ans peut pêcher sans permis sous la surveillance du titulaire d'un de ces permis ou son conjoint âgé de 18 ans ou plus. La quantité totale de poissons pris et gardés par jour ne doit pas dépasser la quantité autorisée pour le titulaire du permis.

Où se procurer un permis de pêche?

Le permis de pêche aux espèces autres que le saumon est disponible chez les dépositaires autorisés de vente de permis. Ceux-ci sont généralement des magasins de sport, des quincailleries ou des dépanneurs. Certains pourvoyeurs vendent également ce permis.

La pêche sportive au Québec (compréhension de texte)

1. Combien de zones de pêche retrouve-t-on au Québec?

2. Qu'est-ce que le pêcheur doit respecter pour pêcher dans ces zones?

3. Quels sont les trois catégories pour les permis de pêche sportive?

4. Que retrouve-t-on sur le permis de pêche?

5. Qu'est-ce qu'on devrait toujours avoir sur soi pour pêcher?

6. a) Quel est le coût du permis de pêche si Paul a 40 ans? _____

b) Quel est le coût du permis de pêche si Joseph a 66 ans? _____

7. Quel est le montant d'argent versé à la Fondation de la faune du Québec? _____

8. Si tu as besoin d'un permis de pêche, à quel endroit iras-tu?

Production...production....

Compose une phrase avec chacun des mots suivants :

conducteur : _____

assurance : _____

policier : _____

véhicule : _____

vitesse : _____

baladeur : _____

amende : _____

embarcation : _____

Vérifie tes connaissances...

1. L'excès de vitesse constitue une cause d'accidents surtout dans les zones de :

50 km/h

90 km/h

150 km/h

2. Les limites de vitesse sont établies selon les capacités :

des conducteurs

des véhicules

de la route et de l'environnement

3. Les infractions pour vitesse dangereuse sont le fait de jeunes hommes de moins de 30 ans dans plus de :

30% des cas

45% des cas

60% des cas

4. Les excès de vitesse occasionnent annuellement au Québec :

100 décès

150 décès

200 décès

5. Au Québec, le taux du port de la ceinture de sécurité sur la banquette avant est de :

70%

80%

90%

6. Il n'est pas obligatoire de porter la ceinture de sécurité sur la banquette arrière car en cas d'accident, la banquette avant assure une bonne protection.

vrai

faux

7. Le coussin gonflable sauve des vies.

vrai

faux

8. C'est le conducteur qui a la responsabilité de veiller à ce que les passagers âgés de moins de 16 ans utilisent correctement le bon système de retenue.

vrai

faux

9. Un cycliste doit circuler dans le même sens que la circulation.

vrai

faux

10. À une intersection, un conducteur a priorité de passage par rapport à un piéton qui fait face à un feu vert.

vrai

faux

11. À motocyclette, le port du vêtement de cuir est recommandé pour le conducteur et le passager.

vrai

faux

12. Pour conduire un motocyclette, il faut avoir 16 ans ou plus et avoir obtenu la classe de permis de conduire correspondant au type de motocyclette.

vrai

faux

Corrigé

Mon passeport pour la route (exercice) p. 278

- | | | |
|---------------|--------------|-------------|
| a) assurance | e) dommage | i) route |
| b) certificat | f) exiger | j) sécurité |
| c) conducteur | g) passeport | k) temps |
| d) document | h) permis | l) voir |
2. c
g
n
h
v
- a
l
q
u
s

Les permis de conduire (compréhension de texte) p. 280

1. Pour conduire un véhicule moteur sur un chemin public.
2. La plus connue est la classe 5.
3. Elle permet la conduite des véhicules de promenade ainsi que des habitations motorisées, des véhicules-outils ou de service, des tracteurs de ferme ou des cyclomoteurs.
4. Le permis d'apprenti conducteur
Le permis probatoire
Le permis de conduire
5. Cela veut dire : qui concerne une personne et qui lui appartient.
6. Notre signature valide notre permis
7. Nous ne pouvons pas prêter notre permis de conduire.

Les influences sur la conduite (exercice) p. 282

1. la vision, la fatigue, la maladie, la courtoisie et les conditions météorologiques
2. vrai
3. le sommeil
4. doit immobiliser son véhicule dans un endroit sûr.
5. devraient faire partie du comportement de certains conducteurs pour améliorer leurs habitudes au volant.
6. verglas, temps clair ou couvert, pluie ou bruine, neige ou grêle, brouillard ou brume, averse, vent fort, poudrierie et tempête de neige
7. le manque de sommeil, la monotonie du parcours, le manque d'entraînement à la conduite de nuit et à la température élevée à l'intérieur du véhicule
8. vrai
9. faux
10. vrai

Une collision? Que faire? (exercice) p. 285

accrochage	mesure
fuite	incendie
accident	personne
blessure	assistance
rapport	réclamation

La vitesse augmente (exercice) p. 287

1. limiter	afficher
conduire	fonctionner
responsabiliser	blessé
indemniser	circuler
2. permission	assurance
garantie	respect
maintien	réduction
estimation	rappel
augmentation	contribution
3. routier	fluide
sécuritaire	équilibré
fonctionnel	dangereux
maximal	excessif

La vitesse contrôlée... (exercice) p. 289

1. publicitaire :	qui sert à la publicité
interpeller :	en parlant de la police. Questionner quelqu'un sur son identité.
constat :	acte officiel de constatation
infraction :	violation d'une loi, d'un règlement
plafonnement :	action de fixer un maximum qui ne peut être dépassé
effectif :	nombre de personnes
contrôle :	vérification, surveillance
2. présent	vérification
public, plus connu	engagement
menace	capacité
présentement	diriger

Boire ou conduire? (exercice) p. 291

1. faux 2. vrai 3. faux 4. vrai 5. vrai

Le téléphone mobile (exercice) p. 293

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. je boucle | 2. j'évitais |
| tu boucles | tu évitais |
| il boucle | il évitait |
| nous bouclons | nous évitions |
| vous bouclez | vous évitiez |
| ils bouclent | ils évitaient |

- | | |
|-----------------|------------------|
| 3. j'arrêterai | 4. J'ai gardé |
| tu arrêteras | tu as gardé |
| il arrêtera | il a gardé |
| nous arrêterons | nous avons gardé |
| vous arrêterez | vous avez gardé |
| ils arrêteront | ils ont gardé |

Le système des points d'inaptitude (compréhension de texte) p. 295

1. La Société de l'assurance automobile du Québec applique un système de points d'inaptitude.
2. Quand il a sept points d'inaptitude à son dossier.
3. Son permis est annulé et il n'a plus le droit de conduire.
4. Il doit demander un nouveau permis.
5. Lorsqu'il ne s'arrête pas quand les feux clignotants d'un autobus scolaire sont en marche.
6. Des excès de vitesse font perdre de un à quinze points.

Constat amiable p. 296

Réponses variées

Les sièges d'auto, mal installés = danger!!! (exercice) p. 299

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. a) une chaise | un livre |
| b) un enfant de 4 ans | un carrosse d'enfant |
| c) un téléviseur | un réfrigérateur |
| 2. a) la hauteur d'une marche | un écran d'ordinateur |
| b) la hauteur d'un comptoir | la longueur d'un bras d'adulte |
| c) la longueur d'un bain | la hauteur d'une porte |

Protège-toi (exercice) p. 301

- | | | | |
|-------------------|--------------|------------|----------|
| 1. a) sécurité | f) coussin | | |
| b) siège | g) blessure | | |
| c) ceinture | h) collision | | |
| d) dossier | i) fracture | | |
| e) conduite | j) entorse | | |
| 2. a) teinture... | d) séduire | g) rien... | j) liège |
| b) bête... | e) taire | h) tas... | |
| c) poussin | f) disque | i) jour | |

Pour l'hiver (exercice) p. 303

- | | |
|------------|----------|
| 1. féminin | féminin |
| féminin | masculin |
| masculin | féminin |
| féminin | masculin |
| masculin | féminin |
| féminin | féminin |
| 2. inutile | |
| secondaire | |
| dérapant | |
| froid | |
| invisible | |
| sombre | |
| rentrer | |
| refroidir | |

L'hiver s'en vient... (exercice) p. 305

- | | | | |
|---------------|---------------|--------------|------------|
| a) investir | payer | f) virage | tournant |
| b) sillon | rayure | g) freinage | arrêt |
| c) traction | tirer | h) chaussée | revêtement |
| d) adhérence | attache | i) phare | lumière |
| e) élasticité | extensibilité | j) carburant | essence |

Mythes ou réalités (exercice) p. 306

1. **faux** : le manque d'attention et la vitesse excessive sont toujours les mêmes causes été comme hiver.
2. **faux** : les pneus larges ont tendance à flotter tandis que les pneus étroits ont plus de mordant.
3. **vrai** : une chaussée verglacée peut même entraîner une distance de freinage 10 fois plus longue qu'une chaussée sèche.

4. **faux** : la glace noire, la chaussée glissante et l'éblouissement constituent une menace plus grande que la neige et la poudrerie.

- | | |
|--------------|--------------|
| 5. a) cause | g) menace |
| b) collision | h) neige |
| c) distance | i) pneu |
| d) été | j) poudrerie |
| e) freinage | k) route |
| f) hiver | l) vitesse |

Mise au point (exercice) p. 307

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 1) huile à moteur | 6) phare |
| 2) frein | 7) essuie-glace |
| 3) pneu | 8) alternateur |
| 4) batterie | 9) antigel |
| 5) clignotant | 10) courroie |

En panne? (exercice) p. 309

- | | | |
|-----------|-----------|---------|
| 1) range | rangeons | rangez |
| 2) assure | assurons | assurez |
| 3) reste | restons | restez |
| 4) dirige | dirigeons | dirigez |
| 5) quitte | quittons | quittez |
| 6) marche | marchons | marchez |
| 7) tombe | tombons | tombez |

Savais-tu que le Code de la route interdit? (exercice) p. 313

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| 1. a) Nous utilisons | f) Lise et Paul évitent |
| b) Tu déposes | g) Il dépasse |
| c) Vous laissez | h) Nous apposons |
| d) Je m'immobilise | i) Tu ne lances pas |
| e) Pierre circule | j) Ils réservent |
2. en er
3. 1^{er} groupe

Passez-vous le test? p. 314

- | | | |
|------|------|------|
| 1. B | 2. A | 3. A |
| 4. A | 5. B | 6. B |

Numérotation des routes du Québec (exercice) p. 316

- | | | | | | |
|----|-----------|----|---------|----|----|
| 1. | 2 < 6 | | 15 < 51 | | |
| | 43 > 34 | | 67 < 76 | | |
| | 75 = 75 | | 74 > 43 | | |
| | 9 < 19 | | 16 = 16 | | |
| | 27 > 17 | | 30 < 40 | | |
| 2. | 4 | 13 | 44 | 58 | 87 |
| 3. | 98 | 89 | 64 | 25 | 17 |
| 4. | pair : 28 | 68 | 12 | 46 | 84 |
| | impair : | 77 | 37 | 19 | 51 |

73

À vélo comme en auto (exercice) p. 318

- | | | |
|-------------------|-----------------|------------------|
| 1) utilisation | 5) augmentation | 9) prévention |
| 2) implication | 6) commencement | 10) protection |
| 3) décès | 7) respect | 11) roulement |
| 4) représentation | 8) adoption | 12) prescription |

Roule... Roule... Roule...(exercice) p. 319

- | | | |
|----------------|-----------------|-------------|
| 1. a) activité | c) municipalité | e) rapidité |
| b) facilité | d) popularité | f) santé |
| 2. rapide | particulier | |
| actuel | dangereux | |

Attention les piétons !!! (compréhension de texte) p. 321

1. Le piéton doit obligatoirement se rendre à l'intersection ou au passage pour piéton.
2. Un feu de piéton affichant une silhouette blanche.
3. Ce sont les adultes de 20 ans et plus.
4. Le piéton doit marcher en faisant face aux voitures.
5. De 15\$ à 30\$

La VTT ... est une question de contrôle (exercice) p. 323

1. QUAD
2. Jouet
3. 14 ans
4. casque protecteur, gants, visière ou lunettes de sécurité ainsi que des souliers ou des bottes
5. celle des autres

Pour le motocycliste : des yeux tout autour de la tête (exercice) p. 325

connaître :	connu	connue
avoir :	eu	eue
devoir :	dû	due
prévenir :	prévu	prévue
avertir :	averti	avertie
regarder :	regardé	regardée
rouler :	roulé	roulée
tenir :	tenu	tenue
respecter :	respecté	respectée
demeurer :	demeuré	demeurée

La motoneige (exercice) p. 327

1) occasionnellement	7) sécuritairement
2) malheureusement	8) dangereusement
3) gravement	9) criminellement
4) mortellement	10) publiquement
5) adéquatement	11) fantastiquement
6) civilement	12) sportivement

La motomarine : nouvelles règles! (exercice) p. 329

à
un
âge
rive
lampe
Canada
attrape
sécurité
règlement
motomarine
embarcation
municipalité
signalisation

Conduite responsable des plaisanciers (exercice) p. 331

1. la sécurité nautique

les nouvelles formes d'activités aquatiques concurrentes

l'augmentation rapide du nombre de motomarines

les embarcations très puissantes

- les mesures suivantes
 la conduite responsable des plaisanciers
2. Tu obligeras
 Je passerai
 Nous imposerons
 Pierre respectera
 Vous sauverez
 Les plaisanciers trouveront
 Il améliorera
 Ils discuteront

Sécurité des embarcations (exercice) p. 333

1. l'embarcation le diamètre le câble la bouée
 le gilet la ligne l'extincteur la personne
 la taille l'ancre le réservoir l'équipement
2. flottaison cuisson
sauvetage pyrotechnique
longueur période
propulsion main
çaine cordage
moteur réfrigération
3. détresse navigation
lampe classe
dispositif ligne
plaisance bord
visibilité extingteur
embarcation équipement

Avant le départ (exercice) p. 335

1. a) minutes vérifier éléments
 b) météorologiques
 c) cartes bord
 d) vêtement flottaison individuel gilet sauvetage Canada personne
 e) équipement sécurité bon état
 f) réserve carburant déplacement
 g) radio VHF convenablement
 h) trousse soins outils pièces bord
 i) quelqu'un destination retour bateau

La chasse au Québec (exercice) p. 338

1. Je chasse
2. Paul est
3. Nous avons
4. Tu pratiques
5. Le permis porte
6. Ils utilisent
7. Il est possible
8. Vous réussissez
9. Les chasseurs remplacent
10. Nous portons
11. Luc achète
12. Les chasseurs ont

La pêche sportive au Québec (compréhension de texte) p. 341

1. 25 zones
2. les conditions de pêche sportive et les exigences relatives au territoire qu'il désire fréquenter.
3. La pêche aux espèces autres que le saumon, la pêche au saumon, la pêche à la lotte
4. La date, l'heure et la minute de sa délivrance avec la signature du vendeur et du titulaire
5. Son permis de pêche
6. a) 14,13\$ b) 11,30\$
7. 2,25\$
8. chez les dépositaires autorisés tels magasins de sport, quincailleries ou dépanneurs et certains pourvoyeurs.

Production... production... p. 342

Voir ton formateur.

Vérifie tes connaissances p. 343

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| 1. 50 km/h | 2. de la route et de l'environnement |
| 3. 60% des cas | 4. 200 décès |
| 5. 90% | 6. faux |
| 7. vrai | 8. vrai |
| 9. vrai | 10. faux |
| 11. vrai | 12. vrai |

Références

Société de l'assurance automobile du Québec, *Guide de la route*, avril 1992

Société de l'assurance automobile du Québec, *Conduire un véhicule de promenade*, avril 1992

Revue 7 jours, juillet 2000

Guide de sécurité nautique de la Garde côtière, 2000

Groupe des assureurs automobiles du Québec

Société de la faune et des parcs du Québec 2000, *La pêche sportive au Québec*, Édition 2000

Pêches et Océans Canada, *Guide de sécurité nautique*, 2000

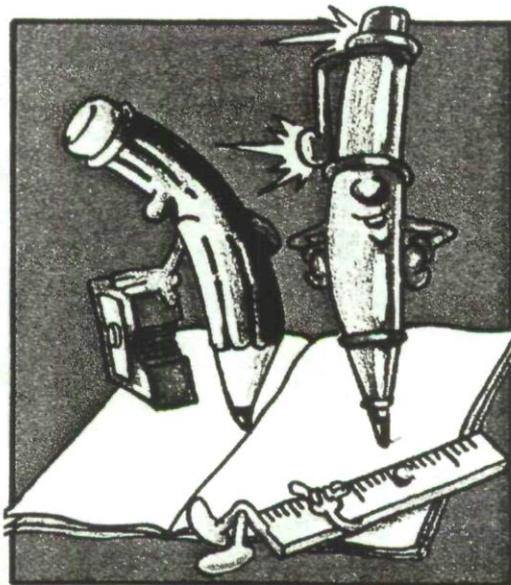
Société de la faune et des parcs du Québec, *La chasse au Québec*, 2000

Table des matières

	Page
Avant-propos	361
L'économie au travail	363
Texte	
Tous les niveaux	
L'économie au travail	364
Exercices (synonyme - alphabète)	
Niveau débutant	
L'économie au travail	368
Exercices (recherche dans le dict. - où, ou - le son o-au-eau)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Précieux coupons-rabais	371
Texte	
Tous le niveaux	
Précieux coupons-rabais	373
Exercices (vrai ou faux)	
Niveau débutant	
Précieux coupons-rabais	376
Exercices (impératif - m devant p, m, b - genre et nombre)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Rabais permanents	379
Texte	
Niveau intermédiaire et avancé	
Rabais permanents	381
Exercices (mots entrecroisés)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	

Le calendrier des soldes	384
Tableau	
Tous les niveaux	
Le calendrier des soldes	385
Exercices (question sur le tableau)	
Tous les niveaux	
La facture d'énergie	389
Texte	
Tous les niveaux	
La facture d'énergie	391
Exercices (sons on, ou, ch, j, g)	
Niveau débutant	
La facture d'énergie	394
Exercices (son où, ou - syn./ant. - mots de même famille)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Les plans interurbains	396
Texte	
Tous les niveaux	
Les plans interurbains	397
Exercices (questions sur le texte - féminin des mots)	
Niveau débutant	
Les plans interurbains	399
Exercices (mot caché - pronom personnel - verbe au présent)	
Niveau intermédiaire et niveau avancé	
Faites la guerre aux gadgets !	401
Texte	
Tous les niveaux	

Faites la guerre aux gadgets ! Exercices (questions sur le texte - syllabes - ordre alph.) Niveau débutant	403
Faites la guerre aux gadgets ! Exercices (féminin- le son an/en) Niveau intermédiaire	406
Faites la guerre aux gadgets ! Exercices (chiffrier - verbe au présent - antonyme) Niveau avancé	407
Eau chaude ou eau froide ? Texte Tous les niveaux	410
Eau chaude ou eau froide ? Exercices (sons on, ai, eu - mots de même famille) Tous les niveaux	411
Corrigé	415
Références	427



Avant-propos

Dans cette partie du document, vous trouverez des textes abordant le thème : *Comment vivre avec le strict minimum.*

Ces textes sont suivis d'exercices qui visent l'apprentissage du français de base. C'est ainsi que seront exploités certains objectifs plus spécifiques, tels que : la connaissance de l'orthographe des mots de vocabulaire se rapportant au sujet traité, l'utilisation du dictionnaire, la compréhension de texte, le repérage d'informations. Ce cahier doit être perçu comme un apport supplémentaire aux ateliers de français.

Nous vous présentons des activités d'apprentissage pour les niveaux *débutant, intermédiaire* et *avancé*. Il va sans dire que ces exercices sont adaptables selon la créativité des formateurs.

Aussi, nous vous invitons à prendre connaissance du document, à photocopier les textes et exercices convenant au niveau des apprenants dans vos ateliers.

La *Grammaire simplifiée* dont on fait référence dans ce cahier, est une autre production du COPAM.



Rédaction et responsable de la production : Julie Vachon
Comité A.L.A. (Animation Locale en Alphabétisation)
12, rue Ste-Marie
Lacolle, Québec
J0J 1A0
tél. : 450-246-4131
télé. : 450-246-2229
courriel : comitala@qc.aira.com

L'économie au travail

Yvette s'est trouvé un emploi comme secrétaire dans un bureau de médecin à Montréal. Elle demeure en banlieue de la grande ville. Dans le même édifice, Sylvie et Marc travaillent dans un bureau de dentiste et demeurent dans la même petite ville qu'elle. Pour économiser sur l'essence et l'usure de la voiture, ils font du covoiturage. Ils réalisent une économie mensuelle de 45\$ chacun.

Ils se donnent rendez-vous dans le stationnement de l'église et partent tous les trois pour le travail. Yvette est toujours la dernière arrivée au rendez-vous le matin. Elle doit donc s'acheter un muffin, un café et un fruit au petit restaurant de l'édifice pour 2\$. Sylvie demande à Yvette pourquoi elle déjeune tous les matins au bureau. Yvette lui répond qu'elle n'a pas le temps de déjeuner chez elle le matin. Étonnée de la réponse d'Yvette, Sylvie lui suggère de dresser la table et de préparer la cafetière le soir avant d'aller se coucher.



Sylvie lui confie qu'elle a beaucoup économisé en changeant certaines habitudes et grâce à ses économies, elle fera un petit voyage à l'automne dans l'Estrie avec son mari.

L'économie au travail (exercices)

1. Complète les phrases à l'aide du texte.

Pour _____ sur l'essence et l'usure de la voiture, ils font du _____.

Ils réalisent une _____ mensuelle de _____ chacun.

Elle doit donc _____ un _____, un _____ et un _____ au petit _____ de l'édifice pour 2\$.

Sylvie lui confie qu'elle a beaucoup _____ en changeant certaines _____ et grâce à ses _____, elle fera un petit _____ à l'automne dans l'Estrie avec son mari.

2. Trouve le synonyme des mots suivants à l'aide des mots encadrés.

garage

manière

emploi

épargner

économiser : _____

stationnement : _____

habitude : _____

travail : _____



3. Remplace chaque lettre par la lettre qui la suit dans l'alphabet pour découvrir un mot du texte.

exemple : <u>B</u> G D Q
<u>C</u> <u>H</u> <u>E</u> <u>R</u>

D L O K N H

— — — — —

C D I D T M D Q

— — — — —

A Z M K H D T D

— — — — —

D B N M N L H R D Q

— — — — —

A T Q D Z T

— — — — —



4. Remplace chaque lettre par la lettre qui la précède dans l'alphabet pour découvrir un mot du texte.

exemple : D I F S
C H E R

U S B W B J M M F S

D P W P J U V S B H F

W P Z B H F

N F O T V F M M F

I B C J U V E F



5. Décompose les mots en syllabes.

exemple : secrétaire : se-cré-tai-re

banlieue _____

stationnement _____

grande _____

église _____

édifice _____

restaurant _____

dentiste _____

cafetière _____

covoiturage _____

automne _____

mensuelle _____

ustensile _____

6. Entoure la lettre « s » qui se prononce « zzzz ».

économiser

réponse

usage

église

mensuelle

assiette

ustensiles

tasse

7. Entoure les lettres placées juste avant et juste après les « s » qui se prononcent « zzzz ».

économiser

cerise

oiseau

vase

rose

usage

église

raison

8. Écris les lettres que tu as entourées :

L'économie au travail (exercices)

1. À l'aide d'un dictionnaire, explique ce que veut dire les mots suivants.

banlieue : _____

covoiturage : _____

économiser : _____

2. Écrit ou .

1. _____ vas-tu ?

2. Il s'habillera de bleu _____ de vert.

3. _____ me rejoindras-tu ? Au restaurant _____ au cinéma ?

4. Cet arbre a-t-il été planté au printemps _____ à l'automne ?

5. _____ est votre maison ?



3. Associe le mot avec son explication.

mensuelle	une fois par semaine
annuelle	à tous les trois mois
trimestriel	par mois
bi-annuelle	chaque jour
quotidien	par année
hebdomadaire	deux fois par année

4. Complète les phrases avec le bon adverbe.

Adverbe : Un mot invariable qui se joint à un autre mot pour en modifier ou en préciser le sens.

annuellement hebdomadairement quotidiennement mensuellement

Je fais mes rapports d'impôt _____ .

Il est préférable d'écouter les nouvelles _____

pour connaître les événements de la journée.

Je paie mon emprunt _____ à la caisse populaire.

Nous recevons _____ le TV Hebdo.

5. Complète les mots en utilisant les « o », « au » ou « eau ».

bur_____

éc_____n_____mie

ét_____nnée

éc_____n_____miser

stati_____nnement

b_____coup

c_____voiturage

rest_____rant

_____t_____mne

6. Qui suis-je ?

a) Le contraire de grande : _____

b) Le contraire de toujours : _____

c) Le contraire dernière : _____

d) Le contraire de matin : _____

e) Le contraire de avant : _____

f) Le contraire de beaucoup : _____

7. Fais une phrase avec les mots :

covoiturage : _____

habitude : _____

économie : _____

Précieux coupons-rabais

Les jeudis soirs, pour plusieurs familles, c'est le temps de faire l'épicerie. Il est suggéré de faire le marché le ventre plein. C'est la meilleure façon de résister aux achats impulsifs. Avoir une liste des items manquants dans le garde-manger aidera à rester moins longtemps dans le supermarché, car moins on passe de temps dans les magasins, moins on dépense. Évitez d'emmener les enfants avec vous, vous risquez de perdre du temps, de l'énergie et de l'argent.

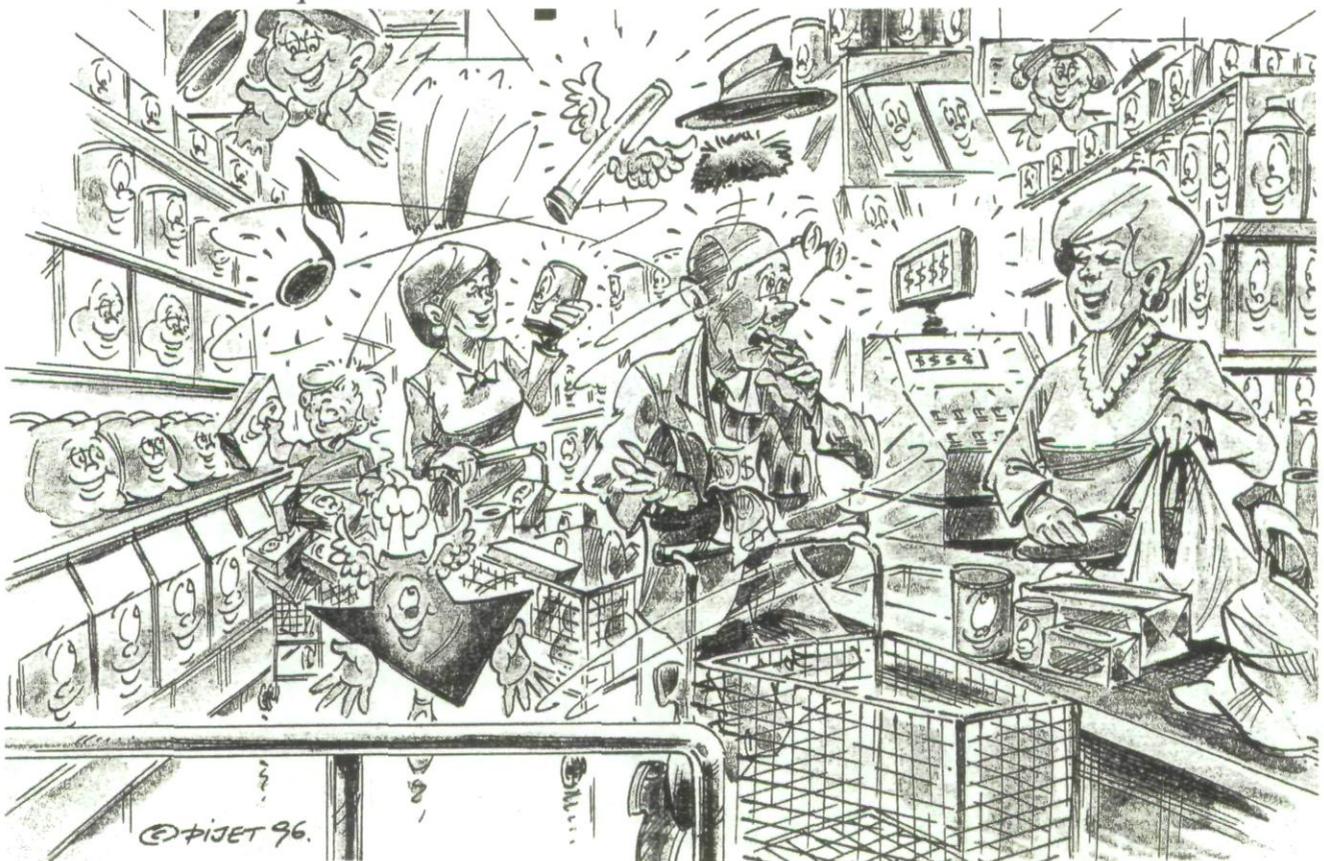
Maintenant que la liste est faite, épluchez toutes les circulaires reçues dans le Publi-sac afin de planifier les achats en profitant des rabais offerts. Évidemment, ne courez pas dans chaque supermarché pour acheter ce qui est en solde. Restez plutôt fidèles à un supermarché dans lequel vous vous sentez à l'aise et faites provision des produits à bas prix.

Au supermarché, afin de ne rien oublier, faites le tour de tous les rayons. Comparez les produits sur les rayons des supermarchés et vous verrez que ceux placés au niveau des yeux sont généralement plus chers. Alors, regardez plus haut et plus bas pour trouver des denrées similaires, peut-être moins coûteuses. Il est conseillé de choisir les marques populaires du supermarché, par exemple : la marque « Sélection Mérite » de Métro,

la marque « Nos Compliments » Provigo ou la marque « Choix du Président » de Loblaws.

Comparez le prix des articles préemballés à celui des produits en vrac que vous mettez vous-même en sachet. Ces derniers peuvent coûter nettement moins cher. Les fruits et les légumes frais, en saison, sont toujours moins coûteux, plus savoureux et plus sains que les produits transformés. Il est à noter que les légumes congelés sont plus économiques hors saison. De plus, ils sont meilleurs au goût et pour la santé.

Rappelez-vous qu'il est toujours avantageux d'être bien préparé avant d'aller faire l'épicerie.



Précieux coupons-rabais (exercices)

1. Complète les phrases suivantes à l'aide du texte.

- Il est suggéré de faire le marché le _____ .
- Avoir une _____ des items manquants dans le garde-manger aidera à rester moins longtemps dans le supermarché, car _____ on passe de _____ dans les magasins, _____ on _____ .
- Maintenant que la liste est faite, _____ toutes les circulaires reçues dans le Publi-sac afin de _____ _____ en profitant des rabais offerts.
- Vous verrez que les produits placés au _____ des yeux sont plus _____ .
- Il est conseillé de choisir les _____ _____ du supermarché.

2. Connais-tu d'autres marques populaires dans les supermarchés ?

3. Écrit VRAI ou FAUX à côté de chaque phrase.

Il y a des moyens d'économiser
à l'achat de nourriture.

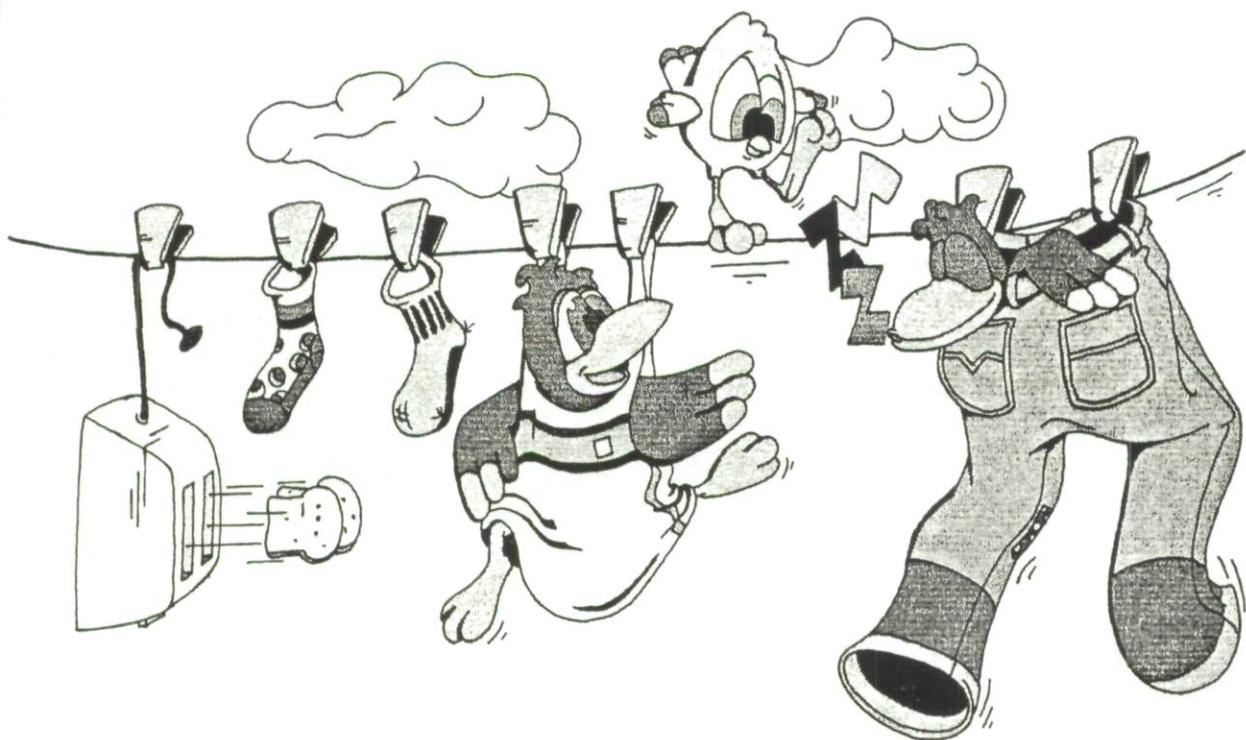
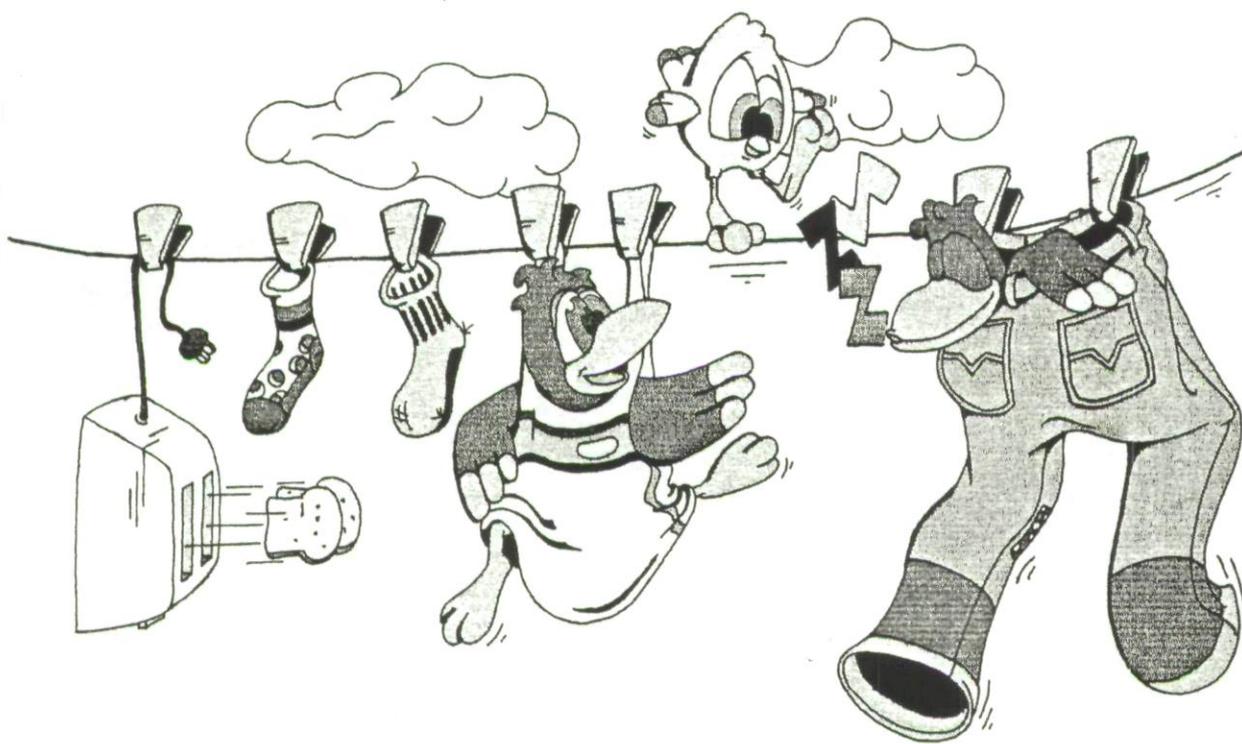
Ce n'est pas utile de faire une
liste d'achats.

Les « spéciaux », c'est
économique seulement si on en a
besoin.

On dépense moins avec le ventre
plein.

C'est mieux de faire son marché
seul.

4. Encerle les 6 différences entre ces deux illustrations.



Précieux coupons-rabais (exercices)

1. Trouve 10 verbes à l'impératif dans le texte.

N.B. : Le mode impératif exprime un ordre, un conseil, un souhait, un désir... Ce temps du verbe ne comporte que trois personnes :

2^e personne du singulier (tu)

1^e personne du pluriel (nous)

2^e personne du pluriel (vous)

1. _____

6. _____

2. _____

7. _____

3. _____

8. _____

4. _____

9. _____

5. _____

10. _____

2. Trouve des mots dans le texte dans lesquels on retrouve un « m » devant un « p », « m » ou « b ». Grammaire simplifiée p.13

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

8. _____



3. Connais-tu d'autres mots avec un « m » devant un « p », « m » ou « b » ?

1. _____

4. _____

2. _____

5. _____

3. _____

6. _____

4. Connais-tu des exceptions à cette règle ? Grammaire simplifiée p.13

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

5. Trouve dans le texte des mots **féminins** avec la marque du **pluriel**.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



6. Complète les phrases en utilisant les déterminants suivants :

ma, ta, sa, mon, ton, son.

- ❖ La maison appartient à Claire. C'est _____ maison.
- ❖ Le café est à moi. C'est _____ breuvage préféré.
- ❖ La vidéocassette est à toi. C'est _____ vidéocassette.
- ❖ Le jeu est préparé par Louis. C'est _____ jeu.
- ❖ La calculatrice est à moi. C'est _____ calculatrice.
- ❖ Le coussin est à toi. C'est _____ coussin.

7. Transforme les phrases négatives en phrases affirmatives.

a) Je n'aime pas les croustilles.

b) Je ne regarde pas les films.



c) Ne comparez pas les produits sur les rayons des supermarchés.

d) Il n'est pas conseillé de choisir les marques populaires des supermarchés.

Rabais permanents

Voici un glossaire des termes que vous devez connaître lorsque vous achetez dans des magasins d'articles à rabais ou à des points de vente des manufacturiers.

TEL QUE : Vous achetez la marchandise dans l'état où elle se trouve, défauts compris.

STOCK ANNULÉ : Cette étiquette désigne de la marchandise généralement en bon état qui, en raison de la longueur des délais de livraison, a été retournée au fabricant.

STOCK REPORTE : L'expression désigne de la marchandise qui date de l'année précédente.

POUR LIQUIDATION : Étiquetés de cette façon, les produits sont généralement sans défaut mais, leur fabrication a été interrompue.

PREMIÈRE QUALITÉ : L'expression s'applique à de la marchandise sans défaut mais, ne signifie pas cependant qu'elle soit de qualité « supérieure ».

MARCHÉ GRIS : On y trouve des marques connues qu'on vend de 20 à 30 % moins cher que le prix demandé chez les détaillants autorisés.

SURPLUS DE FABRICATION : De la marchandise produite en trop grande quantité. Cette marchandise est habituellement sans défaut.

PRODUITS DE DEUXIÈME QUALITÉ : Ce sont des produits imparfaits qui présentent de légers défauts mais, dont la durabilité et l'apparence ne se trouvent pas compromises.

Quelque soit le type de marchandise, celle-ci mérite un examen attentif, parce que vous ne pourrez probablement ni l'échanger ni obtenir un remboursement. Ces établissements ne sont pas illégaux et les articles qu'on y vend ne sont pas nécessairement imparfaits. Le hic, c'est la garantie.

Sur toute la marchandise vendue on devrait y retrouver la nature et l'importance des imperfections présentes. Ouvrez grand les yeux et profitez de ces nombreux rabais !



Rabais permanents (exercices)

1. Mots entrecroisés

5 lettres
stock

7 lettres
reporté
qualité

9 lettres
apparence

11 lettres
liquidation
fabrication

6 lettres
rabais
annulé
marché
défaut
marque

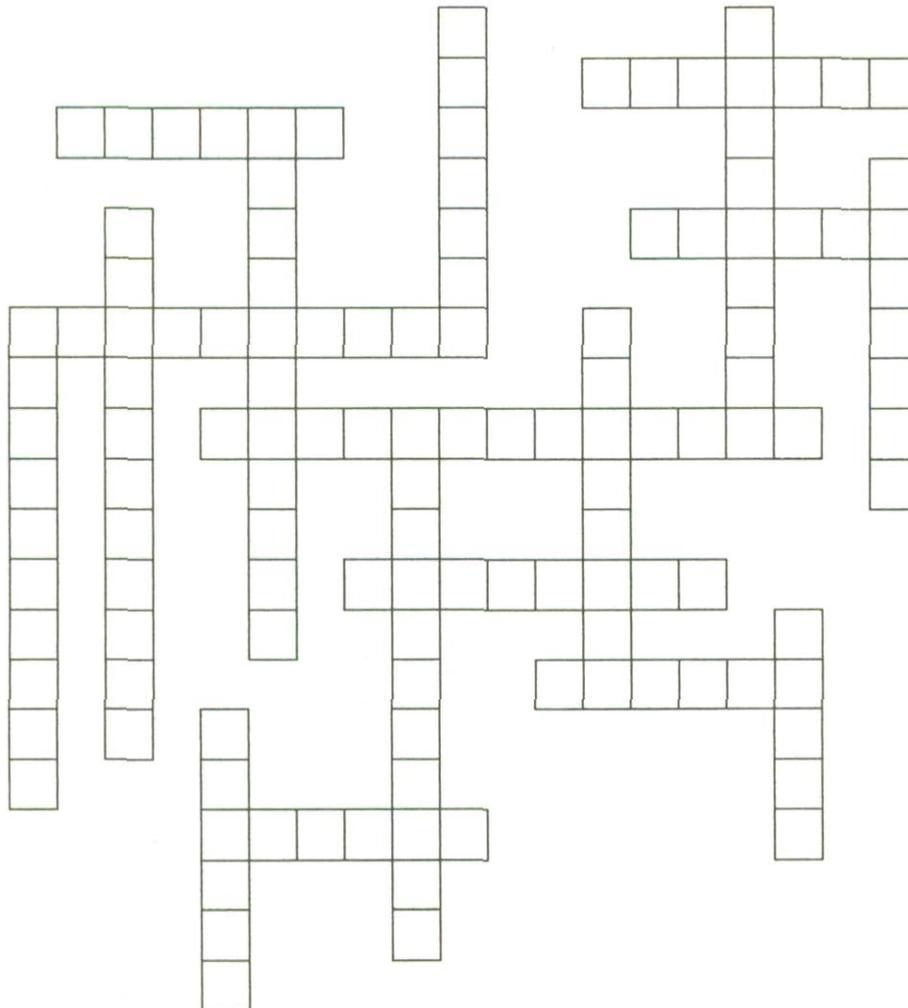
surplus
produit

10 lettres
détaillant
durabilité

marchandise

8 lettres
première
deuxième

13 lettres
manufacturier



2. Cherche 2 mots de même famille que :

alimentaire

parlant

irritable

ensommeillé

3. À l'aide du texte, trouve :

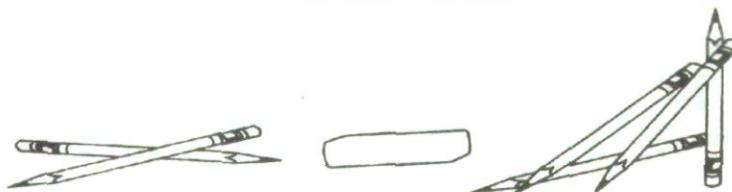
❖ dans la définition STOCK ANNULÉ, un verbe au présent et sont sujet.

❖ dans l'avant dernier paragraphe du texte, deux verbes à l'infinitif.

❖ dans le dernier paragraphe du texte, deux verbes à l'impératif.

4. Donne l'infinitif et le groupe de des verbes suivants :

	<u>Infinitif</u>	<u>Groupe</u>
profitez	<hr/>	<hr/>
vous pouvez	<hr/>	<hr/>
elle produit	<hr/>	<hr/>
on vend	<hr/>	<hr/>
vous devez	<hr/>	<hr/>



5. Sépare correctement les mots ci-dessous. Copie les phrases.

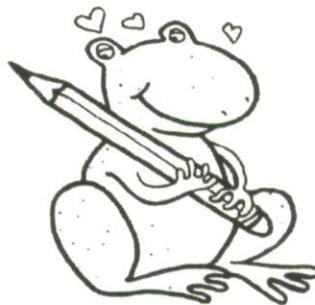
Utilise les majuscules lorsque c'est nécessaire et termine les phrases par un point.

➤ Cette étiquette désigne de la marchandise généralement en bon état

➤ Étiquetés de cette façon les produits sont généralement sans défaut mais, leur fabrication a été interrompue

➤ Ces établissements ne sont pas illégaux et les articles qu'on y vend ne sont pas nécessairement imparfaits

➤ Ouvrez grand vos yeux et profitez de ces nombreux rabais



Le calendrier des soldes

<p style="text-align: center;">Janvier</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accessoires de fête et vaisselle • Draps et serviettes • Jouets, bicyclettes • Articles de sport • Meubles • Rideaux • Téléviseurs, magnétoscopes et chaînes stéréo • Vêtements d'automne 	<p style="text-align: center;">Février</p> <ul style="list-style-type: none"> • Chocolats et friandises (avant et après la Saint-Valentin) • Gros appareils électroménagers • Vêtements d'hiver 	<p style="text-align: center;">Mars</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeans (durant les vacances de Pâques) • Animaux en chocolat (après Pâques)
<p style="text-align: center;">Avril</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accessoires de jardin pour les travaux du printemps • Articles de maison • Bicyclettes • Draps et serviettes • Outils et matériaux de construction 	<p style="text-align: center;">Mai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accessoires pour la cour et le jardin • Draps et serviettes • Meubles de jardins • Outils et matériaux de construction • Rideaux • Vêtements pour dames, parfums et bijoux (avant la fête des Mères) 	<p style="text-align: center;">Juin</p> <ul style="list-style-type: none"> • Articles de maison • Articles de sport et de camping • Vêtements de printemps • Lotions solaires, produits de beauté pour l'été • Vêtements et articles pour hommes (avant la fête des Pères)
<p style="text-align: center;">Juillet</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meubles • Téléviseurs, magnétoscopes et chaînes stéréo • Vêtements d'été 	<p style="text-align: center;">Août</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fournitures scolaires et de bureau • Jeans • Lunettes de soleil • Meubles • Manteaux d'automne et d'hiver • Vêtements de ski • Téléviseurs, magnétoscopes et chaînes stéréo • Vêtements d'été 	<p style="text-align: center;">Septembre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Accessoires de jardin et pour les travaux d'automne • Articles de maison et literie • Complots pour hommes et tailleurs pour dames • Fournitures scolaires et de bureau • Vêtements d'été • Matériaux de rénovation • Tissus • Vêtements d'enfants
<p style="text-align: center;">Octobre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Appareils de chauffage 	<p style="text-align: center;">Novembre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soldes d'avant Noël sur à peu près tous les articles imaginables ! 	<p style="text-align: center;">Décembre</p> <ul style="list-style-type: none"> • Grand solde d'après Noël (le 26 décembre) sur toute une variété d'articles, en particulier les cartes de souhaits, les articles d'emballage et les décorations de Noël

Protégez-vous/janvier 1989

Le calendrier des soldes (exercices)

1. Questions-réponses :

a. Quel est le mois idéal pour acheter son manteau d'hiver ?

b. Je désire créer de beaux vêtements pour mes enfants pour le réveillon de Noël, quel est le meilleur mois pour faire l'achat de plusieurs mètres de tissus ?

c. Dans quels mois les jeans sont en vente ?

d. Pour économiser à la rentrée scolaire, il est préférable de faire l'achat du matériel scolaire au mois...

e. On y trouve d'excellents rabais au mois de _____ et d' _____ pour les vêtements de l'été prochain.



2. Complète les phrases à l'aide du tableau.

Beaucoup d'autres soldes sont associés aux activités saisonnières des consommateurs. Ainsi, quelques semaines avant la fête des _____, vous verrez bijoux, parfums, chemisiers et autres cadeaux faire l'objet de soldes.

En _____ et en mai, lorsque prend fin la période d'hibernation des bricoleurs, ce sont les matériaux de construction, les outils et les accessoires de jardinage qui font la manchette des réclames.

Pendant les mois de _____ et d' _____, bien des gens prennent leurs vacances, et les ventes au détail ralentissent. On a donc recours aux fameuses « ventes trottoir » pour attirer les touristes et les citadins confinés à la ville.

_____ et septembre voient bourgeonner les soldes de la rentrée, dont les articles de papeterie et les vêtements pour enfants.

En _____ et en _____, on prépare la maison pour l'hiver : contre-fenêtres, humidificateurs et couvertures ainsi que les accessoires de jardin nécessaires aux travaux d'automne font alors l'objet des ventes au rabais.

La période comprise entre le début de novembre et le 24 _____
 donne lieu à un véritable déluge de soldes sur à peu près tous les produits
 et services se rapportant au temps des fêtes. Quand arrive le mois de
 _____, peu importe les conditions économiques, les
 soldes pleuvent : ils permettent aux détaillants d'écouler leurs
 marchandises invendues de Noël.

3. Trouve la bonne voyelle.

A E I O U Y

j ___ n v ___ r	j ___ ll ___ t
f ___ v r ___ r	___ t
m ___ r s	s ___ p t ___ m b r ___
___ v r ___ l	___ c t ___ b r ___
m ___	n ___ v ___ m b r ___
j ___ n	d ___ c ___ m b r ___

4. Quelles sont les quatre saisons de l'année ?

_____	_____
_____	_____

5. Associe les mois avec leurs fêtes respectives.

mars	Journée de la femme
mai	Jour du Souvenir
avril	Jour de l'An
janvier	Noël
décembre	Saint-Valentin
novembre	Poisson d'avril et Pâques
février	Action de grâces
octobre	Fête du travail/Journée internationale de l'alpha
juin	Fête de Dollard / Fête des Mères
septembre	Saint-Jean-Baptiste / Fête des Pères
juillet	Fête de la Confédération



6. Trouve des synonymes au mot VENTE :

7. Trouve dans le calendrier des soldes quatre mots qui prennent toujours un « s ».

La facture d'énergie

La facture d'énergie de votre maison atteindra quel montant cet hiver? Il est probable qu'elle sera plus élevée que nécessaire. Il faut simplement faire quelques choix éclairés et un peu de planification. Parfois, les solutions les plus simples sont les meilleures. L'installation d'un thermostat programmable, par exemple, peut réduire de 8 % votre facture de chauffage.

Baissez les stores et fermez les rideaux pour la nuit diminue les pertes de chaleur ; par contre, laissez entrer le soleil le jour. De plus, l'installation d'un ventilateur de plafond procure une brise projetant l'air vers le plancher. Choisir un ventilateur à rotation réversible : il est plus efficace sur le plan énergétique. Lorsque la rotation est inversée, l'air chaud qui a tendance à s'accumuler au plafond sera redistribué dans la pièce. Saviez-vous que vos fenêtres sont responsables de 15 à 20% des pertes de chaleur ? Pour remédier à la situation, vous pouvez installer des pellicules de plastique transparent afin de créer une couche d'air isolante durant la saison hivernale.

Utilisez le four à micro-ondes plutôt que le four de la cuisinière. Au micro-ondes, 10 minutes suffisent pour cuire une pomme de terre au four, contre 40 minutes dans le four traditionnel. Donc, vous économisez du temps de cuisson et de l'électricité.

Le four grille-pain, plus petit qu'un four ordinaire, vous permettra de réaliser des économies intéressantes si vous l'utilisez chaque fois que c'est possible. Cet appareil, qui assure une cuisson deux fois plus vite, consomme jusqu'à 50% moins d'énergie qu'un four ordinaire. D'ailleurs, après utilisation du four ordinaire, laissez la porte du four ouverte ainsi, vous retarderez le déclenchement de vos thermostats.

Si vous quittez votre logement pour quelques heures ou si vous allez dormir, abaissez vos thermostats à environ 17°C ou moins. N'oubliez pas de baisser les stores et de fermer les rideaux !

L'installation d'une minuterie sur certains appareils peut aussi vous aider à réaliser des économies substantielles. Pensez à l'éclairage, mais également au filtre de la piscine qui ronronne tout l'été. Si vous l'éteignez pendant huit heures la nuit, cela vous coûtera un tiers de moins cher.



La facture d'énergie (exercices)

1. Complète ces mots avec le son « ON » ou « OU ».

mais _____

p _____ voir

cuiss _____

m _____ tant

sais _____

c _____ sommer

j _____ r

c _____ che

_____ vert

resp _____ sable

f _____ r à micro-

envir _____

plaf _____ d

_____ des

2. Complète ces mots avec le son « CH » ou « J/G ».

éner _____ ie

_____ oix

cou _____ e

re _____ er _____ e

_____ auffa _____ e

déclen _____ ement

_____ our

_____ aleur

lo _____ ement

_____ an _____ ement

plan _____ er

_____ aude

3. Donne-moi 3 conseils qui semblent réalisables chez-toi au niveau de l'économie d'énergie.

4. Complète les phrases à l'aide du texte.

- a) Parfois, les solutions les plus _____ sont les _____.
- b) Baissez les _____ et fermez les _____ pour la nuit _____ les pertes de chaleur ; par contre, laissez entrer le soleil le _____.
- c) Choisir un ventilateur à rotation _____ : il est plus efficace sur le plan _____.
- d) Utilisez le four à _____ plutôt que le four de la _____.
- e) Le four grille-pain, plus _____ qu'un four ordinaire, vous permettra de réaliser des économies _____ si vous l'utilisez chaque fois que c'est possible. Cet appareil, qui assure une cuisson deux fois plus vite, consomme jusqu'à _____% moins d'énergie qu'un four ordinaire.
- f) L'installation d'une _____ sur certains appareils peut aussi vous aider à réaliser des _____ substantielles.



5. Choisis le bon mot avec la bonne image.

facture



maison



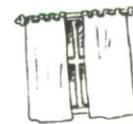
thermomètre



rideaux



soleil



ventilateur



fenêtre



cuisinière



La facture d'énergie (exercices)

1. Écrit **ou** ou **où**.

a) _____ vas-tu ?

b) Il s'habillera de bleu _____ de vert.

c) Cet arbre a-t-il été planté au printemps _____ à l'automne ?

d) Sais-tu _____ nous allons ?

e) Écrivez votre adresse sur la première _____ sur la dernière
ligne.

2. Les mots terminés par « ou » font « ous » au pluriel.

exemples : les clous, les roues, des trous, des sous...

Écris les sept exceptions :

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



3. Complète ces mots en ajoutant « f », « ff » ou « ph ».

__acture	plani__ication	pla__ond	__our
atmos__ère	par__ois	e__icace	__ois
__aire	chau__age	__enêtre	

4. Choisis parmi a b c à quelle catégorie de mots appartiennent les associations suivantes :

a = SYNONYMES

b = ANTONYMES

c = MOTS DE MÊME FAMILLE

bon → bonté _____

bon → mauvais _____

bon → généreux _____

pleurer → rire _____

pleurer → brailler _____

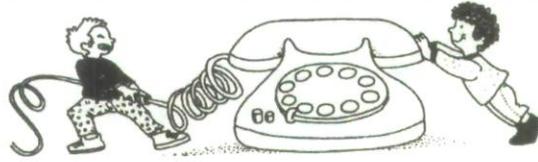
pleurer → pleure _____

gravement → légèrement _____

gravement → aggraver _____

gravement → sérieusement _____

Les plans interurbains



Profitez des heures de tarifs téléphoniques réduits pour faire vos appels interurbains. Dès que vous appelez après 18 heures, c'est presque la moitié moins cher. Attendre un peu permet d'appeler les membres de votre famille plus longtemps! Selon vos besoins, de nombreux plans interurbains offrent des économies intéressantes.

Par exemple, les soirs et sur semaine, de 18h à 8h et les week-ends, c'est 10 ¢ la minute. À l'extérieur de ces heures, le prix varie selon les régions. Depuis septembre 1998, plusieurs compagnies téléphoniques offrent de plans interurbains à taux fixe : un nouveau plan résidentiel pour seulement 20\$ par mois. Ce nouveau forfait illimité permettra à ses abonnés de faire tous les appels qu'ils désirent et ce, autant le jour que le soir, sur tout le territoire canadien.

Maintenant que vous savez qu'il est possible d'économiser pour les appels interurbains, c'est à vous de vérifier votre prochaine facture de téléphone et de contacter la compagnie avec laquelle vous faites affaire pour connaître les différents plans interurbains.

Les plans interurbains (exercices)

1.

a) Quel est le sujet du texte ?

b) Y a-t-il des moments dans la journée où les appels interurbains sont toujours moins chers ? Lesquels ?

c) Avec qui faites-vous affaire pour vos interurbains ?

d) Croyez-vous un jour, être capable de faire des appels interurbains totalement gratuits?

2. Mettre au féminin les mots suivants.

différent _____

québécois _____

résidentiel _____

gratuit _____

premier _____

usager _____

canadien _____

mensuel _____

3. Classe ces mots dans la bonne colonne selon l'orthographe du son

« o ».

téléphone - taux - économie - niveau - réseau - automatique - tableau.

-O-

-AU-

-EAU-

4. Complète les phrases à l'aide du texte.

Maintenant que vous savez qu'il est possible d'_____ pour les appels interurbains, c'est à vous de _____ votre prochaine facture de téléphone et de _____ la compagnie avec laquelle vous faites affaire pour _____ les différents plans interurbains.

Les plans interurbains (exercices)

1. Trouve le mot caché dans la grille à l'aide des indices suivants.

1. La première lettre est au-dessus du W : _____
2. La deuxième lettre est à gauche du I : _____
3. La troisième lettre est entre le A et le O : _____
4. La quatrième lettre est la deuxième voyelle dans l'alphabet : _____
5. La cinquième lettre est à gauche du J : _____
6. La sixième lettre est en dessous du D : _____
7. La septième lettre est l'avant dernière de la 5^{ième} rangée : _____
8. La huitième lettre est entre le F et le G : _____
9. La neuvième lettre est la troisième de la 8^{ième} colonne : _____

Réponse : _____

T	S	A	K	F	A	L	O
W	B	E	V	P	J	X	Z
E	I	S	D	R	C	A	E
U	C	T	H	Y	G	L	B
F	N	G	M	Z	Q	O	C

2. Mets le bon pronom personnel.

- a) (Luc) _____ va à l'épicerie.
- b) _____ regardes la télévision.
- c) _____ achetez le journal.
- d) _____ finissons nos exercices.
- e) (Marie) _____ aime son travail.
- f) (Céline et France) _____ mangent des légumes.
- g) (Marc) _____ rédige une lettre.
- h) (Martin et Julie) _____ demeurent à Saint-Jean.

3. Mets au présent le verbe.

- a) Ce garçon (aimer) _____ le sport.
- b) Mon père et ma mère (planter) _____ des tomates.
- c) Vous (aider) _____ votre voisin.
- d) Je (donner) _____ un cadeau à ma sœur.
- e) Nous (préparer) _____ une surprise à ton ami.

Faites la guerre aux gadgets !

Généralement, le service téléphonique de base est de 23\$ chez Bell Canada. Pourtant, plusieurs abonnés déboursent régulièrement de 40\$ à 50\$ par mois. Pourquoi? Parce qu'ils sont abonnés à différents services dont souvent ils ne se servent même pas!

Certains services, comme les *Étoiles*, ne nécessitent pas d'abonnement mensuel, mais vous pouvez vous en servir à votre gré, quand vous en avez besoin, moyennant des frais d'utilisation.

*69 : Le rappel du dernier numéro permet, lorsque vous venez de manquer un appel, de connaître le numéro de la personne qui vient juste de vous appeler.

*66 : La recomposition continue surveille pendant 30 minutes une ligne qui est toujours occupée et vous avertit, par une sonnerie distincte, quand celle-ci se libère enfin.

*71 : La conférence à trois vous permet de converser simultanément avec deux personnes qui se trouvent dans des endroits différents.

Chaque fois que vous activez les fonctions *66, *69 ou *71, des frais de 75¢ vous sont facturés. La tarification de 75¢ est applicable jusqu'à concurrence de 6\$ par mois pour l'utilisation combinée des deux fonctions *66 et *69... Elle est également applicable jusqu'à un maximum mensuel de 6\$ pour la fonction *71.

De plus, le service de la *TéléRéponse* répond automatiquement à vos appels et enregistre les messages lorsque vous êtes en ligne ou absent. Le tarif d'abonnement de ce service est de 5\$ par mois. Il existe un autre service, c'est la *Mise en attente*. Celui-ci vous permet de répondre à un deuxième appel lorsque vous êtes en ligne, pour des frais de 4\$ par mois.

Imaginez-vous maintenant si vous utilisez le service *des Étoiles* à concurrence de 6\$ par mois (72\$ par année), vous êtes abonnés à la *TéléRéponse* à 5\$ par mois (60\$ par année), vous avez la *Mise en attente* à 4\$ par mois (48\$ par année) et les frais de base sont de 23\$ par mois (276\$ par année) chez Bell Canada. Faites le calcul vite et demandez-vous si vous en avez vraiment besoin?

	MOIS	ANNÉE
Les services <i>Étoiles</i>	6\$	72\$
La <i>TéléRéponse</i>	5\$	60\$
La <i>Mise en attente</i>	4\$	48\$
Les frais de base	<u>23\$</u>	<u>276\$</u>
Total	38\$	456\$

(taxes en sus)

Auriez-vous oublié quelque chose ? ...Faites-vous des appels interurbains ?

Faites la guerre aux gadgets ! (exercices)

1. Quel service suis-je ?

- Je réponds automatiquement à vos appels et enregistre les messages lorsque vous êtes en ligne ou absent ?

- Je vous permets de converser simultanément avec deux personnes qui se trouvent dans des endroits différents ?

- Je vous permets lorsque vous venez de manquer un appel, de connaître le numéro de la personne qui vient juste de vous appeler ?

- Je vous permets de répondre à un deuxième appel lorsque vous êtes en ligne ?

- Je surveille pendant 30 minutes une ligne qui est toujours occupée et vous avertis, quand elle se libère ?

2. Décompose les mots suivants en syllabes.

exemple : téléphone : té-lé-pho-ne

service : _____

minute : _____

abonnement : _____

conférence : _____

utilisation : _____

personne : _____

rappel : _____

tarification : _____

numéro : _____

message : _____

recomposition : _____

interurbain : _____

3. Écris les mots par ordre alphabétique.

facture, service, mensuel, étoile, Bell, abonnement, Canada

1. _____

5. _____

2. _____

6. _____

3. _____

7. _____

4. _____

4. Entoure les majuscules et les points.

Généralement, le service téléphonique de base est de 23\$ chez Bell Canada. Le rappel du dernier numéro permet, lorsque vous venez de manquer un appel, de connaître le numéro de la personne qui vient juste de vous appeler. Chaque fois que vous activez les fonctions *66, *69 ou *71, des frais de 75¢ vous sont facturés.

Combien y a-t-il de phrases ? _____

5. Barre toutes les lettres qui se présentent plus d'une fois dans la grille.

Avec les lettres qui restent, tu peux former le prénom d'un garçon.

Quel est ce prénom ?

a	e	c	i	g	m	b	p
q	h	r	t	u	y	f	à
c	j	d	è	b	s	ç	ï
w	x	a	f	l	v	h	c
k	e	z	k	m	ê	t	z
â	i	r	ë	g	t	ï	v
à	c	d	b	u	s	c	ç
e	ï	é	x	e	ï	q	j
v	a	ï	è	d	y	a	d
z	ç	b	h	è	m	z	t
s	f	g	x	c	p	w	â
p	k	t	r	m	j	f	k
f	p	c	j	d	o	r	i
u	v	ê	b	ë	u	b	z
e	m	y	b	w	c	g	à
ç	g	h	i	n	ï	f	e
t	r	è	a	q	d	x	i

Réponse : _____

Faites la guerre aux gadgets ! (exercices)

1. Écris le féminin de ces différents noms :

abonné : _____

distinct : _____

mensuel : _____

différent : _____

dernier : _____

absent : _____

2. Ces mots se terminent par « ENT » ou « ANT ».

Choisis la bonne terminaison.

pourt _____

moyenn _____

égalem _____

différ _____

mainten _____

automatiquem _____

souv _____

pend _____

abs _____

abonnem _____

simultaném _____

vraim _____

3. Trouve les huit mots, tous les mots contiennent la syllabe « ran ».

ran _____

(calme, paisible)

_____ ran _____

(nombre)

_____ ran _____

(devenir plus grand)

ran _____

(fruit)

_____ ran _____

(synonyme de

_____ ran _____

(dans l'arbre)

ran _____

(langue)

honnête)

_____ ran _____

(couper en tranches)

Faites la guerre aux gadgets ! (exercices)

1. Chiffrier

Remplir sans laisser de case vide en utilisant les nombres en dessous de la grille.

2					8					3				
4					3					2				
6	1	5	8	0	4					4				
9					2					4				
7					3					8		0		
					8							1		
												2		
												4		
0	1	3	7	4								3		
												7		
			8											
			9								5			
			6								2			
			4									0		
			6									7		

3 chiffres

023
174
291
368
469
531
660
716
752
836

4 chiffres

0074
0162
1342
2763
3485
3794
4183
4776
5207
5833
6017
7384
8460
8832
9386

5 chiffres

01374
07551
12459
14882
24697
32448
37470
42755
51268
57537
64768
65410
74837
80734
83412
87667
88031
89646

6 chiffres

012437
247524
615804
834238
875783



2. Conjugue les verbes de la liste au présent de l'indicatif, à la première personne du singulier.

(aller) _____

(écrire) _____

(apprendre) _____

(être) _____

(boire) _____

(grandir) _____

(chercher) _____

(grimper) _____

(connaître) _____

(imaginer) _____

(danser) _____

(jouer) _____

(dessiner) _____

(pouvoir) _____

(dormir) _____

(savoir) _____

3. Trouve un antonyme.

a) Tu manges lentement.

(_____)

b) Ils ont remarqué la laideur de ce tableau.

(_____)

c) Mes voisins vivent richement.

(_____)

d) Mon cousin est arrivé hier.

(_____)

e) C'est le meilleur joueur de l'équipe !

(_____)

Eau chaude ou eau froide ?

Vous êtes-vous déjà brûlés les mains en les rinçant sous le robinet alors que le mélange eau chaude - eau froide n'avait pas été bien réglé ? Vous pouvez éviter de tels inconvénients en vous procurant un robinet avec limiteur de température intégré. Ce mécanisme de réglage limite la température de l'eau chaude en y mélangeant une certaine quantité d'eau froide.

Par ailleurs, l'emploi d'un pommeau de douche à débit réduit vous permettra d'économiser près de 20\$ par année. Vous pouvez aussi isoler les deux premiers mètres des tuyaux d'eau chaude et installer une couverture isolante autour du chauffe-eau afin d'économiser l'énergie. La température de l'eau de votre chauffe-eau électrique, recommandée par les normes canadiennes, devrait être de 60°C (140°F). Cette température est suffisamment élevée pour entraîner des brûlures sévères.

Selon Hydro-Québec, le chauffage de l'eau représente 20% de la facture moyenne d'électricité. En faisant la lessive à l'eau chaude, une famille avec un enfant dépense en moyenne 10,88\$ tous les deux mois. À l'eau froide, il ne lui en coûterait que 81¢, soit une économie de 60,42\$ par année. Ce sont ces petites sommes, épargnées à gauche et à droite, qui vous aideront à boucler vos fins de mois et, qui sait, à réaliser vos rêves les plus inaccessibles.

Eau chaude ou eau froide ? (exercices)

1. À l'aide des indices, trouve la phrase qui se cache dans la grille.
1. Élimine tous les mots avec le son « on ».
2. Élimine tous les mots avec le son « oi ».
3. Élimine tous les mots qui se terminent avec le son « eu ».
4. Élimine tous les mots qui commencent par un D.
5. Élimine tous les mots qui commencent par un M.
6. Élimine tous les mots dans lesquels on y retrouve un B sauf bouillir.
7. Élimine le mot CHAUDE.

selon	faire	froide	dépense	avoine
débit	défaut	main	deux	bouillir
brûlé	bon	douche	queue	l'
coupon	eau	saumon	bois	melon
divan	moyenne	à	mélange	mois
l'	futon	feu	raton	électricité
robinet	cheveux	est	chiffon	le
boucler	système	droite	mètre	gallon
le	étoile	plus	peu	consomme
économique	devant	savon	matin	roi

Réponse :

2. Complète les phrases en utilisant des mots de même famille que le mot du rectangle.

- a) **avion** L'homme qui conduit un avion s'appelle un _____.
- b) **chant** L'homme qui chante est un _____.
La femme qui aime _____ est une chanteuse.
- c) **chasser** Le monsieur qui va à la _____ est un chasseur.
Le chasseur et la _____ aiment aller chasser.
- d) **ferme** Celui qui travaille sur une ferme est un _____.
Le fermier et la _____ travaillent sur une ferme.
- e) **marche** Celle qui aime la marche est une _____.
Celui qui aime la marche est un _____.
- f) **mal** Quand je me sens mal, je suis _____.
- g) **marier** Ces jeunes gens vont se _____ et ce sera un grand _____.
- h) **pomme** La pomme pousse dans un _____.

3. Il y a un (1) mot dont le « c » ne se prononce pas « k » dans les colonnes. Trouve ce mot et écris-le au bas de chaque colonne.

cabane	cour	écouter	caniche
coucou	écarter	cage	cochon
coupon	pièce	classe	couture
dictée	école	lac	citron
carte	coude	place	encore
coton	courir	lecture	carabine
cerise	carnaval	clouer	cœur
côté	couche	coûter	cocorico
courage	cousin	sec	couleur

4. Remplis les cases vides correctement tant horizontalement que verticalement.

4	+		=	7	-	2	=	
+		+		+		-		+
	+	3	=		+	2	=	6
=		=		=		=		=
5	+		=	11	+		=	
+		+		+		+		+
1	+		=	9	+		=	12
=		=		=		=		=
	+	14	=		+	3	=	23

Corrigé

L'économie au travail p.364

1. Pour ÉCONOMISER sur l'essence et l'usure de la voiture, ils font du COVOITURAGE .

Ils réalisent une ÉCONOMIE mensuelle de 45\$ chacun.

Elle doit donc S'ACHETER un MUFFIN, un CAFÉ et un FRUIT au petit RESTAURANT de l'édifice pour 2\$.

Sylvie lui confie qu'elle a beaucoup ÉCONOMISÉ en changeant certaines HABITUDES et grâce à ses ÉCONOMIES, elle fera un petit VOYAGE à l'automne dans l'Estrie avec son mari.

2. épargner, garage, manière, emploi

3. emploi, déjeuner, banlieue, économiser, bureau

4. travailler, covoiturage, voyage, mensuelle, habitude

5.

ban-lieue

gran-de

é-di-fi-ce

den-tis-te

co-voi-tu-ra-ge

men-su-el-le

sta-tion-ne-ment

é-gli-se

res-tau-rant

ca-fe-tiè-re

au-tom-ne

us-ten-si-le

6.

économiiser

mensuelle

réponse

assiette

usage

ustensiles

église

tasse

7.

économiiser

rose

cerise

usage

oiseau

église

vase

raison

8. i, e, a, o, u,

L'économie au travail p.368

1. réponses variées

2.1.Où 2.ou 3.Où 4.ou 5.Où

3. mensuelle ----- par mois

annuelle ----- par année

trimestriel ----- à tous les trois mois

bi-annuelle ----- deux fois par année

quotidien ----- chaque jour

hebdomadaire -- une fois par semaine

4.

Je fais mes rapports d'impôt ANNUELLEMENT.

Il est préférable d'écouter les nouvelles QUOTIDIENNEMENT pour connaître les événements de la journée.

Je paie mon emprunt MENSUELLEMENT à la caisse populaire.

Nous recevons HEBDOMADAIREMENT le TV Hebdo.

5.

burEAU

écOnOmie

étOnnée

écOnOmiser

statiOnnement

bEAUcoup

cOvoiturage

restAUrant

AUtomne

6.a) petite

b) jamais

c) première

d) soir

e) après

f) peu

7. réponses variées

Précieux coupons-rabais p.373

1.

- Il est suggéré de faire le marché le VENTRE PLEIN.
- Avoir une LISTE des items manquants dans le garde-manger aidera à rester moins longtemps dans le supermarché, car MOINS on passe de TEMPS dans les magasins, MOINS on DÉPENSE.
- Maintenant que la liste est faite, ÉPLUCHEZ toutes les circulaires reçues dans le Publi-sac afin de PLANIFIER LES ACHATS en profitant des rabais offerts.
- Vous verrez que les produits placés au NIVEAU des yeux sont plus CHERS.
- Il est conseillé de choisir les MARQUES POPULAIRES du supermarché.

2. réponses variées

3. vrai

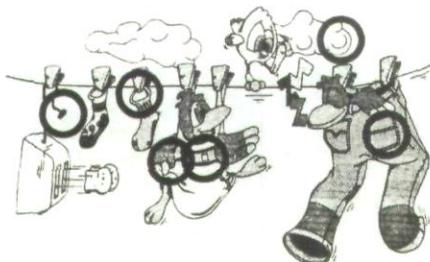
faux

vrai

vrai

vrai

4.



Précieux coupons-rabais p.376

1.

1. évitez

2. épluchez

3. courez

4. restez

5. faites

2.

1. temps

2. impulsifs

3. longtemps

4. temps

3. réponses variées

4. 1. bonbon

2. bonbonne

3. bonbonnière

4. embonpoint

5. néanmoins

5. 1. familles

2. circulaires

3. denrées

4. marques

6. sa

mon

ta

son

ma

ton

7.a) J'aime les croustilles.

b) Je regarde les films.

c) Comparez les produits sur les rayons des supermarchés.

d) Il est conseillé de choisir les marques populaires des supermarchés.

6. faites

7. comparez

8. regardez

9. comparez

10. rappelez

5. comparez

6. exemple

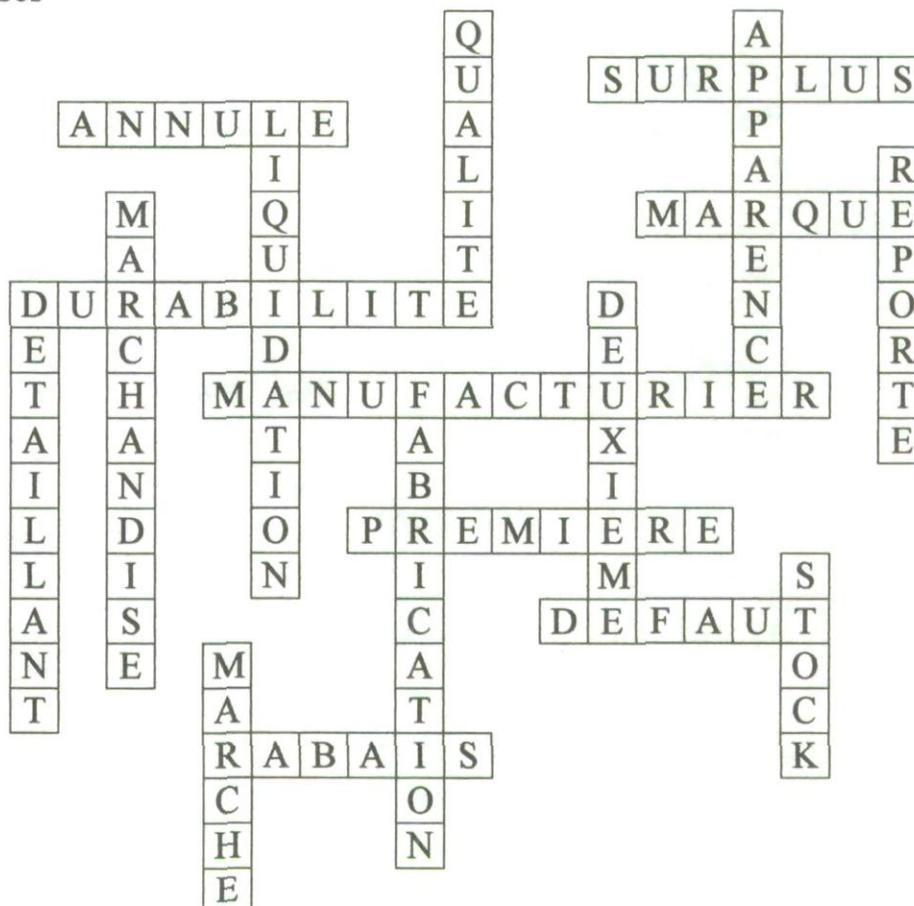
7. comparez

8. préemballés

Rabais permanents p.381

1.

Mots entrecroisés



2. alimenter
parler
irriter
sommeiller

aliment
parleur
irritation
sommation

3. désigne
échanger
ouvrez

étiquette
obtenir
profitez

4.
profitez
vous pouvez
elle produit
on vend
vous devez

Infinitif
PROFITER
POUVOIR
PRODUIRE
VENDRE
DEVOIR

Groupe
1^{ER} GROUPE
3^{IÈME} GROUPE
3^{IÈME} GROUPE
3^{IÈME} GROUPE
3^{IÈME} GROUPE

5. Cette étiquette désigne de la marchandise généralement en bon état.

Étiquetés de cette façon, les produits sont généralement sans défaut mais, leur fabrication a été interrompue.

Ces établissements ne sont pas illégaux et les articles qu'on y vend ne sont pas nécessairement imparfaits.

Ouvrez grand vos yeux et profitez de ces nombreux rabais.

Le calendrier des soldes p.385

1.a. février

b. septembre

c. mars et août

d. d'août

e. juillet et d'août

2.

Beaucoup d'autres soldes sont associés aux activités saisonnières des consommateurs. Ainsi, quelques semaines avant la fête des **MÈRES**, vous verrez bijoux, parfums, chemisiers et autres cadeaux faire l'objet de soldes.

En **AVRIL** et en mai, lorsque prend fin la période d'hibernation des bricoleurs, ce sont les matériaux de construction, les outils et les accessoires de jardinage qui font la manchette des réclames.

Pendant les mois de **JUILLET** et d'**AOÛT**, bien des gens prennent leurs vacances, et les ventes au détail ralentissent. On a donc recours aux fameuses « ventes trottoir » pour attirer les touristes et les citadins confinés à la ville.

AOÛT et septembre voient bourgeonner les soldes de la rentrée, dont les articles de papeterie et les vêtements pour enfants. En **SEPTEMBRE** et en **OCTOBRE**, on prépare la maison pour l'hiver : contre-fenêtres, humidificateurs et couvertures ainsi que les accessoires de jardin nécessaires aux travaux d'automne font alors l'objet des ventes au rabais.

La période comprise entre le début de novembre et le 24 **DÉCEMBRE** donne lieu à un véritable déluge de soldes sur à peu près tous les produits et services se rapportant au temps des fêtes. Quand arrive le mois de **JANVIER**, peu importe les conditions économiques, les soldes pleuvent : ils permettent aux détaillants d'écouler leurs marchandises invendues de Noël.

3. jAnvIEr	jUIlIEt
fÉvrIEr	AOÛt
mArs	sEptEmbrE
AvrIl	OctObrE
mAI	nOvEmbrE
jUIIn	dÉcEmbrE

4. printemps, été, automne, hiver

5.

mars	Journée de la femme
mai	Fête de Dollard / Fête des Mères
avril	Poisson d'avril et Pâques
janvier	Jour de l'An
décembre	Noël
novembre	Jour du Souvenir
février	Saint-Valentin
octobre	Action de grâces
juin	Saint-Jean-Baptiste / Fête des Pères
septembre	Fête du travail / Journée International de l'alpha
juillet	Fête de la Confédération

6. solde, rabais, liquidation

7. vacances, Pâques, printemps, lunettes

La facture d'énergie p.391

1.

maison	pouvoir	cuisson
montant	saison	consommer
jour	couche	ouvert
responsable	four à micro-ondes	environ
plafond		

2.

énergie	choix	couche
recherche	chauffage	déclenchement
jour	chaleur	logement
changement	plancher	chaude

3. réponses variées

- 4.
- a) Parfois, les solutions les plus simples sont les meilleures.
 - b) Baissez les stores et fermez les rideaux pour la nuit diminue les pertes de chaleur ; par contre, laissez entrer le soleil le jour.
 - c) Choisir un ventilateur à rotation réversible : il est plus efficace sur le plan énergétique.
 - d) Utilisez le four à micro-ondes plutôt que le four de la cuisinière.
 - e) Le four grille-pain, plus petit qu'un four ordinaire, vous permettra de réaliser des économies intéressantes si vous l'utilisez chaque fois que c'est possible. Cet appareil, qui assure une cuisson deux fois plus vite, consomme jusqu'à 50% moins d'énergie qu'un four ordinaire.
 - f) L'installation d'une minuterie sur certains appareils peut aussi vous aider à réaliser des économies substantielles.

5.



La facture d'énergie p.394

1.

- a) où
- b) ou
- c) ou
- d) où
- e) ou

2. bijoux, cailloux, choux, genoux, hiboux, joujoux, poux

3.

Facteur	planiFication	plaFond	Four
atmosPhère	parFois	eFFicace	Fois
Faire	chauFFage	Fenêtre	

4.

C
B
A

B
A
C

B
C
A

Les plan interurbains p.397

1.

- a) les plans interurbains
- b) oui, près 18 heures
- c) réponses variées
- d) oui ou non avec réponses variées

2.

différente
résidentielle
première
canadienne

québécoise
gratuite
usagère
mensuelle

3.

-O-
téléphone
économie
automatique

-AU-
taux
équivalent
automatique

-EAU-
niveau
réseau
tableau

4.

Maintenant que vous savez qu'il est possible d'**ÉCONOMISER** pour les appels interurbains, c'est à vous de **VÉRIFIER** votre prochaine facture de téléphone et de **CONTACTER** la compagnie avec laquelle vous faites affaire pour **CONNAÎTRE** les différents plans interurbains.

Les plans interurbains p.399

1. téléphone

2.

- a) Il
- b) Tu
- c) Vous
- d) Nous
- e) Elle
- f) Elles
- g) Il
- h) Ils

- 3.
- a) aime
- b) plantent
- c) aidez
- d) donne
- e) préparons

Faites la guerre aux gadgets p.403

- 1.
- le service TéléRéponse
- *71
- *69
- la Mise en attente
- *66

- 2.
- | | |
|-------------------|------------------|
| ser-vi-ce | mi-nu-te |
| a-bon-ne-ment | con-fé-ren-ce |
| u-ti-li-sa-tion | per-son-ne |
| rap-pel | ta-ri-fi-ca-tion |
| nu-mé-ro | mes-sa-ge |
| re-com-po-si-tion | in-ter-ur-bain |

- 3.
- | | |
|---------------|------------|
| 1. abonnement | 5. facture |
| 2. Bell | 6. mensuel |
| 3. Canada | 7. service |
| 4. étoile | |

4.
 Généralement, le service téléphonique de base est de 23\$ chez Bell Canada. Le rappel du dernier numéro permet, lorsque vous venez de manquer un appel, de connaître le numéro de la personne qui vient juste de vous appeler. Chaque fois que vous activez les fonctions *66, *69 ou *71, des frais de 75¢ vous sont facturés.

Combien y a-t-il de phrases ? 3

5. Léon

Faites la guerre aux gadgets p.406

- 1.
- | | |
|-----------|------------|
| abonnée | distincte |
| mensuelle | différente |
| dernière | absente |

2.

pourtant
différent
souvent
abonnement

moyennant
maintenant
pendant
simultanément

également
automatiquement
absent
vraiment

3.

tranquille
orange
français

quarante
franc

grandir
branche
trancher

Faites la guerre aux gadgets p.407

1.

2	7	6	3		8	3	6			3	7	4	7	0
4			6		3		0	1	6	2				7
6	1	5	8	0	4		1			4	2	7	5	5
9		7			2	4	7	5	2	4				5
7		5	8	3	3			1		8	8	0	3	1
		3			8	8	3	2				1		
6	4	7	6	8		7		6				2	9	1
6				3		6		8	0	7	3	4		3
0	1	3	7	4		6		2				3		4
	7			1		7	4	8	3	7		7	5	2
1	4	8	8	2				7		1			3	
2			9		3	4	8	5		6	5	4	1	0
4	7	7	6		7			7			2			0
5			4	6	9			8	4	6	0			7
9	3	8	6		4	1	8	3			7	3	8	4

2.

je vais	j'écris
j'apprends	je suis
je bois	je grandis
je cherche	je grimpe
je connais	j'imagine
je danse	je joue
je dessine	je peux
je dors	je sais

3.a)rapidement

b)beauté

c)pauvrement

d)parti

e)pire

Eau chaude ou eau froide ? p.411

1. Faire bouillir l'eau à l'électricité est le système le plus économique.

2.a) aviateur

b) chanteur, chanter

c) chasse, chasseuse

d) fermier, fermière

e) marcheuse, marcheur

f) malade

g) marier, mariage

h) pommier

3.cerise

pièce

place

citron

4.

4	+	3	=	7	-	2	=	5
+		+		+		-		+
1	+	3	=	4	+	2	=	6
=		=		=		=		=
5	+	6	=	11	+	0	=	11
+		+		+		+		+
1	+	8	=	9	+	3	=	12
=		=		=		=		=
6	+	14	=	20	+	3	=	23

Références

Madame, 7 jours, mars 2000

Protégez-vous, janvier 1989

Santé, novembre 1996

Hydro-Québec. *De simples petits trucs...de simples petits gestes*. 56 p.