Your English Toolbox

VOCABULARY · EPISODE 196

Feeling Under the Weather? Five Idioms About Health

English learning resource · FR

Key words & expressions · English + French

5 learning entries

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

1

under the weather

ne pas être très en forme · se sentir un peu patraque

DEF

Feeling slightly ill or not quite well.

Informal and mild; it usually suggests a short, non-serious illness rather than a diagnosis.

FR

Se sentir légèrement malade ou ne pas être tout à fait en forme.

Expression familière et modérée, qui évoque généralement un malaise passager plutôt qu'un diagnostic.

I am feeling a bit under the weather today.

Aujourd'hui, je ne suis pas très en forme.

She stayed home because she was under the weather.

Elle est restée chez elle parce qu'elle se sentait patraque.

2

back on your feet

être de nouveau sur pied · se remettre

DEF

Recovered enough to return to your usual activities.

Used after illness, injury or a difficult setback; it does not claim that every problem has disappeared.

FR

Avoir assez récupéré pour reprendre ses activités habituelles.

S'emploie après une maladie, une blessure ou un revers ; cela ne signifie pas que tout problème a disparu.

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

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

The team helped the shop get back on its feet.

L'équipe a aidé le magasin à se remettre.

3

fit as a fiddle

être en pleine forme

DEF

Very healthy and in good physical condition.

Cheerful and slightly old-fashioned; it often sounds playful when used about oneself.

FR

Être très en bonne santé et en bonne condition physique.

L'expression est joyeuse et un peu vieillotte ; elle peut être employée avec humour à propos de soi.

My grandfather is eighty and still fit as a fiddle.

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

After that walk, I feel fit as a fiddle.

Après cette promenade, je suis en pleine forme.

4

run down

épuisé · à plat

DEF

Tired and low in energy, often after too much effort or too little rest.

Often used with feel or look; it describes a general state and is not a medical diagnosis.

FR

Fatigué et en manque d’énergie, souvent après trop d’efforts ou pas assez de repos.

S’emploie souvent avec feel ou look ; l’expression décrit un état général, pas un diagnostic médical.

I have been feeling run down this week.

Je me suis senti épuisé cette semaine.

She looked run down after several late nights.

Elle avait l’air épuisée après plusieurs nuits trop courtes.

5

recharge your batteries

recharger ses batteries · reprendre de l’énergie

DEF

To rest and do something that helps you regain energy.

A familiar metaphor for recovery; it suggests taking a real break, not receiving medical treatment.

FR

Se reposer et faire quelque chose qui aide à retrouver son énergie.

Métaphore courante de la récupération ; elle suggère une vraie pause, pas un traitement médical.

A quiet weekend helped me recharge my batteries.

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

I need a short walk to recharge my batteries before the meeting.

J’ai besoin d’une courte promenade pour reprendre de l’énergie avant la réunion.