TRANSCRIPT · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · FR

Line-by-line · English + French

54 lines

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

Julia, you look a little tired today.

Julia, tu as l’air un peu fatiguée aujourd’hui.

I am getting over a cold.

Je me remets d’un rhume.

I hope you will be back on your feet soon.

J’espère que tu seras bientôt remise sur pied.

Thank you, and welcome to Idiom Toolbox Lesson 15.

Merci, et bienvenue dans la leçon 15 d’Idiom Toolbox.

Today we are learning five idioms about health and energy.

Aujourd’hui, nous allons apprendre cinq expressions sur la santé et l’énergie.

The first one is under the weather.

La première est under the weather.

If you are under the weather, you feel slightly ill.

Si tu es under the weather, tu te sens un peu malade.

It is a gentle, everyday expression.

C’est une expression courante et peu alarmante.

You might say, I am feeling a bit under the weather today.

Tu peux dire que tu ne te sens pas très bien aujourd’hui.

It usually suggests something mild, not a serious diagnosis.

Elle évoque généralement un petit malaise, pas un diagnostic grave.

The second phrase is back on your feet.

La deuxième expression est back on your feet.

It means recovered enough to return to normal activities.

Cela signifie que tu as assez récupéré pour reprendre tes activités habituelles.

After a week of rest, I was back on my feet.

Après une semaine de repos, j'étais de nouveau sur pied.

You can use it after illness or a difficult setback.

Tu peux l'utiliser après une maladie ou une période difficile.

It does not promise that every symptom has disappeared.

Cela ne veut pas dire que tous les symptômes ont disparu.

Our third idiom is fit as a fiddle.

Notre troisième expression est fit as a fiddle.

It means healthy and physically well.

Cela signifie être en bonne santé et en bonne forme physique.

It sounds cheerful and a little old-fashioned.

Elle sonne joyeuse et un peu désuète.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

Mon grand-père a quatre-vingts ans et il est toujours en pleine forme.

You can also use it humorously about yourself.

Tu peux aussi l'employer avec humour à propos de toi-même.

I feel fit as a fiddle after a good walk.

Je me sens en pleine forme après une bonne promenade.

The fourth phrase is run down.

La quatrième expression est run down.

If you feel run down, you feel tired and low in energy.

Si tu te sens run down, tu es fatigué et tu manques d'énergie.

It can happen after too much work and too little rest.

Cela peut arriver après avoir trop travaillé et pas assez dormi.

I have been feeling run down this week.

Je me suis senti épuisé cette semaine.

The final phrase is recharge your batteries.

La dernière expression est recharge your batteries.

It means rest and do something to recover your energy.

Cela signifie se reposer et faire quelque chose pour retrouver son énergie.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

Un week-end tranquille m’a aidé à recharger mes batteries.

It is a metaphor, not a medical treatment.

C’est une métaphore, pas un traitement médical.

These idioms describe everyday feelings, not a doctor's diagnosis.

Ces expressions décrivent des sensations courantes, pas des diagnostics médicaux.

If your colleague says she feels run down, you can ask if she needs a break.

Si un collègue dit qu’il est épuisé, tu peux lui demander s’il a besoin d’une pause.

If someone has been ill, you can wish them a quick recovery.

Si quelqu’un a été malade, tu peux lui souhaiter un prompt rétablissement.

When they are almost well, you might say, I hope you are back on your feet soon.

Quand quelqu’un va presque mieux, tu peux lui souhaiter de se remettre vite.

Fit as a fiddle is more positive and usually describes someone's general condition.

Fit as a fiddle est plus positif et décrit généralement l’état de santé général d’une personne.

Recharge your batteries often suggests taking a proper rest before you feel completely exhausted.

Recharge your batteries suggère souvent de bien se reposer avant d’être complètement épuisé.

The picture is a battery that needs energy again.

L’image est celle d’une batterie qu’il faut recharger.

But in conversation, the phrase simply means rest and recover.

Mais dans une conversation, l’expression signifie simplement se reposer et retrouver son énergie.

Let us review.

Révisons.

Under the weather means slightly ill.

Under the weather signifie se sentir un peu malade.

Back on your feet means recovered enough for normal life.

Back on your feet signifie avoir assez récupéré pour reprendre une vie normale.

Fit as a fiddle means healthy and well.

Fit as a fiddle signifie être en bonne santé et en forme.

Run down means tired, and recharge your batteries means recover your energy.

Run down signifie fatigué, et recharge your batteries signifie retrouver son énergie.

Which phrase describes feeling slightly ill?

Quelle expression décrit le fait de se sentir un peu malade ?

Under the weather.

Under the weather.

Which phrase means taking time to regain your energy?

Quelle expression signifie prendre le temps de retrouver son énergie ?

Recharge your batteries.

Recharge your batteries.

Notice that these phrases describe different stages, not the same level of health.

Remarque que ces expressions décrivent différentes étapes, et non le même état de santé.

Under the weather usually sounds mild, while run down focuses on low energy.

Under the weather évoque généralement un léger malaise, tandis que run down insiste sur le manque d'énergie.

For serious illness, say so clearly.

En cas de maladie grave, dis-le clairement.

After resting, you may be back on your feet, and later fit as a fiddle.

Après du repos, tu seras peut-être remis sur pied, puis en pleine forme.

Which phrase describes feeling healthy again after an illness?

Quelle expression décrit le fait d'avoir retrouvé la santé après une maladie ?

Back on your feet.

Se remettre sur pied.

Continue with Lesson 15 in the free Idiom Toolbox course; it gives you more guided practice with these expressions.

Poursuis avec la leçon 15 du cours gratuit Idiom Toolbox : tu y trouveras davantage d'exercices guidés sur ces expressions.

Take care of yourself, and keep your English moving.

Prends soin de toi et continue à apprendre l'anglais.