wishyou.today learning

day 36 dr roux retires

French C1
unit 6 · care and society

Use inversion after peut-être, sans doute and aussi in formal French: peut-être faut-il…, sans doute est-ce…, aussi le quartier a-t-il…

In formal writing, peut-être, sans doute and aussi (meaning ‘so, therefore’) at the start of a sentence are followed by an inverted subject and verb. It is one of the clearest marks of written C1 French, perfect for a formal letter or an essay.

words

word	meaning	example
clinique	clinical	Le médecin fait un examen clinique. The doctor does a physical examination.
la thérapie	therapy, treatment (pl. thérapies)	Cette thérapie dure trois mois. This treatment lasts three months.
la plaie	wound, cut (pl. plaies)	L'infirmière nettoie la plaie. The nurse cleans the wound.
la fracture	fracture, break (pl. fractures)	La radio ne montre aucune fracture. The X-ray shows no fracture.
thérapeutique	therapeutic	Le sport a un effet thérapeutique. Sport has a therapeutic effect.
se moucher	to blow your nose	Tu as un rhume : mouche{se-moucher}-toi. You've got a cold: blow your nose.
injecter	to inject	L'infirmier injecte le vaccin dans le bras. The nurse injects the vaccine into the arm.
administrer	to administer, to give (a medicine); to run	Le médecin a administré un antibiotique. The doctor gave an antibiotic.
le/la généraliste	general practitioner, GP (pl. généralistes)	Il faut d'abord voir son généraliste. You first have to see your GP.
la pathologie	disease, condition; pathology (pl. pathologies)	Le diabète est une pathologie fréquente. Diabetes is a common condition.
la vaccination	vaccination (pl. vaccinations)	La vaccination contre la grippe commence en octobre. Flu vaccination starts in October.
le pronostic	prognosis; forecast (pl. pronostics)	Le pronostic est très bon. The prognosis is very good.
le diabète	diabetes (pl. diabètes)	Le dépistage du diabète est gratuit ici. Screening for diabetes is free here.
déserter	to desert, to abandon	Les médecins désertent certains quartiers. Doctors are leaving some neighbourhoods.
contagieux	contagious	La grippe est très contagieuse. Flu is very contagious.
la piqûre	injection, jab; sting, bite (pl. piqûres)	Une piqûre, et c'est fini ! One jab, and it's over!
le dévouement	devotion, dedication (pl. dévouements)	Tout le quartier admire son dévouement. The whole neighbourhood admires his dedication.
infectieux	infectious	Les maladies infectieuses se transmettent facilement. Infectious diseases spread easily.

l'anesthésie	anaesthetic, anaesthesia (pl. anesthésies)	L'opération se fait sous anesthésie locale. The operation is done under local anaesthetic.
l'antibiotique	antibiotic (pl. antibiotiques)	Les antibiotiques ne soignent pas les virus. Antibiotics don't cure viruses.
hospitaliser	to admit to hospital	Elle a été hospitalisée deux jours. She was in hospital for two days.
le désert médical	medical desert (area short of doctors)	Sans nouveau médecin, le quartier deviendrait un désert médical. Without a new doctor, the neighbourhood would become a medical desert.
le pansement	dressing, plaster	Elle change le pansement chaque matin. She changes the dressing every morning.
la télémédecine	telemedicine, online consultations	La télémédecine aide, mais elle ne remplace pas une visite. Online consultations help, but they don't replace a visit.
le dépistage	screening (for a disease)	Le dépistage précoce sauve des vies. Early screening saves lives.
le rétablissement	recovery	Je vous souhaite un bon rétablissement. I wish you a good recovery.

pattern peut-être faut-il, sans doute est-ce, aussi a-t-il fallu: inversion after peut-être, sans doute, aussi

peut-être / sans doute / aussi + **verbe-sujet** (**faut-il, est-ce, a-t-il**)

When peut-être, sans doute or aussi (meaning 'therefore') opens a sentence in formal French, the subject pronoun goes after the verb, joined by a hyphen, as in a question: peut-être faut-il agir, sans doute est-ce trop tard. With a noun subject, the noun stays in front and a pronoun is added after the verb: aussi le quartier craint-il le pire. Between two vowels a -t- is added (aussi a-t-il fallu agir). In speech, people prefer peut-être que + normal order.

Peut-être faut-il proposer un centre de santé. Perhaps a health centre should be proposed.

Sans doute est-ce le meilleur médecin du quartier. He is no doubt the best doctor in the neighbourhood.

Le cabinet ferme fin juin ; aussi les patients doivent-ils trouver un autre médecin. The practice closes at the end of June; so the patients must find another doctor.

Peut-être la mairie pourrait-elle aider les jeunes médecins. Perhaps the town hall could help young doctors.

dialogue the last weeks of the practice

dr roux Madame Martin, votre tension est parfaite. Vous êtes ma patiente la plus fidèle : trente ans, depuis l'ouverture du cabinet. Je vous ai même fait hospitaliser pour votre hanche : l'anesthésie vous faisait si peur !

Madame Martin, your blood pressure is perfect. You are my most loyal patient: thirty years, since the practice opened. I even had you admitted to hospital for your hip: the anaesthetic frightened you so much!

martin Et vous partez à la fin du mois, docteur. Qui va m'injecter mon vaccin contre la grippe ? Qui va faire mes piqûres et suivre mes vaccinations ? J'ai entendu une allusion à un désert médical…

And you're leaving at the end of the month, doctor. Who will inject my flu vaccine? Who will give me my jabs and keep track of my vaccinations? I've heard a hint about a medical desert…

dr roux Je n'ai trouvé aucun successeur. Les jeunes généralistes désertent les cabinets seuls : ils préfèrent travailler en équipe, et je les comprends.

I haven't found a successor. Young GPs are leaving solo practices: they prefer to work in teams, and I understand them.

anna Tout le quartier craint le pire. Mon voisin m'a dit qu'il faut déjà trois mois pour obtenir un rendez-vous ailleurs. En hiver, avec les maladies contagieuses, ce sera un flot de patients aux urgences, même pour un simple rhume !

The whole neighbourhood fears the worst. My neighbour told me it already takes three months to get an appointment elsewhere. In winter, with contagious illnesses, it'll be a flood of patients at A&E, even for a simple cold!

dr roux La télémédecine aide : on clique, on parle à un médecin en ligne. Mais on ne fait pas un examen clinique par écran, ni un pansement sur une plaie, et on ne soigne pas une fracture en ligne.

Online consultations help: you click, you talk to a doctor online. But you can't do a physical examination by screen, or dress a wound, and you don't treat a fracture online.

martin Sans doute est-ce la fin d'une époque. Vous connaissez chaque pathologie du quartier : mon diabète, le rhume des enfants qui ne savent pas encore se moucher, la toux de Léo chaque hiver… Et vos ordonnances écrites comme les mots à la craie de mon vieux maître, quand j'étais fillette !

No doubt it's the end of an era. You know every illness in the neighbourhood: my diabetes, the colds of children who can't blow their noses yet, Léo's cough every winter… And your prescriptions, written like the chalk words of my old schoolteacher, when I was a little girl!

dr roux Rien de grave, rassurez-vous. Le dépistage de votre diabète a été fait à temps, et votre pronostic est excellent. Votre thérapie marche bien : la marche quotidienne, jusqu'à la prairie du parc, a un vrai effet thérapeutique.

Nothing serious, don't worry. Your diabetes was screened in time, and your prognosis is excellent. Your treatment is working: your daily walk, as far as the meadow in the park, has a real therapeutic effect.

anna Peut-être faut-il écrire à la mairie. Une lettre formelle, avec des chiffres et une justification claire.

Perhaps we should write to the town hall. A formal letter, with figures and a clear justification.

dr roux Excellente idée. Il y a un projet de rénovation du vieux local de la rue pour en faire un centre de santé, mais il est ambigu : personne ne sait quand il ouvrira. Or les maladies infectieuses n'attendent pas l'ouverture d'un centre.

An excellent idea. There's a plan to renovate the old premises in the street to turn them into a health centre, but it's vague: nobody knows when it will open. And infectious diseases don't wait for a centre to open.

martin Alors écrivons, ma petite. Vous rédigerez, et moi, je signerai la première. Idem pour tous les voisins !

Then let's write, my dear. You'll draft it, and I'll sign first. The same goes for all the neighbours!

anna Docteur, vous avez toujours travaillé avec intégrité, et votre dévouement impressionne tout le quartier : il mérite une vraie valorisation. On ne vous laissera pas partir sans une fête.

Doctor, you've always worked with integrity, and your dedication impresses the whole neighbourhood: it deserves real recognition. We won't let you leave without a party.

dr roux Je ne suis pas orgueilleux, mais j'accepte. Je n'administrerai plus de vaccins, mais je resterai votre voisin : après trente ans, mes neurones et ma santé psychique ont besoin de repos ! À une condition : pas de discours trop longs !

I'm not proud, but I accept. I won't give any more vaccines, but I'll stay your neighbour: after thirty years, my neurons and my mental health need a rest! On one condition: no speeches that are too long!

spell it cover the word, write it, check

clinical	**clinique**
therapy, treatment	**la thérapie**
wound, cut	**la plaie**
fracture, break	**la fracture**
therapeutic	**thérapeutique**
to blow your nose	**se moucher**

good to know · At the start of a sentence, peut-être, sans doute and aussi (= therefore) invert the subject pronoun: peut-être faut-il, sans doute est-ce, aussi a-t-il fallu. With a noun subject, keep the noun and add the pronoun: aussi le quartier a-t-il peur. In speech, avoid the inversion with peut-être que + normal order: peut-être qu'il faut écrire. And aussi in the middle of a sentence keeps its usual meaning, 'also'.

Thirty years of care fit in one word: thank you. The next step is making sure the care goes on.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 37 the body

Describe the body and a sports injury, telling it with ayant and étant again.

Telling what happened, in order and in few words, is the heart of a report. The perfect participle (ayant glissé, étant tombée) packs the first event into the sentence of the second, the way written French tells a story.

words

word	meaning	example
se doucher	to have a shower	Je me douche toujours le matin. I always have a shower in the morning.
la tempe	temple (side of the head) (pl. tempes)	Il a les cheveux gris aux tempes. He's grey at the temples.
l'estomac	stomach (pl. estomacs)	J'ai mal à l'estomac après le repas. I've got a stomach ache after the meal.
sanguin	blood (adjective)	Quel est votre groupe sanguin ? What is your blood group?
raser	to shave	Il se rase tous les matins. He shaves every morning.
la cuisse	thigh (pl. cuisses)	Elle a mal à la cuisse après la course. Her thigh hurts after the race.
le coude	elbow (pl. coudes)	Il s'est fait mal au coude en tombant. He hurt his elbow when he fell.
musculaire	muscular, muscle (adjective)	Elle souffre d'une douleur musculaire. She has a muscle pain.
chauve	bald	Mon grand-père était chauve à quarante ans. My grandfather was bald at forty.
le rein	kidney; (plural) lower back (pl. reins)	On peut vivre avec un seul rein. You can live with one kidney.
dentaire	dental	Les soins dentaires coûtent cher. Dental care is expensive.
respiratoire	respiratory, breathing (adjective)	La pollution aggrave les maladies respiratoires. Pollution makes breathing illnesses worse.
la respiration	breathing (pl. respirations)	Contrôlez votre respiration pendant l'effort. Control your breathing during the effort.
l'ongle	nail (finger, toe) (pl. ongles)	Il se coupe les ongles le dimanche. He cuts his nails on Sundays.
la brosse	brush (pl. brosses)	Il me faut une nouvelle brosse à dents. I need a new toothbrush.
le menton	chin (pl. mentons)	Il a une petite barbe au menton. He has a small beard on his chin.
la sueur	sweat (pl. sueurs)	Après la course, il était en sueur. After the race he was dripping with sweat.
l'artère	artery; main road (pl. artères)	Le tabac est mauvais pour les artères. Tobacco is bad for the arteries.
la moustache	moustache (pl. moustaches)	Mon grand-père portait une moustache grise. My grandfather had a grey moustache.
le squelette	skeleton (pl. squelettes)	Le squelette humain compte plus de deux cents os. The human skeleton has more than two hundred bones.

le vertige	dizziness; fear of heights (pl. vertiges)	J'ai le vertige quand je me lève trop vite. I feel dizzy when I stand up too fast.
le rasoir	razor (pl. rasoirs)	Il a oublié son rasoir à l'hôtel. He left his razor at the hotel.
se déshabiller	to get undressed	Déshabillez-vous derrière le rideau, s'il vous plaît. Please get undressed behind the curtain.
l'orteil	toe	Je me suis fait mal à l'orteil contre le lit. I hurt my toe on the bed.
le shampoing	shampoo	Ce shampoing sent la pomme. This shampoo smells of apple.
se maquiller	to put on make-up	Elle ne se maquille presque jamais. She almost never wears make-up.
la baignoire	bath, bathtub	Il n'y a pas de baignoire, seulement une douche. There's no bath, only a shower.
le peigne	comb (pl. peignes)	Tu as vu mon peigne ? Have you seen my comb?
le dentifrice	toothpaste (pl. dentifrices)	Il n'y a plus de dentifrice. There's no toothpaste left.

pattern ayant travaillé, étant arrivée, s'étant décidé: the perfect participle

ayant / étant / s'étant **+ participe passé** **,** **phrase principale (même sujet)**

Second bite: the perfect participle tells an action that happened before the main one, by the same person: ayant glissé, Inès est tombée = Inès slipped, then fell. Use ayant with avoir verbs, étant with être verbs (étant tombée, with agreement) and s'étant with pronominal verbs (s'étant assise). It is the natural tool of a report or a written story: it saves a quand, a parce que or a et puis.

Ayant couru trop vite, elle a eu le vertige. Having run too fast, she felt dizzy.

Étant tombée sur le côté, elle s'est fait mal au coude. Having fallen on her side, she hurt her elbow.

S'étant reposée deux jours, elle a recommencé à marcher. Having rested for two days, she began walking again.

N'ayant pas fait d'exercices avant de courir, il s'est fait mal à la cuisse. Not having warmed up before running, he hurt his thigh.

dialogue a twisted ankle

léo Inès ! Des béquilles ? Qu'est-ce qui t'est arrivé ?
Inès! Crutches? What happened to you?

inès Samedi, je courais au parc. Étant arrivée trop vite dans la descente, j'ai glissé sur un sol inégal. Ayant voulu me rattraper, je suis mal tombée sur la cheville, puis dans un buisson, et je me suis même fait mal à la tempe.
On Saturday I was running in the park. Having come down the slope too fast, I slipped on uneven ground. Having tried to catch myself, I landed badly on my ankle, then in a bush, and even hurt my temple.

anna Oh là là ! Tu as vu un médecin ? Avec le départ du docteur Roux, j'avais peur que le quartier soit déjà en voie de devenir un désert médical.
Oh dear! Did you see a doctor? With Dr Roux leaving, I was afraid the neighbourhood was already on its way to becoming a medical desert.

inès Le nouveau centre de santé a ouvert ce matin, et à mon grand étonnement, le kiné avait déjà une place pour moi. La radio passée, j'ai su qu'il n'y avait aucune fracture. Le kiné m'a montré des exercices pour la cheville. Il a aussi vérifié ma tension et mon rythme respiratoire, et il m'a demandé si j'avais mal à l'estomac ou aux reins !
The new health centre opened this morning, and to my great surprise the physio already had a slot for me. With the X-ray done, I knew there was no fracture. The physio showed me exercises for my ankle. He also checked my blood pressure and my breathing rate, and asked whether I had pains in my stomach or my kidneys!

léo Et la course de dimanche prochain ? On ne peut pas la différer ? Tu t'entraînes depuis trois mois !
And next Sunday's race? Can't it be postponed? You've been training for three months!

inès Impossible de la différer : finie pour cette année. C'est détestable, mais la douleur est subjective : moi, je me focalise dessus et je la trouve énorme ! Le kiné dit que je pourrai reprendre la course dans un mois.
It can't be postponed: over for this year. It's awful, but pain is subjective: I focus on it and find it huge! The physio says I'll be able to run again in a month.

anna Tu as besoin d'aide à la maison ? Pour te doucher, te déshabiller, te couper les ongles des orteils, même te maquiller, ce n'est pas simple avec une cheville comme ça.
Do you need help at home? Showering, undressing, cutting your toenails, even putting on make-up isn't easy with an ankle like that.

inès Je prends des bains : heureusement, j'ai une baignoire. Et je garde une brosse à dents, du dentifrice, du shampoing et un rasoir près de la baignoire !
I'm taking baths: luckily I have a bathtub. And I keep a toothbrush, toothpaste, shampoo and a razor by the bath!

léo Malik a filmé ta chute pour un clip, non ? On pourrait regarder la séquence au ralenti. Et ton kiné, c'est le grand chauve avec une moustache ?
Malik filmed your fall for a clip, didn't he? We could watch the footage in slow motion. And your physio, is he the tall bald one with a moustache?

inès Oui, il se rase la tête et garde sa moustache, avec une petite barbe au menton. Il prépare même un doctorat sur la respiration des sportifs, et il suit une équipe de lycéens. Et surtout pas de clip : pas de flash, pas de vidéo ! Je préfère lire la biographie d'une grande championne en attendant.
Yes, he shaves his head and keeps his moustache, with a little beard on his chin. He's even preparing a doctorate on athletes' breathing, and he works with a team of secondary-school pupils. And certainly no clip: no flash, no video! I'd rather read the biography of a great champion while I wait.

anna Ce centre de santé tombe bien. Le rapprochement entre les médecins, les infirmières et le kiné, c'est exactement ce que le quartier attendait. Il y aura même un cabinet dentaire et des analyses sanguines sans rendez-vous.
This health centre comes at the right time. Bringing doctors, nurses and the physio together is exactly what the neighbourhood was waiting for. There will even be a dental surgery and blood tests without an appointment.

inès Oui, et j'éprouve une vraie gratitude envers le kiné. Il m'a même expliqué comment marcher sans me faire mal au genou, et que la course est excellente

pour le cœur et les artères. Ça, c'est de l'authenticité, pas une publicité !

Yes, and I'm truly grateful to the physio. He even explained how to walk without hurting my knee, and that running is excellent for the heart and the arteries. That's authentic care, not advertising!

spell it cover the word, write it, check

to have a shower	**se doucher**
temple (side of the head)	**la tempe**
stomach	**l'estomac**
blood (adjective)	**sanguin**
to shave	**raser**
thigh	**la cuisse**

good to know · Ayant + past participle for verbs with avoir (ayant couru), étant + past participle for verbs with être (étant tombée), s'étant + past participle for pronominal verbs (s'étant assise). The participle agrees as in the passé composé. The subject of the participle is the subject of the main verb: ayant glissé, Inès est tombée (Inès slipped and fell).

A body that hurts is a body that talks: listen, rest, and come back stronger.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 38 the new health centre

Talk about public health and prevention, and say what we do de crainte que... again.

Prevention is precaution put into practice: we screen, vaccinate and wash our hands for fear of what could happen. De crainte que and de peur que are exactly the tools for it, and public health is a classic DALF theme.

words

word	meaning	example
prendre en charge	to take charge of; to cover (costs)	La Sécurité sociale prend en charge une partie des soins. The national health insurance covers part of the treatment.
masser	to massage	Le kiné lui masse{masser} la cheville. The physio massages her ankle.
l'assistance	help, assistance; audience (pl. assistances)	Ce numéro offre une assistance jour et nuit. This number offers help day and night.
la dépression	depression (pl. dépressions)	La dépression se soigne, et il faut en parler. Depression can be treated, and it needs to be talked about.
consoler	to comfort, to console	Elle a consolé l'enfant qui pleurait. She comforted the crying child.
la grossesse	pregnancy (pl. grossesses)	Le suivi de grossesse est pris en charge. Pregnancy check-ups are covered.
avaler	to swallow	Avalez ce comprimé avec un verre d'eau. Swallow this tablet with a glass of water.
mutuel	mutual	Le respect mutuel est la base du travail en équipe. Mutual respect is the basis of teamwork.
la détresse	distress (pl. détresses)	Une personne en détresse peut appeler ce numéro. A person in distress can call this number.
bénéfique	beneficial, good (for)	La marche est bénéfique pour le cœur. Walking is good for the heart.
la compassion	compassion (pl. compassions)	Les infirmières font preuve de compassion. The nurses show compassion.
le/la psychiatre	psychiatrist (pl. psychiatres)	Le centre accueille aussi un psychiatre le mardi. The centre also has a psychiatrist on Tuesdays.
l'insécurité	insecurity, lack of safety (pl. insécurités)	Certains patients ressentent une insécurité face à la maladie. Some patients feel insecure when facing illness.
accoucher	to give birth	Elle a accouché à la maternité de l'hôpital. She gave birth at the hospital's maternity ward.
le traumatisme	trauma, shock; injury (pl. traumatismes)	Un accident peut laisser un traumatisme. An accident can leave a trauma.
la maternité	maternity ward; maternity, motherhood (pl. maternités)	Le congé de maternité dure seize semaines en France.

		Maternity leave lasts sixteen weeks in France.
le bienfait	benefit, good effect (pl. bienfaits)	On connaît bien les bienfaits du sommeil. The benefits of sleep are well known.
l'hormone	hormone (pl. hormones)	Le stress libère des hormones. Stress releases hormones.
la propreté	cleanliness (pl. propretés)	La propreté des mains limite les infections. Clean hands limit infections.
la paternité	paternity, fatherhood (pl. paternités)	Il prend son congé de paternité en juillet. He is taking his paternity leave in July.
l'embryon	embryo (pl. embryons)	Au début de la grossesse, l'embryon est minuscule. At the start of pregnancy, the embryo is tiny.
le confinement	lockdown; confinement	Le premier confinement a commencé en mars 2020. The first lockdown began in March 2020.
l'anxiété	anxiety	Le sport réduit l'anxiété. Sport reduces anxiety.
le malaise	fainting fit, dizzy spell; unease	Elle a fait un malaise à cause de la chaleur. She felt faint because of the heat.
la greffe	transplant, graft	Une greffe de rein peut changer une vie. A kidney transplant can change a life.
le donneur	donor	En France, chacun est présumé donneur d'organes. In France, everyone is presumed to be an organ donor.
la pandémie	pandemic (pl. pandémies)	La pandémie a changé notre rapport à la santé. The pandemic changed our relationship with health.
le/la psychanalyste	psychoanalyst (pl. psychanalystes)	Un psychanalyste reçoit ses patients une fois par semaine. A psychoanalyst sees patients once a week.
confiner	to confine, to put in lockdown	En 2020, toute la population a été confinée. In 2020, the whole population was put in lockdown.
la sage-femme	midwife (pl. sages-femmes)	La sage-femme suit les futures mères jusqu'au jour où elles accouchent. The midwife follows mothers-to-be until the day they give birth.

pattern de crainte que, de peur que + (ne) + subjunctive, de crainte de + infinitive: fear and prevention

mesure de prévention **de crainte que / de peur que** **+ ne + subjonctif**

de crainte de / de peur de **+ infinitif / nom**

Second bite: in public health, almost every measure is a precaution, and these phrases say what it prevents. Use de crainte que or de peur que + subjunctive when the feared event has its own subject (de peur que l'épidémie ne revienne); formal French adds the ne explétif, which is not negative. Use de crainte de or de peur de + infinitive when the subject does not change (il se fait vacciner de peur de tomber malade), or + a noun (de crainte d'une épidémie).

Les infirmières se lavent les mains, de peur que les virus ne circulent. The nurses wash their hands, in case viruses spread.

Madame Martin fait son vaccin chaque automne, de crainte de tomber malade. Madame Martin has her vaccination every autumn, for fear of falling ill.

Le centre ouvre le samedi, de crainte que les familles ne manquent les rendez-vous. The centre opens on Saturdays, for fear that families will miss their appointments.

Le dépistage du diabète se fait tôt, de peur d'une maladie plus grave. Diabetes is screened early, for fear of a more serious illness.

dialogue open day at the health centre

camille Ma sœur vient de finir sa conférence sur la prévention : il faut agir en amont, avant que la maladie ne s'installe. Elle était fière : la salle était pleine, juste à côté de la médiathèque.

My sister has just finished her talk on prevention: you have to act upstream, before the illness sets in. She was proud: the room was full, right next to the media library.

martin La jeune médecin, très rassurante, m'a montré fièrement son cabinet. Elle veille à ce que chaque patient ait un médecin pour le suivre. Entre elle et le docteur Roux, c'est un respect mutuel : il peut partir tranquille. Et le kiné masse déjà la cheville d'Inès !

The young doctor, very reassuring, proudly showed me her surgery. She makes sure every patient has a doctor to follow them. Between her and Dr Roux there's mutual respect: he can leave with peace of mind. And the physio is already massaging Inès's ankle!

léo Selon la mairie, le centre accueillerait quatre mille patients dès la première année. Et certains l'accusent déjà d'être trop cher : c'est faux, la Sécurité sociale prend en charge les consultations.

According to the town hall, the centre would take in four thousand patients in its first year. And some already accuse it of being too expensive: that's wrong, the national health insurance covers the consultations.

anna Cette accusation m'étonne : c'est sans doute une erreur involontaire. Pour lever toute ambiguïté, le coordinateur du centre l'a dit : on ne paie nullement plus cher qu'ailleurs, à condition d'avoir sa carte et sa mutuelle. Le dossier à remplir est simple : il n'a pas l'épaisseur d'un livre, et il y a même un service d'assistance pour les démarches.

That accusation surprises me: it's probably an unintentional mistake. To clear up any ambiguity, the centre's coordinator said it: it costs you no more than anywhere else, provided you have your card and your top-up insurance. The form to fill in is simple: it isn't as thick as a book, and there's even a help service for paperwork.

camille Il y a aussi un stand sur la santé mentale. La dépression, l'anxiété, la détresse : c'est plus fréquent qu'on ne le croit, surtout depuis la pandémie et les confinements. En l'absence de soutien, un traumatisme, un sentiment d'insécurité, et tout peut basculer.

There's also a stand on mental health. Depression, anxiety, distress: they're more common than people think, especially since the pandemic and the lockdowns. Without support, a trauma, a feeling of insecurity, and everything can tip over.

martin Pendant le confinement, j'étais confinée seule avec mon chien, et je regardais le tronc du vieil arbre de la cour. Le docteur Roux m'appelait chaque semaine, de peur que je ne me sente trop seule. Sa compassion m'a consolée.

During the lockdown I was shut in alone with my dog, and I looked at the trunk of the old tree in the courtyard. Dr Roux called me every week, in case I felt too lonely. His compassion comforted me.

anna Le centre accueille un psychologue tous les jours et un psychiatre le mardi. Le stress libère des hormones et peut déclencher un malaise, et on n'ose pas toujours en parler.

The centre has a psychologist every day and a psychiatrist on Tuesdays. Stress releases hormones and can trigger a fainting fit, and people don't always dare to talk about it.

martin Un psychanalyste aussi, comme dans les films ?

A psychoanalyst too, like in the films?

camille Non, mais la subtilité est importante : un psychiatre est médecin, il peut donner des médicaments. Un psychanalyste, lui, ne l'est pas toujours.

No, but the subtlety matters: a psychiatrist is a doctor and can give medicines. A psychoanalyst isn't always one.

léo Et le suivi des grossesses ? Une sage-femme suit les futures mères jusqu'au jour où elles accouchent. Ici, pas de maternité, mais un vrai suivi.

And pregnancy follow-up? A midwife follows mothers-to-be until the day they give birth. There's no maternity ward here, but real follow-up.

anna Ce centre sera bénéfique pour tout le quartier, et il serait souhaitable que chacun vienne. Il n'empêche qu'attendre trois mois un rendez-vous ailleurs, ça

frustre tout le monde.
This centre will be good for the whole neighbourhood, and it would be good if everyone came. All the same, waiting three months for an appointment elsewhere frustrates everyone.

camille Et regardez : au stand des enfants, on éduque à la santé : on explique l'importance de la propreté des mains, et on distribue des brosses à dents, du dentifrice et des pansements de toutes les couleurs !
And look: at the children's stand they teach health: they explain why clean hands matter, and they're handing out toothbrushes, toothpaste and plasters in every colour!

spell it cover the word, write it, check

to take charge of; to cover (costs)	**prendre en charge**
to massage	**masser**
help, assistance; audience	**l'assistance**
depression	**la dépression**
to comfort, to console	**consoler**
pregnancy	**la grossesse**

good to know · De crainte que / de peur que + (ne) + subjunctive when the feared event has another subject; de crainte de / de peur de + infinitive when the subject is the same. The ne is not negative. For a real negative, add pas: de peur qu'il ne vienne pas = in case he doesn't come.

The best care is often the one you never need: prevention is a gift to your future self.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 39 how we live

Discuss lifestyles and health, giving causes with d'autant que and du fait de again.

Health trends have many causes, and blaming one is both unfair and wrong. Weighing causes with d'autant que, du fait que and non que lets you explain a trend precisely and kindly, which is what the DALF essay and exposé reward.

words

word	meaning	example
modéré	moderate	Une activité physique modérée{modere} suffit. Moderate physical activity is enough.
le rugby	rugby	Le rugby est très populaire dans le sud-ouest. Rugby is very popular in the south-west.
le coureur	runner (pl. coureurs)	Inès est une coureuse régulière. Inès is a regular runner.
muscler	to build up (muscles), to strengthen	La natation muscle{muscler} tout le corps. Swimming strengthens the whole body.
grossir	to put on weight; to grow bigger	Il a grossi pendant l'hiver. He put on weight over the winter.
l'escalade	climbing; escalation (pl. escalades)	Malik fait de l'escalade le samedi. Malik goes climbing on Saturdays.
sobre	sober, simple, plain; moderate	Elle porte une tenue sobre. She wears a plain outfit.
abondant	plentiful, abundant	Le repas était abondant. The meal was plentiful.
quotidiennement	daily, every day	Il faut bouger quotidiennement. You need to move every day.
la graisse	fat, grease (pl. graisses)	Cette sauce contient trop de graisse. This sauce contains too much fat.
la natation	swimming (pl. natations)	La natation est bonne pour le dos. Swimming is good for the back.
le bonbon	sweet, candy (pl. bonbons)	Les enfants adorent les bonbons. Children love sweets.
la purée	mashed potatoes, purée (pl. purées)	Une purée maison, c'est meilleur. Home-made mash is better.
escalader	to climb	Ils ont escaladé la falaise. They climbed the cliff.
le gramme	gram (pl. grammes)	Il faut deux cents grammes de farine. You need two hundred grams of flour.
l'abondance	abundance, plenty (pl. abondances)	Nous vivons dans l'abondance alimentaire. We live with plenty of food.
la vitamine	vitamin (pl. vitamines)	Les oranges sont riches en vitamines. Oranges are rich in vitamins.
le dynamisme	energy, drive, dynamism	Son dynamisme nous motive tous. Her energy motivates us all.
l'obésité	obesity (pl. obésités)	L'obésité augmente chez les enfants. Obesity is increasing among children.
maigrir	to lose weight	Il veut maigrir avant l'été. He wants to lose weight before the

		summer.
occasionnel	occasional	Un gâteau occasionnel ne fait pas de mal. An occasional cake does no harm.
la vitalité	vitality, energy (pl. vitalités)	À quatre-vingts ans, elle a une vitalité étonnante. At eighty she has amazing vitality.
superflu	superfluous, unnecessary	Ce régime coûteux est superflu. This expensive diet is unnecessary.
le biscuit	biscuit, cookie	Il mange un biscuit avec son café. He has a biscuit with his coffee.
la cacahuète	peanut	Un bol de cacahuètes, c'est très salé. A bowl of peanuts is very salty.
mâcher	to chew	Il faut bien mâcher avant d'avaler. You should chew well before swallowing.
le bowling	bowling (alley) (pl. bowlings)	On fait un bowling samedi soir ? Shall we go bowling on Saturday evening?
le tabagisme	smoking (as a habit or health issue) (pl. tabagismes)	Le tabagisme reste une cause importante de maladie. Smoking remains a major cause of illness.

pattern d'autant que, du fait que, du fait de, sous prétexte que, non que + subjunctive: weighing causes

du fait que + indicatif / du fait de + nom **neutral cause** **d'autant que**

an extra reason **sous prétexte que / non que + subjonctif**

doubtful / rejected cause

Second bite: each cause connector says how much you believe the cause. Du fait que (+ indicative) and du fait de (+ noun) give a neutral, factual cause, ideal for a report. D'autant que adds a reason that makes the first statement even stronger. Sous prétexte que reports a reason the speaker does not accept. Non que + subjunctive rules out one cause before the real one: non que le sport soit inutile, mais… On a sensitive subject such as health, these nuances let you explain without blaming.

L'obésité augmente, du fait du manque d'activité et d'une alimentation trop riche. Obesity is increasing, because of lack of activity and too rich a diet.

Les familles achètent des plats tout faits, d'autant qu'elles manquent de temps. Families buy ready meals, especially as they are short of time.

Il ne va plus à la piscine, sous prétexte qu'elle est trop loin. He no longer goes to the pool, on the pretext that it's too far.

Elle a arrêté les biscuits, non qu'elle veuille maigrir, mais pour son cœur. She has given up biscuits, not that she wants to lose weight, but for her heart.

dialogue eating well, moving more: whose fault?

thomas Bonsoir à tous. Ce soir, une question sensible : l'obésité progresse en France. La faute à qui ? Pas de leçon de morale, promis.

Good evening, everyone. Tonight, a sensitive question: obesity is rising in France. Whose fault is it? No moralising, I promise.

hugo Si je peux me permettre, ce n'est pas une faute, c'est une évolution. Du fait des écrans et du travail assis, nous bougeons de moins en moins.

If I may, it isn't a fault, it's a change. Because of screens and desk jobs, we move less and less.

inès D'autant que la ville ne nous aide pas. Quand on nous a confinés, nous restions chez nous, et beaucoup ont grossi. Moi qui suis coureuse, je l'ai vu autour de moi.

Especially as the city doesn't help us. When we were put in lockdown, we stayed at home, and many people put on weight. As a runner, I saw it around me.

malik C'est paradoxal : nous vivons dans l'abondance, mais nous mangeons mal. Les biscuits, les bonbons, les cacahuètes devant la télévision et les frites sont partout, abondants et bon marché, et une purée maison demande du temps.

It's paradoxical: we live in abundance, but we eat badly. Biscuits, sweets, peanuts in front of the television and chips are everywhere, plentiful and cheap, and home-made mash takes time.

anna Une enquêtrice a passé les chiffres au peigne fin : certaines familles achètent des plats tout faits, non qu'elles soient paresseuses, mais parce qu'elles rentrent tard. Le prix compte aussi. Et la télémédecine permet maintenant un suivi à distance des patients.

A researcher combed through the figures: some families buy ready meals, not that they're lazy, but because they get home late. Price matters too. And online consultations now allow patients to be followed remotely.

hugo Et le sport, c'est parfois ennuyeux ! Personne n'a envie de courir seul sous la pluie. Moi, je préfère le rugby ou un bowling avec des amis.

And sport is sometimes boring! Nobody wants to run alone in the rain. I prefer rugby, or bowling with friends.

malik Pour moi, c'est l'escalade. J'escalade un mur deux fois par semaine, et ça me donne une vitalité incroyable. En outre, on perfectionne sa technique en groupe. Mon tuyau, si vous voulez essayer : commencez à plusieurs.

For me it's climbing. I climb a wall twice a week, and it gives me incredible vitality. What's more, you improve your technique in a group. My tip, if you want to try: start with other people.

thomas Peut-être faut-il donc rendre le sport plus facile, plutôt que d'accuser les gens. Sans doute est-ce aussi une question d'école : on y apprend la géométrie, mais trop peu à bouger. On agit en amont, à l'école, et en aval, avec un bon suivi des malades.

Perhaps, then, we should make sport easier rather than blame people. No doubt it's also a question of school: you learn geometry there, but too little about moving. You act upstream, at school, and downstream, with good follow-up of the sick.

inès Le sport a longtemps été un outil d'émancipation pour les filles. À l'école, la compétition est parfois féroce, mais une activité modérée, vingt minutes par jour, suffit, et elle donne du dynamisme pour toute la journée : c'est plus convaincant qu'un régime.

Sport has long been a tool of emancipation for girls. At school, competition is sometimes fierce, but moderate activity, twenty minutes a day, is enough, and it gives you energy for the whole day: that's more convincing than a diet.

anna Et les cantines ? L'approvisionnement local aide : du poisson, du thon, des légumes, moins de graisse et de sucre superflus. Cent grammes de légumes de plus par jour, c'est déjà beaucoup.

And canteens? Local supply helps: fish, tuna, vegetables, less unnecessary fat and sugar. A hundred grams more vegetables a day is already a lot.

hugo Et le tabagisme ? On n'en parle plus, sous prétexte que les jeunes fument moins. Pourtant, c'est encore un vrai problème.

And smoking? People don't talk about it any more, on the pretext that young people smoke less. Yet it's still a real problem.

thomas Merci à tous. Restons lucides, sans discours solennel : je décerne le prix du meilleur tuyau à Malik, et je retiens une idée : rendre le choix sain plus simple. Aussi parlerons-nous de la ville et du vélo à la prochaine soirée.

Thank you, everyone. Let's stay clear-headed, with no formal speech: I award the prize for the best tip to Malik, and I take away one idea: make the healthy choice the easy one. So at the next evening we'll talk about the city and cycling.

spell it cover the word, write it, check

moderate	**modéré**
rugby	**le rugby**
runner	**le coureur**
to build up (muscles), to strengthen	**muscler**
to put on weight; to grow bigger	**grossir**
climbing; escalation	**l'escalade**

good to know · Du fait que + indicative, du fait de + noun: a neutral, written cause. D'autant que adds a reason that makes it even truer. Sous prétexte que gives a reason you don't believe. Non que + subjunctive rejects a cause before giving the real one. To avoid blaming people, give causes in nouns and facts: du fait du manque d'activité, du fait que les écrans occupent les soirées.

Health is not a test you pass or fail: it is a hundred small choices, and the easiest ones should be the healthy ones.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 40 growing old

French C1
unit 6 · care and society

Talk about ageing and families, and use the ne explétif again: avant qu'il ne soit trop tard.

Ageing is a society question as much as a family one, and a frequent DALF theme. The ne explétif belongs to the careful French you need for it: avant que la situation ne s'aggrave, à moins que la famille ne puisse aider.

words

word	meaning	example
décéder	to pass away (formal)	Marie Curie est décédée en 1934. Marie Curie died in 1934.
la succession	succession; series; inheritance (pl. successions)	Une succession de petits gestes fait la différence. A series of small actions makes the difference.
le descendant	descendant (pl. descendants)	Elle a des descendants sur trois continents. She has descendants on three continents.
l'affection	affection; illness, condition (pl. affections)	Il parle de sa grand-mère avec affection. He talks about his grandmother with affection.
hériter	to inherit	Elle a hérité de la maison de ses parents. She inherited her parents' house.
orphelin	orphaned; orphan	Il est devenu orphelin très jeune. He was orphaned very young.
le chagrin	sorrow, grief (pl. chagrins)	Le départ du docteur fait beaucoup de chagrin au quartier. The doctor's leaving makes the neighbourhood very sad.
le jumeau	twin (pl. jumeaux)	Ce sont des jumeaux : impossible de les différencier ! They're twins: impossible to tell them apart!
sentimental	sentimental	Ce vieux fauteuil a une valeur sentimentale. This old armchair has sentimental value.
centenaire	hundred-year-old; (noun) centenarian	Il y a de plus en plus de centenaires en France. There are more and more centenarians in France.
la bonté	kindness, goodness (pl. bontés)	Tout le monde parle de sa bonté. Everyone talks about his kindness.
la ressemblance	resemblance, likeness (pl. ressemblances)	La ressemblance entre la mère et la fille est frappante. The likeness between mother and daughter is striking.
paternel	paternal, on the father's side	Ma grand-mère paternelle vit à Lyon. My grandmother on my father's side lives in Lyon.
la vieillesse	old age (pl. vieillesses)	La vieillesse n'est pas une maladie. Old age is not an illness.
le gendre	son-in-law (pl. gendres)	Son gendre l'aide pour les courses. Her son-in-law helps her with the shopping.
attachant	endearing, lovable	C'est un personnage très attachant. He's a very endearing character.
la filiation	descent, family line; filiation (pl. filiations)	Le livret de famille prouve la filiation. The family record book proves the parent-child link.

le vieillard	old man (literary) (pl. vieillards)	Dans le conte, un vieillard raconte son histoire. In the tale, an old man tells his story.
le remords	remorse, regret	Il a des remords de ne pas l'avoir appelée. He regrets not having called her.
la soixantaine	about sixty; the sixties (age) (pl. soixantaines)	Une soixantaine de voisins sont venus. About sixty neighbours came.
la cohabitation	living together, cohabitation (pl. cohabitations)	La cohabitation entre générations a ses avantages. Generations living together has its advantages.
cohabiter	to live together, to coexist	Trois générations cohabitent dans cette maison. Three generations live together in this house.
adoptif	adoptive, adopted	Elle a trouvé une famille adoptive à Lyon. She found an adoptive family in Lyon.
inséparable	inseparable	Ces deux amis sont inséparables depuis l'école. Those two friends have been inseparable since school.
tristement	sadly	Il a souri tristement. He smiled sadly.
la fécondité	fertility (birth rate) (pl. fécondités)	La fécondité baisse dans toute l'Europe. Fertility is falling all over Europe.
la natalité	birth rate (pl. natalités)	La natalité a diminué depuis dix ans. The birth rate has fallen over ten years.
trentenaire	in your thirties; (noun) a thirty-something	Beaucoup de trentenaires vivent encore en colocation. Many people in their thirties still share flats.

pattern avant qu'il ne soit trop tard, à moins que … ne, plus … qu'on ne le pense: the ne explétif

avant que / à moins que / de peur que **+ ne + subjonctif** **plus / moins / autre … que** **+ ne + indicatif**

Second bite: the ne explétif is a little ne without pas that formal French places after expressions of time, condition and fear (avant que, à moins que, de crainte que, de peur que) and after an unequal comparison (plus, moins, autre … que). It adds no negative meaning: à moins que son fils ne vienne = unless her son comes. You will meet it constantly in writing; in conversation it is optional, and many speakers drop it.

Parlons-en avant que la situation ne s'aggrave. Let's talk about it before the situation gets worse.

Elle restera seule, à moins que son fils ne revienne à Paris. She will stay alone, unless her son comes back to Paris.

La solitude des personnes âgées est plus grave qu'on ne le croit. The loneliness of older people is more serious than people believe.

Anna passe chaque soir, de peur que Madame Martin ne tombe. Anna drops by every evening, in case Madame Martin falls.

dialogue who should care for older people?

martin Je suis contente que vous soyez tous venus. J'ai fait du bœuf aux carottes, comme ma mère, et je l'ai servi dans ses vieilles assiettes : elles ont une valeur sentimentale. Mon fils a encore téléphoné ce matin.

I'm glad you've all come. I've made beef and carrots, like my mother used to, and served it on her old plates: they have sentimental value. My son phoned again this morning.

anna Il voudrait toujours que vous alliez vivre chez lui ?

He still wants you to go and live with him?

martin Oui. Il a peur que je ne tombe, maintenant que le docteur Roux part : l'an dernier, je me suis cassé un orteil dans l'escalier. Je ne suis pas insensible à son affection, mais quitter mon immeuble me ferait trop de chagrin : je perdrais mon rosier et le gazon de la cour. Et je n'ai aucun remords : je l'ai élevé pour qu'il soit libre.

Yes. He's afraid I'll fall, now that Dr Roux is leaving: last year I broke a toe on the stairs. I'm not unmoved by his affection, but leaving my building would make me too sad: I'd lose my rose bush and the courtyard lawn. And I have no regrets: I brought him up to be free.

zoé Chez nous, ma grand-mère cohabite avec sa fille, ma tante, et son gendre. Elle est presque centenaire : quatre-vingt-dix-neuf ans ! Orpheline à dix ans, elle a été élevée par une famille adoptive d'une grande bonté. Elle a perdu son mari, marin sur un grand navire, il y a dix ans. Elle est très attachante.

Back home, my grandmother lives with her daughter, my aunt, and her son-in-law. She's almost a hundred: ninety-nine! Orphaned at ten, she was brought up by an adoptive family of great kindness. She lost her husband, a sailor on a big ship, ten years ago. She's very endearing.

léo La cohabitation, c'est beau, à moins que tout le monde ne se dispute. Trois générations dans un appartement, c'est une famille plurielle, mais je ne sais pas si on s'y épanouit ! J'ai des amis jumeaux, des trentenaires, qui vivent encore chez leurs parents.

Living together is lovely, unless everyone argues. Three generations in one flat make a many-sided family, but I'm not sure anyone thrives there! I have friends who are twins, in their thirties, who still live with their parents.

martin C'est une idée erronée de croire que les vieux veulent tous vivre avec leurs enfants. Moi, je veux décider de rester chez moi, avant qu'on ne décide à ma place. L'appréciation de mes besoins, je veux la faire avec mon médecin.

It's a mistaken idea to think that old people all want to live with their children. I want to decide for myself to stay at home, before others decide for me. The assessment of my needs, I want to make it with my doctor.

anna La question a toute sa pertinence, dans la mesure où la fécondité a baissé, les familles sont plus petites qu'avant, et les enfants habitent loin, d'où une solitude plus grande qu'on ne le croit. En France, la loi oblige même les enfants à aider leurs parents dans le besoin : c'est une question de filiation.

The question is entirely relevant, insofar as fertility has fallen, families are smaller than before, and children live far away, hence a loneliness greater than people think. In France the law even obliges children to help their parents in need: it's a matter of the parent-child bond.

zoé Et la natalité baisse partout, à tel point que bientôt, il y aura plus de grands-parents que de petits-enfants dans certains villages.

And the birth rate is falling everywhere, so much so that soon some villages will have more grandparents than grandchildren.

léo Une start-up propose même des robots pour tenir compagnie aux personnes âgées et les distraire. Moi, je préfère les voisins : même un psychanalyste ne remplace pas une conversation sur le palier !

A start-up even offers robots to keep older people company and entertain them. I prefer neighbours: even a psychoanalyst doesn't replace a chat on the landing!

martin Moi aussi. Des aides à domicile bien rémunérées, un médecin au centre de santé, un dépistage régulier : à mon âge, les problèmes ne sont pas seulement organiques, il y a aussi la solitude. Voilà ce qu'il me faut. Et vous, mes jeunes voisins inséparables !

So do I. Well-paid home helpers, a doctor at the health centre, regular screening: at my age the problems aren't only physical, there's loneliness too. That's what I need. And you, my inseparable young neighbours!

anna Alors on redouble d'attention : je passe chaque soir, de crainte que vous ne restiez seule trop longtemps.

Then we'll be twice as attentive: I'll drop by every evening, in case you're left alone too long.

martin Vous êtes adorable. Mon père fumait beaucoup, à l'époque on ne parlait pas du tabagisme ; il me disait, un peu tristement : « La vieillesse, c'est un pays qu'on visite mieux bien accompagné. » Et un écrivain africain a écrit : « Quand un vieillard meurt, c'est une bibliothèque qui brûle. »

You're lovely. My father smoked a lot; in those days nobody talked about smoking as a health problem. He used to tell me, a little sadly: 'Old age is a country best visited with good company.' And an African writer wrote: 'When an old man dies, a library burns.'

talk 210 seconds

Give an exposé of about three and a half minutes from this short document, then conclude with your own position. « Les Français vivent de plus en plus longtemps, et la plupart souhaitent vieillir chez eux. Mais qui doit s'occuper des personnes âgées qui perdent leur autonomie ? Leurs enfants, souvent eux-mêmes très occupés et parfois éloignés ? Des professionnels à domicile, dont les métiers sont difficiles et mal payés ? Des établissements spécialisés, que beaucoup redoutent ? Pour certains, c'est d'abord un devoir de famille ; pour d'autres, c'est une responsabilité de toute la société. » State the question, announce a plan, present the possible answers with examples, and give a nuanced conclusion. Use at least two ne explétifs (avant que … ne, à moins que … ne, plus … qu'on ne le croit).

Ce document soulève la question suivante : …

J'examinerai d'abord …, puis …

à moins que … ne …

En fin de compte, …

model answer

Ce document part d'un constat : nous vivons de plus en plus longtemps, et la plupart d'entre nous souhaitent vieillir chez eux. Il soulève donc la question suivante : qui doit prendre soin des personnes âgées lorsqu'elles perdent leur autonomie, la famille ou la société ? J'examinerai d'abord le rôle de la famille, puis celui des professionnels et de l'État, avant de proposer une réponse plus nuancée.

Dans un premier temps, la famille semble la mieux placée. Elle connaît l'histoire, les habitudes et les goûts de la personne âgée ; elle lui apporte une affection qu'aucun professionnel ne peut remplacer. Dans beaucoup de pays, plusieurs générations cohabitent encore sous le même toit. Une amie québécoise me racontait que sa grand-mère, presque centenaire, vit avec sa fille et son gendre, et qu'elle s'y sent heureuse.

Cependant, la famille a ses limites, et elles sont plus grandes qu'on ne le croit. Les familles sont plus petites qu'autrefois, les enfants travaillent et habitent souvent loin. Ceux qui s'occupent d'un père ou d'une mère âgés, très souvent des femmes d'une soixantaine d'années, finissent parfois épuisés, au point de tomber malades eux-mêmes. Il serait injuste de leur faire porter tout le poids.

Dans un second temps, il faut donc parler des professionnels. Les aides à domicile permettent à beaucoup de personnes de rester chez elles, à condition qu'elles soient assez nombreuses et bien formées. Or ces métiers sont difficiles et mal rémunérés, de telle sorte qu'on manque de candidats. Quant aux établissements spécialisés, ils sont indispensables pour les personnes qui ne sont plus du tout autonomes, mais beaucoup les redoutent, de peur de perdre leur liberté.

Pour ma part, je pense que la responsabilité doit être partagée. La famille apporte l'affection et la présence ; la société doit apporter les soins, les aides et un vrai soutien aux familles, avant qu'elles ne s'épuisent. Les voisins et les associations ont aussi leur place : une visite, un repas partagé, un appel le soir, ce n'est pas rien. Dans mon immeuble, par exemple, les voisins font chacun leur tour les courses d'une dame de soixante et onze ans qui veut rester chez elle. Ce n'est pas une solution pour tout le monde, mais cela montre que la solidarité de proximité existe encore.

En fin de compte, bien vieillir n'est pas seulement une affaire privée. À moins que nous ne voulions une société où les plus âgés vivent seuls, il nous faut

inventer une solidarité nouvelle, entre les générations et entre voisins.

This document starts from an observation: we are living longer and longer, and most of us want to grow old at home. So it raises the following question: who should look after older people when they lose their independence, the family or society? I will first examine the role of the family, then that of professionals and the state, before proposing a more nuanced answer. First, the family seems the best placed. It knows the older person's history, habits and tastes; it brings an affection no professional can replace. In many countries, several generations still live under the same roof. A friend from Quebec told me that her grandmother, almost a hundred, lives with her daughter and son-in-law, and is happy there. However, the family has its limits, and they are greater than people think. Families are smaller than in the past, and children work and often live far away. Those who care for an older father or mother, very often women in their sixties, sometimes end up exhausted, to the point of falling ill themselves. It would be unfair to make them carry the whole weight. Second, then, we have to talk about professionals. Home helpers allow many people to stay at home, provided there are enough of them and they are well trained. Yet these jobs are hard and badly paid, so that there is a shortage of candidates. As for specialised homes, they are essential for people who are no longer independent at all, but many dread them, for fear of losing their freedom. Personally, I think responsibility must be shared. The family brings affection and presence; society must bring care, help and real support for families, before they wear themselves out. Neighbours and associations have their place too: a visit, a shared meal, a call in the evening is not nothing. In my building, for example, the neighbours take turns doing the shopping for a seventy-one-year-old lady who wants to stay at home. It isn't a solution for everyone, but it shows that local solidarity still exists. In the end, ageing well is not just a private matter. Unless we want a society where the oldest live alone, we must invent a new solidarity, between generations and between neighbours.

spell it cover the word, write it, check

to pass away (formal)	**décéder**
succession; series; inheritance	**la succession**
descendant	**le descendant**
affection; illness, condition	**l'affection**
to inherit	**hériter**
orphaned; orphan	**orphelin**

good to know · The ne explétif comes after avant que, à moins que, de peur que / de crainte que and after a comparison (plus … qu'on ne le croit). It is never negative and you may leave it out in speech. Don't confuse: avant qu'il ne parte (before he leaves) and avant qu'il ne parte pas (rare, and means something else). For a real negative, use ne … pas.

Growing old is a privilege many never get. The question is not whether we age, but how well we live together while we do.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

day 41 solidarity

Present a solidarity project in a planned exposé again.

An exposé lives or dies by its plan: the jury must always know where you are. Announcing the parts, moving clearly from one to the next and closing with a real conclusion is what makes a five-minute talk easy to follow.

words

word	meaning	example
l'asile	asylum, refuge (pl. asiles)	La France accorde l'asile aux personnes menacées. France grants asylum to people in danger.
la collecte	collection (of donations), drive (pl. collectes)	Le café organise une collecte de vêtements. The café is organising a clothes collection.
migrant	migrant	Les travailleurs migrants envoient de l'argent à leur famille. Migrant workers send money to their families.
l'arrivant	newcomer, arrival (pl. arrivants)	Le quartier accueille les nouveaux arrivants. The neighbourhood welcomes newcomers.
tolérer	to tolerate, to put up with	Je ne tolère pas le manque de respect. I won't tolerate a lack of respect.
la fraternité	fraternity, brotherhood (pl. fraternités)	« Liberté, égalité, fraternité » : ces trois mots sont sur les mairies. 'Liberty, equality, fraternity': those three words are on town halls.
l'autochtone	indigenous person, native (pl. autochtones)	Au Québec, les peuples autochtones ont leurs propres langues. In Quebec, the indigenous peoples have their own languages.
le/la compatriote	fellow countryman, compatriot (pl. compatriotes)	À Paris, Anna a rencontré des compatriotes anglais. In Paris, Anna met fellow English people.
le demandeur	applicant, seeker (pl. demandeurs)	Les demandeurs d'emploi peuvent suivre une formation. Job seekers can take a training course.
mépriser	to look down on, to despise	Il ne faut mépriser aucun métier. You shouldn't look down on any job.
l'indifférence	indifference (pl. indifférences)	L'indifférence fait plus de mal que la colère. Indifference does more harm than anger.
la famine	famine (pl. famines)	Des famines ont poussé des millions de personnes à partir. Famines have driven millions of people to leave.
impuissant	powerless, helpless	Face à la tempête, on se sent impuissant. In the face of the storm, you feel helpless.
l'impuissance	powerlessness, helplessness (pl. impuissances)	Agir ensemble aide à dépasser l'impuissance. Acting together helps to overcome helplessness.
l'exode	exodus (pl. exodes)	L'exode rural a vidé de nombreux villages. The rural exodus emptied many villages.
exiler	to exile (s'exiler = to go into exile)	Certains artistes ont vécu exilés loin de leur pays. Some artists lived in exile far from their country.

nomade	nomadic; nomad	Certains peuples nomades suivent leurs troupeaux. Some nomadic peoples follow their herds.
émigrer	to emigrate	Ses grands-parents ont émigré en France en 1962. Her grandparents emigrated to France in 1962.
le concitoyen	fellow citizen (pl. concitoyens)	Le maire s'adresse à ses concitoyens. The mayor speaks to his fellow citizens.
l'entraide	mutual help	L'entraide entre voisins est précieuse. Neighbours helping each other is precious.
le bénévolat	volunteering, voluntary work (pl. bénévolats)	Le bénévolat donne du sens à son temps libre. Volunteering gives meaning to your free time.
le/la bénéficiaire	beneficiary, recipient	Les bénéficiaires de l'aide reçoivent un colis chaque semaine. Those receiving help get a parcel every week.
le civisme	public spirit, good citizenship	Trier ses déchets, c'est aussi une question de civisme. Sorting your rubbish is also a question of public spirit.
la cohésion	cohesion, unity	Ces fêtes renforcent la cohésion du quartier. These parties strengthen the neighbourhood's unity.
s'expatrier	to move abroad, to emigrate	Anna s'est expatriée en France il y a six ans. Anna moved to France six years ago.

pattern dans un premier temps, ensuite, pour conclure, en fin de compte: the plan of an exposé

je présenterai d'abord ..., puis ... announce

dans un premier temps / ensuite / dans un second temps develop

pour conclure / en fin de compte close

Second bite: an exposé has three moves, and each has its words. First announce the plan (je présenterai d'abord..., puis..., avant de conclure sur...). Then mark every change of part (dans un premier temps, ensuite, dans un second temps, enfin), so that the listener always knows where you are. Finally close the talk (pour conclure, en fin de compte) by answering the question you asked at the start, not by adding a new idea.

Je présenterai d'abord l'association, puis la collecte, avant de conclure sur ce que chacun peut faire. I will first present the association, then the collection, before concluding with what everyone can do.

Dans un premier temps, voyons qui sont les bénéficiaires. First, let's see who the people receiving help are.

Pour conclure, la solidarité commence dans notre rue. To conclude, solidarity starts in our street.

dialogue trying out an exposé

léo Les cartons débordent : pâtes, riz, savon, shampoing, des plats sans porc pour ceux qui n'en mangent pas… La collecte marche mieux que prévu !
The boxes are overflowing: pasta, rice, soap, shampoo, ready meals without pork for those who don't eat it… The collection is going better than expected!

anna Tant mieux. Je dois présenter le projet jeudi prochain. Je vous fais mon plan ? Dans un premier temps, je présenterai l'association ; ensuite, la collecte ; pour conclure, ce que chacun peut faire.
Good. I have to present the project next Thursday. Shall I give you my plan? First I'll present the association; then the collection; to conclude, what everyone can do.

nadia Clair et simple. Qui sont les bénéficiaires ?
Clear and simple. Who receives the help?

anna Des familles migrantes, des demandeurs d'asile, mais aussi des concitoyens en difficulté. L'association prône une idée simple : la fraternité ne fait pas de catégories. On ne doit ni mépriser ni seulement tolérer ceux qui arrivent.
Migrant families, asylum seekers, but also fellow citizens in difficulty. The association stands for a simple idea: fraternity doesn't sort people into categories. We should neither look down on newcomers nor merely put up with them.

nadia Mes grands-parents ont émigré d'Algérie, il y a longtemps. Ils ont été accueillis par des voisins, pas par des institutions. Cette entraide, je ne l'ai jamais oubliée. L'histoire est pleine de départs : l'exode rural, des famines, des artistes exilés, des peuples nomades. Personne ne quitte son pays par plaisir.
My grandparents emigrated from Algeria, a long time ago. They were welcomed by neighbours, not by institutions. I've never forgotten that mutual help. History is full of departures: the rural exodus, famines, exiled artists, nomadic peoples. Nobody leaves their country for fun.

léo Bon, à mon tour de faire le jury ! Anna, vous dites « nouveaux arrivants » : ne faut-il pas un avis plus tranché, pour ou contre l'immigration ?
Right, my turn to play the jury! Anna, you say 'newcomers': shouldn't you take a firmer view, for or against immigration?

anna Permettez-moi de préciser : mon exposé ne parle pas de politique, mais de voisinage. Moi aussi, je me suis expatriée. Au début, je ne voyais que des compatriotes anglais. Je sais ce qu'on ressent quand on ne connaît personne.
Allow me to clarify: my exposé isn't about politics but about being neighbours. I moved abroad too. At first I only saw fellow English people. I know what it feels like when you don't know anyone.

nadia Bonne réponse. Ton récit d'expatriée est émouvant ; ajoute aussi un chiffre : en France, environ un adulte sur cinq fait du bénévolat. Et beaucoup de trentenaires sont désireux d'aider, mais ne savent pas comment. Zoé me disait qu'au Québec, des peuples autochtones et de nouveaux arrivants travaillent ensemble dans les mêmes associations.
Good answer. Your story as someone who lived abroad is moving; also add a figure: in France about one adult in five does voluntary work. And many people in their thirties are keen to help but don't know how. Zoé was telling me that in Quebec, indigenous peoples and newcomers work together in the same associations.

léo Pendant la pandémie, les voisins se sont tous aidés. Après, l'indifférence est revenue. C'est là que je me sens impuissant : le rétablissement de ces liens, voilà ce qu'il faut.
During the pandemic the neighbours all helped one another. Afterwards, indifference came back. That's when I feel helpless: restoring those bonds is what's needed.

anna L'impuissance passe quand on agit ensemble. Une multinationale du quartier nous donne même des produits d'hygiène, on organise un après-midi ludique pour les enfants et un bowling solidaire en septembre, et des lycéens qui préparent le baccalauréat les aident à faire leurs devoirs.
Helplessness goes away when we act together. A multinational company in the area is even giving us hygiene products, we're organising a fun afternoon for the children and a charity bowling night in September, and secondary pupils preparing for the baccalaureate help them with their homework.

nadia Et l'avancement du projet ? Quand vous aurez rempli les colis, qui les distribuera ?

And the project's progress? When you have filled the parcels, who will hand them out?

anna Les bénévoles de l'association, le samedi. En fin de compte, la moralité de l'histoire est simple : le civisme, ce n'est pas seulement voter, c'est aussi tendre la main.

The association's volunteers, on Saturdays. All in all, the moral of the story is simple: being a good citizen isn't only voting, it's also holding out a hand.

spell it cover the word, write it, check

asylum, refuge	**l'asile**
collection (of donations), drive	**la collecte**
migrant	**migrant**
newcomer, arrival	**l'arrivant**
to tolerate, to put up with	**tolérer**
fraternity, brotherhood	**la fraternité**

good to know · Announce the plan in the introduction (je présenterai d'abord…, puis…, enfin…), mark each part (dans un premier temps, ensuite, dans un second temps) and close it (pour conclure, en fin de compte). In a solidarity talk, give one figure and one face: a number that shows the scale, a person who shows what it means.

Solidarity starts small: a parcel, an hour, a French lesson. Then it grows, one neighbour at a time. Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**

wishyou.today learning

day 42 mission: dr roux's farewell

French C1
unit 6 · care and society

Follow the end of Dr Roux's practice, from the party plans to the farewell, understand short radio items heard once and a long interview heard twice, and read an article with true/false questions.

This mission closes the unit on care and society: a doctor leaves, a health centre opens, a neighbourhood looks after its own. It trains two DALF C1 listening tasks: short radio items heard once, and a long interview heard twice with many questions.

chapter 1 preparing the party

martin Le docteur Roux part samedi. J'organise sa fête de départ ici, dans la cour. Une soixantaine de voisins ont déjà dit oui, des familles, des trentenaires, et même notre voisine centenaire d'en face ! Les jumeaux d'en face feront un dessin.

Dr Roux leaves on Saturday. I'm organising his farewell party here, in the courtyard. About sixty neighbours have already said yes: families, people in their thirties, and even our hundred-year-old neighbour from across the street! The twins from across the street will do a drawing.

anna Une soixantaine ! On va manquer de chaises. Léo, tu peux prêter celles du café ?

About sixty! We'll run out of chairs. Léo, can you lend the café's ones?

léo Bien sûr, et je fais un gâteau aux fruits, riche en vitamines, pour un buffet abondant. Pas de bonbons, pas de biscuits industriels : le docteur nous a assez parlé de la graisse et du sucre superflus ! Et pas de frites : une purée de légumes, à la rigueur.

Of course, and I'll make a fruit cake, full of vitamins, for a plentiful buffet. No sweets, no factory biscuits: the doctor has told us enough about unnecessary fat and sugar! And no chips: vegetable mash, at a pinch.

martin Nous avons fait une collecte pour son cadeau. Chacun a donné ce qu'il pouvait, d'où une belle somme.

We've had a collection for his present. Everyone gave what they could, hence a nice sum.

anna Qu'est-ce qu'on lui offre ? Il aime la natation, l'escalade (à soixante-cinq ans, quelle vitalité !), les voyages, et il parle souvent de la maison de son grand-père paternel, en Bretagne.

What shall we give him? He likes swimming, climbing (at sixty-five, what vitality!), travelling, and he often talks about his paternal grandfather's house in Brittany.

martin Un séjour au bord de la mer, avec sa femme. Ils l'ont bien mérité, après trente ans de dévouement. Ils sont inséparables, ces deux-là. Leur fille et leur gendre viendront aussi.

A stay by the sea, with his wife. They've earned it, after thirty years of dedication. Those two are inseparable. Their daughter and son-in-law will come too.

léo Et la jeune médecin du centre de santé ? On l'invite ?

And the young doctor from the health centre? Shall we invite her?

martin Évidemment. Le docteur Roux tient à ce qu'elle rencontre ses anciens patients. Une succession réussie, c'est aussi une affaire de confiance. Elle a hérité de ses dossiers ; j'espère qu'elle héritera aussi de sa bonté !

Of course. Dr Roux insists that she meet his former patients. A successful handover is also a matter of trust. She has inherited his files; I hope she'll inherit his kindness too!

anna Je préparerai un petit discours, de peur que personne n'ose parler. Mais je serai brève, promis !

I'll prepare a little speech, in case nobody dares to speak. But I'll be brief, I promise!

martin Ma petite, avec vous, je ne m'inquiète jamais. Quand nous aurons tout préparé, nous prendrons un jus de citron bien frais.

My dear, with you I never worry. When we've got everything ready, we'll have a nice cold lemon juice.

chapter 2 at the health centre

inès Regarde, Léo : je marche presque sans béquilles. Le kiné m'a massé la cheville tous les jours, et il dit que mon rétablissement est plus rapide qu'il ne l'avait prévu.

Look, Léo: I'm walking almost without crutches. The physio massaged my ankle every day, and he says my recovery is quicker than he had expected.

léo Tu as raté ta course, quand même. Ayant préparé cette course pendant trois mois, tu dois être déçue.

You missed your race, all the same. Having trained for it for three months, you must be disappointed.

inès Un peu. Mais la douleur est partie, et j'ai compris une chose : sans exercices, les muscles de la cuisse travaillent mal, d'où cette douleur musculaire. Ma respiration aussi doit changer : en fin de course, j'étais en sueur, j'avais le vertige et mal aux tempes.

A little. But the pain has gone, and I've understood one thing: without exercises, the thigh muscles work badly, hence that muscle pain. My breathing has to change too: at the end of a run I was dripping with sweat, dizzy and had a pain in my temples.

léo Tu parles comme un manuel de médecine ! Le squelette, les artères, les reins, l'estomac… tu vas bientôt passer un diplôme ? Ou m'expliquer comment me couper les ongles des orteils ?

You sound like a medical textbook! The skeleton, the arteries, the kidneys, the stomach… are you going to take a degree soon? Or explain to me how to cut my toenails?

inès Très drôle. Le kiné m'a seulement expliqué que la course est bénéfique, à condition de ne pas courir n'importe comment. Une activité modérée, chaque jour, c'est mieux qu'un grand effort le dimanche.

Very funny. The physio just explained that running is good for you, provided you don't run any old how. Moderate activity, every day, is better than a big effort on Sunday.

léo Moi, je fais du foot le samedi et du bowling le dimanche. C'est du sport, non ? Et Hugo veut me mettre au rugby !

I play football on Saturdays and go bowling on Sundays. That's sport, isn't it? And Hugo wants to get me into rugby!

inès Le bowling, avec des frites et des cacahuètes… Disons que c'est un sport occasionnel, et qui fait plutôt grossir !

Bowling, with chips and peanuts… Let's say it's an occasional sport, and one that rather makes you put on weight!

inès Le plus dur, c'était le matin : impossible de me doucher debout ou de me raser les jambes. Même me déshabiller ou me maquiller prenait dix minutes. J'ai découvert la baignoire, le shampoing et le peigne… assise !

The hardest part was the mornings: impossible to shower standing up or shave my legs. Even undressing or putting on make-up took ten minutes. I discovered the bath, shampoo and the comb… sitting down!

léo Regarde la salle d'attente : des familles, des personnes âgées, un vieux monsieur chauve avec une moustache, une future mère pour son suivi de grossesse, et des enfants qui attendent le cabinet dentaire. Le docteur Roux avait raison : il fallait une équipe.

Look at the waiting room: families, older people, a bald old gentleman with a moustache, a mother-to-be for her pregnancy check-up, and children waiting for the dental surgery. Dr Roux was right: a team was needed.

inès Et les gens attendent moins. Une généraliste, deux infirmières, un kiné, un psychologue : on n'est pas devenus un désert médical, finalement.

And people wait less. A GP, two nurses, a physio, a psychologist: we didn't become a medical desert after all.

léo Samedi, tu viens à la fête ? Madame Martin compte sur toi pour le discours de la presse !

Are you coming to the party on Saturday? Madame Martin is counting on you for the press speech!

inès J'y serai, avec ou sans béquilles. Je ne raterai pas le départ du docteur, après tout ce qu'il a fait pour nous.

I'll be there, with or without crutches. I won't miss the doctor's farewell, after everything he's done for us.

chapter 3 radio news, heard once

thomas Santé. Selon un rapport publié ce matin, près d'un Français sur dix vivrait dans une zone où il est difficile de trouver un médecin généraliste. Les départs à la retraite ne sont pas toujours remplacés, et les médecins désertent aussi certains quartiers des grandes villes, aussi touchés que les campagnes. Dans ces zones, la vaccination des enfants est parfois retardée, faute de rendez-vous.

Health. According to a report published this morning, nearly one person in ten in France lives in an area where it is hard to find a GP. Retirements are not always replaced, and doctors are also leaving some districts of big cities, as badly hit as the countryside. In these areas, children's vaccinations are sometimes delayed for lack of appointments.

thomas Les auteurs proposent de développer les centres de santé, où les médecins travaillent en équipe, et la télémédecine dans les zones isolées. Ils rappellent toutefois qu'une consultation en ligne ne remplace pas un examen clinique.

The authors propose developing health centres, where doctors work in teams, and telemedicine in isolated areas. They point out, however, that an online consultation does not replace a physical examination.

thomas Chaleur. Avec la canicule annoncée pour ce week-end, les autorités rappellent quelques conseils : boire souvent, manger léger et sobre, éviter l'effort aux heures les plus chaudes et prendre des nouvelles des voisins âgés. Un malaise peut arriver vite, surtout chez les personnes seules ou fragiles : l'obésité, le tabagisme et les maladies respiratoires augmentent les risques.

Heat. With the heatwave forecast for this weekend, the authorities give a few reminders: drink often, eat light, simple meals, avoid effort in the hottest hours and check on elderly neighbours. A fainting fit can happen quickly, especially among people who live alone or are frail: obesity, smoking and breathing illnesses increase the risks.

thomas Les mairies ouvrent des salles fraîches, et des bénévoles appelleront chaque jour les personnes qui se sont inscrites sur leurs listes. Selon les médecins, une simple visite, quotidiennement, peut éviter un séjour à l'hôpital.

Town halls are opening cool rooms, and volunteers will call the people who have signed up on their lists every day. According to doctors, a simple visit, every day, can prevent a stay in hospital.

chapter 4 interview with dr roux, heard twice

thomas Docteur Roux, bonjour. Après trente ans comme médecin généraliste dans le même quartier, vous prenez votre retraite samedi. Comment êtes-vous devenu médecin ?

Dr Roux, good morning. After thirty years as a GP in the same neighbourhood, you retire on Saturday. How did you become a doctor?

dr roux Un peu par hasard. Mon père était pharmacien, et je voyais passer dans sa boutique des gens inquiets, qui avaient besoin d'être écoutés autant que soignés. J'ai fait mes études à Lyon, puis je me suis installé ici, à trente-cinq ans. Je n'en suis jamais parti.

Partly by chance. My father was a pharmacist, and in his shop I saw worried people who needed to be listened to as much as treated. I studied in Lyon, then set up here at thirty-five. I never left.

thomas Qu'est-ce qui a le plus changé en trente ans ?

What has changed most in thirty years?

dr roux Les maladies, d'abord. Au début, je voyais surtout des maladies infectieuses : la grippe, la toux, des enfants contagieux qu'il fallait garder à la maison. Aujourd'hui, je suis davantage des pathologies longues, comme le diabète ou les problèmes de cœur. Le dépistage a fait d'énormes progrès, et le pronostic de beaucoup de maladies est bien meilleur.

The illnesses, first. At the start I mainly saw infectious diseases: flu, coughs, contagious children who had to be kept at home. Today I follow more long-term conditions, like diabetes or heart problems. Screening has made huge progress, and the prognosis of many illnesses is much better.

thomas Et les patients ont changé aussi ?

And have patients changed too?

dr roux Ils sont mieux informés, ce qui est une bonne chose, encore qu'internet dise parfois n'importe quoi. Certains arrivent en exigeant des antibiotiques pour un simple rhume. Il faut alors expliquer, avec patience, que les antibiotiques ne servent à rien contre les virus. D'autres avalent dix médicaments par jour sans savoir pourquoi. Heureusement, la Sécurité sociale prend en charge l'essentiel, et une mutuelle le reste.

They are better informed, which is a good thing, though the internet sometimes says any old thing. Some arrive demanding antibiotics for a simple cold. Then you have to explain, patiently, that antibiotics are useless against viruses. Others swallow ten medicines a day without knowing why. Fortunately, the national health insurance covers most of it, and top-up insurance the rest.

thomas On parle beaucoup de déserts médicaux. Votre départ en est-il un exemple ?

There is a lot of talk about medical deserts. Is your departure an example?

dr roux J'ai eu peur que oui. Pendant un an, je n'ai trouvé aucun successeur : les jeunes médecins ne veulent plus travailler seuls, soixante heures par semaine. Je les comprends. Heureusement, un centre de santé vient d'ouvrir dans la rue, avec une jeune généraliste remarquable. Mes patients ne seront pas laissés seuls.

I was afraid so. For a year I found no successor: young doctors no longer want to work alone, sixty hours a week. I understand them. Fortunately, a health centre has just opened in the street, with a remarkable young GP. My patients won't be left on their own.

thomas Quel souvenir garderez-vous de la pandémie ?

What memory will you keep of the pandemic?

dr roux Celui d'une grande fatigue, et d'une grande solidarité. Pendant le confinement, j'appelais mes patients âgés chaque semaine, de crainte qu'ils ne restent seuls avec leur anxiété. Les voisins faisaient leurs courses. J'ai vu beaucoup de détresse, mais aussi beaucoup de compassion.

One of great tiredness, and of great solidarity. During the lockdown I called my elderly patients every week, for fear that they would be left alone with their anxiety. Neighbours did their shopping. I saw a lot of distress, but also a lot of compassion.

thomas Vous avez aussi accompagné des familles entières, et la santé mentale de vos patients.

You have also looked after whole families, and your patients' mental health.

dr roux J'ai suivi des grossesses avec la sage-femme du quartier, puis des mères qui ont accouché à la maternité de l'hôpital ; avec le congé de paternité, les pères viennent enfin aux rendez-vous. La dépression, l'anxiété, les traumatismes : on en parle davantage aujourd'hui. Un médecin doit savoir consoler, mais aussi envoyer vers un psychiatre quand il le faut. J'ai même vu des patients retrouver une vie normale grâce à une greffe de rein : je rappelle toujours que chacun peut être donneur. Et mes patients ont vieilli avec moi. La vieillesse n'est pas une maladie, mais l'isolement en est presque une : la cohabitation entre générations et des voisins attentifs sont souvent la meilleure thérapie.

I followed pregnancies with the neighbourhood midwife, then mothers who gave birth at the hospital's maternity ward; with paternity leave, fathers finally come to the appointments. Depression, anxiety, trauma: people talk about them more today. A doctor must know how to comfort, but also when to refer to a psychiatrist. I've even seen patients get back to a normal life thanks to a kidney transplant: I always remind people that anyone can be a donor. And my patients have grown old with me. Old age isn't an illness, but isolation almost is: generations living together and attentive neighbours are often the best therapy.

thomas Qu'est-ce qui va le plus vous manquer, une fois à la retraite ?

What will you miss most once you are retired?

dr roux Les visages. Pas les rendez-vous en retard ni les papiers, mais les gens : une mère qui m'amène son bébé, un vieux monsieur qui vient sans être malade, juste pour parler. Quand on a soigné trois générations d'une même famille, on ne les quitte pas vraiment. Je continuerai à les croiser dans la rue, et j'espère que chacun saura où trouver de l'aide.

The faces. Not the late appointments or the paperwork, but the people: a mother bringing me her baby, an old gentleman who comes without being ill, just to talk. When you have cared for three generations of the same family, you never quite leave them. I will go on running into them in the street, and I hope everyone will know where to find help.

thomas Et pour les familles du quartier, que souhaitez-vous ?

And for the neighbourhood's families, what do you wish?

dr roux Que chacun prenne soin de sa santé avant qu'elle ne pose problème : un dépistage, un vaccin, une marche chaque jour. La prévention coûte peu, et elle évite beaucoup de souffrance. Et que les voisins continuent à se parler, parce que le meilleur remède est souvent un simple bonjour sur le palier.

That everyone looks after their health before it becomes a problem: a screening, a vaccine, a walk every day. Prevention costs little, and it spares a great deal of suffering. And that the neighbours keep talking to each other, because the best medicine is often a simple hello on the landing.

thomas Que direz-vous à la jeune médecin qui vous succède ?

What will you say to the young doctor who follows you?

dr roux D'écouter. Un examen clinique, une ordonnance, un pansement, une fracture à soigner, un vaccin à injecter ou un médicament à administrer : tout cela s'apprend. Mais la moitié d'une thérapie, c'est la confiance, et l'écoute a un vrai effet thérapeutique. Et de prendre des vacances, ce que je n'ai pas assez fait ! Ma femme me le rappelle tous les jours.

To listen. An examination, a prescription, a dressing, a fracture to treat, a vaccine to inject or a medicine to give: all that can be learned. But half of any treatment is trust, and listening has a real therapeutic effect. And to take holidays, which I didn't do enough! My wife reminds me every day.

chapter 5 the farewell party

martin Mes chers voisins, chers concitoyens du quartier, docteur, chère madame Roux. Pendant trente ans, vous avez soigné nos rhumes, nos plaies et nos chagrins. Vous m'avez même fait hospitaliser pour ma hanche, malgré ma peur de l'anesthésie !

My dear neighbours, dear fellow citizens of the neighbourhood, doctor, dear Madame Roux. For thirty years you treated our colds, our cuts and our sorrows. You even had me admitted to hospital for my hip, despite my fear of the anaesthetic!

martin Vous avez vu naître nos enfants, grandir nos petits-enfants, et vieillir nos parents. Vous avez soigné trois générations, et la ressemblance entre les enfants et leurs grands-parents vous faisait toujours sourire. Ce soir, c'est à nous de vous dire merci.

You saw our children born, our grandchildren grow up and our parents grow old. You cared for three generations, and the likeness between children and their grandparents always made you smile. Tonight it's our turn to say thank you.

dr roux Merci, Madame Martin. Je ne suis pas insensible à toute cette affection. Je n'ai qu'un regret : ne pas avoir pris plus de vacances. Je ferme mon cabinet un peu tristement, mais sans chagrin : je reste votre voisin.

Thank you, Madame Martin. I'm not unmoved by all this affection. I have only one regret: not having taken more holidays. I'm closing my practice a little sadly, but without sorrow: I'm staying on as your neighbour.

anna Votre successeur est là, docteur. Dans un premier temps, elle a rencontré vos patients ; ensuite, elle a appris le nom de tous les chiens de la rue ! Moi qui me suis expatriée, je n'ai jamais été traitée ici comme une étrangère : c'est aussi grâce à vous.

Your successor is here, doctor. First she met your patients; then she learned the names of all the dogs in the street! I moved here from abroad, and I've never been treated like a foreigner: that's thanks to you too.

inès Et moi, je témoigne pour la presse : ma cheville a été soignée dès le jour de l'ouverture du centre. La relève est assurée.

And I bear witness for the press: my ankle was treated on the very day the centre opened. The next generation is in place.

nadia Ce que je retiens, c'est la cohésion du quartier. Une collecte, une fête, des voisins qui s'appellent pendant la canicule : voilà ce que j'appelle le civisme. Mes grands-parents ont émigré d'Algérie ; ils disaient qu'un quartier est une famille qu'on choisit. Ici, les familles migrantes, les nouveaux arrivants et les anciens se mélangent, sans indifférence, et personne ne méprise personne.

What I take away is how close-knit the neighbourhood is. A collection, a party, neighbours calling each other during the heatwave: that's what I call public spirit. My grandparents emigrated from Algeria; they used to say a neighbourhood is a family you choose. Here migrant families, newcomers and long-time residents mix, without indifference, and nobody looks down on anyone.

camille Ma sœur me disait la même chose après sa conférence : un quartier où l'on s'entraide est déjà un quartier en meilleure santé. Le bénévolat et l'entraide sont la meilleure réponse à l'impuissance. Et le docteur a toujours prôné la fraternité.

My sister told me the same thing after her talk: a neighbourhood where people help each other is already a healthier neighbourhood. Volunteering and mutual help are the best answer to helplessness. And the doctor has always stood for fraternity.

léo Bon, assez de discours solennels ! Le gâteau aux abricots attend, et le jus de pomme est frais. Les restes iront à l'association des demandeurs d'asile : rien ne se perd !

Right, enough formal speeches! The apricot cake is waiting, and the apple juice is cold. The leftovers will go to the association for asylum seekers: nothing goes to waste!

dr roux Une dernière chose. Le pronostic de ce quartier est excellent : il a un centre de santé, des voisins attentifs… et un café qui ne jette plus rien !

One last thing. This neighbourhood's prognosis is excellent: it has a health centre, attentive neighbours… and a café that throws nothing away!

martin Alors, au docteur Roux et à son rétablissement… pardon, à sa retraite !
Then, to Dr Roux and his recovery… sorry, his retirement!

chapter 6 article: doctors who share the work

inès Il y a trente ans, le médecin du quartier était une figure aussi familière que le boulanger. Il avait soigné les grands-parents, puis les enfants, puis les petits-enfants, et il connaissait chaque famille par son nom. Aujourd'hui, ce modèle disparaît peu à peu. Dans de nombreuses communes, le cabinet du généraliste ferme à son départ à la retraite, et personne ne le remplace. Dans certains villages, il faut aujourd'hui faire trente kilomètres pour voir un généraliste. Selon les derniers chiffres, près d'un Français sur dix vit dans une zone où il est difficile de trouver un médecin généraliste.

Thirty years ago, the neighbourhood doctor was as familiar a figure as the baker. He had treated the grandparents, then the children, then the grandchildren, and he knew every family by name. Today this model is slowly disappearing. In many towns, the GP's practice closes when he retires, and nobody replaces him. In some villages you now have to travel thirty kilometres to see a GP. According to the latest figures, almost one in ten French people lives in an area where it is hard to find a GP.

inès Les raisons de ce changement sont connues. La plupart des jeunes médecins refusent désormais d'exercer seuls, soixante heures par semaine, avec des tâches administratives qui prennent le tiers de leur temps. Ils veulent des horaires plus réguliers, des vacances, et surtout quelqu'un à qui parler quand un diagnostic les inquiète. Beaucoup choisissent donc de travailler à l'hôpital ou dans un centre de santé, où le salaire est fixe et où les gardes sont partagées.

The reasons for this change are well known. Most young doctors now refuse to work alone, sixty hours a week, with administrative tasks that take a third of their time. They want more regular hours, holidays, and above all someone to talk to when a diagnosis worries them. Many therefore choose to work in hospital or in a health centre, where the salary is fixed and the on-call duties are shared.

inès Dans un centre de santé, le médecin travaille avec des infirmières, des kinésithérapeutes et parfois une sage-femme. Le patient y trouve plusieurs professionnels au même endroit, et son dossier circule d'un bureau à l'autre. Les consultations peuvent aussi être plus longues, car chacun se charge de ce qu'il sait faire le mieux : l'infirmière suit le diabète, le kiné masse et fait faire des exercices, le généraliste coordonne. Pour les familles qui ne trouvaient plus de médecin, c'est un soulagement.

In a health centre, the doctor works with nurses, physiotherapists and sometimes a midwife. The patient finds several professionals in the same place, and their file passes from one office to another. Consultations can also be longer, because everyone takes on what they do best: the nurse follows the diabetes, the physio massages and sets exercises, the GP coordinates. For families who could no longer find a doctor, it is a relief.

inès Les centres ont pourtant leurs limites. Un centre ne crée pas de médecins : il les rassemble. Si chaque ville ouvre le sien, elles se feront concurrence pour les mêmes jeunes généralistes, et les zones les plus isolées risquent de rester sans personne. Leur fonctionnement coûte cher, et ils dépendent souvent de l'aide de la mairie ou de la région. Enfin, certains patients regrettent de ne plus avoir « leur » médecin : à chaque rendez-vous, ils voient un visage différent.

Health centres have their limits, however. A centre does not create doctors: it brings them together. If every town opens its own, they will compete for the same young GPs, and the most isolated areas risk being left with nobody. They are expensive to run, and they often depend on help from the town hall or the region. Finally, some patients miss having ‘their’ doctor: at every appointment they see a different face.

inès D'autres solutions existent. La télémédecine permet de consulter à distance, ce qui aide dans les villages éloignés, mais elle ne remplace pas un examen clinique : on ne soigne pas une plaie ni une fracture par écran. Des infirmières spécialement formées peuvent aussi assurer une partie du suivi, par exemple pour les maladies longues comme le diabète. Plusieurs régions proposent enfin des aides aux jeunes médecins qui acceptent de s'installer dans une zone isolée : un logement, une aide pour le loyer, ou un poste partagé.

Other solutions exist. Telemedicine makes it possible to consult at a distance, which helps in remote villages, but it does not replace a physical examination: you do not treat a wound or a fracture through a screen. Specially

trained nurses can also take on part of the follow-up, for example for long-term illnesses such as diabetes. Finally, several regions offer help to young doctors who agree to settle in an isolated area: housing, help with the rent, or a shared post.

inès La prévention est un autre enjeu. Un médecin seul n'a presque jamais le temps d'organiser des journées de dépistage ou des ateliers pour les enfants. Dans un centre, une équipe peut le faire. Plusieurs études montrent qu'une vaccination régulière, un dépistage précoce et quelques conseils sur la vie quotidienne coûtent bien moins cher qu'un long séjour à l'hôpital. C'est pourquoi les élus s'y intéressent de plus en plus, même si les résultats ne se voient qu'après plusieurs années.

Prevention is another issue. A doctor on their own almost never has time to organise screening days or workshops for children. In a centre, a team can do it. Several studies show that regular vaccination, early screening and some advice on daily life cost far less than a long stay in hospital. That is why elected officials are increasingly interested in them, even if the results only show after several years.

inès Les patients, eux, ont des avis partagés. Pour les plus jeunes, un centre ouvert le samedi et sans rendez-vous est une chance : on peut venir après le travail. Pour les personnes âgées, en revanche, changer de médecin après trente ans est une épreuve, et beaucoup préfèrent attendre plus longtemps plutôt que de voir un inconnu. Les responsables des centres le savent, et ils essaient de garder le même médecin pour la même famille aussi souvent que possible, pour que chacun se sente reconnu.

Patients, for their part, have mixed views. For the youngest, a centre open on Saturdays and without appointments is a godsend: you can come after work. For older people, on the other hand, changing doctor after thirty years is an ordeal, and many prefer to wait longer rather than see a stranger. The people running the centres know it, and they try to keep the same doctor for the same family as often as possible, so that everyone feels recognised.

inès Pour les médecins qui partent à la retraite, le plus difficile n'est pas toujours de trouver un successeur : c'est de transmettre une confiance construite pendant trente ans. Un jeune médecin ne peut pas la remplacer en un mois, mais il peut la gagner, avec de l'écoute et du temps. Les patients, eux, demandent surtout d'être écoutés : ils veulent un médecin qui connaisse leur histoire, quelle que soit la structure dans laquelle il travaille.

For doctors who retire, the hardest thing is not always finding a successor: it is passing on trust built up over thirty years. A young doctor cannot replace it in a month, but can earn it, with listening and time. Patients, for their part, above all ask to be listened to: they want a doctor who knows their story, whatever the structure they work in.

inès Au fond, la question n'est peut-être pas de choisir entre le cabinet de quartier et le centre de santé. Les deux peuvent exister, à condition que chaque territoire trouve son équilibre. Ce qui est sûr, c'est qu'attendre trois mois pour un rendez-vous n'est plus acceptable, et que les habitants attendent des réponses concrètes de leurs élus.

At bottom, the question is perhaps not to choose between the neighbourhood practice and the health centre. Both can exist, provided each area finds its balance. What is certain is that waiting three months for an appointment is no longer acceptable, and that residents expect concrete answers from their elected officials.

A good doctor treats illnesses; a great one also knows the names of the dogs. Thank the people who look after you.
Do this day interactively, with audio and games, free at **wishyou.today/learning**