

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

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

13 learning entries

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

1

to get into the habit of doing something

prendre l'habitude de faire quelque chose · s'habituer à faire quelque chose

DEF

To begin doing something regularly until it becomes part of your routine.

Use *get into the habit of* followed by a noun or an -ing form, not an infinitive: *get into the habit of walking, not of walk.*

FR

Commencer à faire quelque chose régulièrement jusqu'à ce que cela fasse partie de sa routine.

En anglais, of est suivi d'un nom ou d'une forme en -ing : get into the habit of walking.

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

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

She got into the habit of preparing lunch the night before.

Elle a pris l'habitude de préparer le déjeuner la veille au soir.

2

to cut down on something

réduire quelque chose · diminuer sa consommation ou sa fréquence

DEF

To reduce the amount or frequency of something without necessarily stopping completely.

A three-part phrasal verb followed by a noun or -ing form. It contrasts with *give up*, which means *stop completely*.

FR

Réduire la quantité ou la fréquence de quelque chose sans nécessairement arrêter complètement.

Phrasal verb en trois parties suivi d'un nom ou d'une forme en -ing ; contrairement à give up, il ne signifie pas arrêter totalement.

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.

He is trying to cut down on checking his phone at night.

Il essaie de moins consulter son téléphone le soir.

3

to give something up

arrêter complètement quelque chose · abandonner quelque chose

DEF

To stop doing, using or consuming something completely.

A separable phrasal verb: *give sugar up* or *give up sugar*. With a pronoun, the pronoun goes in the middle: *give it up*.

FR

Cesser totalement de faire, d'utiliser ou de consommer quelque chose.

Phrasal verb séparable ; avec un pronom, celui-ci se place au milieu : give it up.

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.

She gave up smoking several years ago.

Elle a arrêté de fumer il y a plusieurs années.



4

hold that thought*gardez cette idée en tête · retenez cette idée*

DEF

Remember the idea just mentioned because the speaker will return to it shortly.

An informal conversational instruction. It can also briefly pause someone, but here it creates a link to the next topic.

FR

Se souvenir de l'idée qui vient d'être mentionnée parce que le locuteur y reviendra bientôt.

Consigne conversationnelle informelle ; elle peut aussi interrompre brièvement quelqu'un, mais relie ici le sujet au suivant.

Hold that thought, because it is habit number two.

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

Hold that thought; I want to compare it with another example.

Retenez cette idée ; je veux la comparer à un autre exemple.

5

life expectancy*espérance de vie*

DEF

The average number of years a person or population is statistically expected to live.

A population estimate, not a prediction or guarantee for one individual. Common patterns include life expectancy at birth and at age fifty.

FR

Nombre moyen d'années qu'une personne ou une population devrait statistiquement vivre.

Il s'agit d'une estimation pour une population, pas d'une prédiction ni d'une garantie individuelle.

The study estimated differences in life expectancy at age fifty.

L'étude a estimé les différences d'espérance de vie à cinquante ans.

Life expectancy can vary between populations and over time.

L'espérance de vie peut varier selon les populations et au fil du temps.

6

observational evidence*données d'observation · preuves issues d'études observationnelles*

DEF

Evidence obtained by observing people or events without assigning participants to a controlled intervention.

Observational studies can reveal strong associations, but they do not by themselves prove that one factor caused the outcome.

FR

Données obtenues en observant des personnes ou des événements sans attribuer aux participants une intervention contrôlée.

Elles peuvent révéler de fortes associations, mais ne prouvent pas à elles seules qu'un facteur a causé le résultat.

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

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

The association is important, although the evidence is observational.

L'association est importante, même si les données sont observationnelles.

7

peer-reviewed*évalué par les pairs · soumis à l'examen de spécialistes*

DEF

Evaluated by independent specialists in the same field before formal academic publication.

Usually placed before a noun, as in a peer-reviewed study. A preprint has normally not yet completed this process.

FR

Évalué par des spécialistes indépendants du même domaine avant la publication scientifique officielle.

Se place souvent avant un nom : a peer-reviewed study ; une prépublication n'a généralement pas encore achevé ce processus.

The analysis had not yet been peer-reviewed.

L'analyse n'avait pas encore été évaluée par les pairs.

She looked for a peer-reviewed study rather than a social media claim.

Elle a cherché une étude évaluée par les pairs plutôt qu'une affirmation publiée sur les réseaux sociaux.



8

to stay independent*rester autonome · préserver son indépendance*

DEF

To remain able to manage daily life and make choices without relying heavily on other people.

A common collocation in discussions of healthy ageing. Independent here refers to everyday functioning, not emotional distance.

FR

Continuer à gérer sa vie quotidienne et à prendre des décisions sans dépendre fortement des autres.

Collocation fréquente dans le contexte du vieillissement en bonne santé ; independent renvoie ici à l'autonomie quotidienne, pas à la distance émotionnelle.

Maintaining strength can help you stay independent as you grow older.

Conserver sa force peut aider à rester autonome en vieillissant.

Accessible transport helps many older adults stay independent.

Des transports accessibles aident de nombreuses personnes âgées à rester autonomes.

9

to age well*bien vieillir · vieillir en bonne santé*

DEF

To grow older while maintaining relatively good health, function and quality of life.

A broad, non-absolute expression. It does not mean avoiding every illness or difficulty and is normally used without an object.

FR

Avancer en âge tout en conservant une santé, des capacités fonctionnelles et une qualité de vie relativement bonnes.

Expression large et non absolue ; elle ne signifie pas éviter toute maladie ou difficulté et s'emploie généralement sans complément.

The episode examines patterns found in populations that age well.

L'épisode étudie les habitudes observées dans des populations qui vieillissent bien.

Social contact and daily movement may help people age well.

Les liens sociaux et le mouvement quotidien peuvent aider à bien vieillir.

10

highly processed*très transformé · fortement transformé*

DEF

Changed substantially through industrial preparation, often with many added ingredients.

Usually describes food. It is a useful everyday expression, but it is broader and less technical than the formal category ultra-processed.

FR

Fortement modifié par une préparation industrielle, souvent avec de nombreux ingrédients ajoutés.

S'emploie surtout pour les aliments ; c'est une expression courante plus large et moins technique que la catégorie formelle ultra-transformé.

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.

The ingredient list suggested that the snack was highly processed.

La liste des ingrédients indiquait que l'en-cas était très transformé.



11

to have had enough*avoir eu assez · avoir suffisamment mangé · en avoir assez*

DEF

To have consumed, experienced or tolerated as much as is needed or wanted.

Present perfect form of have enough. Context determines whether it means being satisfied, being full, or no longer willing to tolerate something.

FR

Avoir consommé, vécu ou toléré autant que nécessaire ou souhaité.

Le contexte indique s'il s'agit de satiété, d'une quantité suffisante ou du refus de tolérer davantage.

Slowing down can help you notice when you have had enough.

Ralentir peut vous aider à remarquer quand vous avez suffisamment mangé.

After three delays, the passengers felt they had had enough.

Après trois retards, les passagers ont estimé qu'ils en avaient assez.

12

risk-free*sans risque · dénué de risque*

DEF

Having no possibility of harm, loss or negative consequences.

A hyphenated adjective used before or after a noun. No activity is risk-free means that some degree of risk remains.

FR

Qui ne présente aucune possibilité de dommage, de perte ou de conséquence négative.

Adjectif anglais avec trait d'union ; no activity is risk-free signifie qu'un certain niveau de risque subsiste toujours.

The WHO says that no form of alcohol consumption is risk-free.

L'OMS affirme qu'aucune forme de consommation d'alcool n'est sans risque.

The treatment is useful, but it is not completely risk-free.

Le traitement est utile, mais il n'est pas totalement sans risque.

13

to respond at any age*réagir à tout âge · s'adapter à tout âge*

DEF

To show a positive physical or mental adaptation regardless of how old someone is.

In this episode, respond describes how muscle adapts to appropriate training; it does not mean replying to a question.

FR

Manifester une adaptation physique ou mentale positive quel que soit l'âge.

Dans l'épisode, respond décrit l'adaptation du muscle à un entraînement approprié ; il ne signifie pas répondre à une question.

Muscle can respond at any age when it is challenged appropriately.

Les muscles peuvent réagir à tout âge lorsqu'ils sont sollicités de manière appropriée.

The brain can still respond to practice later in life.

Le cerveau peut encore réagir à la pratique plus tard dans la vie.

