

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 1: Your Body

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

284 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

I have discovered the secret of living to a hundred.

J'ai découvert le secret pour vivre jusqu'à cent ans.

Already?

Déjà ?

Already.

Déjà ?

It is goat's milk.

C'est du lait de chèvre.

Goat's milk.

Du lait de chèvre.

Goat's milk, from a specific island, drunk at a specific time of day.

Du lait de chèvre provenant d'une île précise, bu à un moment précis de la journée.

There was a whole article.

Il y avait tout un article là-dessus.

Can I tell you something about that article?

Je peux te dire quelque chose sur cet article ?

You are going to ruin this.

Tu vas tout gâcher.

I am going to ruin this completely.

Je vais tout gâcher complètement.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Bienvenue dans Your English Toolbox, le podcast qui entraîne votre anglais pendant que vous vivez votre vraie vie.

I am Martin.

Je suis Martin.



And I am Julia.

Et moi, Julia.

For four episodes, we told you that relationships are the foundation of a good life.

Pendant quatre épisodes, nous vous avons expliqué que les relations sont le fondement d'une vie épanouie.

And that is true.

Et c'est vrai.

But you also live in a body.

Mais vous vivez aussi dans un corps.

So this is a bonus conversation, in two parts.

Il s'agit donc d'une conversation bonus en deux parties.

Ten habits of people who live to a hundred.

Dix habitudes des personnes qui vivent jusqu'à cent ans.

Today, the first five.

Aujourd'hui, les cinq premières.

The body.

Le corps.

Next time, the mind.

La prochaine fois, l'esprit.

And before any of them, we have to talk about the goat.

Et avant tout cela, nous devons parler de la chèvre.

Go on then.

Vas-y.

For twenty years, there has been a very famous idea.

Depuis vingt ans, une idée très célèbre circule.

That there are certain places in the world where people live far longer than anywhere else.

Selon laquelle il existe des endroits où les gens vivent bien plus longtemps que partout ailleurs.

Sardinia.

La Sardaigne.

Okinawa.

Okinawa.

A place in Costa Rica, a Greek island.

Un endroit au Costa Rica, une île grecque.



Those places became an industry.

Ces endroits sont devenus une industrie.

Books, documentaries, cookbooks, supplements.

Livres, documentaires, livres de cuisine, compléments alimentaires.

And you are about to tell me it is not that simple.

Et tu vas me dire que ce n'est pas aussi simple.

In twenty twenty-four, a researcher at University College London received an Ig Nobel Prize for challenging the data behind those places.

En 2024, un chercheur de l'University College London a reçu un prix Ig Nobel pour avoir remis en cause les données concernant ces régions.

What prize?

Quel prix ?

The Ig Nobel.

L'Ig Nobel.

The Ig Nobel.

L'Ig Nobel.

That is the funny one.

C'est le prix amusant.

It is the funny one.

C'est bien celui-là.

It is given for research that makes you laugh, and then makes you think.

Il récompense des recherches qui vous font rire, puis réfléchir.

His analysis was a preprint, which means it had not yet been peer reviewed.

Son analyse était une prépublication, ce qui signifie qu'elle n'avait pas encore été évaluée par des pairs.

And what did his analysis argue?

Et que soutenait son analyse ?

It argued that those regions had something in common, but it was not diet.

Elle affirmait que ces régions avaient un point commun, mais que ce n'était pas l'alimentation.

What was it?

Quoi donc ?

Poverty.

La pauvreté.



Low literacy.

Un faible niveau d'alphabétisation.

High crime.

Une forte criminalité.

And, most importantly, terrible birth records.

Et surtout, de très mauvais registres de naissance.

Say that last part again.

Répète la dernière partie.

In the United States, more than five hundred people had been registered as being over a hundred and ten years old.

Aux États-Unis, plus de cinq cents personnes avaient été enregistrées comme ayant plus de cent dix ans.

And?

Et ?

Newman's analysis said only seven had a birth certificate.

Selon l'analyse de Newman, seules sept avaient un acte de naissance.

Seven.

Sept.

Seven.

Sept.

Out of more than five hundred.

Sur plus de cinq cents.

And there is a detail I find almost beautiful.

Et il y a un détail que je trouve presque beau.

When he looked at the birthdays of the world's oldest people, they clustered on dates divisible by five.

En examinant les dates de naissance des personnes les plus âgées du monde, il a constaté qu'elles se regroupaient autour de dates divisibles par cinq.

Because if you are inventing a date.

Parce que si vous inventez une date...

You invent a round one.

Vous choisissez un chiffre rond.

Oh, that is wonderful.

Oh, c'est merveilleux.



That is terrible, but it is wonderful.

C'est terrible, mais c'est merveilleux.

When he collected the prize, he joked that the real secret to extreme old age was to move somewhere with no birth certificates, teach your children pension fraud, and start lying.

En recevant le prix, il a plaisanté en disant que le véritable secret d'un âge extrême consistait à s'installer là où il n'existe pas d'actes de naissance, à apprendre à ses enfants la fraude aux pensions et à commencer à mentir.

Now, to be fair.

Maintenant, soyons justes.

To be completely fair.

Pour être tout à fait justes.

The researchers who study those regions have answered him.

Les chercheurs qui étudient ces régions lui ont répondu.

They have.

En effet.

They say his work misunderstands how ages were validated.

Ils affirment que son travail comprend mal la manière dont les âges ont été validés.

They point to civil records, church archives and detailed family histories going back to the eighteen hundreds and earlier.

Ils citent des registres civils, des archives religieuses et des histoires familiales détaillées remontant au XIXe siècle et au-delà.

So it is an argument, not a conclusion.

Il s'agit donc d'un débat, pas d'une conclusion.

It is an argument.

C'est un débat.

And we are telling you about it because we would rather give you an honest debate than a comfortable story.

Et nous vous en parlons parce que nous préférons vous proposer un débat honnête plutôt qu'une histoire rassurante.

So no goat's milk.

Donc, pas de lait de chèvre.

No goat's milk.

Pas de lait de chèvre.

Then what do we actually know?

Alors, que savons-nous réellement ?



We know a lot, and it comes from studies that are not glamorous at all.

Nous en savons beaucoup, grâce à des études qui n'ont rien de séduisant.

Give me the best one.

Donne-moi la meilleure.

Harvard, one hundred and twenty-three thousand two hundred and nineteen people, followed for up to thirty-four years.

Harvard : 123 219 personnes suivies pendant une période allant jusqu'à trente-quatre ans.

That is a lot of people.

Cela fait beaucoup de monde.

They looked at five simple things.

Ils ont étudié cinq éléments simples.

Never smoking.

Ne jamais fumer.

Half an hour of movement a day.

Une demi-heure d'activité physique par jour.

A healthy weight.

Un poids sain.

A decent diet.

Une alimentation convenable.

And moderate alcohol intake.

Et une consommation modérée d'alcool.

Five things.

Cinq éléments.

Nothing exotic.

Rien d'exotique.

Nothing exotic.

Rien d'exotique.

Nothing you cannot pronounce.

Rien que vous ne puissiez prononcer.

And what did the researchers estimate for the people who had all five?

Et qu'ont estimé les chercheurs pour les personnes qui réunissaient les cinq facteurs ?



At the age of fifty, women with all five were estimated to have about fourteen more years of life expectancy than women with none.

À cinquante ans, on estimait que les femmes réunissant les cinq facteurs avaient environ quatorze années d'espérance de vie supplémentaires par rapport à celles qui n'en avaient aucun.

Fourteen years.

Quatorze ans.

And men, about twelve.

Et pour les hommes, environ douze.

That is an estimate, not a guarantee.

C'est une estimation, pas une garantie.

Exactly.

Exactement.

It is observational evidence, not a promise about any one person's life.

Il s'agit de données d'observation, pas d'une promesse concernant la vie d'une personne en particulier.

But the difference is still striking.

Mais la différence reste frappante.

It is.

Elle l'est.

The secret is not a secret.

Le secret n'en est pas un.

The secret is boring.

Le secret est ennuyeux.

The secret is so boring that nobody can sell it to you.

Le secret est tellement ennuyeux que personne ne peut vous le vendre.

And that is the good news.

Et c'est la bonne nouvelle.

Because boring is repeatable.

Parce que ce qui est ennuyeux peut se répéter.

Right.

Bien.

Habit number one.

Habitude numéro un.



Ready.

Prête.

Move all day.

Bougez tout au long de la journée.

Not only for an hour.

Pas seulement pendant une heure.

Explain the difference, because I think this is one of the most misunderstood ideas in health.

Explique la différence, car je pense que c'est l'une des idées les plus mal comprises en matière de santé.

Most people think of exercise as a separate activity.

La plupart des gens considèrent l'exercice comme une activité à part.

You put on special clothes, you go to a special place, you work hard for forty minutes, you come home, and then you sit down for eleven hours.

Vous enflemez des vêtements spéciaux, allez dans un lieu particulier, faites un effort intense pendant quarante minutes, rentrez chez vous, puis restez assis onze heures.

Which is what I do.

C'est exactement ce que je fais.

Structured exercise is useful.

L'exercice structuré est utile.

But many people who stay active into older age never separated movement from daily life.

Mais beaucoup de personnes qui restent actives en vieillissant n'ont jamais séparé le mouvement de leur vie quotidienne.

Their life made them move.

Leur vie les faisait bouger.

Stairs, gardens, markets, children, walking to places because there was no other way to get there.

Des escaliers, des jardins, des marchés, des enfants, des trajets à pied parce qu'il n'y avait pas d'autre moyen de s'y rendre.

So it is not only about the gym.

Il ne s'agit donc pas uniquement de la salle de sport.

The gym is useful.

La salle de sport est utile.

But one active hour does not make the rest of the day irrelevant.

Mais une heure active ne rend pas le reste de la journée sans importance.

Your other waking hours matter too.

Les autres heures où vous êtes éveillé comptent aussi.



Give our listener something concrete.

Donne quelque chose de concret à notre auditeur.

Take the stairs when that is comfortable for you.

Prenez les escaliers lorsque cela vous convient.

Get off the bus one stop early.

Descendez du bus un arrêt plus tôt.

Stand up when you are on the phone.

Levez-vous lorsque vous téléphonez.

Spend a little more time close to the floor instead of always choosing the sofa.

Passez un peu plus de temps près du sol au lieu de toujours choisir le canapé.

Close to the floor?

Près du sol ?

Close to the floor.

Près du sol ?

Hold that thought, because it is habit number two.

Gardez cette idée en tête, car c'est l'habitude numéro deux.

Habit two.

Deuxième habitude.

Keep your muscle.

Préservez vos muscles.

This is the one nobody talks about enough.

C'est celle dont on ne parle pas assez.

And it is one of the things that can help you stay independent as you grow older.

Et c'est l'une des choses qui peuvent vous aider à rester autonome en vieillissant.

Tell them why.

Explique-leur pourquoi.

From around fifty, muscle mass and strength tend to decline if we do nothing to challenge them.

À partir d'environ cinquante ans, la masse et la force musculaires ont tendance à diminuer si nous ne faisons rien pour les solliciter.

Quietly.

Discrètement.

And you do not notice at first.

Et au début, on ne s'en aperçoit pas.



You do not notice, until one day the shopping bag feels heavy, and then one day the stairs feel hard, and then one day getting up from a low position is difficult.

On ne s'en rend compte que lorsque le sac de courses paraît lourd, que les escaliers deviennent difficiles, puis qu'il devient compliqué de se relever d'une position basse.

And that is when life can get smaller.

Et c'est là que la vie peut se rétrécir.

That is when life can get smaller.

C'est là que la vie peut se rétrécir.

So is there a simple movement our listener can notice at home?

Existe-t-il un mouvement simple que notre auditeur puisse observer chez lui ?

There is, but only try it if getting down to the floor is safe for you.

Oui, mais essayez uniquement si vous pouvez descendre au sol en toute sécurité.

Keep something stable nearby, or ask someone to be there.

Gardez un support stable à proximité ou demandez à quelqu'un d'être présent.

Sit down on the floor, cross-legged if that is comfortable, and then stand up again, using your hands as little as you safely can.

Asseyez-vous au sol, les jambes croisées si cela vous convient, puis relevez-vous en utilisant vos mains aussi peu que possible, sans compromettre votre sécurité.

Right now?

Tout de suite ?

Only if it is safe.

Uniquement si c'est sans danger.

Well?

Alors ?

I am down.

Je suis en bas.

And?

Et ?

Getting down was a success.

Descendre a été une réussite.

And getting up?

Et pour vous relever ?

Getting up involved a sound I have never made before.

En me relevant, j'ai produit un son que je n'avais jamais émis auparavant.



Was it a word?

C'était un mot ?

It was not a word.

Ce n'était pas un mot.

So what is the principle?

Alors, quel est le principe ?

Use your muscles in ordinary life.

Utilisez vos muscles dans la vie quotidienne.

Carry your own shopping when the weight is appropriate for you.

Portez vous-même vos courses lorsque le poids vous convient.

Take the stairs when you feel steady.

Prenez les escaliers lorsque vous vous sentez stable.

If getting to the floor is safe for you, practise the movement gradually.

Si vous pouvez descendre au sol en toute sécurité, entraînez-vous progressivement.

If you enjoy the gym, include resistance training at a level that is appropriate for you.

Si vous aimez la salle de sport, ajoutez un entraînement de résistance adapté à votre niveau.

And if you are sixty-five and you have never done this?

Et si vous avez soixante-cinq ans et que vous n'avez jamais fait cela ?

Start gradually, and get professional advice if you have health, pain or balance concerns.

Commencez progressivement et demandez conseil à un professionnel en cas de problème de santé, de douleur ou de difficulté d'équilibre.

But yes, you can still get stronger, because muscle can respond at any age.

Mais oui, vous pouvez encore gagner en force, car les muscles peuvent réagir à tout âge.

That is one of the kindest facts in all of this.

C'est l'un des faits les plus rassurants de toute cette histoire.

Habit three.

Troisième habitude.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Mangez principalement des aliments végétaux et arrêtez-vous un peu avant.

I am going to ask you not to give anybody a diet.

Je vais te demander de ne prescrire de régime à personne.

I am not going to give anybody a diet.

Je ne vais prescrire de régime à personne.



We are not doctors, and your body is not the same as anybody else's.

Nous ne sommes pas médecins et votre corps n'est identique à celui de personne d'autre.

So what is the broad pattern?

Quel est donc le schéma général ?

In many populations that age well, food patterns are simple and repetitive.

Dans de nombreuses populations qui vieillissent bien, les habitudes alimentaires sont simples et répétitives.

Beans, lentils, vegetables, whole grains, some fish, a little meat, not much sugar.

Des haricots, des lentilles, des légumes, des céréales complètes, un peu de poisson, peu de viande et peu de sucre.

Food your grandmother would recognise.

Des aliments que votre grand-mère reconnaîtrait.

That is a useful question, even if it is not a perfect rule.

C'est une question utile, même si ce n'est pas une règle parfaite.

If your grandmother would not recognise it, it may be highly processed.

Si votre grand-mère ne le reconnaissait pas, il est peut-être très transformé.

And the second half.

Et la deuxième partie.

Stop a little early.

Arrêtez-vous un peu avant.

In Okinawa there is an old phrase that people say before eating.

À Okinawa, il existe une vieille expression que l'on prononce avant de manger.

It means, more or less, eat until you are eight parts full.

Elle signifie, en gros, manger jusqu'à être rassasié à quatre-vingts pour cent.

Eight out of ten.

Huit sur dix.

Eight out of ten.

Huit sur dix.

Then you pause.

Puis vous faites une pause.

Fullness signals take time to build, so slowing down can help you notice when you have had enough.

Les signaux de satiété mettent du temps à apparaître ; ralentir peut donc vous aider à remarquer quand vous avez suffisamment mangé.



So the habit is not a strict diet.

L'habitude ne consiste donc pas à suivre un régime strict.

It is paying attention before you reach the point where you wish you had stopped.

Il s'agit de prêter attention avant d'atteindre le point où vous auriez aimé vous arrêter.

Habit four.

Quatrième habitude.

Protect your sleep.

Protégez votre sommeil.

And here is where everybody says seven to nine hours, and everybody feels guilty.

Et c'est ici que tout le monde parle de sept à neuf heures et que tout le monde se sent coupable.

Seven to nine is a useful general range for many adults.

Sept à neuf heures constituent une fourchette générale utile pour de nombreux adultes.

But there is something people talk about less, and it matters too.

Mais il existe un autre élément dont on parle moins et qui compte également.

What?

Quoi ?

Regularity.

La régularité.

Going to bed and getting up at roughly the same time.

Se coucher et se lever à peu près à la même heure.

Even at the weekend.

Même le week-end.

As much as real life allows, yes.

Dans la mesure où la vie réelle le permet, oui.

A body with a stable rhythm is less confused than a body whose schedule changes constantly.

Un corps au rythme stable est moins désorienté qu'un corps dont les horaires changent constamment.

And what is happening while we sleep?

Et que se passe-t-il pendant notre sommeil ?

A lot of maintenance.

Beaucoup d'entretien.

Some systems involved in clearing metabolic waste from the brain become more active during sleep.

Certains systèmes impliqués dans l'élimination des déchets métaboliques du cerveau deviennent plus actifs pendant le sommeil.



Researchers are still learning exactly how that process works in humans.

Les chercheurs étudient encore le fonctionnement exact de ce processus chez l'être humain.

So sleep is not doing nothing.

Dormir ne revient donc pas à ne rien faire.

Sleep is the maintenance shift.

Le sommeil est l'équipe d'entretien.

And nobody who is good at their job skips the maintenance shift for thirty years.

Et personne de compétent ne saute l'équipe d'entretien pendant trente ans.

And habit five.

Et la cinquième habitude.

Habit five is two subtractions.

La cinquième habitude consiste en deux suppressions.

Things to remove.

Des choses à éliminer.

The first one is not controversial at all.

La première ne prête absolument pas à controverse.

Do not smoke.

Ne fumez pas.

Nobody argues with that one.

Personne ne conteste celle-là.

In the Harvard study, smoking was one of the strongest individual risk factors.

Dans l'étude de Harvard, le tabagisme était l'un des facteurs de risque individuels les plus importants.

And the second subtraction?

Et la deuxième suppression ?

The second one is the one people do not want to hear.

La deuxième est celle que les gens ne veulent pas entendre.

Alcohol.

L'alcool.

For years, the story was that a glass of wine a day was part of the secret.

Pendant des années, on a raconté qu'un verre de vin par jour faisait partie du secret.

It appeared in many longevity books.

Cette idée figurait dans de nombreux ouvrages sur la longévité.



And now?

Et maintenant ?

That idea has weakened a lot.

Cette idée a beaucoup perdu de sa force.

The World Health Organization's position is that no form of alcohol consumption is risk-free.

La position de l'Organisation mondiale de la Santé est qu'aucune forme de consommation d'alcool n'est sans risque.

That is quite a change.

C'est un changement important.

It is a big change, and I am not here to tell you what to drink.

C'est un changement majeur, et je ne suis pas là pour vous dire quoi boire.

But we are here to tell you what the current evidence says.

Mais nous sommes là pour vous expliquer ce que disent les données actuelles.

And the evidence no longer supports presenting wine as a health habit.

Et les données ne permettent plus de présenter le vin comme une habitude favorable à la santé.

Can I introduce somebody?

Je peux vous présenter quelqu'un ?

Please.

Je t'en prie.

Genaro is seventy-nine, and he was a caretaker in a building in Valencia for thirty-four years.

Genaro a soixante-dix-neuf ans et a été gardien d'un immeuble à Valence pendant trente-quatre ans.

He has never been inside a gym.

Il n'a jamais mis les pieds dans une salle de sport.

Not once?

Pas une seule fois ?

Not once.

Pas une seule fois ?

He climbs eight floors on foot, because he did it every day for thirty-four years and now his legs are confused if he takes the lift.

Il monte huit étages à pied, parce qu'il l'a fait chaque jour pendant trente-quatre ans et que ses jambes sont maintenant perdues lorsqu'il prend l'ascenseur.

He walks to the market because it is the market, not because it is exercise.

Il va au marché à pied parce que c'est le marché, pas parce qu'il considère cela comme de l'exercice.



He eats the same six meals he has eaten since nineteen seventy-four.

Il mange les six mêmes plats depuis 1974.

He goes to bed at eleven and gets up at seven, and he has done that for fifty years.

Il se couche à onze heures, se lève à sept heures et suit ce rythme depuis cinquante ans.

And he can stand up from the floor without using his hands, because he plays on it with his grandchildren twice a week.

Et il peut se relever du sol sans utiliser ses mains, parce qu'il y joue avec ses petits-enfants deux fois par semaine.

So he follows the spirit of all five habits.

Il suit donc l'esprit des cinq habitudes.

And if you asked him, he would tell you he has no habits at all.

Et si vous le lui demandiez, il vous dirait qu'il n'a aucune habitude.

He would say, this is just my life.

Il dirait : c'est simplement ma vie.

And that is the target.

Et c'est cela, l'objectif.

Not a programme.

Pas un programme.

A life that happens to include these things.

Une vie qui se trouve simplement inclure ces éléments.

Right.

Bien.

Three sentences, about habits.

Trois phrases sur les habitudes.

Listen, and repeat in the pause.

Écoutez et répétez pendant la pause.

Sentence one, for something you are starting.

Première phrase, pour quelque chose que vous commencez.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

J'essaie de prendre l'habitude de marcher après le dîner.

Sentence two, for something you are reducing.

Deuxième phrase, pour quelque chose que vous réduisez.



I have cut down on it, but I have not given it up.

J'en ai réduit la consommation, mais je n'ai pas complètement arrêté.

Sentence three, the principle.

Troisième phrase : le principe.

Small changes every day beat big changes once.

De petits changements quotidiens l'emportent sur de grands changements ponctuels.

All three again.

Les trois à nouveau.

I am trying to get into the habit of walking after dinner.

J'essaie de prendre l'habitude de marcher après le dîner.

I have cut down on it, but I have not given it up.

J'en ai réduit la consommation, mais je n'ai pas complètement arrêté.

Small changes every day beat big changes once.

De petits changements quotidiens l'emportent sur de grands changements ponctuels.

To get into the habit of doing something.

Prendre l'habitude de faire quelque chose.

And notice it is doing, not do.

Et remarquez qu'on utilise doing, et non do.

To cut down on something is to do less of it.

To cut down on something signifie faire ou consommer moins de quelque chose.

To give something up is to stop completely.

To give something up signifie arrêter complètement.

And most real life happens in between the two.

Et la majeure partie de la vie réelle se situe entre les deux.

And our sentence of the day.

Et notre phrase du jour.

Ready?

Prête ?

You do not need a new life.

Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle vie.

You need a better Tuesday.

Vous avez besoin d'un meilleur mardi.



You do not need a new life.

Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle vie.

You need a better Tuesday.

Vous avez besoin d'un meilleur mardi.

One more time, with us.

Encore une fois, avec nous.

You do not need a new life.

Vous n'avez pas besoin d'une nouvelle vie.

You need a better Tuesday.

Vous avez besoin d'un meilleur mardi.

So, five habits.

Donc, cinq habitudes.

Move all day, not only for an hour.

Bougez toute la journée, pas seulement pendant une heure.

Keep your muscle.

Préservez vos muscles.

Eat mostly plants, and stop a little early.

Mangez principalement des aliments végétaux et arrêtez-vous un peu avant.

Protect your sleep.

Protégez votre sommeil.

And two subtractions.

Et deux suppressions.

And your task this week is not all five.

Et votre tâche cette semaine ne consiste pas à appliquer les cinq.

Choose one.

Choisissez-en une.

Choose one, and make it so small that it would be embarrassing to fail.

Choisissez-en une et rendez-la si petite qu'il serait presque embarrassant d'échouer.

One flight of stairs, if stairs are right for you.

Une volée d'escaliers, si les escaliers vous conviennent.

One more regular bedtime.

Une heure de coucher un peu plus régulière.



One simple meal built mostly from plants.

Un repas simple composé principalement d'aliments végétaux.

Next time, the other five.

La prochaine fois, les cinq autres.

Purpose, rest, learning, belonging.

Le sens, le repos, l'apprentissage, l'appartenance.

The habits that live in your mind.

Les habitudes qui vivent dans votre esprit.

And one of them, we can tell you now, you are already doing right this second.

Et nous pouvons déjà vous dire que vous êtes en train d'en pratiquer une à cet instant précis.

You just do not know it is on the list.

Vous ignorez simplement qu'elle figure sur la liste.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

Tout ce que nous avons vu aujourd'hui — la transcription, le vocabulaire et les trois phrases — vous attend sur yourenglishtoolbox.com.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs, flashcards and progress tools.

Vous pouvez écouter et lire sans vous inscrire ; un compte étudiant gratuit vous donne accès aux PDF téléchargeables, aux cartes mémoire et aux outils de suivi.

Thank you for spending this time with us.

Merci d'avoir passé ce moment avec nous.

Take the stairs, if the stairs are right for you.

Prenez les escaliers, s'ils vous conviennent.

See you in the next one.

À la prochaine.

