

## **French Essays on 'Mode de vie et fumer'**

### **Qu'est-ce qui est bon ou mauvais dans ton mode de vie ?**

Je crois que ma mode de vie est très bonne parce que je suis en très bonne santé mais dans mon mode de vie il y a aussi un petit peu de mauvais.

Je dors environ huit heures chaque nuit, mais le week-end je dors beaucoup plus - environ douze heures par jour, ça dépend. J'adore dormir et je pense que c'est très important d'avoir beaucoup de sommeil si tu veux être en bonne santé. Mais le vendredi soir je sors plus tard.

Je ne fume pas. J'espère que je ne fumerai jamais parce que je déteste ça, je crois que c'est dégoûtant et très mauvais pour sa santé. J'ai beaucoup d'amis qui fument et c'est très dangereux, il y a un risque d'avoir plus de problèmes de santé et il y a un grand risque de cancer. Je crois que je suis un fumeur passif depuis trois ou quatre ans parce que tous mes amis fument - je pense que ce n'est pas séduisant. Aussi je ne fume pas parce que je fais beaucoup de sport. Je bois un peu d'alcool avec mes amis le week-end mais seulement en modération. Je pourrais m'arrêter si je le voulais mais j'aime beaucoup parce que c'est très social. Je bois le vendredi soir quand je vais en boîte avec mes amis. Mais je ne bois jamais beaucoup d'alcool je ne vomis jamais après aller en boîte ! Je ne prends pas de drogues parce que je conclus qu'elles sont très dangereuses et très mauvaises pour sa santé !

Je mange trois repas par jour et je mange très sainement. Je mange beaucoup de fruits et légumes, de pain et de fromage, de viande et un peu de poisson. Tous les jours je bois une boisson qui s'appelle actimel (il y a beaucoup de vitamines etc) et je prends des vitamines. Mais je mange un peu du chocolat pendant le week-end mais seulement en modération. Je connais que l'obésité est un problème de plus en plus grave dans la plupart des pays occidentaux, mais je crois que la majorité de la nourriture que je mange est saine. Je ne suis pas obèse !

Ma mode de vie est très bonne parce que je fais beaucoup de sport. Pendant l'hiver je joue au hockey tous les jours avec mes amis. J'adore jouer au hockey et c'est très bon pour ma santé. Pendant l'été je vais à la salle de gym pour une heure et demie (quand ma petite sœur joue au tennis), j'aime beaucoup parce qu'il y a beaucoup de choses à faire pendant les 90 minutes, c'est génial. Mais je pense que c'est nécessaire pour moi de faire beaucoup de plus sport mais c'est difficile parce que j'ai beaucoup de travail. J'imagine que je pourrais être plus active que ça mais j'aime dormir et j'adore le chocolat.

J'aime ma mode de vie parce que c'est très détendu, je fais beaucoup de choses mais ils sont sains (parfois ils sont un peu malades mais ce n'est pas un problème parce ma vie est équilibrée).

## **Pourquoi est-ce qu'on commence à fumer ? A ton avis quelles sont les conséquences ? Quelles mesures est-ce qu'on prendre ?**

Le tabac est dangereux pour sa santé et je sais que les cigarettes sont chères. Je déteste le goût et l'odeur du tabac, je pense qu'au début les jeunes fument parce que c'est un acte très social. J'essaye de fumer une fois quand j'avais 14 ou 15 ans et c'était horrible. J'espère que je ne fumerai jamais parce que je déteste ça, je crois que c'est dégoûtant et très mauvais pour sa santé. Aussi je ne fume pas parce que je fais beaucoup de sport.

Je pense qu'on commence à fumer parce que c'est un acte très social. Parfois les jeunes font pression sur quelqu'un pour commencer à fumer parce que c'est très 'cool.' J'ai beaucoup d'amis qui fument et c'est très dangereux, il y a un risque d'avoir plus de problèmes de santé et il y a un grand risque de cancer. Je crois que je suis un fumeur passif depuis trois ou quatre ans parce que tous mes amis fument, je pense que ce n'est pas séduisant. Mes amis fument entre trois et dix cigarettes par jour (ça dépend) et je crois que c'est affreux et tout le temps je dis que c'est très dangereux mais ça ne change rien.

Il y a beaucoup de conséquences pour une personne qui fume. Je sais qu'il y a un risque d'avoir plus de problèmes de santé et il y a un grand risque de cancer. Je déteste le goût et l'odeur du tabac, mais je sais que ça crée une dépendance. Si tu fumes pour beaucoup de temps il y a un grand risque de cancer de la gorge et du poumon et après ça il y a un grand risque de mort. Fumer augmente le risque de bronchite et de maladies pulmonaires.

Je pense qu'il y a beaucoup de mesures qu'on peut prendre mais si le gouvernement dit 'arrêtez de fumer si vous plait' c'est une loi extrêmement difficile à faire respecter. Je pense que ce serait une loi très stupide parce que c'est très strict après beaucoup de temps quand on peut fumer. Je crois que c'est une idée très géniale pour la santé de beaucoup de personnes mais fumer est un choix individuel est c'est très difficile quand le gouvernement dit 'arrêtez fumer.' Les fumeurs polluent l'air que les non-fumeurs respirent et je crois que c'est très mauvais ! C'est un problème mais je pense qu'il n'y a pas de solution.