

Dictée « Conseils à un ami »

Cher Marc,

Je veux te donner quelques conseils car j'ai appris que tu avais un problème de santé. Il faut faire plus attention à ton hygiène de vie ! D'abord, il est important de manger sainement. Tu dois manger plus de fruits et de légumes, et il faut arrêter les gâteaux et les sucreries. Ensuite, je te conseille de faire plus de sport. Tu peux t'inscrire dans une équipe de football car il me semble que tu aimes pratiquer ce sport. Nous pouvons aussi aller courir ensemble pour garder la forme. Enfin, il faut mieux surveiller tes heures de sommeil. Au minimum, essaie de dormir sept heures par jour. Ton corps doit se reposer, sinon il ne peut pas fonctionner correctement. Si tu suis ces conseils, tu devrais rapidement être en meilleure forme.

À bientôt.

Ton ami Ali.

Définitions

Hygiène = pratiques ou méthodes pour rester en bonne santé

Sainement = bon pour la santé