

1 La dieta vegetariana è solo una moda

Il vegetarianismo	le végétarisme
Vegetariano	végétarien
Vegano	végétalien
Onnivoro/carnivoro/erbivoro	omnivore/carnivore/herbivore
La dieta onnivora/vegetariana	le régime omnivore/végétarien
La dieta mediterranea	le régime méditerranéen
La nutrizione	la nutrition
La salute	la santé
Il cibo	la nourriture
L'alimentazione sana	l'alimentation saine
L'alimentazione equilibrata	l'alimentation équilibrée
I lipidi e i grassi	les lipides et les graisses
L'alimentazione equilibrata	l'alimentation équilibrée
I lipidi e i grassi	les lipides et les graisses
Gli OGM	les OGM
Gli organismi geneticamente modificati	les organismes génétiquement modifiés
La frutta e la verdura	les fruits et les légumes
I legumi	les légumes secs
I cereali	les céréales
La carne	la viande
Il latte e le uova	le lait et les œufs
Il latte e derivati	le lait et ses dérivés
I formaggi	les fromages
Le uova e derivati	les œufs et ses dérivés
Le vitamine	les vitamines
Le proteine	les protéines
La pasta integrale	les pâtes au blé intégral
Gli animali uccisi	les animaux tués
Le sofferenze degli animali	les souffrances des animaux
Il macello	l'abattoir
Gli allevamenti	les élevages
Il ferro e il calcio	le fer et le calcium
Cibarsi di/nutrirsi di	se nourrir de
Fare da mangiare	préparer à manger
Cucinare	cuisiner
Pericoloso	dangereux
Aggressivo	agressif
Pacifico	pacifique



- **si tratta di una moda** : il s'agit d'une mode • **anche mangiare cibo biologico è una moda** : manger bio aussi est une mode • **insensato** : insensé • **assurdo** : absurde • **gli uomini hanno sempre mangiato la carne** : les hommes ont toujours mangé de la viande • **gli uomini delle caverne** : les hommes des cavernes • **gli uomini preistorici andavano a caccia** : les hommes préhistoriques allaient à la chasse • **l'uomo è cacciatore e quindi carnivoro** : l'homme est chasseur et donc carnivore
- **non mangiare carne è pericoloso** : ne pas manger de la viande est dangereux • **i bambini hanno assolutamente bisogno di proteine animali** : les enfants ont absolument besoin de protéines animales • **essere una moda pericolosa** : être une mode dangereuse
- **anche i vegetariani possono essere aggressivi** : les végétariens aussi peuvent être agressifs • **Hitler era vegetariano** : Hitler était végétarien • **il mito del vegetariano pacifista** : le mythe du végétarien pacifiste • **preoccuparsi della sofferenza degli uomini** : s'inquiéter de la souffrance des hommes • **l'uomo è più importante di una bestia** : l'homme est plus important qu'une bête



- **abbiamo bisogno di un'alimentazione sana** : nous avons besoin d'une alimentation saine • **mangiando meno carne, tuteliamo l'ambiente** : en mangeant moins de viande, nous protégeons l'environnement
- **nelle verdure e nei legumi troviamo tutti gli elementi nutritivi di cui abbiamo bisogno** : dans les légumes frais et dans les légumes secs, nous trouvons tous les éléments dont notre corps a besoin • **per esempio, dieci noci corrispondono al quantitativo proteico di una bistecca da cento grammi** : par exemple, dix noix correspondent à la quantité en protéine d'un bifteck de cent grammes
- **la carne rappresenta animali uccisi e fatti a pezzi** : la viande représente des animaux tués et coupés en morceaux • **nel frigorifero e nei piatti ci sono cadaveri di animali** : dans notre réfrigérateur et dans nos assiettes il y a des cadavres d'animaux • **mangiare carne provoca la sofferenza degli animali** : manger de la viande provoque la souffrance des animaux • **basta andare nei macelli per rendersi conto della sofferenza degli animali** : il suffit d'aller dans les abattoirs pour se rendre compte de la souffrance que nous causons aux animaux
- **mangiare carne cruda rende irascibili/aggressivi/nervosi** : la consommation de viande rend l'homme colérique/agressif/nerveux • **i vegetariani sono gente pacifica e buona** : les végétariens sont des gens pacifiques et gentils

2 Le città sono invivibili

La città	la ville
La cittadina	la petite ville
La capitale/la metropoli	la capitale/la métropole
La periferia/il centro	la banlieue/le centre-ville
La piazza	la place
Il vicolo/la via	la ruelle/la rue
Il viale/il corso	l'allée
L'incrocio	le carrefour
Il marciapiede	le trottoir
La pista ciclabile	la piste cyclable
Percorrere/recarsi	parcourir/se rendre
Passeggiare	se promener
Andare in giro/a spasso	se balader
Andare a zonzo	flâner
Fare shopping	faire du shopping
Affollato	bondé
Frequentato/deserto	fréquenté/désert
Calmo/quieto/tranquillo	calme/tranquille
Il traffico/l'ingorgo	la circulation/l'embouteillage
Il parcheggio	le parking
Guidare	conduire
Andare in bicicletta	faire du vélo
L'inquinamento atmosferico	la pollution atmosphérique
L'inquinamento acustico	la pollution sonore
I gas di scarico/lo smog	les gaz d'échappement/le smog
L'insicurezza	l'insécurité
La violenza	la violence
Il vandalismo	le vandalisme
I graffiti	les tags
La mendicizia	la mendicité
Il vagabondo/il barbone	le vagabond/le clochard
Il senza fissa dimora	le SDF
Inquinare	polluer
Chiedere l'elemosina	demander l'aumône
La campagna/la natura	la campagne/la nature
I vicini/il rumore	les voisins/le bruit
La qualità della vita	la qualité de la vie
La noia	l'ennui



pro

- **un ritmo di vita stressante** : un rythme de vie stressant • **desiderare una vita semplice** : aspirer à une vie simple • **il contatto con la natura** : le contact avec la nature • **in campagna il cibo è più sano** : à la campagne la nourriture est plus saine • **possiamo coltivare il nostro orto** : nous pouvons cultiver notre potager • **i bambini hanno più libertà in campagna** : les enfants sont plus libres à la campagne • **in campagna i rapporti umani sono sinceri** : les relations humaines sont sincères à la campagne
- **l'aria inquinata** : l'air pollué • **le malattie delle vie respiratorie** : les maladies des voies respiratoires • **l'asma** : l'asthme
- **un luogo poco sicuro per viverci in pace** : un endroit peu sûr pour y vivre en paix • **in città regna un'atmosfera di violenza insopportabile** : dans les villes, il y a une ambiance de violence insupportable • **forte tasso di criminalità** : un fort taux de criminalité • **traffico di droga** : trafic de drogue • **aggreire/un'aggressione** : agresser/une agression
- **il costo della vita** : le coût de la vie • **l'affitto da pagare** : le loyer à payer • **comprare un appartamento** : acquérir un appartement • **la mancanza di appartamenti** : le manque de logements • **un appartamento minuscolo** : un appartement exigu • **il prezzo esorbitante** : le prix exorbitant

contro



- **la ricchezza/la varietà culturale** : la richesse/la variété culturelle • **l'offerta di spettacoli culturali** : l'offre de spectacles culturels • **andare a teatro/al cinema/all'opera** : aller au théâtre/au cinéma/à l'opéra • **il museo/la mostra/la biblioteca** : le musée/l'exposition/la bibliothèque • **in città si trova ogni genere di negozi di servizi e di uffici** : dans la ville on trouve des magasins, des services et des bureaux de tout genre • **l'assistenza sanitaria/l'ospedale** : l'assistance sanitaire/l'hôpital
- **l'opportunità di trovare un lavoro** : l'occasion de trouver un travail • **l'economia dinamica** : l'économie dynamique • **i tempi moderni** : les temps modernes • **i trasporti pubblici** : les transports publics • **andare a scuola/al lavoro a piedi** : aller à l'école/au travail à pied
- **appartenere a una comunità** : appartenir à une communauté • **occuparsi dei vicini anziani** : veiller sur les voisins âgés • **aiutarsi a vicenda** : s'entraider • **prendere la posta dei vicini in loro assenza** : récupérer le courrier des voisins pendant leur absence • **occuparsi del gatto/delle piante dei vicini** : s'occuper du chat/des plantes des voisins

3 La donna si realizza solo nel lavoro

La casalinga	la femme au foyer
La lavoratrice	la femme qui travaille
Il lavoro/lavorare	le travail/travailler
la famiglia	la famille
il nucleo familiare	le foyer
occuparsi della casa	s'occuper de la maison
occuparsi dei bambini	s'occuper des enfants
occuparsi degli anziani	s'occuper des personnes âgées
allevare i figli	élever ses enfants
stare a casa	rester à la maison
i lavori domestici	les tâches ménagères
l'angelo del focolare	la gardienne du foyer
l'emancipazione	l'émancipation
il femminismo	le féminisme
femminista	féministe
la società patriarcale	la société patriarcale
gli anni Settanta	les années soixante-dix
la conquista	la conquête
le pari opportunità	l'égalité des sexes
la carriera	la carrière
la donna in carriera	la femme en carrière
guadagnare uno stipendio	toucher un salaire
mantenere la famiglia	entretenir sa famille
lavorare a tempo pieno	travailler à plein temps
a part-time	à temps partiel
l'orario di lavoro	l'horaire de travail
la maternità	la maternité
il congedo di maternità	le congé de maternité
riprendere il lavoro	reprendre le travail
la baby-sitter	la nounou
interrompere la carriera	interrompre la carrière
la discriminazione salariale	la discrimination salariale
la promozione	la promotion
retrocedere	rétrograder
il fallimento matrimoniale	la faillite du mariage
il divorzio	le divorce
la depressione/lo stress	la déprime/le stress
le molestie sul lavoro	le harcèlement



pro

- **essere indipendente finanziariamente** : être indépendant financièrement • **intraprendere una carriera** : entreprendre une carrière • **dipendere dal marito** : dépendre de son mari • **guadagnare soldi** : gagner de l'argent • **uno stipendio solo non basta più** : un seul salaire ne suffit plus • **essere ben pagato** : être bien payé • **essere pagato una miseria** : être payé une misère
- **l'uguaglianza dei sessi** : l'égalité des sexes • **condividere i lavori domestici** : partager les corvées domestiques • **i pregiudizi** : les préjugés • **il congedo di paternità** : le congé de paternité • **non viviamo più in una società patriarcale** : on ne vit plus dans une société patriarcale • **avere gli stessi diritti** : avoir les mêmes droits • **lo stato deve aiutare le donne che lavorano** : l'Etat doit aider les femmes qui travaillent
- **le competenze femminili** : les compétences féminines • **una donna manager** : une femme manager • **avere un'opinione diversa sul lavoro** : avoir une autre approche du travail • **con più donne nei posti chiave si potrà parlare di uguaglianza** : s'il y a plus de femmes aux postes clés du pouvoir, on pourra enfin parler d'égalité • **conciliare la vita familiare con il lavoro** : concilier la vie de famille avec son travail

contro



- **essere una brava madre** : être une bonne mère • **educare i bambini** : éduquer ses enfants • **occuparsi dell'educazione dei bambini** : s'occuper de l'éducation des enfants • **assicurarsi che i bambini siano rientrati/che abbiano fatto i compiti/che non giochino ai videogiochi per ore e ore** : s'assurer que les enfants sont rentrés/qu'ils ont fait leurs devoirs/qu'ils ne jouent pas durant des heures aux jeux vidéo • **sorvegliare le amicizie** : surveiller les fréquentations de ses enfants
- **essere sempre presente** : être toujours présente • **una madre dà amore e affetto** : une mère donne de l'amour et de l'affection • **contribuire all'equilibrio affettivo dei bambini** : contribuer à l'équilibre affectif des enfants
- **non avere tempo per sè** : être débordée/ne plus avoir du temps pour soi • **la carriera non si sostituisce alla gioia della maternità** : la carrière ne remplace pas la joie de la maternité • **il lavoro provoca stanchezza e depressione** : le travail provoque de la fatigue et de la déprime • **il lavoro toglie tempo alla cura della propria bellezza** : le travail enlève du temps aux soins de sa propre beauté • **dover scegliere tra la famiglia e il lavoro** : devoir choisir entre la famille et le travail

4 Il matrimonio è fuori moda

Il matrimonio	le mariage
La coppia	le couple
Sposarsi	se marier
Lo sposo/la sposa	le marié/la mariée
I testimoni	les témoins
L'abito da sposa	la robe de mariée
L'abito bianco	la robe blanche
La chiesa/il comune	l'église/la mairie
Dire di sì	dire oui
Il riso/i confetti	le riz/les dragées
La fede/la vera	l'alliance
Scambiare gli anelli	échanger les alliances
I regali	les cadeaux
Le nozze	les noces
Fondare una famiglia	fonder une famille
Allevare i figli	élever ses enfants
Il padre/la madre	le père/la mère
Il coniuge	le conjoint
La luna di miele	la lune de miel
Il viaggio di nozze	le voyage de noces
Sposato/coniugato	marié
La crisi coniugale	la crise conjugale
Il divorzio	le divorce
Divorziato/divorziata	divorcé/divorcée
La separazione	la séparation
Separato/separata	séparé/séparée
L'incompatibilità di carattere	l'incompatibilité de caractère
L'infedeltà	l'infidélité
La lite/litigare	la dispute/se disputer
Risposarsi	se remarier
La famiglia ricomposta	la famille recomposée
Il patrigno/la matrigna	le beau-père/la belle-mère
L'unione civile	l'union civile
Il PACS	le PACS
La convivenza	la vie en commun
Il convivente/il compagno	l'ami/le compagnon
Celibe	célibataire (homme)
Nubile	célibataire (femme)
Single	célibataire
Felice/infelice	heureux/malheureux



pro

- **il matrimonio é in declino** : le mariage est en déclin • **i divorzi aumentano** : le nombre des divorces augmente • **la vita frenetica** : la vie effrénée • **il consumismo** : la société de consommation • **l'incomprensione** : l'incompréhension • **il tradimento** : la trahison • **sposarsi solo per dovere sociale** : se marier par devoir social • **la famiglia non svolge più il suo ruolo procreativo, sposarsi non ha più senso** : la famille ne joue plus son rôle de procréation, le mariage perd son sens • **molte coppie non vogliono figli** : beaucoup de couples ne veulent pas d'enfants
- **sposarsi per interesse** : se marier par intérêt • **un matrimonio combinato** : un mariage arrangé • **un matrimonio forzato** : un mariage forcé
- **il giudice matrimoniale** : le juge matrimonial • **le spese processuali** : les frais du procès • **le conseguenze finanziarie del divorzio** : les conséquences financières du divorce • **l'assegno alimentare** : la pension alimentaire • **l'affidamento dei figli alternato/congiunto/esclusivo** : la garde des enfants alternée/exclusive
- **la libertà/l'autonomia** : la liberté/l'autonomie • **un cappio al collo** : la corde au cou • **essere incatenato a vita** : être enchaîné • **l'oppressione** : l'oppression
- **vivere insieme** : vivre en commun • **coabitare** : cohabiter • **testare la propria unione** : tester son union • **evitare il divorzio e le sue conseguenze** : éviter le divorce et ses conséquences



contro

- **aiutarsi a vicenda** : s'entraider mutuellement • **imparare ad accettare i difetti** : apprendre à accepter les défauts • **incoraggiare la stabilità** : encourager la stabilité • **fondare una famiglia solida** : fonder une famille durable • **rinforzare i legami** : renforcer les liens • **proteggere i figli** : protéger ses enfants • **conciliare la famiglia e il lavoro** : concilier la famille et le travail • **i figli nati al di fuori del matrimonio sono stigmatizzati dalla società** : les enfants nés hors mariage sont stigmatisés par la société
- **un dono di Dio** : un don de Dieu • **un sacramento** : un sacrement • **un rito religioso** : un rite religieux • **giurare davanti a Dio** : jurer au nom de Dieu • **invecchiare insieme** : vieillir ensemble • **la coppia stabile e la famiglia sono beni inestimabili** : le couple stable et la famille sont des biens précieux