

OUTILS

MÉTHODOLOGIE

DOSSIERS
THÉMATIQUES

LIVRET DE
6 TESTS

CD
mp3
gratuit

B2



**DELF
ADO**

Trait d'union

Lexique

1. GÉNÉRATIONS = Γενιές

p. 54

L'enfant roi = το παιδί-βασιλιάς

un enfant gâté/pourri (<i>figuré</i>), capricieux	ένα παιδί παραχαϊδεμένο/ υπερβολικά κακομαθημένο, πεισματάρικο
qui fait des caprices	που κάνει πείσματα, καπρίτσια
un sale gosse (<i>fam.</i>)	ένα παλιόπαιδο (<i>οικ.</i>)
un enfant terrible, rebelle (<i>se rebeller</i>) ≠ docile, maniable	ένα τρομερό παιδί, απείθαρχο (επαναστατώ) ≠ υπάκουο, που μπορεί κανείς να το διαχειριστεί (να το κουμαντάρει)
incapable d'obéir sans négocier	που δεν υπακούει χωρίς να διαπραγματευτεί
des parents dépassés, incapables de s'imposer, de poser des limites	γονείς ανήμποροι, ανίκανοι να επιβληθούν, να θέσουν όρια

p. 55

L'ado = Ο έφηβος

vouloir être libre (la liberté)	θέλω να είμαι ελεύθερος (η ελευθερία)
le désir d'autonomie	η επιθυμία της αυτονομίας
chercher à s'affirmer, à affirmer son individualité/son identité	ψάχνω να επιβεβαιωθώ, να επιβεβαιώσω την προσωπικότητά μου/την ταυτότητά μου
être épanoui (l'épanouissement)	ανοίγω (όπως το λουλούδι), αναπτύσσομαι (η ανάπτυξη, η άνθηση)
mal se comporter (le comportement)	συμπεριφέρομαι άσχημα (η συμπεριφορά)
être insolent (l'insolence)	είμαι αυθάδης (η αυθάδεια)
provoquer les adultes	προκαλώ τους ενήλικες
avoir une attitude provocante	έχω μια προκλητική συμπεριφορά
défier l'autorité	αμφισβητώ την εξουσία
affronter ses parents	αντιμετωπίζω τους γονείς μου
se sentir étouffer	αισθάνομαι ασφυκτικά
se fermer	κλείνομαι στον εαυτό μου
rester dans sa bulle ≠ se confier à ses parents	μένω κλεισμένος στον εαυτό μου ≠ εμπιστεύομαι τα μυστικά μου στους γονείς μου

Les parents = Οι γονείς

être anxieux (l'anxiété)	είμαι ανήσυχος (η ανησυχία)
avoir des appréhensions	έχω ανησυχίες
être à l'écoute de son ado	ακούω τον έφηβό μου
instaurer un dialogue ≠ le manque de communication	καθιερώνω ένα διάλογο ≠ η έλλειψη επικοινωνίας

ρ. 58

Les personnes âgées = Οι ηλικιωμένοι

les seniors	τα άτομα άνω των 65
le troisième âge	η τρίτη ηλικία
le quatrième âge	η τέταρτη ηλικία
l'augmentation de l'espérance de vie	η αύξηση του προσδόκιμου ζωής
la longévité	η μακροζωία
vieillir (« les vieux », le vieillissement, la vieillesse)	γερνάω (« οι γέροι», η γήρανση, τα γηρατειά)
cesser son activité professionnelle	παύω την επαγγελματική μου δραστηριότητα
partir à la/en retraite	βγαίνω σε/στη σύνταξη
prendre sa retraite	παίρνω τη σύνταξή μου
un retraité	ένας συνταξιούχος
mourir (la mort), décéder (le décès)	πεθαίνω (ο θάνατος), αποβιώνω (η αποβίωση)
l'enterrement	η ταφή
les obsèques (toujours au pluriel)	η κηδεία
être en deuil	είμαι σε πένθος
être bien portant, en bonne santé	είμαι υγιής, έχω καλή υγεία
être actif, s'investir dans de nouvelles activités: excursions, voyages organisés, clubs, associations, universités du troisième âge	είμαι ενεργός, συμμετέχω ενεργά σε νέες δραστηριότητες: εκδρομές, οργανωμένα ταξίδια, λέσχες, σύλλογοι, πανεπιστήμια τρίτης ηλικίας

ρ. 64-65

Le divorce = Το διαζύγιο

se séparer (la séparation)	χωρίζω (ο χωρισμός)
divorcer	παίρνω διαζύγιο
obtenir la garde des enfants	λαμβάνω την επιμέλεια των παιδιών
la garde conjointe, alternée	την από κοινού επιμέλεια

ρ. 66-67

Diversité des formes familiales = Ποικιλομορφία των μορφών οικογενείας

La famille monoparentale	Η μονογονεϊκή οικογένεια
vivre seul avec un enfant après un divorce	ζω μόνος με ένα παιδί μετά από ένα διαζύγιο
un veuvage (un veuf, une veuve)	η χηρεία (ένας χήρος, μια χήρα)
sans se marier (une mère célibataire)	χωρίς να παντρευτώ (μια ανύπαντρη μητέρα)
avoir été abandonnée par son compagnon	έχω εγκαταλειφτεί από το σύντροφό μου

La famille recomposée	Η ανασυνταχθείσα οικογένεια (ένωση διαζευγμένων με παιδιά ο καθένας)
un remariage	ο δεύτερος γάμος
former une grande tribu	αποτελώ μια πολυμελή οικογένεια
bien s'entendre avec sa belle-mère, son beau-père	τα πάω καλά με την μητριά μου, με τον πατριό μου
un enfant né d'une union précédente	ένα παιδί που γεννήθηκε από προηγούμενο γάμο

p.68

L'autonomie des jeunes = Η αυτονομία των νέων

accéder à l'indépendance financière	αποκτώ οικονομική ανεξαρτησία
obtenir un emploi stable	αποκτώ μια σταθερή εργασία
quitter le domicile de ses parents/le foyer parental, le nid familial	αφήνω το σπίτι των γονιών μου/ την πατρική εστία, την οικογενειακή φωλιά
trouver un logement	βρίσκω μια κατοικία
s'installer avec un conjoint (<i>toujours masculin</i>)	εγκαθίσταμαι με ένα σύντροφο
vivre en couple	ζω ως ζευγάρι
avoir des enfants	έχω παιδιά
devenir papa (la paternité), maman (la maternité)	γίνομαι πατέρας (η πατρότητα), μαμά (η μητρότητα)

2. LOISIRS NUMÉRIQUES = Ψηφιακές ψυχαγωγίες

p.73

Les réseaux sociaux = Τα κοινωνικά δίκτυα

un site Internet	μια ιστοσελίδα στο Ίντερνετ
le Web communautaire	το κοινοτικό διαδίκτυο
une communauté virtuelle	μια εικονική κοινότητα
devenir membre d'un réseau social	γίνομαι μέλος ενός κοινωνικού δικτύου
créer ≠ supprimer son profil d'utilisateur	δημιουργώ ≠ διαγράφω το προφίλ χρήστη μου
définir les paramètres de confidentialité de son profil	ορίζω τις παραμέτρους απορρήτου του προφίλ μου
s'inscrire à ≠ se désinscrire de Facebook	εγγράφομαι ≠ διαγράφομαι από το Facebook
se connecter à ≠ se déconnecter de	συνδέομαι σε ≠ αποσυνδέομαι από
ouvrir ≠ clôturer, désactiver un compte	ανοίγω ≠ κλείνω, απενεργοποιώ ένα λογαριασμό
effacer ses données privées (le droit à l'oubli)	διαγράφω τα προσωπικά μου δεδομένα (δικαίωμα στη λήθη)
ne pas laisser de trace sur la Toile	δεν αφήνω ίχνη στον ιστό
poster/publier un article sur Twitter	αναρτώ/δημοσιεύω ένα άρθρο στο Twitter
tweeter une information (un tweet, un twitto, un follower)	δημοσιεύω μια πληροφορία στο Twitter (ένα tweet, ένας twitto (χρήστης του Twitter), ένας follower (που ακολουθεί το προφίλ κάποιου στο Twitter))
être populaire	είμαι δημοφιλής
afficher le nombre de ses amis	εμφανίζω τον αριθμό των φίλων μου
faire la course à la popularité	κάνω αγώνα δημοσιότητας
des informations accessibles à tous, limitées à un réseau d'amis acceptés	πληροφορίες προσιτές σε όλους, περιορισμένες σε ένα δίκτυο αποδεκτών φίλων
faciliter les rapports humains	διευκολύνω τις ανθρώπινες σχέσεις
les relations sociales	τις κοινωνικές σχέσεις
rassembler un maximum de personnes	μαζεύω όσο γίνεται περισσότερα άτομα
tisser des liens	χτίζω σχέσεις

p. 76

Le téléphone portable = Το κινητό τηλέφωνο

un portable/un mobile ≠ un fixe	ένα κινητό ≠ ένα σταθερό τηλέφωνο
un appareil doté d'un écran tactile qui facilite la navigation, d'un appareil photo numérique, d'un ordinateur portable	μια συσκευή εξοπλισμένη με οθόνη αφής που διευκολύνει την πλοήγηση, με μια ψηφιακή φωτογραφική μηχανή, με φορητό υπολογιστή

les fonctionnalités d'un smartphone: agenda, calendrier, navigation sur le Web, consultation de courrier électronique (mails), messagerie instantanée, géolocalisation (GPS)	οι λειτουργίες ενός smartphone: ατζέντα, ημερολόγιο, πλοήγηση στον παγκόσμιο ιστό, έλεγχος μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (mails), υπηρεσία άμεσων μηνυμάτων, GPS (Παγκόσμιο σύστημα στιγματοθέτησης)
installer une application/appli (<i>fam</i>),	εγκαθιστώ μια εφαρμογή
acheter sur un magasin d'applications en ligne	αγοράζω σε ένα κατάστημα εφαρμογών στο διαδίκτυο
télécharger une application gratuite	κατεβάζω μια δωρεάν εφαρμογή
personnaliser son smartphone	προσωποποιώ το Smartphone μου
être attaché/accro à son smartphone	είμαι εξαρτημένος από το smartphone μου
ne pas pouvoir se passer de son portable	δεν μπορώ να κάνω χωρίς το κινητό μου

3. LOISIRS CULTURELS = Πολιτιστικές ψυχαγωγίες

p. 94

Les spectacles d'humoristes = Τα θεάματα των κωμικών

un spectacle d'humour	ένα χιουμοριστικό θέαμα
un one-man show	θέαμα με ένα ηθοποιό
rire/rigoler (fam.)/se marrer (fam.)	γελώ/ξεκαρδίζομαι
éclater de rire	σκάω στα γέλια
chasser le stress, les idées noires	διώχνω το στρες, τις μαύρες σκέψεις
se détendre (la détente)	χαλαρώνω (η χαλάρωση)
rire de ses peurs	γελώ με τους φόβους μου
oublier la crise	ξεχνώ την κρίση
les situations dramatiques	τις δραματικές καταστάσεις
une comédie	μια κωμωδία
un site humour	μια χιουμοριστική ιστοσελίδα
une émission satirique	μια σατιρική εκπομπή
l'humour politique	το πολιτικό χιούμορ
une blague	ένα αστείο
un sketch	ένα σκετς
plaisanter (la plaisanterie)	αστειεύομαι (το αστείο)
la dérision	ο χλευασμός, η σάτιρα

p.100

Le cinéma = Ο κινηματογράφος

un long/court métrage	μεγάλου/μικρού μήκους ταινία
une adaptation littéraire	μια λογοτεχνική μεταφορά
une comédie	μια κωμωδία
un drame psychologique	ένα ψυχολογικό δράμα
un film surréaliste	μια σουρεαλιστική ταινία
un remake	μια επανέκδοση
un film à petit/gros budget, indépendant	μια ταινία χαμηλού/υψηλού προϋπολογισμού, ανεξάρτητη
un film d'auteur	μια ταινία σινεφίλ
le cinéma d'art et d'essai	ταινίες του ανεξάρτητου κινηματογράφου που λαμβάνουν κρατική επιχορήγηση επειδή πληρούν συγκεκριμένα κριτήρια (ενισχύουν την έρευνα και φέρουν καινοτομίες στο σινεμά, παρουσιάζουν γεωγραφικό, καλλιτεχνικό ή ιστορικό ενδιαφέρον κ.ά.)

une avant-première	η ανεπίσημη πρώτη (προβολή ή παράσταση)
un film sous-titré (un sous-titrage), doublé (un doublage)	μια ταινία με υπότιτλους (ένας υποτιτλισμός), μεταγλωτισμένη (ο μεταγλωτισμός)
en version originale (en VO)	μια ταινία στην πρωτότυπη έκδοσή της, χωρίς μεταγλώττιση
une bande annonce	ένα τρέιλερ
le générique	οι τίτλοι μιας ταινίας

p. 102

La lecture= Το διάβασμα

se plonger dans un roman	Βυθίζομαι μέσα σε ένα μυθιστόρημα
consulter un ouvrage	συμβουλευόμαι ένα βιβλίο
feuilleter une revue	ξεφυλλίζω ένα περιοδικό
un lecteur assidu	ένας μελετηρός αναγνώστης
dévorer un bouquin (<i>fam.</i>)	καταβροχθίζω ένα βιβλίο
un roman (un romancier)	ένα μυθιστόρημα (ένας μυθιστοριογράφος)
adapté au cinéma, une adaptation cinématographique	μεταφερμένο σε ταινία, μια κινηματογραφική μεταφορά
un critique littéraire	ένας λογοτεχνικός κριτικός
une critique	μια κριτική
un magazine littéraire	ένα λογοτεχνικό περιοδικό
un prix littéraire: le prix Goncourt, le Renaudot, le Femina...	ένα λογοτεχνικό βραβείο: το βραβείο Goncourt, το βραβείο Renaudot, το βραβείο Femina...
une maison d'édition	ένας εκδοτικός οίκος
un éditeur	ένας εκδότης
publier	δημοσιεύω
les motivations des lecteurs : se divertir, se cultiver, s'évader, méditer, réfléchir	τα κίνητρα των αναγνωστών: να διασκεδάσουν, να καλλιεργηθούν, να ξεφύγουν, να διαλογιστούν, να σκεφτούν

4. SPORT, VACANCES, VOYAGES = Αθλητισμός, Διακοπές, Ταξίδια

p.108

Le sport = Ο αθλητισμός

s'inscrire à un club	εγγράφομαι σε μια λέσχη
adhérer à une association	εγγράφομαι σε ένα σύλλογο
pratiquer un sport	κάνω ένα σπορ
s'adonner à son sport préféré	επιδίδομαι στο σπορ που προτιμώ
un sportif amateur ≠ professionnel	ένας ερασιτέχνης αθλητής ≠ επαγγελματίας
une discipline	μια κατηγορία
les sports individuels	τα ατομικά αθλήματα
les sports nautiques, pédestres, équestres, de glisse, de combat/les arts martiaux	τα θαλάσσια σπορ, πεζοπορίας, ιππικά, τα αθλήματα στα οποία χρησιμοποιείται είδος σανίδας ή ρόδες όπου ο αθλητής ολισθαίνει, τα αθλήματα μάχης/οι πολεμικές τέχνες
Les sports d'équipe/collectifs	τα ομαδικά αθλήματα
le football, le basket, le volley, le hand-ball	το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ, το βόλεϊ, το χάντμπολ
Les valeurs du sport	Οι αξίες του αθλητισμού
avoir l'esprit sportif	έχω αθλητικό πνεύμα
faire preuve de fair-play	αποδεικνύω το ευ αγωνίζεσθαι
rester digne devant la défaite	μένω αξιοπρεπής στην ήττα (ξέρω να δέχομαι την ήττα)
être tolérant	είμαι ανεκτικός
respecter le règlement	σέβομαι τον κανονισμό
se conformer aux règles du jeu	συμμορφώνομαι με τους κανόνες του παιχνιδιού
respecter les décisions de l'arbitre	σέβομαι τις αποφάσεις του διαιτητή
être solidaire	είμαι αλληλέγγυος
avoir l'esprit d'équipe	έχω ομαδικό πνεύμα

p.112

Vacances et voyages = Διακοπές και ταξίδια

un séjour, un week-end prolongé, faire le pont	μια παρατεταμένη διαμονή, ένα παρατεταμένο Σαββατοκύριακο, όταν μια αργία πέφτει Τρίτη ή Πέμπτη, οι εργαζόμενοι παίρνουν συμπληρωματική άδεια πριν ή μετά το σαββατοκύριακο
une destination	ένας τουριστικός προορισμός

un site touristique	μια τουριστική τοποθεσία
séjourner à l'hôtel	μένω στο ξενοδοχείο
loger en chambre d'hôte, en auberge de jeunesse	μένω σ' ένα σπίτι πληρώνοντας στον ιδιοκτήτη τη διανυκτέρευση και το πρωινό, σε μια πανσιόν για νέους

Le billet = Το εισιτήριο

acheter un billet en ligne	αγοράζω ένα εισιτήριο ηλεκτρονικά
une agence de voyages	ένα ταξιδιωτικό πρακτορείο
une compagnie aérienne	μια αεροπορική εταιρία
un vol direct, sans escale	μια απευθείας πτήση, χωρίς στάση
réserver un aller-retour, un aller-simple	κάνω κράτηση σε ένα εισιτήριο με επιστροφή, απλής μετάβασης
un vol low-cost	μια πτήση χαμηλού κόστους
un tarif réduit	μια μειωμένη τιμή
un tarif étudiant	μια ειδική τιμή για φοιτητές

Les types de séjour pour les jeunes = Τα είδη διαμονής για νέους

Les stages sportifs	Τα αθλητικά προγράμματα-σεμινάρια
un animateur, un coach	ένας εμπυχωτής, ένας προπονητής-κόουτς
Les séjours linguistiques	Τα ταξίδια γλωσσομάθειας
habiter chez son correspondant	μένω στο σπίτι αυτού που αλληλογραφώ
loger dans une famille d'accueil	μένω σε μια οικογένεια υποδοχής
prendre un bain linguistique	«βουτάω» στην γλώσσα
se plonger dans la culture du pays	διδασκώ στον πολιτισμό της χώρας
Le séjour au pair	Η διαμονή όπου κάποιος προσφέρει στέγη και διαμονή με αντάλλαγμα κάποιες δουλειές στο νοικοκυριό
s'occuper d'enfants, être logé et nourri	ασχολούμαι με τα παιδιά, διαμένω και σιτίζομαι (δωρεάν)

L'hébergement = Η διαμονή

réserver (une réservation) ≠ annuler (une annulation)	κάνω κράτηση (η κράτηση) ≠ ακυρώνω (η ακύρωση)
un hôtel 4 étoiles	ένα ξενοδοχείο 4 αστέρων
une auberge de jeunesse	μια πανσιόν για νέους
un camping	ένα κάμπινγκ
un gîte rural	ένας ξενώνας
une chambre simple, double, avec douche/bains	ένα μονόκλινο, δίκλινο, με ντους/μπάνιο

Parler d'un voyage = Μιλώ για ένα ταξίδι

faire le tour du Péloponnèse	κάνω το γύρο της Πελοποννήσου
partir à la découverte d'un pays	φεύγω για την ανακάλυψη μιας χώρας
explorer une région	εξερευνώ μια περιοχή
découvrir son patrimoine	ανακαλύπτω την κληρονομιά μου
un itinéraire	μια διαδρομή
un trajet de trois heures, une traversée de quatre heures	μια διαδρομή τριών ωρών, ένα ταξίδι (θαλάσσιο) τεσσάρων ωρών
un circuit de huit jours	μια περιήγηση οκτώ ημερών

ρ.118

Les sports extrêmes = Τα ακραία αθλήματα (εξτريم σπορτς)

le saut en parachute, le parachutisme	το άλμα από αλεξίπτωτο με ελεύθερη πτώση, η ελεύθερη πτώση από αλεξίπτωτο
le saut à l'élastique	το άλμα bungee
le kite-surf	το kitesurf
le parapente	το αλεξίπτωτο πλαγιάς
le rafting	το ράφτινγκ
la vitesse, l'altitude	η ταχύτητα, αθλήματα που πραγματοποιούνται σε μεγάλο υψόμετρο
une performance	η επίδοση
battre un record	σπάω ένα ρεκόρ

ρ.120

Le farniente = Η απραξία

se détendre (la détente)	χαλαρώνω (η χαλάρωση)
se reposer	ξεκουράζομαι
ne pas s'en faire, se la couler douce (fam.)	δεν σκάω, την περνάω ζαχαρη
se faire plaisir	προσφέρω χαρά στον εαυτό μου (χαίρομαι)
bronzer au soleil	μαυρίζω στον ήλιο
Le tourisme d'aventure	Ο τουρισμός περιπέτειας
partir à l'aventure	φεύγω κι όπου με βγάλει
larguer les amarres	λύνω τους κάβους
faire le tour du monde	κάνω το γύρο του κόσμου
franchir les frontières	διασχίζω τα σύνορα
trouver d'autres horizons	βρίσκω άλλους ορίζοντες
chercher le dépaysement/se sentir dépaycé	ψάχνω, αναζητώ την αλλαγή παραστάσεων/χάνω κάθε σημείο αναφοράς

faire des randonnées dans des lieux isolés	κάνω πεζοπορίες σε απομονωμένους τόπους
être coupé du monde	είμαι αποκομμένος από τον κόσμο

ρ.121

Les vacances intelligentes	Οι έξυπνες διακοπές
ne pas bronzer idiot	δεν «μαυρίζω σαν ηλίθιος» = φροντίζω να μάθω κάτι
découvrir le patrimoine d'une région	ανακαλύπτω την κληρονομιά μιας περιοχής
s'inscrire à un stage d'initiation ou de perfectionnement	εγγράφομαι σε σεμινάριο εισαγωγής ή τελειοποίησης
Le tourisme industriel et technique	Ο βιομηχανικός και τεχνικός τουρισμός
visiter une usine, un site industriel, des mines, un chantier, une entreprise, un atelier	επισκέπτομαι ένα εργοστάσιο, μια βιομηχανική τοποθεσία, ορυχεία, ένα εργοτάξιο, μια επιχείρηση, ένα εργαστήριο
Le tourisme éthique	Ο ηθικός τουρισμός
le tourisme responsable, durable, alternatif	ο υπεύθυνος, βιώσιμος, εναλλακτικός τουρισμός
limiter les dégâts du tourisme de masse	περιορίζω τις ζημιές του μαζικού τουρισμού
favoriser les conditions de vie locales	ενθαρρύνω τις τοπικές συνθήκες διαβίωσης
participer à la sauvegarde du patrimoine	συμμετέχω στη διάσωση της κληρονομιάς
restaurer un vieux château	ανακαινίζω ένα παλιό πύργο
participer à des fouilles	συμμετέχω σε ανασκαφές
Le tourisme rural	Ο αγροτικός τουρισμός
l'agrotourisme	ο αγροτουρισμός
un gîte rural	ένας ξενώνας
une chambre d'hôte	ένας ξενώνας
un sentier de randonnée	ένα μονοπάτι πεζοπορίας
une exploitation agricole	ένα αγρόκτημα
Les vacances insolites	Οι ασυνήθιστες διακοπές
loger dans une cabane, un tipi, une yourte mongole, une péniche	μένω σε μια καλύβα, μια σκηνή (ινδιάνικη), μια μογγολική (σκηνή) yurt, σε ένα πλωτό σπίτι

ρ.122

Les sites d'échange d'hospitalité = Οι ιστοσελίδες ανταλλαγής φιλοξενίας

le troc/l'échange de maisons	η ανταλλαγή σπιτιών ανάμεσα σε ιδιώτες
le gîte et le couvert	η στέγη και το φαγητό

être logé, nourri et blanchi	διαμένω και σιτίζομαι/φιλοξενούμαι δωρεάν
------------------------------	---

5. SANTÉ, BIEN-ÊTRE = Υγεία, ευεξία

p.126

La gastronomie = Η γαστρονομία

le patrimoine gasronomique	η γαστρονομική κληρονομιά
les produits du terroir	τα τοπικά αγροτικά προϊόντα
les produits locaux, de qualité, d'origine certifiée, d'appellation contrôlée	τα τοπικά προϊόντα, τα προϊόντα ποιότητας, πιστοποιημένης προέλευσης, ελεγχόμενης ονομασίας
un gourmet	ένας γευσιγνώστης
le goût	η γεύση
la saveur d'un mets	η γεύση ενός πιάτου
savourer	γεύομαι
déguster	δοκιμάζω
se régaler	απολαμβάνω
les plaisirs de la table	οι χαρές του τραπέζιού
la convivialité (convivial)	η ευχάριστη ατμόσφαιρα (ευχάριστος)

p.127

L'alimentation post-moderne = Η μεταμοντέρνα διατροφή

l'industrie agroalimentaire	η βιομηχανία τροφίμων
les plats industriels	τα βιομηχανικά τρόφιμα
des surgelés	κατεψυγμένα
des aliments sous-vide	τρόφιμα σε κενό αέρος
acheter des plats prêts à l'emploi, à consommer, à réchauffer au micro-ondes	αγοράζω έτοιμα πιάτα, έτοιμα προς κατανάλωση, έτοιμα για ζέσταμα
un additif (un conservateur, un colorant), un pesticide, un insecticide	ένα πρόσθετο, μια πρόσθετη χημική ουσία (ένα συντηρητικό, μια χρωστική), ένα φυτοφάρμακο, ένα εντομοκτόνο
les produits OGM (organismes génétiquement modifiés)	τα γενετικά τροποποιημένα προϊόντα
des substances nocives, toxiques, cancérigènes	οι βλαβερές, τοξικές, καρκινογόνες ουσίες

ρ.130

Le tabagisme = Το κάπνισμα

être dépendant à la cigarette	είμαι εξαρτημένος από το τσιγάρο
fumer deux paquets de cigarettes par jour	καπνίζω δύο πακέτα τσιγάρα την ημέρα
avoir du mal à s'arrêter de fumer	έχω δυσκολία να σταματήσω να καπνίζω
manquer de volonté, craquer (fam.)	μου λείπει η θέληση, υποκύπτω
un fumeur occasionnel, régulier, un gros fumeur	ένας περιστασιακός καπνιστής, τακτικός, ένας μανιώδης καπνιστής
un fumeur passif	ένας παθητικός καπνιστής
l'industrie du tabac	η βιομηχανία του καπνού
les fabricants de cigarettes	οι καπνοβιομήχανοι
un produit nocif (le goudron, la nicotine)	ένα βλαβερό προϊόν (η πίσσα, η νικοτίνη)

Les méfaits du tabac = Τα καταστρεπτικά αποτελέσματα του καπνού

Les avertissements sanitaires : <i>Fumer tue. Le tabac nuit gravement à votre santé et à celle de votre entourage. Les fumeurs meurent prématurément.</i>	Οι προειδοποιήσεις για την υγεία: Το κάπνισμα σκοτώνει. Ο καπνός βλάπτει σοβαρά την υγεία σας και την υγεία των δικών σας. Οι καπνιστές πεθαίνουν πρόωρα.
Le tabac cause des maladies cardiovasculaires, des cancers (du poumon, de la gorge...).	Ο καπνός προκαλεί καρδιαγγειακές παθήσεις, καρκίνους (του πνεύμονα, του λάρυγγα...).
Il est nocif à la santé des fumeurs passifs, surtout des enfants.	Βλάπτει την υγεία των παθητικών καπνιστών, κυρίως των παιδιών.

ρ.134

Les bonnes habitudes alimentaires = Οι καλές διατροφικές συνήθειες

avoir une alimentation saine/équilibrée	έχω μια υγιεινή διατροφή /ισορροπημένη
consommer du poisson, de la volaille, des laitages, des légumineuses, des céréales, des fruits et des légumes frais, de l'huile d'olive	καταναλώνω ψάρι, πουλερικά, γαλακτοκομικά, όσπρια, δημητριακά, φρούτα και φρέσκα λαχανικά, ελαιόλαδο
manger bio	κάνω διατροφή με βιολογικά προϊόντα

Les mauvaises habitudes alimentaires = Οι κακές διατροφικές συνήθειες

avoir une alimentation déséquilibrée	η διατροφή μου δεν είναι ισορροπημένη
consommer trop de calories, de lipides ou de glucides	καταναλώνω πολλές θερμίδες, λιπίδια ή υδατάνθρακες
avoir une alimentation trop riche en matières grasses, en sucres et en sel	έχω μια διατροφή πολύ πλούσια σε λιπαρές ουσίες, ζάχαρη και αλάτι
grignoter (le grignotage)	τσιμπολογώ (το τσιμπολόγημα)
manger en dehors des repas	τρώω εκτός γευμάτων
sauter un repas	παραλείπω ένα γεύμα
manger comme quatre	τρώω για τέσσερις
s'empiffrer/se goinfrer (fam), se gaver	καταβροχθίζω/σκάω στο φαΐ

p.136

Le bien-être = Η ευεξία

être optimiste ≠ pessimiste	είμαι αισιόδοξος ≠ πεσιμιστής
gai, joyeux (la joie) ≠ triste (la tristesse)	χαρούμενος (η χαρά) ≠ λυπημένος (η λύπη)
de bonne humeur	με καλή διάθεση
bien dans ses baskets (fam.)	νιώθω καλά στο πετσί μου
se sentir en pleine forme	είμαι σε τέλεια φυσική κατάσταση
avoir la pêche (fam.)	είμαι σε φόρμα, πετάω
ne pas se laisser abattre	να μην αφήνομαι να αποθαρρυνθώ
garder le moral	διατηρώ το ηθικό μου υψηλό
s'aimer, avoir une haute estime de soi	αγαπώ τον εαυτό μου, έχω υψηλή αυτοεκτίμηση
s'affirmer	επιβεβαιώνομαι
s'épanouir	ανθίζω

La dépression = Η κατάθλιψη

être déprimé	έχω κατάθλιψη
faire une dépression/déprimé (fam.)	έχω κατάθλιψη
être anxieux (l'anxiété), tendu, stressé	είμαι αγχώδης (το άγχος), τσιτωμένος, νευρικός
se sentir mal dans sa peau	αισθάνομαι άσχημα
ne plus trouver d'intérêt à	δεν βρίσκω ενδιαφέρον σε...
ne plus éprouver de plaisir à	δεν αισθάνομαι χαρά για...
perdre l'appétit	χάνω την όρεξη
devenir irritable	γίνομαι ευερέθιστος
s'isoler (l'isolement)	απομονώνομαι (η απομόνωση)
faire une tentative de suicide,	κάνω μια απόπειρα αυτοκτονίας,

se suicider	αυτοκτονώ
se faire suivre par un psychothérapeute/un psy (fam.)	παρακολουθούμαι από ένα ψυχοθεραπευτή
faire une thérapie	κάνω μια θεραπεία
suivre un traitement	ακολουθώ μια αγωγή
prendre un antidépresseur	παίρνω ένα αντικαταθλιπτικό
un tranquillisant	ένα ηρεμιστικό

ρ.138

L'alcool = Το αλκοόλ

boire, être un gros buveur	πίνω, είμαι ένας μεγάλος πότης
consommer des boissons alcoolisées	καταναλώνω αλκοολούχα ποτά
être alcoolique (l'alcoolisme)	είμαι αλκοολικός (ο αλκοολισμός)
être ivre/soûl (fam.)	είμαι μεθυσμένος/στουπί
se saouler	γίνομαι στουπί
conduire en état d'ivresse	οδηγώ σε κατάσταση μέθης

ρ.140

L'image corporelle = Η εικόνα του σώματος

être satisfait de son apparence physique	είμαι ικανοποιημένος με τη φυσική μου εμφάνιση
se sentir à l'aise avec son corps	αισθάνομαι καλά με το σώμα μου
accepter son corps comme il est	δέχομαι το σώμα μου όπως είναι
accepter ses défauts physiques	δέχομαι τα φυσικά ελαττώματά μου
ne pas avoir des complexes	δεν έχω κόμπλεξ

Le culte de la minceur/maigreur = Η λατρεία του να είναι κανείς λεπτός/αδύνατος

vouloir changer son image	θέλω να αλλάξω την εικόνα μου
subir la pression des médias et de la mode	υφίσταμαι την πίεση των μέσων μαζικής ενημέρωσης και της μόδας
se conformer à un idéal	συμμορφώνομαι με ένα ιδανικό
avoir des rondeurs	έχω καμπύλες
un excès de poids	παραπάνω βάρος
une surcharge pondérale	έχω περιττά κιλά
être en surpoids	είμαι υπέρβαρος
être obèse	είμαι παχύσαρκος
surveiller constamment sa ligne	παρακολουθώ συνεχώς τη γραμμή μου
contrôler son poids	ελέγχω το βάρος μου

vouloir mincir, maigrir	θέλω να αδυνατίσω, να χάσω βάρος
perdre ses kilos superflus	να χάσω τα περιττά μου κιλά
suivre un régime amaigrissant	ακολουθώ δίαιτα αδυνατίσματος
se mettre à la diète	αρχίζω δίαιτα
manger des produits diététiques, des aliments allégés/light, des produits hypocaloriques	τρώω διαιτητικά προϊόντα, τρόφιμα χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά/λάιτ, χαμηλής θερμιδικής αξίας προϊόντα
calculer son indice de masse corporelle (IMC)	μετρώ τον δείκτη μάζας σώματος (ΔΜΣ)

6. ÉDUCATION = Εκπαίδευση

ρ. 144

Le rôle de l'école = Ο ρόλος του σχολείου

instruire (l'instruction)	μορφώνω (η μόρφωση)
transmettre (la transmission) le savoir	μεταδίδω (η μετάδοση) τη γνώση
faire avancer l'élève selon son mérite	προωθώ το μαθητή ανάλογα με τις δυνατότητές του
lutter pour l'égalité des chances, contre les discriminations sociales	αγωνίζομαι για την ισότητα των ευκαιριών, ενάντια στις κοινωνικές διακρίσεις
former de bons citoyens	εκπαιδεύω καλούς πολίτες
transmettre des valeurs (respect, tolérance, liberté, égalité...)	μεταδίδω αξίες (σεβασμό, ανοχή, ελευθερία, ισότητα...)

ρ.148

Les diplômes = Τα διπλώματα

obtenir un diplôme	αποκτώ ένα δίπλωμα
avoir le bac	έχω το Απολυτήριο
être bachelier	είμαι κάτοχος του Απολυτηρίου
être diplômé en sciences humaines	είμαι διπλωματούχος ανθρωπιστικών επιστημών
un licencié	ένας πτυχιούχος
un docteur en philosophie	ένας διδάκτωρ φιλοσοφίας
poursuivre ≠ abandonner ses études	συνεχίζω ≠ εγκαταλείπω τις σπουδές μου
entrer dans la vie active	μπαίνω στην ενεργή ζωή
La recherche d'emploi	Η αναζήτηση εργασίας
un site d'annonces	μια ιστοσελίδα με αγγελίες
un cabinet de recrutement	ένα γραφείο ευρέσεως εργασίας
un recruteur, un chasseur de têtes	ένας υπεύθυνος πρόσληψης προσωπικού
recruter	προσλαμβάνω
sélectionner un candidat	επιλέγω ένα υποψήφιο
répondre à une offre d'emploi, à une petite annonce	απαντώ σε μια προσφορά εργασίας, σε μια μικρή αγγελία
envoyer une lettre de candidature/motivation	στέλνω ένα γράμμα υποψηφιότητας/κινήτρου
un CV (curriculum vitae)	ένα CV (βιογραφικό σημείωμα)
un emploi	μια δουλειά
être embauché, engagé	έχω προσληφθεί

ρ. 150

Le financement des études = Η χρηματοδότηση των σπουδών

les frais de scolarité, d'inscription à la fac	τα δίδακτρα, τα έξοδα εγγραφής στο πανεπιστήμιο
bénéficiaire d'une bourse d'études (un boursier)	λαμβάνω μια υποτροφία (ένας υπότροφος)
toucher l'aide au logement	παίρνω επίδομα στέγασης
être soutenu financièrement par ses parents	Υποστηρίζομαι οικονομικά από τους γονείς μου
faire des petits boulots pour pouvoir payer son loyer	κάνω δουλειές του ποδαριού για να μπορώ να πληρώσω το ενοίκιό μου
avoir un job étudiant	έχω μια δουλίτσα (για φοιτητές)
souscrire un prêt étudiant pour financer ses études	παίρνω ένα σπουδαστικό δάνειο για να χρηματοδοτήσω τις σπουδές μου

ρ.156

Les établissements = Τα σχολεία

l'enseignement public ≠ privé	η δημόσια εκπαίδευση ≠ η ιδιωτική
une école religieuse, confessionnelle (≠ laïque)	ένα θρησκευτικό σχολείο, ένα ιδιωτικό σχολείο της Καθολικής εκκλησίας ≠ ένα δημόσιο – σε αντιδιαστολή με το σχολείο της Καθολικής εκκλησίας
une école mixte (la mixité)	ένα μεικτό σχολείο (η ανάμιξη αγοριών και κοριτσιών στα σχολεία)
s'orienter (l'orientation) vers des études courtes, longues	προσανατολίζομαι (ο προσανατολισμός) σε σύντομες, μακροχρόνιες σπουδές
soutenir les élèves	υποστηρίζω τους μαθητές
proposer un accompagnement personnalisé	προτείνω μια εξατομικευμένη υποστήριξη
aider les élèves en difficulté, les tirer vers le haut	βοηθώ τους μαθητές που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, βελτιώνω το επίπεδό τους
un établissement d'excellence, réputé, coté	ένα ίδρυμα αριστείας, φημισμένο, που χαίρει εκτίμησης
une section très sélective	ένα εξαιρετικά επιλεκτικό τμήμα
sélectionner les meilleurs élèves	επιλέγω τους καλύτερους μαθητές
avoir un fort taux de réussite au bac	έχω ένα υψηλό ποσοστό επιτυχίας στο Απολυτήριο
un établissement en ZEP (zone d'éducation prioritaire)	ένα ίδρυμα σε ZEP (ζώνη εκπαιδευτικής προτεραιότητας)

Du lycée aux études supérieures = Από το Λύκειο στις ανώτατες σπουδές

entrer à l'université	μπαίνω στο πανεπιστήμιο
accéder (l'accès) à l'enseignement supérieur	μπαίνω (η πρόσβαση) στην ανώτατη εκπαίδευση
assister à un cours magistral en amphithéâtre	παρακολουθώ μια διάλεξη στο αμφιθέατρο
faire une classe préparatoire/prépa (fam.) scientifique, littéraire, commerciale	κάνω μια προπαρασκευαστική τάξη, μια επιστημονική, λογοτεχνική, εμπορική προπαρασκευαστική τάξη (προετοιμασίας για το πανεπιστήμιο)
présenter son dossier scolaire	παρουσιάζω το σχολικό μου φάκελο
être accepté dans un grand lycée	γίνομαι δεκτός σε ένα πολύ καλό λύκειο
tenter le concours d'entrée à une grande école	δοκιμάζομαι στις εισαγωγικές εξετάσεις μιας ανώτατης σχολής
une école qui recrute sur concours	μια σχολή που δέχεται φοιτητές μετά από διαγωνισμό
être admis (l'admission) ≠ collé (fam.), recalé	πέρασα (στη σχολή) ≠ την πάτησα, με κόψανε
intégrer une école prestigieuse	μπαίνω σε μια διαπρεπή σχολή
suivre la voie royale	ακολουθώ τη «βασιλική οδό»
un camarade de promotion/promo (fam.)	ένας συμμαθητής από το έτος μου
Le cursus universitaire	Το πρόγραμμα πανεπιστημιακών σπουδών
suivre des cours à la faculté/fac (fam.)	παρακολουθώ μαθήματα στη σχολή/στο πανεπιστήμιο
la faculté des lettres, de droit, de médecine	η Φιλοσοφική, η Νομική, η Ιατρική Σχολή
une discipline	ένα μάθημα
une option	ένα μάθημα επιλογής
faire son cursus à l'étranger	κάνω τις σπουδές μου στο εξωτερικό
un programme d'études européen/d'échange universitaire (Erasmus)	ένα ευρωπαϊκό πρόγραμμα/πανεπιστημιακής ανταλλαγής (Ερασμος)
travailler/bosser (fam.)	διαβάζω/μελετώ
se réorienter (la réorientation) après un échec	αλλάζω προσανατολισμό (η αλλαγή προσανατολισμού) μετά από μια αποτυχία
changer de filière	αλλάζω κλάδο σπουδών

7. ÉCONOMIE, TRAVAIL = Οικονομία, εργασία

ρ. 162

Le commerce = Το εμπόριο

une société	μια εταιρεία
une compagnie	μια εταιρεία
une entreprise/une boîte (fam.)	μια επιχείρηση
une start-up (une jeune pousse)	μια νέα επιχείρηση (ένα νέο βλαστάρι)
un chiffre d'affaires	ο τζίρος
des bénéfices ≠ des pertes	οφέλη ≠ ζημίες
faire faillite	χρεοκοπώ
cesser son activité	σταματώ τη δραστηριότητά μου
déposer son bilan	κηρύσσω πτώχευση
mettre la clé sous la porte (fam.)	κηρύσσω πτώχευση
un producteur	ένας παραγωγός
un distributeur	ένας διανομέας
un commerçant	ένας έμπορος
un fournisseur	ένας προμηθευτής
la clientèle (un client)	η πελατεία (ένας πελάτης)
un consommateur	ένας καταναλωτής
la concurrence	ο ανταγωνισμός
un magasin	ένα μαγαζί
un entrepôt	μια αποθήκη
passer une commande	περνάω μια παραγγελία
livrer (la livraison)	παραδίδω (η παράδοση)
la marchandise	το εμπόρευμα

ρ.163

La grande distribution = Οι μεγάλες αλυσίδες

une enseigne	το σήμα, η μάρκα
référencer (une référence)	επιλέγω (η επιλογή) ένα προϊόν (για πώληση)
un produit	ένα προϊόν
promouvoir/mettre en avant un produit	προωθώ ένα προϊόν
faire des promotions/promos (fam.)	κάνω προσφορές
la période des soldes	η περίοδος εκπτώσεων
un rabais/une remise de 20%	μια έκπτωση/μια μείωση του 20%
des prix cassés	τιμές με εκπτώσεις
un prix d'achat, de vente	μια τιμή αγοράς, πώλησης

Les postes = Οι θέσεις εργασίας

le chef d'entreprise	ο προϊστάμενος της επιχείρησης
le PDG (président-directeur général)	ο πρόεδρος – γενικός διευθυντής
le manager	ο μάνατζερ
le patron/la patronne	το αφεντικό
la hiérarchie	η ιεραρχία
le chef de service	ο προϊστάμενος της υπηρεσίας
le responsable	ο υπεύθυνος
le cadre (supérieur)	το στέλεχος (ανώτερο)
l'employé	ο υπάλληλος
l'employeur	ο εργοδότης
le collaborateur	ο συνεργάτης
le collègue	ο συνάδελφος
l'équipe	η ομάδα
l'ouvrier	ο εργάτης
le technicien	ο τεχνικός
l'ingénieur	ο μηχανικός
l'artisan	ο τεχνίτης
le fonctionnaire	ο δημόσιος υπάλληλος

p.166

La recherche d'emploi = Η αναζήτηση εργασίας

répondre à une offre d'emploi, à une petite annonce	απαντώ σε μια αγγελία προσφοράς εργασίας, σε μια μικρή αγγελία
envoyer une lettre de candidature/motivation	στέλνω μια επιστολή υποψηφιότητας/εκδήλωσης ενδιαφέροντος/κινήτρου
un CV (curriculum vitae)	ένα βιογραφικό σημείωμα

La rémunération = Η αμοιβή

toucher un salaire (un salarié)	παίρνω ένα μισθό (ο μισθωτός)
un bulletin/une feuille de paie	το εκκαθαριστικό σημείωμα μισθοδοσίας
être mal payé	είμαι κακοπληρωμένος
avoir une diminution de salaire	έχω μια μείωση μισθού
négocier une augmentation	διαπραγματεύομαι μια αύξηση του μισθού
être augmenté	αυξάνεται ο μισθός μου
bien gagner sa vie	κερδίζω καλά τη ζωή μου
avoir un revenu élevé	έχω ένα υψηλό εισόδημα
avoir une promotion interne	έχω μια εσωτερική προαγωγή

changer de poste	αλλάζω θέση
------------------	-------------

p.168

Le e-commerce = Το ηλεκτρονικό εμπόριο

la vente en ligne, sur Internet	η online πώληση, στο διαδίκτυο
une cyberboutique	ένα ηλεκτρονικό κατάστημα
une boutique virtuelle	ένα εικονικό κατάστημα
visiter un site (un visiteur)	επισκέπτομαι μια ιστοσελίδα (ένας επισκέπτης)
remplir son panier	γεμίζω το καλάθι αγορών μου
commander en ligne	παραγγέλνω online
payer ses achats (une transaction sécurisée)	πληρώνω τις αγορές μου (μια ασφαλής συναλλαγή)
consulter des avis de consommateurs	συμβουλευόμαι τις απόψεις των καταναλωτών
retirer	παραλαμβάνω
récupérer la marchandise dans un point retrait	παραλαμβάνω το εμπόρευμα σε ένα σημείο παραλαβής
se faire livrer à domicile	μου παραδίδουν κάτι στο σπίτι

p.170

La formation = Η κατάρτιση

évoluer dans l'entreprise	εξελίσσομαι στην επιχείρηση
se former	καταρτίζομαι
partir en formation	φεύγω σε επιμόρφωση
la formation professionnelle	η επαγγελματική κατάρτιση
la formation permanente, en alternance	η συνεχής, η εναλλασσόμενη κατάρτιση
l'apprentissage, l'apprenti	η μάθηση, ο μαθητευόμενος
se former à de nouveaux métiers	καταρτίζομαι σε νέα επαγγέλματα
acquérir de nouvelles compétences	αποκτώ νέες ικανότητες
transmettre ses compétences, son expérience à	μεταδίδω τις ικανότητές μου, την εμπειρία μου σε

p.174

La recherche d'emploi = Η αναζήτηση εργασίας

une agence d'intérim (un intérimaire)	ένα γραφείο ευρέσεως προσωρινής εργασίας (ένας προσωρινός υπάλληλος)
un site d'annonces	μια ιστοσελίδα με αγγελίες

un cabinet de recrutement	ένα γραφείο εύρεσης εργασίας
un recruteur	ένας υπεύθυνος πρόσληψης
un chasseur de tête	ένας κυνηγός ταλέντων, υπεύθυνος εύρεσης ανώτερων στελεχών σε επιχειρήσεις
recruter	προσλαμβάνω
sélectionner un candidat	επιλέγω έναν υποψήφιο
correspondre au profil de l'annonce	ανταποκρίνομαι στο προφίλ της αγγελίας
être victime de discriminations	είμαι θύμα διακρίσεων
poser sa candidature au poste de	θέτω την υποψηφιότητά μου για τη θέση του/της...
postuler à un emploi	κάνω αίτηση για μια θέση εργασίας
obtenir un entretien d'embauche avec le DRH (Directeur des ressources humaines)	πετυχαίνω μια συνέντευξη πρόσληψης με το Διευθυντή Ανθρώπινου Δυναμικού
être embauché, engagé	έχω προσληφθεί
décrocher (<i>fam.</i>) un emploi qui correspond à ses attentes	πετυχαίνω την πρώτη μου πρόσληψη/εργασία που ανταποκρίνεται στις προσδοκίες μου
un secteur d'activité qui offre des débouchés	ένας κλάδος που προσφέρει προοπτικές δουλειάς/επαγγελματικές διεξόδους
le secteur public ≠ privé	ο δημόσιος ≠ ο ιδιωτικός τομέας
s'investir dans son travail	αφιερώνομαι, δίνω στη δουλειά μου
faire carrière dans une grande entreprise, dans une jeune start-up	κάνω καριέρα σε μια μεγάλη επιχείρηση, σε μια νέα επιχείρηση
travailler à son compte	δουλεύω για λογαριασμό μου
travailler au noir	δουλεύω στη μαύρη (παράνομα)
sans être déclaré	χωρίς να είμαι δηλωμένος

8. MÉDIAS = Τα μέσα ενημέρωσης

ρ.180

L'information = Η ενημέρωση

un moyen d'information	ένα μέσο ενημέρωσης
un media	ένα μέσο ενημέρωσης
une application/appli d'information/d'info	μια εφαρμογή/εφαρμογή ενημέρωσης
recevoir une notification sur son smartphone	λαμβάνω μια κοινοποίηση στο smartphone
s'informer/se tenir informé	ενημερώνομαι για τα τρέχοντα γεγονότα
suivre l'actualité/l'actu (fam.)	παρακολουθώ την επικαιρότητα
consulter un site	συμβουλευόμαι μια ιστοσελίδα
le lectorat	το αναγνωστικό κοινό
un lecteur fidèle	ένας πιστός αναγνώστης
régulier ≠ épisodique	τακτικός ≠ ευκαιριακός
faire confiance à la presse ≠ se défier de	έχω εμπιστοσύνη στον Τύπο ≠ δυσπιστώ
la défiance à l'égard des médias	η δυσπιστία προς τα μίντια
la méfiance face à l'info	η δυσπιστία προς την ενημέρωση
une information fiable	μια έγκυρη πληροφορία
vérifiée ≠ une rumeur qui circule sur le Net	μια επαληθευμένη πληροφορία ≠ μια φήμη που κυκλοφορεί στο Διαδίκτυο
créer le buzz sur Internet	δημιουργώ «θόρυβο» στο ίντερνετ
créer l'événement	δημιουργώ το γεγονός

ρ.181

La presse = Ο Τύπος

la presse papier, écrite	ο έντυπος Τύπος
une version papier	μια έντυπη μορφή
un média numérique	ένα ψηφιακό μέσο ενημέρωσης
des contenus en ligne	περιεχόμενα online
un site d'information	μια ιστοσελίδα ενημέρωσης
la presse gratuite	ο δωρεάν τύπος
vendue en kiosque, par abonnement	ο Τύπος που πωλείται στα περίπτερα, με την καταβολή συνδρομής
un journal/canard (fam.)	μια εφημερίδα/φυλλάδα
un magazine	ένα περιοδικό
une revue spécialisée	ένα εξειδικευμένο περιοδικό
la presse people (une nouvelle à	ο κουτσομπολιστικός τύπος, τα

sensation)	τάμπλοϊντς (μια είδηση για να προκαλέσει αίσθηση)
un quotidien	μια ημερήσια έκδοση
un hebdomadaire	μια εβδομαδιαία έκδοση
un mensuel	μια μηνιαία έκδοση
un périodique	μια περιοδική έκδοση
un numéro spécial	μια ειδική έκδοση
le supplément du week-end	το ένθετο του σαββατοκύριακου
faire la une/les gros titres des journaux	είμαι στα πρωτοσέλιδα, στους τίτλους των εφημερίδων
la salle de rédaction	η αίθουσα σύνταξης
la conférence de rédaction	η συνεδρίαση των συντακτών
l'indépendance de la presse	η ανεξαρτησία του Τύπου
une dépêche de l'AFP (l'Agence France Presse)	ένα τηλεγράφημα του AFP (Γαλλικό Πρακτορείο Ειδήσεων)
L'information est tombée ce matin. Toutes les télévisions du monde ont couvert l'événement.	Η είδηση «έσκασε» σήμερα το πρωί. Όλες οι τηλεοράσεις του κόσμου κάλυψαν το γεγονός.

ρ.184

La télévision/télé ((fam.) = Η τηλεόραση

une chaîne régionale, nationale, généraliste	ένα περιφερειακό, εθνικό, κανάλι, γενικού περιεχομένου
grand public, thématique	για το ευρύ κοινό, θεματικό
une chaîne payante, cryptée (Canal+)	ένα συνδρομητικό κανάλι, κρυπτογραφημένο (Canal+)
émettre (une émission) en clair	εκπέμπω (μια εκπομπή) ελεύθερα
quelques heures par jour	μερικές ώρες ημερησίως
une chaîne d'infos en continu (BFM TV, i>télé)	ένα κανάλι με συνεχή ροή ειδήσεων
la TNT (la télévision numérique terrestre)	η επίγεια ψηφιακή τηλεόραση (Digital Terrestrial Television)
le câble, un satellite, une parabole	η καλωδιακή τηλεόραση, ένας δορυφόρος, μια παραβολική κεραία
changer de chaîne, zapper (le zapping) avec une télécommande	αλλάζω κανάλι, κάνω ζάπινγκ (το ζάπινγκ) με ένα τηλεχειριστήριο
retransmettre (la retransmission) un événement en direct ≠ en différé, en replay sur Internet	αναμεταδίδω ζωντανά ένα γεγονός (η ζωντανή αναμετάδοση) ≠ η ετεροχρονισμένη μετάδοση, σε επανάληψη στο Ίντερνετ
diffuser (la diffusion), rediffuser (une rediffusion)	μεταδίδω (η μετάδοση), επαναλαμβάνω (η επανάληψη)
une heure de grande ≠ faible écoute	μια ώρα υψηλής ≠ χαμηλής τηλεθέασης
une émission en prime-time	μια εκπομπή σε prime time
la grille des programmes	το πρόγραμμα της τηλεόρασης
passer, être à l'antenne	είμαι, βγαίνω στον αέρα
un plateau de télévision	ένα τηλεοπτικό πλατό

Le succès d'une émission = Η επιτυχία μιας εκπομπής

battre tous les records d'audience	σπάω όλα τα ρεκόρ τηλεθέασης
faire de l'audience	έχω ακροαματικότητα, κάνω νούμερα
l'audimat	η ακροαματικότητα
une série culte	μια καλτ σειρά
une équipe de chroniqueurs qui cartonne	μια ομάδα χρονικογράφων που σπάει τα ταμεία
une émission qui fait un tabac (fam.)	μια εκπομπή που κάνει θραύση

L'information à la télévision = Η ενημέρωση στην τηλεόραση

le chef du service politique	ο υπεύθυνος του πολιτικού τμήματος
le rédacteur en chef du JT/journal télévisé	ο αρχισυντάκτης του δελτίου ειδήσεων
le présentateur	ο παρουσιαστής

p.190

La publicité = Η διαφήμιση

une agence de pub	ένα διαφημιστικό πρακτορείο
un publicitaire	ένας διαφημιστής
un directeur artistique	ένας καλλιτεχνικός διευθυντής
un créatif	ένας δημιουργός
faire de la pub pour une marque, un produit, un annonceur	κάνω διαφήμιση για μια μάρκα, ένα προϊόν, ένας διαφημιστής
investir (un investissement, un investisseur)	επενδύω (μια επένδυση, ένας επενδυτής)
la cible, cibler les enfants	ο στόχος, στοχεύω τα παιδιά
atteindre sa cible	πιάνω το στόχο
pousser à la consommation	σπρώχνω στην κατανάλωση
créer de faux besoins	δημιουργώ ψεύτικες ανάγκες
Types de pub	Είδη διαφήμισης
à la télé: un écran publicitaire, un spot, un jingle, un slogan dans la presse, une annonce, un message publicitaire	στην τηλεόραση: ο διαφημιστικός χρόνος, ένα σποτ, ένα μουσικό μοτίβο ενός διαφημιστικού μηνύματος, μια ανακοίνωση, ένα διαφημιστικό μήνυμα
sur un ordinateur : un pop-up	στον υπολογιστή: ένα αναδυόμενο παράθυρο
Objectifs de la pub	Στόχοι της διαφήμισης
influencer (l'influence)	επηρεάζω (η επιρροή)
manipuler (la manipulation)	χειρίζομαι (ο χειρισμός)
matraquer (le matraquage publicitaire)	βομβαρδίζω (βομβαρδισμός από

	διαφημίσεις)
une publicité mensongère	μια ψευδής διαφήμιση

p.192

Le rôle de la télévision = Ο ρόλος της τηλεόρασης

Informer	Ενημερώνω
le journal télévisé/ JT	το δελτίο ειδήσεων
un flash d'information/info (<i>fam.</i>)	ένα σύντομο δελτίο ειδήσεων
un magazine d'actualité, de société,	ένα μαγκαζίνο με ειδήσεις, με κοινωνικά θέματα
un reportage	ένα ρεπορτάζ
une émission politique	μια πολιτική εκπομπή
la météo/le bulletin météorologique	ο καιρός/ το μετεωρολογικό δελτίο
le tirage du loto	η κλήρωση του λόττο
Éduquer	Εκπαιδεύω
une émission culturelle	μια πολιτιστική εκπομπή
un documentaire	ένα ντοκιμαντέρ
un débat politique	μια πολιτική συζήτηση
Distraire	Διασκεδάζω
amuser, divertir (le divertissement),	διασκεδάζω, ψυχαγωγώ (η ψυχαγωγία)
une émission sportive, de variétés	μια αθλητική εκπομπή, ένα σόου
les variétés	τα γαλλικά (εμπορικά) τραγούδια
un jeu télévisé	ένα τηλεπαιχνίδι
une émission/un jeu de télé réalité	μια εκπομπή/ένα παιχνίδι ριάλιτι
un téléfilm	μια τηλεταινία
une fiction	μια ταινία μυθοπλασίας/φαντασίας
une série	μια σειρά
un feuilleton en 12 épisodes	μια σειρά 12 επεισοδίων

9. ÉCOLOGIE = Οικολογία

p.189

La pollution de l'air/atmosphérique = Η μόλυνση του αέρα/ατμοσφαιρική

Les causes = Οι αιτίες

L'usage des énergies fossiles (pétrole, gaz, charbon)	Η χρήση ορυκτών πηγών ενέργειας (πετρέλαιο, φυσικό αέριο, άνθρακας)
l'augmentation de la circulation automobile (les émissions de gaz carbonique, de CO2)	η αύξηση της κυκλοφορίας των αυτοκινήτων (οι εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, του CO2)
l'activité des usines	η δραστηριότητα των εργοστασίων

p.190

Les conséquences = Οι συνέπειες

L'impact sur la qualité de vie en ville:	Ο αντίκτυπος της ποιότητας της ζωής στην πόλη
les troubles respiratoires (une crise d'asthme, une allergie, un cancer) à cause du nuage toxique	τα αναπνευστικά προβλήματα (μια κρίση άσθματος, μια αλλεργία, ένας καρκίνος) εξαιτίας του τοξικού νέφους
L'impact sur l'environnement :	Ο αντίκτυπος στο περιβάλλον:
le réchauffement	η υπερθέρμανση
le dérèglement climatique	η κλιματολογική απορρύθμιση
l'effet de serre	το φαινόμενο του θερμοκηπίου
l'augmentation de l'intensité des catastrophes naturelles	η αύξηση της έντασης των φυσικών καταστροφών
ouragans, cyclones, inondations, incendies	ανεμοθύελλες, κυκλώνες, πλημμύρες, πυρκαγιές
la fonte des glaces, de la banquise	το λιώσιμο των πάγων, της παγονησίδας
l'élévation du niveau de la mer	η άνοδος της στάθμης της θάλασσας

p.206

Le développement des villes vertes/intelligentes = Η ανάπτυξη των πράσινων πόλεων/των έξυπνων πόλεων

Favoriser le développement des éco-quartiers:	Ενθαρρύνω την ανάπτυξη της «πράσινης» γειτονιάς
Privilégier la qualité de vie des habitants	Δίνω ιδιαίτερη σημασία στην ποιότητα

	της ζωής των κατοίκων
Développer les énergies renouvelables, propres: une centrale solaire, une cellule photovoltaïque, l'énergie éolienne, une éolienne, l'énergie hydraulique	Αναπτύσσω τις ανανεώσιμες καθαρές πηγές ενέργειας: μια κεντρική ηλιακή μονάδα, ένα φωτοβολταϊκό κύτταρο, η αιολική ενέργεια, μια ανεμογεννήτρια, η υδραυλική ενέργεια
Réduire la consommation d'énergie: le chauffage basse consommation, l'isolation des façades, l'installation de panneaux solaires, des toits végétaux, la réutilisation de l'eau de la pluie...	Μειώνω την κατανάλωση ενέργειας: (ενθαρρύνω) τη θέρμανση χαμηλής κατανάλωσης, τη μόνωση των προσόψεων, την εγκατάσταση ηλιακών πινάκων, πράσινων στεγών, την επαναχρησιμοποίηση του νερού της βροχής...
Réduire le bruit	Μειώνω το θόρυβο
Recycler les déchets, faire du compost (composter, compostage)	Ανακυκλώνω τα απόβλητα, κάνω κομπόστ (τεχνική παραγωγής λιπάσματος από οργανικά απόβλητα)
Cultiver des fruits, des légumes, faire un verger, un potager	Καλλιεργώ φρούτα, λαχανικά, φτιάχνω ένα περιβόλι, ένα λαχανόκηπο

p.208

Les déplacements durables = Οι βιώσιμες μετακινήσεις

Maintenir la qualité de l'air: développer les transports en commun propres (bus à faibles émissions, métro, tram)	Διατηρώ την ποιότητα του αέρα: αναπτύσσω τα καθαρά μέσα μαζικής μεταφοράς (λεωφορεία με χαμηλές εκπομπές ρύπων, μετρό, τραμ)
baisser les véhicules les plus polluants	μειώνω τα πιο ρυπογόνα οχήματα
Encourager l'éco-mobilité: multiplier les pistes cyclables, les locations de vélo, de voitures électriques, encourager le covoiturage, l'auto-partage	Ενθαρρύνω την οικολογική-μετακίνηση: πολλαπλασιάζω τις πίστες για ποδήλατα, τις ενοικιάσεις ποδηλάτων, ηλεκτρικών αυτοκινήτων, ενθαρρύνω την κοινή μετακίνηση με αυτοκίνητο
Développer le réseau de voitures électriques, hybrides	Αναπτύσσω το δίκτυο των ηλεκτρικών, υβριδικών αυτοκινήτων

p.212

Les éco-gestes = Οι οικολογικές κινήσεις

ne pas laisser les appareils électriques en veille	δεν αφήνω τις ηλεκτρονικές συσκευές σε αναμονή
débrancher la batterie du portable lorsqu'il est chargé	βγάζω από την πρίζα την μπαταρία του κινητού όταν είναι φορτισμένο

choisir des ampoules de basse consommation	διαλέγω λάμπες χαμηλής κατανάλωσης
ne pas laisser le chauffage à une température élevée	δεν αφήνω τη θέρμανση σε υψηλή θερμοκρασία
ne pas laisser couler l'eau du robinet	δεν αφήνω το νερό της βρύσης να τρέχει
amener les déchets toxiques (peinture, insecticides ...) et les déchets d'équipement électrique/électronique à la déchetterie	πηγαίνω τα τοξικά απόβλητα (χρώμα, εντομοκτόνα...) και τα απόβλητα ηλεκτρικού/ηλεκτρονικού εξοπλισμού στις ειδικές χωματερές για τοξικά ή ανακυκλώσιμα απόβλητα
utiliser des produits naturels et écologiques pour le nettoyage	χρησιμοποιώ φυσικά και οικολογικά προϊόντα για το καθάρισμα

10. CITOYENNETÉ= Η ιδιότητα του πολίτη

ρ.216

La République = η Δημοκρατία

La devise de la République: Liberté, Égalité, Fraternité	Το έμβλημα της Δημοκρατίας: Ελευθερία, Ισότητα, Αδελφοσύνη
Les emblèmes de la République:	Τα εμβλήματα της Δημοκρατίας
Le drapeau tricolore (bleu-blanc-rouge)	Η τρίχρωμη σημαία (μπλε-λευκό-κόκκινο)
hisser les couleurs	υψώνω τα χρώματα
mettre les drapeaux en berne	βάζω μεσίστιες σημαίες
L'hymne national: La Marseillaise	Ο εθνικός ύμνος: Η Μασσαλιώτιδα
entonner un chant guerrier ≠ pacifique	αρχίζω να ψάλω ένα πολεμικό εμβατήριο ≠ ειρηνικό
Le coq gaulois, symbole de la fierté du peuple français, présents sur les maillots de l'équipe de France	Ο Γαλάτης κόκορας, σύμβολο της υπερηφάνειας του γαλλικού λαού, παρών στις στολές τις εθνικής ομάδας της Γαλλίας
Le buste de Marianne, symbole de la République (présent dans les mairies, sur les timbres)	Η προτομή της Μαριάν, σύμβολο της Δημοκρατίας (που εμφανίζεται στα δημαρχεία, στα γραμματόσημα)
La fête nationale du 14 juillet	Η εθνική γιορτή της 14 ^{ης} Ιουλίου
se sentir appartenir à la nation	αισθάνομαι πως ανήκω στο έθνος
affirmer une identité commune	δηλώνω μια κοινή ταυτότητα
apprendre le vivre ensemble	μαθαίνω να συμβιώνω
observer une minute de silence	τηρώ ενός λεπτού σιγή
le patriotisme (l'amour de la patrie), un patriote, défendre la patrie	ο πατριωτισμός (η αγάπη για την πατρίδα), ένας πατριώτης, υπερασπίζομαι την πατρίδα
le nationalisme (le repli sur soi)	ο εθνικισμός (η στρόφη στον εαυτό μου)
la nation	το έθνος

ρ.220

Les valeurs traditionnelles = Οι παραδοσιακές αξίες

croire en	πιστεύω σε
tenir à quelque chose	είμαι πολύ δεμένος με κάτι
avoir un idéal	έχω ένα ιδανικό

La famille = Η οικογένεια

rencontrer l'homme/la femme de sa vie	συναντώ τον άνδρα/τη γυναίκα της ζωής μου
vivre ensemble, vivre avec quelqu'un	ζούμε μαζί, ζω με κάποιον
fonder une famille	δημιουργώ οικογένεια

réussir sa vie de couple	πετυχαίνω τη ζωή μου σαν ζευγάρι
bien s'entendre (l'entente) avec son conjoint	τα πηγαίνω καλά με το σύζυγό μου ((η συνεννόηση)
se comprendre (la compréhension)	καταλαβαίνομαστε (η κατανόηση)
être complice (la complicité)	είμαι συνένοχος (η συνενοχή)
s'estimer (l'estime)	υπάρχει αλληλοεκτίμηση μεταξύ μας (η εκτίμηση)
être fidèle à (la fidélité) son mari/sa femme	είμαι πιστός (η πίστη) στον/στη σύζυγό μου
la famille : un refuge, un cocon, un lieu d'épanouissement	η οικογένεια: ένα καταφύγιο, ένα κουκούλι, ένα μέρος ανάπτυξης

La réussite professionnelle = Η επαγγελματική επιτυχία

avoir de l'ambition, être ambitieux	έχω φιλοδοξία, είμαι φιλόδοξος
réussir socialement	πετυχαίνω κοινωνικά
avoir de hautes responsabilités	έχω υψηλές αρμοδιότητες
occuper de hautes fonctions	κατέχω υψηλές αρμοδιότητες
faire une brillante carrière	Κάνω μια λαμπρή καριέρα
diriger une entreprise/sa boîte (fam.)	διοικώ μια επιχείρηση/την επιχείρησή μου
faire des sacrifices	κάνω θυσίες
accorder plus de temps à son travail qu'à sa famille ou son temps libre	δίνω περισσότερο χρόνο στη δουλειά μου από την οικογένειά μου ή τον ελεύθερο χρόνο μου

La richesse = Ο πλούτος

vivre dans l'aisance	ζω με οικονομική άνεση
le confort matériel	οι υλικές ανέσεις
avoir les moyens, un très gros salaire	έχω τα μέσα, ένα πολύ μεγάλο μισθό
un compte en Suisse	ένας λογαριασμός στην Ελβετία
ne pas se priver	δεν στερούμαι
dépenser (une dépense) beaucoup d'argent/jeter l'argent par les fenêtres (fam.)	ξοδεύω (το έξοδο) πολλά χρήματα/ξοδεύω αλόγιστα

p.222

Les injustices sociales = Οι κοινωνικές αδικίες

la pauvreté (un pauvre)	η φτώχεια (ένας φτωχός)
la misère	η μιζέρια
un sans-abri, un SDF (sans domicile fixe)	ένας άστεγος (χωρίς μόνιμη κατοικία)
les personnes défavorisées ≠ aisées	τα μειονεκτούντα άτομα ≠ τα ευκατάστατα

une famille démunie	μια άπορη οικογένεια
être à la rue	μένω στο δρόμο
vivre dans un logement insalubre, un taudis	ζω σε ένα υποβαθμισμένο οίκημα, σε μια τρώγλη
squatter (un squat)	Κάνω κατάληψη σε ένα κτίριο (μια κατάληψη χώρου, κτιρίου)
vivre en dessous du seuil de pauvreté	ζω κάτω από το όριο της φτώχειας
ne pas avoir de quoi vivre	δεν έχω τα προς το ζην
mendier dans les rues (un mendiant)	ζητιανεύω στους δρόμους (ένας ζητιάνος)
souffrir d' isolement, se sentir abandonné, inutile	υποφέρω από απομόνωση, αισθάνομαι εγκαταλελειμμένος, άχρηστος
un exclu (l'exclusion)	αποκλεισμένος (ο αποκλεισμός)
un laissé-pour-compte	ένας εγκαταλελειμμένος από τους πάντες
demander de l'aide	ζητάω βοήθεια

ρ. 227

Les valeurs citoyennes = Οι αξίες του πολίτη

un citoyen, un concitoyen	ένας πολίτης, ένας συμπολίτης
Le respect	Ο σεβασμός
un être humain, l'humanité	ένα ανθρώπινο ον, η ανθρωπότητα
traiter quelqu'un avec respect	χειρίζομαι κάποιον με σεβασμό
La liberté	Η ελευθερία
liberté de conscience	ελευθερία συνείδησης
liberté d'expression	ελευθερία έκφρασης
L'égalité	Η ισότητα
avoir les mêmes droits et les mêmes devoirs	έχω τα ίδια δικαιώματα και τις ίδιες υποχρεώσεις
l'égalité devant la justice, la loi, l'éducation, la santé, l'égalité des sexes, l'égalité entre les pauvres et les riches, l'égalité des chances	η ισότητα απέναντι στη δικαιοσύνη, το νόμο, την εκπαίδευση, την υγεία, η ισότητα των φύλων, η ισότητα μεταξύ πλουσίων και φτωχών, η ισότητα στις ευκαιρίες
La tolérance (tolérer)	Η ανοχή (ανέχομαι)
accepter les différences	αποδέχομαι τη διαφορετικότητα
admettre chez les autres des manières de penser et de vivre différentes des siennes	δέχομαι στους άλλους τρόπους σκέψης και ζωής διαφορετικούς από τους δικούς μου
avoir une attitude compréhensive, une ouverture d'esprit	έχω μια στάση κατανόησης, μια ευρύτητα πνεύματος
refuser de juger	αρνούμαι να κρίνω
respecter la liberté d'expression	σέβομαι την ελευθερία έκφρασης
vivre en harmonie avec les autres	ζω σε αρμονία με τους άλλους
La solidarité	Η αλληλεγγύη
se sentir concerné par les problèmes des autres	νιώθω να με αφορούν τα προβλήματα των άλλων

être solidaire, s'entraider (l'entraide)	είμαι αλληλέγγυος, αλληλοβοηθιέμαι (η αλληλοβοήθεια)
--	--

Les incivilités = Οι αγένειες

être grossier (la grossièreté)	είμαι αγενής (η αγένεια, η χοντράδα)
incorrect (l'incorrection, le sans-gêne)	απρεπής (η αγένεια, η αδιαντροπιά)
insolent (l'insolence)	αυθάδης, προκλητικός (η αυθάδεια)
insulter (les insultes)	βρίζω (οι βρισιές)
manquer de respect à quelqu'un	δε δείχνω σεβασμό σε κάποιον
mépriser	περιφρονώ
être agressif (l'agressivité)	είμαι επιθετικός (η επιθετικότητα)
violent (la violence)	βίαιος (η βιαιότητα)

p.229

L'engagement = Η δέσμευση

faire du bénévolat	κάνω εθελοντισμό
un bénévole	ένας εθελοντής
agir	δρω
s'engager dans un projet	συμμετέχω ενεργά σε ένα σχέδιο
adhérer à une association caritative	εντάσσομαι σε μια φιλανθρωπική οργάνωση
se mobiliser	κινητοποιούμαι
aider les personnes en difficulté	βοηθώ τους ανθρώπους που έχουν ανάγκη
apporter son soutien à, porter secours à secourir	παρέχω υποστήριξη σε, παρέχω βοήθεια σε, περιθάλπω
défendre une cause	υπερασπίζομαι έναν σκοπό
lutter/se battre pour/contre	αγωνίζομαι για ≠ κατά, εναντίον
fonder une association	ιδρύω έναν σύλλογο
organiser une quête, une collecte de vêtements, une campagne de dons	οργανώνω έναν έρανο, μια συγκέντρωση ρούχων, μια καμπάνια δωρεών
recueillir de l'argent	συγκεντρώνω χρήματα
se rendre utile	γίνομαι χρήσιμος
consacrer son temps à	αφιερώνω τον χρόνο μου σε
donner un sens à sa vie	δίνω νόημα στη ζωή μου
s'épanouir	ανθίζω, εξελίσσομαι