

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

17 learning entries

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

1

a reason to get up

une raison de se lever · une motivation pour commencer la journée

DEF

A purpose, responsibility or anticipated activity that gives you motivation to begin the day.

The phrase is usually practical rather than grand. Here, get up means getting out of bed and engaging with life, not merely standing.

FR

Un but, une responsabilité ou une activité attendue qui donne envie de commencer la journée.

L'expression évoque généralement quelque chose de concret plutôt qu'une grande mission. Ici, get up signifie sortir du lit et participer à la vie.

Her choir gives her a reason to get up on Tuesday mornings.

Sa chorale lui donne une raison de se lever le mardi matin.

Planning breakfast with a friend gave him a reason to get up early.

Prévoir un petit-déjeuner avec un ami lui a donné une raison de se lever tôt.

2

look forward to

attendre quelque chose avec impatience · avoir hâte de

DEF

To feel pleased and excited about something that is going to happen.

It is followed by a noun, pronoun or -ing form: look forward to the weekend; look forward to seeing you. The to is a preposition, not an infinitive marker.

FR

Éprouver du plaisir et de l'enthousiasme à l'idée d'un événement futur.

L'expression est suivie d'un nom, d'un pronom ou d'une forme en -ing. Le to est une préposition, pas la marque de l'infinitif.

What are you looking forward to this week?

Qu'attendez-vous avec impatience cette semaine ?

I am looking forward to meeting the new team.

J'ai hâte de rencontrer la nouvelle équipe.

3

downshift

ralentir · rétrograder

DEF

To deliberately reduce your pace or level of activity so that you feel calmer and more in control.

Originally a driving verb meaning to change to a lower gear. In wellbeing contexts it is a vivid metaphor for slowing down; it can be a verb or an informal noun.

FR

Réduire volontairement son rythme ou son niveau d'activité pour retrouver calme et maîtrise.

À l'origine, le verbe signifie passer à une vitesse inférieure en voiture. Dans le bien-être, c'est une métaphore parlante du ralentissement.

She downshifts with an hour in the garden every afternoon.

Chaque après-midi, elle ralentit en passant une heure dans le jardin.

I need ten quiet minutes to downshift after work.

J'ai besoin de dix minutes de calme pour ralentir après le travail.



4

unload stress*évacuer le stress · relâcher la pression*

DEF

To release or reduce accumulated mental and emotional pressure.

Unload literally means to remove a load. With stress it creates the image of regularly putting down a burden rather than eliminating stress forever.

FR

Libérer ou réduire une pression mentale et émotionnelle accumulée.

Unload signifie littéralement décharger un poids. Avec stress, l'expression suggère que l'on dépose régulièrement un fardeau plutôt que de supprimer le stress à jamais.

A regular walk helps her unload stress.

Une promenade régulière l'aide à évacuer le stress.

He called a friend to unload some of the pressure he was carrying.

Il a appelé un ami pour relâcher une partie de la pression qu'il portait.

5

clock in for somebody else's stress*pointer pour le stress des autres*

DEF

To begin absorbing another person's anxiety or conflict as if it were your own job.

This is a humorous metaphor built from clock in, meaning to record the start of a work shift. It is not a fixed idiom, but it is vivid and reusable when describing doomscrolling or unnecessary emotional labour.

FR

Commencer à absorber l'anxiété ou les conflits d'autrui comme s'il s'agissait de son propre travail.

Métaphore humoristique construite sur clock in, pointer au début d'un service. Ce n'est pas une expression figée, mais elle décrit bien le doomscrolling ou le travail émotionnel inutile.

Doomscrolling can feel like clocking in for somebody else's stress.

Faire défiler sans fin de mauvaises nouvelles peut donner l'impression de pointer pour le stress des autres.

Do not clock in for every argument you see online.

Ne pointez pas pour chaque dispute que vous voyez en ligne.

6

cognitive reserve*réserve cognitive*

DEF

The brain's capacity to cope with age-related change, injury or disease by using its networks flexibly.

A research term, not a promise that one activity prevents dementia. The episode carefully says challenging learning may support it while the evidence about late-life language learning is still developing.

FR

Capacité du cerveau à faire face aux changements liés à l'âge, aux lésions ou aux maladies en utilisant ses réseaux avec souplesse.

C'est un terme de recherche, pas la promesse qu'une activité prévient la démence. L'épisode indique prudemment qu'un apprentissage exigeant peut aider, mais les preuves sur l'apprentissage tardif des langues évoluent encore.

Researchers are studying how lifelong learning relates to cognitive reserve.

Les chercheurs étudient le lien entre l'apprentissage tout au long de la vie et la réserve cognitive.

Cognitive reserve may help explain why people cope differently with similar brain changes.

La réserve cognitive peut aider à expliquer pourquoi des personnes réagissent différemment à des changements cérébraux semblables.



7

take up something*se mettre à quelque chose · commencer une nouvelle activité*

DEF

To begin a new activity, hobby or subject and spend time doing or learning it.

A separable phrasal verb: take up chess; take it up. In this meaning it does not mean occupy space or time, although take up also has those senses.

FR

Commencer une activité, un loisir ou une matière et consacrer du temps à sa pratique ou à son apprentissage.

C'est un phrasal verb séparable : take up chess; take it up. Dans ce sens, il ne signifie pas occuper de l'espace ou du temps, bien que take up ait aussi ces sens.

Dorothy took up Italian at eighty-four.

Dorothy s'est mise à l'italien à quatre-vingt-quatre ans.

I have taken up swimming, and I am still learning the technique.

Je me suis mis à la natation et j'apprends encore la technique.

8

at the edge of what you can do*à la limite de ce que l'on sait faire*

DEF

Working close to the current limit of your ability, where a task is difficult but still possible.

The phrase frames difficulty as productive challenge. It does not mean pushing into danger or ignoring pain; the edge is the boundary of present skill.

FR

Travailler près de la limite actuelle de ses capacités, là où une tâche est difficile mais reste possible.

L'expression présente la difficulté comme un défi productif. Elle ne signifie pas se mettre en danger ni ignorer la douleur ; edge désigne la frontière de la compétence actuelle.

Making mistakes can mean you are working at the edge of what you can do.

Faire des erreurs peut signifier que vous travaillez à la limite de vos capacités.

The course keeps me at the edge of what I can do without overwhelming me.

Le cours me maintient à la limite de mes capacités sans me submerger.

9

belong to something with a calendar*faire partie d'un groupe avec des rendez-vous réguliers*

DEF

To be part of a group or activity that meets at regular, scheduled times.

The phrase contrasts vague social intentions with a recurring commitment. With a calendar means the connection has a predictable structure, not that the group literally owns a calendar.

FR

Être membre d'un groupe ou d'une activité qui se réunit à des moments réguliers et planifiés.

La formule oppose les vagues intentions sociales à un engagement récurrent. With a calendar signifie que le lien possède une structure prévisible, pas que le groupe possède littéralement un calendrier.

A weekly choir lets her belong to something with a calendar.

Une chorale hebdomadaire lui permet de faire partie d'un groupe avec des rendez-vous réguliers.

I joined a book club because I wanted to belong to something that met regularly.

J'ai rejoint un club de lecture parce que je voulais appartenir à un groupe qui se réunissait régulièrement.



10

turn up*se présenter · venir · arriver*

DEF

To arrive or appear at a place, especially as expected or repeatedly.

A common informal British phrasal verb. In the episode, keep turning up means that reliable presence matters more than being naturally sociable or charming.

FR

Arriver ou apparaître dans un lieu, surtout lorsque cela est attendu ou répété.

*Phrasal verb informel très courant en anglais britannique. Dans l'épisode, keep turning up signifie que la présence fiable compte davantage que le charme ou la sociabilité naturelle.**You do not have to be charming; you have to keep turning up.**Vous n'avez pas besoin d'être charmant ; vous devez simplement continuer à venir.**Only six people turned up for the first class, but they returned every week.**Seules six personnes sont venues au premier cours, mais elles sont revenues chaque semaine.*

11

put your people first*faire passer ses proches en premier · donner la priorité aux personnes importantes*

DEF

To give priority to the relationships and people who matter most to you.

Your people is warm, informal language for close family, friends or chosen community. Put first describes priority in choices and time, not unconditional agreement or neglecting your own needs.

FR

Donner la priorité aux relations et aux personnes qui comptent le plus.

*Your people est une façon chaleureuse et informelle de parler de la famille proche, des amis ou de la communauté choisie. Put first indique une priorité de temps et de choix, pas un accord inconditionnel ni l'oubli de ses propres besoins.**The final habit is to put your people first.**La dernière habitude consiste à faire passer ses proches en premier.**She put her people first by protecting time for a weekly call.**Elle a fait passer ses proches en premier en protégeant un créneau pour un appel hebdomadaire.*

12

same time next week?*même heure la semaine prochaine ?*

DEF

A short way to suggest repeating a meeting or activity at the same time the following week.

A natural elliptical question: the full form would be Shall we meet at the same time next week? Its light tone can turn a one-off encounter into a recurring ritual.

FR

Façon courte de proposer de répéter une rencontre ou une activité à la même heure la semaine suivante.

*Question elliptique naturelle ; la forme complète serait Shall we meet at the same time next week? Son ton léger peut transformer une rencontre ponctuelle en rituel.**That was useful. Same time next week?**C'était utile. Même heure la semaine prochaine ?**After their first walk, Maya asked, 'Same time next week?'**Après leur première promenade, Maya a demandé : « Même heure la semaine prochaine ? »*

13

small enough to be embarrassing*assez petit pour sembler presque embarrassant*

DEF

So modest and easy that the action almost feels too insignificant to mention.

A deliberately playful exaggeration used to lower the barrier to starting a habit. It recommends a tiny first step, not literal shame.

FR

Si modeste et facile que l'action paraît presque trop insignifiante pour être mentionnée.

Exagération volontairement amusante destinée à réduire la difficulté de commencer une habitude. Elle recommande un premier pas minuscule, pas une véritable honte.

Choose one habit small enough to be embarrassing.

Choisissez une habitude assez petite pour sembler presque embarrassante.

Her first goal was small enough to be embarrassing: walk for two minutes.

Son premier objectif était presque ridiculement petit : marcher deux minutes.

14

put something in the diary*inscrire quelque chose dans l'agenda · programmer quelque chose*

DEF

To schedule an activity by recording it in your calendar or planner.

A common British expression. Diary here means a calendar or appointment book, not a private journal. Put it in the diary makes an intention concrete.

FR

Planifier une activité en la notant dans son calendrier ou son agenda.

Expression britannique courante. Diary signifie ici agenda, pas journal intime. Put it in the diary transforme une intention en engagement concret.

If nothing excites you this week, put something in the diary.

Si rien ne vous enthousiasme cette semaine, inscrivez quelque chose dans votre agenda.

Let us put lunch in the diary before the month gets busy.

Inscrivons ce déjeuner dans l'agenda avant que le mois ne se remplisse.

15

a full life*une vie pleine · une vie épanouie*

DEF

A life rich in meaningful relationships, activities, experiences and purpose.

Full does not necessarily mean busy. In the episode it contrasts quality and meaning with simply accumulating more years.

FR

Une vie riche en relations, activités, expériences et raison d'être significatives.

Full ne signifie pas nécessairement occupée. Dans l'épisode, le mot oppose la qualité et le sens au simple fait d'accumuler davantage d'années.

A long life is not the goal; a full life is.

Le but n'est pas une longue vie, mais une vie pleine.

She built a full life around friends, learning and time outdoors.

Elle a construit une vie épanouie autour des amis, de l'apprentissage et du temps en plein air.



16

keep something alive*maintenir quelque chose en vie · faire vivre quelque chose*

DEF

To continue caring for, maintaining or supporting something so that it survives or remains active.

It can be literal, as with plants, or figurative, as with a tradition, relationship, memory or idea. The object comes between keep and alive.

FR

Continuer à prendre soin de quelque chose, à l'entretenir ou à le soutenir afin qu'il survive ou reste actif.

L'expression peut être littérale pour des plantes ou figurée pour une tradition, une relation, un souvenir ou une idée. Le complément se place entre keep et alive.

Looking after the garden gives him a reason to keep it alive.

Prendre soin du jardin lui donne une raison de le maintenir en vie.

A monthly dinner helps them keep the friendship alive.

Un dîner mensuel les aide à faire vivre leur amitié.

17

work out*déterminer · trouver · comprendre*

DEF

To discover, calculate or understand an answer through study or thought.

In the episode, scientists are still working out how much language learning contributes. This meaning differs from exercise and from a situation ending successfully.

FR

Découvrir, calculer ou comprendre une réponse par l'étude ou la réflexion.

Dans l'épisode, les scientifiques cherchent encore à déterminer l'apport de l'apprentissage des langues. Ce sens diffère de faire de l'exercice et d'une situation qui se termine bien.

Scientists are still working out how language learning affects the ageing brain.

Les scientifiques cherchent encore à déterminer comment l'apprentissage des langues influence le cerveau vieillissant.

We need to work out why the plan failed before we try again.

Nous devons comprendre pourquoi le plan a échoué avant de réessayer.

