

PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

CAP

NOUVEAU
PROGRAMME

2019

SYLVIE CROSNIER
MARY CRUÇON

Mémos

→ rédigés, en schéma, audio

Ressources numériques

→ autres situations, vidéos,
QCM interactifs, tutoriels



SPÉCIAL RÉFORME
CAP 2019

le manuel
numérique élève

GRATUIT

► voir au dos

GRATUIT

Manuel
numérique
enseignant

► jeteste.fr/5392556



enrichi

Ressources
en accès direct
pour tous

foucherconnect.fr



FOUCHER

PRÉVENTION SANTÉ ENVIRONNEMENT

CAP

NOUVEAU
PROGRAMME

2019

Mémos

→ rédigés, en schéma, audio

Ressources numériques

→ autres situations, vidéos,
QCM interactifs, tutoriels

SYLVIE CROSNIER

MARY CRUÇON

CORRIGÉ

i

Dès publication officielle
des modalités d'examen,
DES ENTRAÎNEMENTS
À L'ÉPREUVE À TÉLÉCHARGER :
foucherconnect.fr/19pc000

foucherconnect.fr

Dans ce manuel, des ressources
en accès direct pour tous



LES RESSOURCES NUMÉRIQUES

10 autres situations

En alternative à la situation proposée dans le manuel, pour certains chapitres une **nouvelle situation**, variant les supports :

Autre situation

Vidéo

Infographie

Texte

BD

29 mémos rédigés

Les mémos des chapitres disponibles sous forme de textes rédigés, en **format PDF**

LE MÉMO



Rédigé

29 mémos audio

Les textes des mémos rédigés disponibles en **version MP3**, pour mieux mémoriser

LE MÉMO



Audio

29 QCM interactifs

Un QCM par chapitre, disponible sous **forme interactive**, pour bien réviser

#qcm

5 tutoriels

Des tutoriels animés pour apprendre les principales méthodes mobilisées en PSE



Tutoriel

Une quarantaine de liens vers des vidéos et des sites pour enrichir les documents du manuel

#vidéo

LES LIENS FOUCHERCONNECT

Le manuel papier s'enrichit
de ressources numériques

foucherconnect.fr

GRATUIT !

Accessible SANS INSCRIPTION.

EN LIGNE sur www.foucherconnect.fr

Conception de la maquette intérieure : **Primo & Primo**

Composition : **STDI**

Illustrations : **Da-Fanny, Alfonso Recio, Laure Scellier, Olivia Le Discot, Coredoc, Vincent Landrin**

Sommaire

La Prévention Santé Environnement en CAP	5
--	---



THÉMATIQUE A :

L'individu responsable de son capital santé

Chapitre 1	Module A1	Le système de santé	7
Chapitre 2	Module A2	Le sommeil, un rythme biologique	15
Chapitre 3	Module A3	L'activité physique	21
Chapitre 4	Module A4	Les addictions	27
Chapitre 5	Module A5	La sexualité - La contraception	35
Chapitre 6	Module A6	Les infections sexuellement transmissibles (IST).....	45
Chapitre 7	Module A7	L'alimentation adaptée à son activité	51



THÉMATIQUE B :

L'individu responsable dans son environnement

Chapitre 8	Module B1	Les ressources en eau	59
Chapitre 9	Module B2	Les risques majeurs	67
Chapitre 10	Module B3	Les ressources en énergie	75
Chapitre 11	Module B4	Le bruit au quotidien	83



THÉMATIQUE C :

L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques

Chapitre 12	Module C1	Les différents contrats de travail	93
Chapitre 13	Module C2	Les enjeux de la santé et sécurité au travail	99
Chapitre 14	Module C2	Les accidents du travail et les maladies professionnelles	105
Chapitre 15	Module C3	La démarche de prévention appliquée à une activité de travail	111
Chapitre 16	Module C4	Le risque lié au bruit	119
Chapitre 17	Module C4	Le risque lié aux poussières	123

Chapitre 18	Module C4	Le risque chimique	129
Chapitre 19	Module C4	Le risque mécanique	133
Chapitre 20	Module C4	Le risque électrique	139
Chapitre 21	Module C4	Le risque lié à l'éclairage	145
Chapitre 22	Module C4	Le risque incendie	149
Chapitre 23	Module C5	Les risques liés à l'activité physique du métier	155
Chapitre 24	Module C6	Les acteurs et les organismes de la prévention	163
Chapitre 25	Module C7	Le suivi médical des salariés et la vaccination	169



THÉMATIQUE D : L'individu consommateur averti

Chapitre 26	Module D1	L'assurance	175
Chapitre 27	Module D2	Le budget	181
Chapitre 28	Module D2	Le crédit à la consommation	187
Chapitre 29	Module D3	Les achats	191

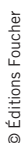
Module C8	FICHES SECOURISME	197
------------------	--------------------------------	-----

Glossaire	213
------------------------	-----

Objectif : identifier les caractéristiques de la Prévention Santé Environnement en classe de CAP.



- 1 Personne qui consomme.
- 2 La prévention est un moyen pour les réduire.
- 3 Vos oreilles y sont très sensibles.
- 4 Indispensable pour récupérer de la fatigue.



2 Reportez la lettre qui correspond à chaque numéro de la grille de mots croisés (page 5).

Numéro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Lettre	T	A	M	I	L	P	S	F	V	C	O	D	E	R	U	N	Q

ACTIVITÉ 2 Les quatre thématiques du programme de PSE

3 Retrouvez :

- à l'aide des cases de couleur **jaune** des mots croisés (page 5) le mot caché, puis **reportez-le** verticalement ;
- l'intitulé des quatre thématiques du programme de PSE en associant chaque chiffre à la lettre correspondante.

Thématique A	I N	RESPONSABLE DE SON	C ₁₀ A ₂ P ₆ I ₄ T ₁ A ₂ L ₅ S ₇ A ₂ N ₁₆ T ₁ E ₁₃
Thématique B	D	RESPONSABLE DANS SON	E ₁₃ N ₁₆ V ₉ I ₄ R ₁₄ O ₁₁ N ₁₆ N ₁₆ E ₁₃ M ₃ E ₁₃ N ₁₆ T ₁
Thématique C	I V	RESPONSABLE DANS SON	M ₃ I ₄ L ₅ I ₄ E ₁₃ U ₁₅ P ₆ R ₁₄ O ₁₁ F ₈ E ₁₃ S ₇ S ₇ I ₄ O ₁₁ N ₁₆ N ₁₆ E ₁₃ L ₅
	I	IMPLIQUÉ DANS LA	P ₆ R ₁₄ E ₁₃ V ₉ E ₁₃ N ₁₆ T ₁ I ₄ O ₁₁ N ₁₆ D ₁₂ E ₁₃ S ₇ R ₁₄ I ₄ S ₇ Q ₁₇ U ₁₅ E ₁₃ S ₇
Thématique D	D U		C ₁₀ Q ₁₁ N ₁₆ S ₇ O ₁₁ M ₃ M ₃ A ₂ T ₁ E ₁₃ U ₁₅ R ₁₄ A ₂ V ₉ E ₁₃ R ₁₄ T ₁ I ₄





ACTIVITÉ 3 L'objectif de la PSE

4 Retrouvez l'objectif de la discipline PSE en associant chaque chiffre à la lettre correspondante.

E ₁₃ T ₁ R ₁₄ E ₁₃ A ₂ C ₁₀ T ₁ E ₁₃ R ₁₄ D ₁₂ E ₁₃ P ₆ R ₁₄ E ₁₃ V ₉ E ₁₃ N ₁₆ T ₁ I ₄ O ₁₁ N ₁₆
I ₄ N ₁₆ D ₁₂ I ₄ V ₉ I ₄ D ₁₂ U ₁₅ E ₁₃ L ₅ L ₅ E ₁₃ E ₁₃ T ₁ C ₁₀ O ₁₁ L ₅ L ₅ E ₁₃ C ₁₀ T ₁ I ₄ V ₉ E ₁₃

ACTIVITÉ 4 Des éléments du programme de PSE

5 En vous aidant du sommaire pages 3 et 4, **cochez** la thématique concernée.

Chapitres	Quatre thématiques			
	Thématique A  7 modules	Thématique B  4 modules	Thématique C  8 modules	Thématique D  3 modules
Les addictions	X			
Les ressources en eau		X		
Le système de santé	X			
L'assurance				X
Les différents contrats de travail			X	
Les risques liés à l'activité physique du métier			X	

Le système de santé



Objectif : adopter une attitude responsable face à sa santé et celle des autres.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

L'absence d'un médecin traitant pour Sam.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature du problème ? >>> L'absence de médecin traitant.

Qui ? Qui est concerné par le problème ? >>> Sam.

Où ? Où se pose le problème ? >>> Chez le médecin.

Quand ? À quel moment cette personne est-elle confrontée au problème ? >>> Au moment d'une consultation chez le médecin.

Comment ? Comment remédier au problème ? >>> En donnant son accord au médecin pour effectuer en ligne la déclaration de choix du médecin traitant.

Pourquoi ? Pourquoi remédier au problème ? >>> Pour bénéficier des avantages que procure cette déclaration du médecin traitant.



ACTIVITÉ 1

Les effets des facteurs internes et externes sur la santé d'un individu

3 Surlignez, dans le **document A**, la définition de la santé selon l'OMS.

DOC A La définition de la santé selon l'OMS

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) est l'institution spécialisée de l'Organisation des Nations unies (ONU) pour la santé. L'OMS a pour objectif d'amener tous les peuples du monde au niveau de santé le plus élevé possible. Elle définit la santé comme étant un « état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »



4 À partir du **document A**,

4.1 Indiquez le type de bien-être qui correspond à chaque situation.

4.2 Proposez un autre exemple qui illustre chaque type de bien-être.

La santé =		
+	+	
Bien-être <u>social</u>	Bien-être <u>physique</u>	Bien-être <u>mental</u>
		
<ul style="list-style-type: none">– S'impliquer avec plaisir dans son travail.– <u>Organiser des sorties entre amis.</u>	<ul style="list-style-type: none">– Pratiquer une activité sportive.– <u>Avoir une bonne hygiène de vie.</u>	<ul style="list-style-type: none">– Éviter les situations de stress.– <u>Avoir confiance en soi.</u>

5 À partir du **document B** et de vos connaissances, **indiquez** des facteurs pouvant altérer la santé de l'individu et leurs possibles effets.

Des facteurs pouvant altérer la santé		Les effets possibles sur la santé
Liés au comportement	<u>Le tabagisme actif.</u>	– 73 000 décès prématurés par cancers, maladies cardiovasculaires, maladies de l'appareil respiratoire.
	<u>L'alcoolisme.</u>	– Décès, maladies cardiovasculaires, maladies digestives, maladies mentales, troubles du comportement.
Liés à l'environnement	<u>La pollution de l'air.</u>	– 1,7 million de décès dus aux maladies et aux cancers pulmonaires.
	<u>Le bruit.</u>	– Troubles du sommeil. – Fatigue.
Liés au bagage génétique	Des gènes héréditaires.	– Hypertension.

DOC B Quelques constats sur les facteurs de santé et leurs effets en France et dans le monde

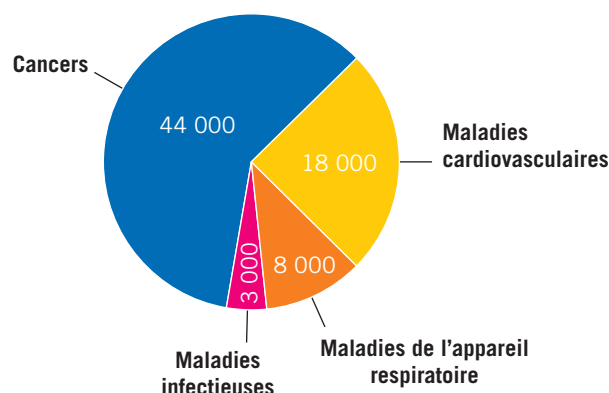
• Les conséquences de la pollution atmosphérique



Source : OMS, www.who.int/phe/infographics/breathe-life/fr/

• Les conséquences du tabagisme actif

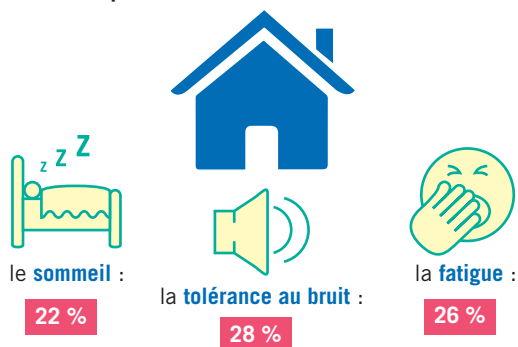
Le tabagisme est responsable de 73 000 décès prématurés par an.



Source : extrait du plan national de réduction du tabagisme du 28/02/2018.

• Les répercussions du bruit sur la santé

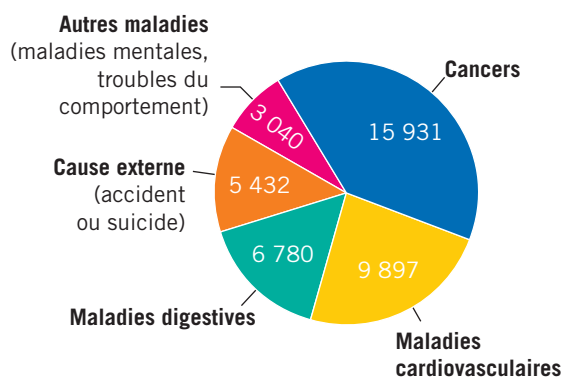
Les actifs déclarent que le bruit au travail a un impact une fois rentrés au domicile sur :



Source des chiffres : enquête OpinionWay réalisée pour Audika en janvier 2017.

• Les conséquences de la consommation d'alcool

41 080 décès dus à l'alcool



Source des chiffres : BEH, février 2019.

6 **Surlignez**, dans le **document C**, l'objectif des plans santé.

7 À partir du **document C**, **précisez** la durée d'un plan national de santé.

Environ 4 à 5 ans.

8 À partir des **documents B** et **C**, **justifiez** :

– la mise en place d'un plan national de mobilisation contre les addictions :

on constate que le tabac et l'alcool sont responsables de nombreuses maladies et décès ;

le plan a donc pour but de sensibiliser la population ;

– la reconduction pour la troisième fois consécutive du plan santé environnement :

le plan est reconduit afin de poursuivre les actions mises en place et réduire l'impact des substances nocives sur la santé de l'individu.

DOC C Les plans santé

Un **plan de santé publique** est fondé sur le constat d'un problème sanitaire à résoudre suite à un diagnostic de santé de la population française. Il définit les orientations à prendre pour les années à venir, pour environ cinq ans, et peut être reconduit. Il vise à **prévenir les risques, dépister les maladies, informer et mettre en place des dispositifs pour aider les malades et leurs familles**. Il concerne l'ensemble de la population ou cible une population précise. Il est mis en œuvre par des plans et programmes nationaux et dans les territoires par des projets régionaux de santé définis par les agences régionales de santé (ARS).



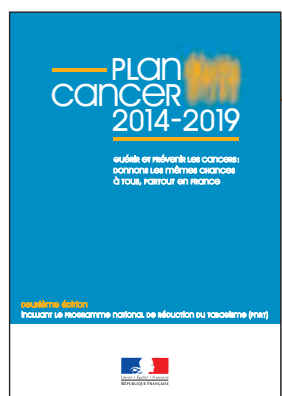
Des défis :

- Protéger dès le plus jeune âge.
- Mieux répondre aux conséquences des addictions pour les citoyens et la société.
- Améliorer l'efficacité de la lutte contre le trafic.
- Renforcer les connaissances et favoriser leur diffusion.
- Renforcer la coopération internationale.
- Créer les conditions de l'efficacité de l'action publique sur l'ensemble du territoire. [...]

document

Plan national de mobilisation contre les addictions (document PDF).

foucherconnect.fr/19pc001



Des défis :

- Guérir et prévenir les cancers.
- Donner les mêmes chances à tous, partout en France. [...]



Des défis :

- Améliorer la qualité de l'air.
- Réduire le bruit dans l'environnement.
- Réduire l'impact des substances chimiques, en particulier les produits d'entretien et les pesticides. [...]

ACTIVITÉ 2 Les spécificités du système de santé

9 À partir du **document D** et/ou de la **vidéo**,

9.1 Nommez l'organisme qui assure la protection sociale en France.

La Sécurité sociale.

9.2 Nommez et expliquez le principe sur lequel repose la protection sociale en France.

La protection sociale repose sur le principe de solidarité. Celui-ci permet aux assurés d'être couverts contre les différents risques sociaux, indépendamment du montant des cotisations qu'ils ont versées. Celles-ci sont calculées en fonction des revenus de chaque assuré.

vidéo

3 minutes pour comprendre la Sécurité sociale.

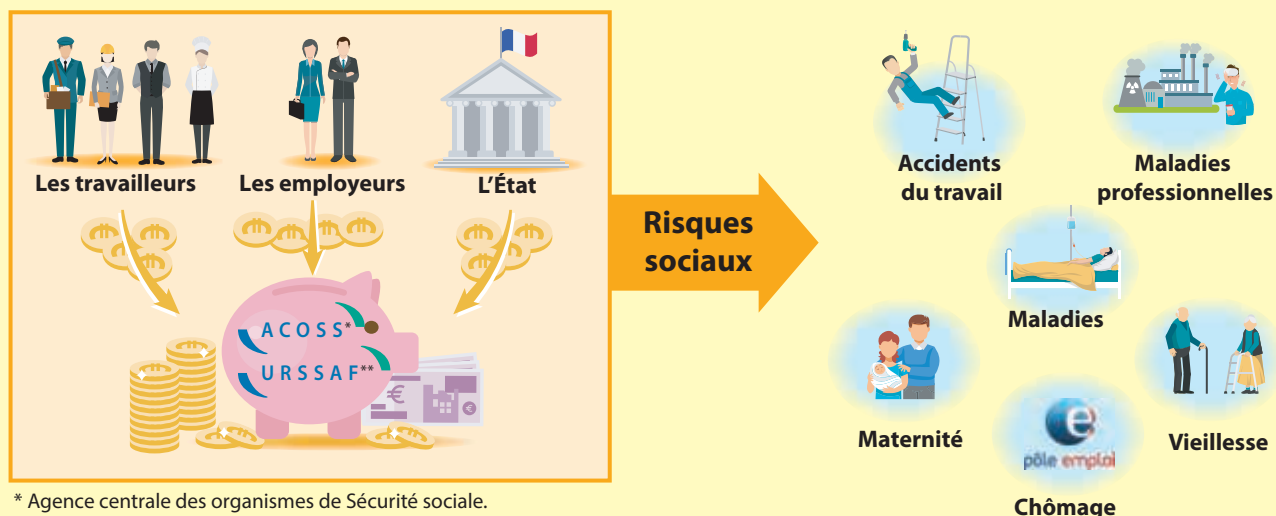
foucherconnect.fr/19pc002



DOC D Le principe de solidarité nationale de la Sécurité sociale

En France, la Sécurité sociale est le pivot de la protection sociale. Elle garantit un ensemble de droits qui permettent à chacun d'entre nous d'être assuré face aux conséquences des **risques sociaux**. Le système de santé repose sur un **principe de solidarité nationale** : chacun, au sein de notre société, participe à la protection de tous et bénéficie de cette protection. Grâce à leurs cotisations, les bien-portants sont solidaires des malades, les personnes en âge de travailler sont solidaires des inactifs et des retraités.

La solidarité à travers la Sécurité sociale



10 À partir du **document E** et de vos connaissances,

10.1 Précisez l'objectif du parcours de soins coordonnés.

Bénéficier d'un suivi médical coordonné, d'une prévention personnalisée et obtenir un meilleur remboursement des soins.

10.2 Indiquez la marche à suivre pour bénéficier d'un parcours de soins coordonnés.

Chaque assuré, à partir de l'âge de 16 ans, doit déclarer à la Caisse primaire d'assurance maladie le médecin traitant de son choix. Il le consulte en priorité.

10.3 Renseignez le tableau.

Situations	Respect du parcours de soins coordonnés		Justifications
	Oui	Non	
Cyrille consulte un dermatologue sans passer par son médecin traitant.		X	Le dermatologue n'est pas en accès direct.
Julia, à 200 km de son domicile, consulte un médecin suite à une chute ayant entraîné une entorse au pied.	X		C'est une situation d'urgence hors du lieu de la résidence principale.
Ismaël, 17 ans, consulte le médecin de Cyrille, car il n'a pas de médecin traitant.		X	Il a plus de 16 ans et aurait dû choisir un médecin traitant.

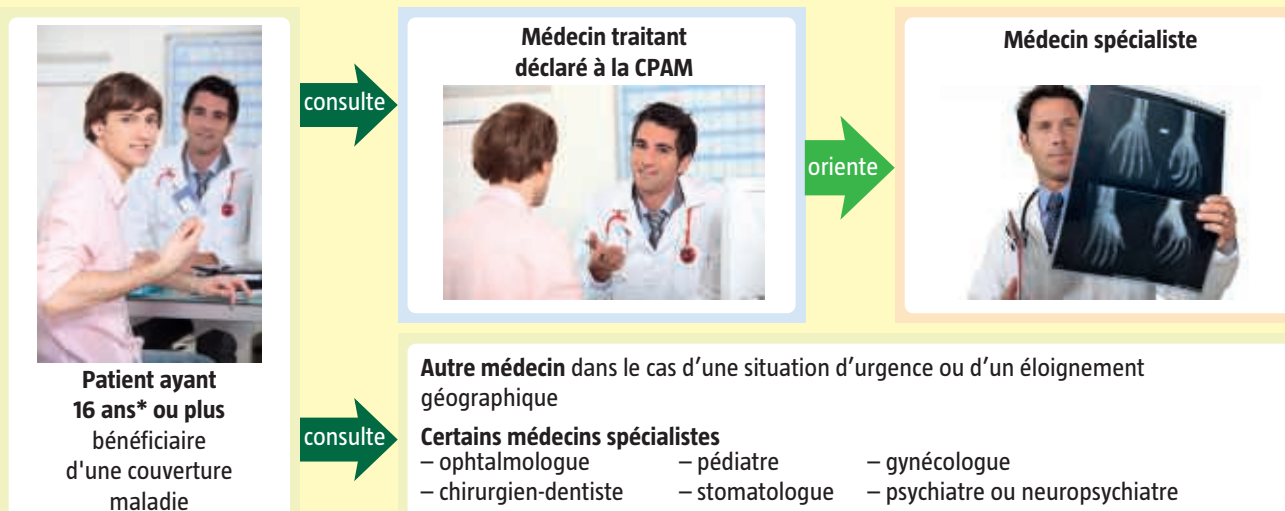
DOC E Le parcours de soins coordonnés

site internet

Déclaration de choix du médecin traitant.

foucherconnect.fr/19pc003

Le **parcours de soins coordonnés** consiste à confier au médecin traitant la coordination des soins pour votre suivi médical. Le parcours de soins garantit une meilleure prise en charge des dépenses de santé. Pour en bénéficier, vous devez choisir et déclarer un **médecin traitant**. Cette déclaration peut se faire en ligne directement avec le praticien désigné comme médecin traitant ou par courrier avec le formulaire S3704.



*Depuis 2017, la désignation d'un médecin traitant est étendue aux enfants de moins de 16 ans.

Toutefois, si la déclaration n'est pas faite, les soins ne sont pas moins bien remboursés.

Vous êtes **hors parcours de soins coordonnés** si vous n'avez pas déclaré de médecin traitant ou si vous consultez directement un médecin (généraliste ou spécialiste) autre que votre médecin traitant, sans avoir été orienté par ce dernier.

11 À partir **document F**, renseignez le tableau.

Parcours de soins pour une consultation à 25 € (chez un généraliste de secteur 1)		
	coordonnés	non coordonnés
Taux de remboursement de la Sécurité sociale	70 % moins la participation forfaitaire de 1 €.	30 % moins la participation forfaitaire de 1 €.
Somme remboursée	$\frac{70 \times 25}{100} = 17,50 - 1 \text{ €} = 16,50 \text{ €}$	$\frac{30 \times 25}{100} = 7,50 - 1 \text{ €} = 6,50 \text{ €}$
Montant restant à la charge du patient	8,50 €	18,50 €

DOC F Le remboursement des soins

Cas 1 : consultation dans le cadre du parcours de soins coordonnés



Cas 2 : consultation hors du parcours de soins coordonnés



Dans les deux cas, vous payez votre consultation 25 €.

70 %

du prix de votre consultation est remboursé par l'Assurance maladie, moins la participation forfaitaire de 1 €.

30 %

du prix de votre consultation est remboursé par l'Assurance maladie, moins la participation forfaitaire de 1 €.

- 12 À partir du **document G** et/ou de la **vidéo**, **indiquez** le rôle de la carte vitale.

Son rôle est de garantir le remboursement des soins de santé plus rapidement et permettre à chaque professionnel de santé d'accéder au dossier administratif du patient.

vidéo

La carte vitale, elle sert à quoi ?

foucherconnect.fr/19pc004



DOC G La carte vitale

La carte vitale est une **carte à puce nominative**, adressée à l'assuré âgé de plus de 16 ans. Elle contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge des soins par l'Assurance maladie et, parfois, les coordonnées de l'organisme versant les prestations complémentaires. Remise au professionnel de santé consulté qui vérifie les droits de l'assuré, elle garantit au patient une prise en charge rapide des soins sans avoir de démarches à effectuer. Elle est jointe à une attestation d'assuré social.



- 13 À partir du **document H** et/ou de la **vidéo**,

13.1 Nommez la personne qui est chargée de créer le dossier médical partagé.

Le patient lui-même car son consentement est obligatoire pour créer un DMP.

vidéo

Le DMP de Charlotte.

foucherconnect.fr/19pc005



13.2 Indiquez l'intérêt de créer le dossier médical partagé.

Favoriser la coordination, la qualité et la continuité des soins et assurer un meilleur suivi de la santé du patient.

DOC H Le dossier médical partagé (DMP)

Le DMP est un **carnet de santé numérique** qui conserve et sécurise les informations de santé : traitements, résultats d'examens, allergies...

Il permet aux patients de les partager avec les professionnels de leur choix qui en ont besoin pour les soigner.



PROPOSER DES SOLUTIONS

- 14 **Calculez**, pour Sam, le montant du remboursement suite à sa consultation chez le médecin :

– hors parcours de soins coordonnés :

$$\frac{30 \times 25}{100} = 7,50 - 1 = 6,50 \text{ €}$$

– dans le cadre du parcours de soins coordonnés :

$$\frac{70 \times 25}{100} = 17,50 - 1 = 16,50 \text{ €}$$

- 15 **Indiquez** deux avantages, pour Sam, de déclarer un médecin traitant dans le cadre du parcours de soins coordonnés.

– Une prise en charge normale des dépenses de santé.

– Un suivi médical de qualité.

MÉM 1

Le système de santé

1. Les effets des facteurs internes et externes sur la santé d'un individu

Définition de la santé (selon l'OMS) : **bien-être** physique + mental + social.

- Pour **préserver son capital santé**, l'individu doit agir sur les facteurs :

liés aux **comportements**



→ L'individu est acteur par ses choix : face à l'alimentation, les addictions ou l'activité physique.

liés à l'**environnement**



→ L'individu n'est pas seul responsable (face à la pollution par exemple).

liés à la **génétique**



→ L'individu naît avec un patrimoine génétique.

Les plans santé



Ensemble d'**actions de prévention** mises en place par l'État suite à une analyse de l'état de santé de la population pour résoudre des problèmes sanitaires.

2. Les spécificités du système de santé

Sécurité sociale

Un principe de solidarité
Pour aider à la protection de tous et bénéficier de cette protection.



Une carte vitale
Pour rembourser rapidement les soins.



Un parcours de soins coordonnés
Pour rationaliser les interventions des professionnels de santé.



Un dossier médical partagé
Pour regrouper numériquement les infos sur la santé d'un patient (avec son accord).



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc006



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc007





Objectif : adopter
un mode de vie qui
favorise un sommeil
réparateur.

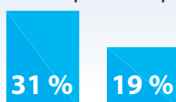
Le sommeil, un rythme biologique

Des Français qui passent du temps sur les écrans le soir jusque dans leur lit

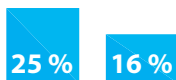
44 % des Français
passent du temps sur internet
ou les réseaux sociaux dans leur lit
et avant d'éteindre pour dormir.



Ils sont **plus somnolents** que ceux qui n'y passent aucun moment.



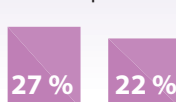
Et plus nombreux à souffrir de **troubles du rythme du sommeil**.



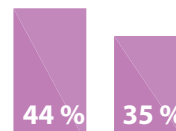
37 % regardent la télévision
dans leur lit avant d'éteindre
pour dormir.



Ils sont **plus somnolents** que ceux n'allumant pas leur télévision.



Et plus nombreux à souffrir de **troubles du sommeil**.



Source des chiffres : INSV et MGEN, « Modes de vie et sommeil », 2019.



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ Les caractéristiques du travail de nuit.
- ☒ L'impact des écrans sur le sommeil.
- ☐ Le choix d'un écran de télévision.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature du problème ? >>>

Le temps passé sur les écrans le soir jusque dans le lit.

Qui ? Qui est concerné par le problème ? >>>

Les Français.

Où ? Où l'enquête a-t-elle été effectuée ? >>>

En France, en 2019.

Quand ? Quand le problème apparaît-il ? >>>

Tous les soirs dans le lit avant d'éteindre pour dormir.

Comment ? Dans quelles circonstances le problème apparaît-il ? >>>

44 % des Français passent du temps sur internet
ou les réseaux sociaux ; 37 % regardent la télévision.

Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ? >>>

- Attitude générant une excitation préjudiciable au sommeil.
- Augmentation de la somnolence dans la journée.
- Augmentation des troubles du rythme du sommeil.





ACTIVITÉ 1

La notion de rythmes biologiques

3 **Surlignez**, dans le **document A**, la définition des rythmes biologiques.

4 À partir du **document A**,

4.1 **Citez** des facteurs extérieurs qui influencent les rythmes biologiques.

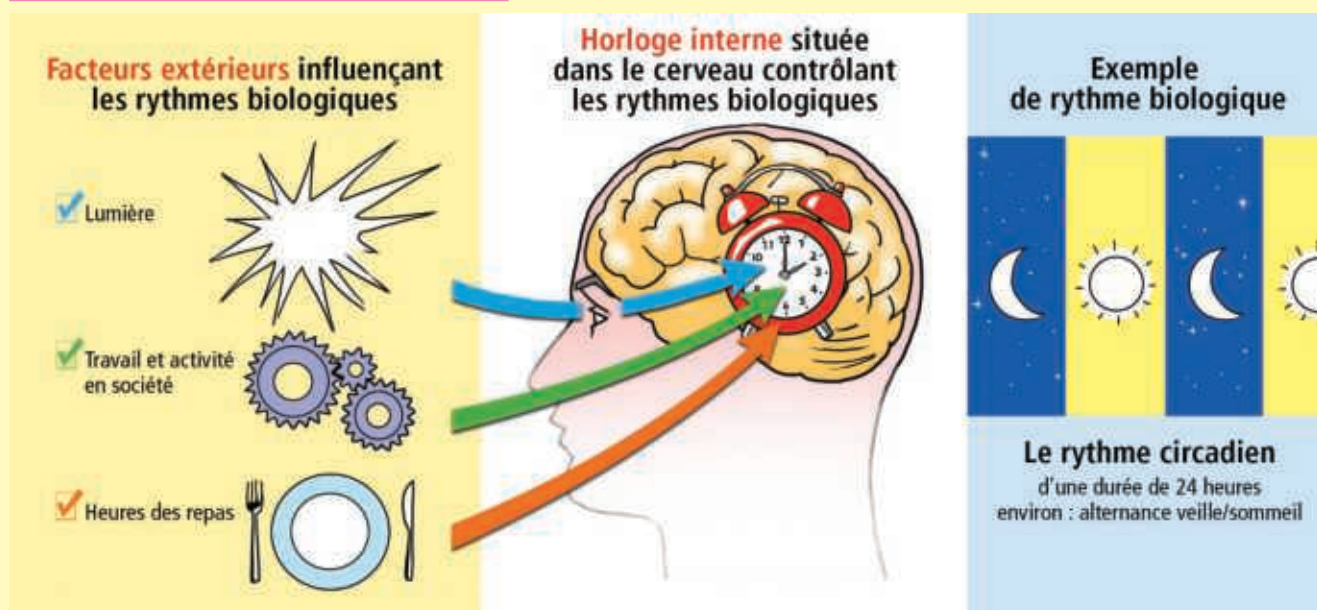
Horaires des repas, lumière, travail et activités en société.

4.2 **Nommez** le rythme biologique qui correspond à l'alternance veille/sommeil et **précisez** sa fréquence.

Le rythme circadien, d'une durée de 24 heures environ.

DOC A Les rythmes biologiques

Les **rythmes biologiques** sont des phénomènes biologiques naturels totalement indépendants de la volonté et qui se répètent à intervalles réguliers dans le temps.



5 À partir du **document B**, indiquez les moments de la journée les plus favorables à l'activité physique et intellectuelle et **justifiez**.

De 7 heures à 11 heures et de 17 heures à 19 heures car l'organisme humain est au maximum de son état de veille.

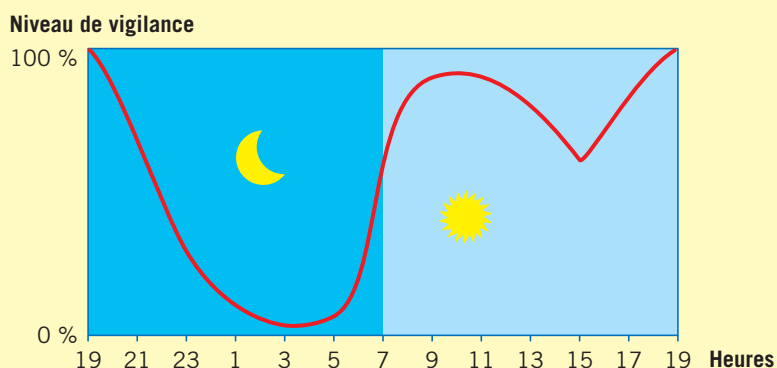
6 À partir du **document C**,

6.1 **Nommez** l'hormone du sommeil : la **mélatonine**.

6.2 **Précisez** le facteur qui déclenche sa sécrétion : l'**obscurité**.

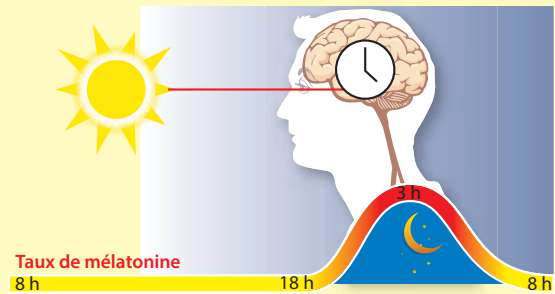
6.3 **Indiquez** l'heure à laquelle la sécrétion de l'hormone du sommeil est maximale : **3 heures**.

DOC B L'évolution de la courbe de vigilance au cours de 24 heures



DOC C La sécrétion de l'« hormone du sommeil » intervenant dans le rythme circadien

- La **lumière**, synchroniseur externe le plus important, est détectée par l'œil qui envoie des signaux à l'horloge interne.
- Le cerveau commande la sécrétion de **mélatonine**, appelée « hormone du sommeil ».
- La sécrétion de mélatonine **augmente** à mesure que la lumière diminue. À son pic, il est très difficile de résister au sommeil.



- 7 À partir des **documents B et C**, **indiquez** les horaires de travail qui désynchronisent le plus l'horloge biologique (horaires décalés par rapport à l'horloge biologique) et **justifiez**.

Les horaires de travail qui désynchronisent le plus l'horloge biologique sont situés entre 23 h et 5 h. En effet, c'est la période la plus favorable au sommeil dans la mesure où le pic de mélatonine est à son maximum à 3 h. Il est donc très difficile de résister au sommeil.

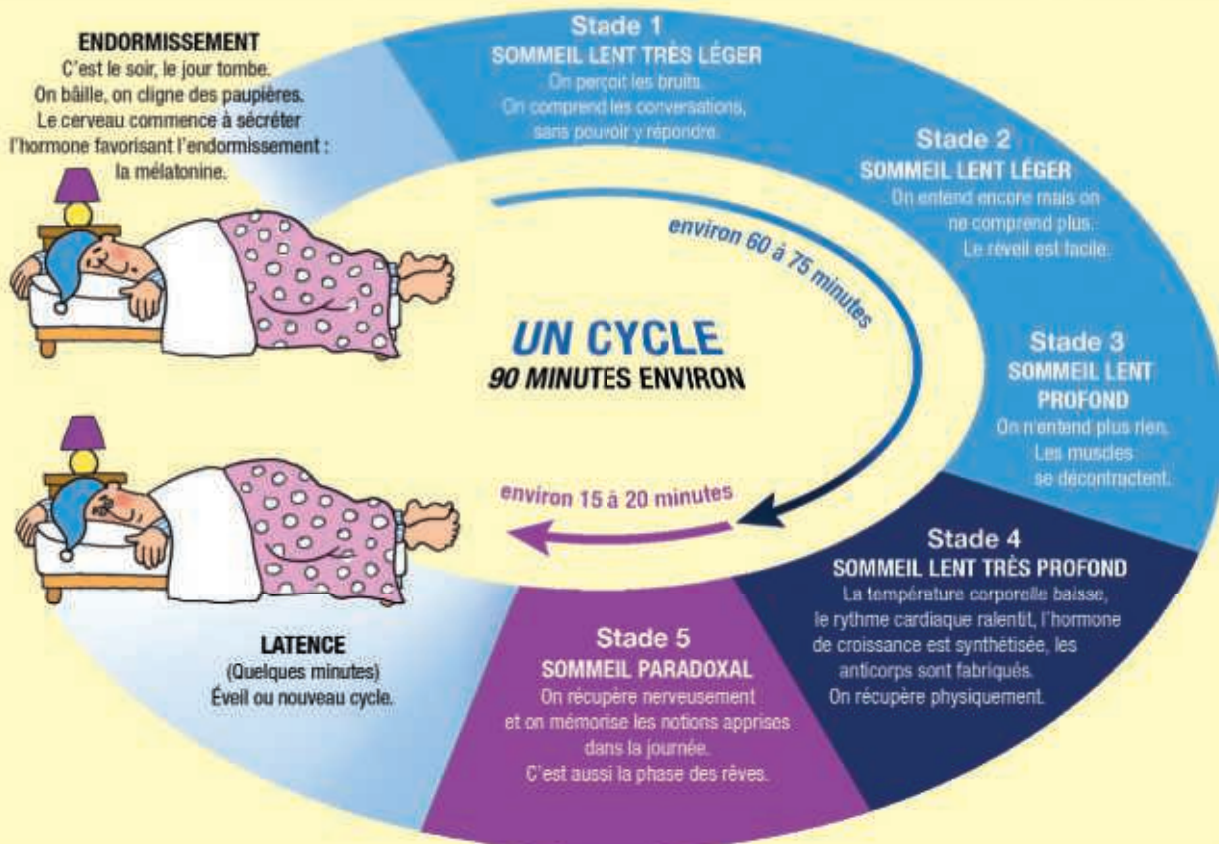
ACTIVITÉ 2 Les rôles du sommeil

- 8 À partir du **document D**, **nommez** le stade de sommeil pendant lequel vous :

- récupérez physiquement : **sommeil lent très profond** ;
- récupérez nerveusement : **sommeil paradoxal** ;
- mémorisez : **sommeil paradoxal**.

DOC D Les cycles de sommeil

Le sommeil comporte des cycles qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Chaque cycle regroupe cinq stades.



ACTIVITÉ 3

Les effets et les conséquences du manque de sommeil

9 À partir des trois situations professionnelles décrites dans le **document E**, renseignez le tableau.

Le manque de sommeil			
Situation	Des effets	Des conséquences	
		professionnelles	sociales
1	<ul style="list-style-type: none"> – Inattention. – Fatigue. – Maux de tête. – Difficultés à s'adapter. 	<ul style="list-style-type: none"> – Travail de moins bonne qualité. – Accident du travail. 	
2	<ul style="list-style-type: none"> – Malaise. – Troubles digestifs. – Fatigue chronique. 	<ul style="list-style-type: none"> – Diminution de l'efficacité à prodiguer des soins. 	<ul style="list-style-type: none"> – Isolement, perte de contact avec les collègues.
3	<ul style="list-style-type: none"> – Troubles du sommeil. – Fatigue. – Irritabilité. 	<ul style="list-style-type: none"> – Manque d'attention vis-à-vis des passagers. 	<ul style="list-style-type: none"> – Difficultés à gérer la vie familiale. – Abandon du sport. – Relations avec ses amis devenues inexistantes.

DOC E Des situations professionnelles



1 **Jean, agent d'entretien**, est affecté au nettoyage de bureaux depuis 10 mois. Ses horaires du lundi au vendredi sont de 4 h 30 à 10 h et le samedi de 8 h à midi. Il a des difficultés à s'adapter et se sent toujours fatigué. En fin de matinée, son travail est de moins bonne qualité. Il dit souffrir régulièrement de maux de tête. Il y a un mois, suite à une inattention, il a eu un accident du travail qui lui a valu 10 jours d'absence.



2 **Isabelle, aide-soignante**, a été pendant près de deux ans en poste de nuit. Elle a dû arrêter momentanément de travailler suite à des malaises, des troubles digestifs de plus en plus fréquents et une fatigue devenue chronique. Celle-ci avait une incidence néfaste sur son efficacité à prodiguer les soins aux malades. Isabelle s'est isolée et a perdu peu à peu le contact avec ses collègues de travail.



3 **Johana est hôtesse de l'air** depuis peu. Elle souffre de troubles du sommeil dus au décalage horaire, ce qui engendre de la fatigue et la rend irritable. La gestion de sa vie personnelle et familiale est devenue compliquée car les horaires inhabituels entraînent un décalage par rapport aux autres membres de sa famille. Elle ne voit plus que rarement ses amis et a dû abandonner ses séances de sport.

ACTIVITÉ 4 Des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur

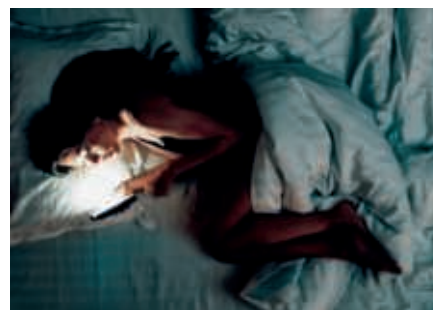
10 Indiquez, sous chaque photo, les mesures pour favoriser un sommeil récupérateur.



Repérer les signaux du sommeil
(bâillements, clignotements des yeux).



Se coucher à des heures régulières.



Éviter les écrans.



Faire un dîner léger.



Pratiquer une activité physique
dans la journée.



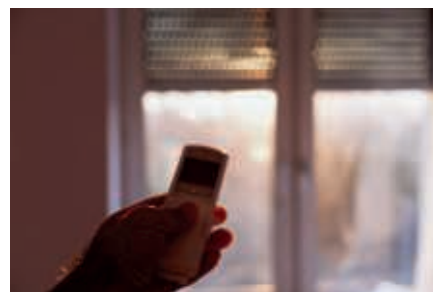
Modérer la température de
la chambre (environ 19 °C).



Proscrire les excitants au moins
4 heures avant de se coucher.



Choisir une bonne literie.



Mettre la chambre dans l'obscurité
complète.

PROPOSER DES SOLUTIONS

11 Indiquez la mesure à mettre en place pour résoudre le problème posé dans la situation (page 15).

Supprimer ordinateur, tablette, télévision et téléphone dans la chambre.

12 Proposez trois autres mesures pour favoriser un sommeil récupérateur.

- Se coucher à une heure régulière.
- Dormir dans une chambre au calme, dans l'obscurité et modérément chauffée.
- Écouter les signaux du sommeil.

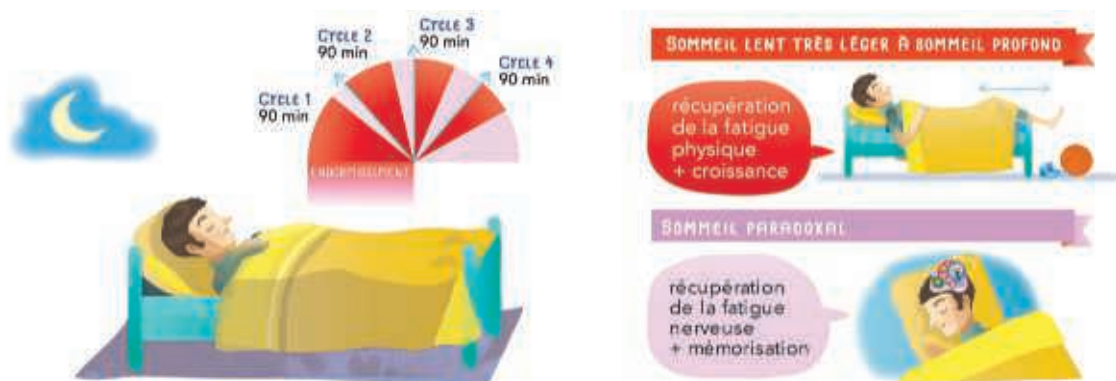
MÉM 2

Le sommeil, un rythme biologique

1. La notion de rythmes biologiques

Rythme biologique : phénomène biologique naturel qui se répète à **intervalles réguliers** dans le temps, influencé par des **facteurs extérieurs** (lumière, travail et activités, heures des repas) et contrôlé par une **horloge située dans le cerveau**.

2. Les rôles du sommeil



3. Les effets et les conséquences du manque de sommeil

Les effets sur l'individu

- Fatigue.
- Irritabilité.
- Manque de concentration.



Les conséquences professionnelles et sociales

- Absentéisme.
- Accidents du travail plus fréquents.
- Baisse de la productivité.



- Relations sociales inexistantes.
- Absence de vie de famille.



4. Des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur

Dormir dans une chambre à 19° dans l'obscurité

Proscrire les appareils électroniques

Choisir une bonne literie



Se détendre avant de dormir

Se coucher / se lever à heures fixes

Être à l'écoute des signaux du sommeil (bâillements, clignements d'yeux)

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc009



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc010





Objectif : justifier
l'intérêt de pratiquer
une activité physique
régulière et raisonnée.

L'activité physique

Faire bouger la France d'ici 2024

En France, la sédentarité progresse : près d'un Français sur deux déclare ainsi « ne jamais pratiquer » d'activité sportive. Le gouvernement s'est donc fixé une stratégie de mise en mouvement de la population avec pour objectif d'ici les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 : 3 millions de pratiquants d'activité physique et sportive supplémentaires. Et ce, pour toutes et tous à chaque âge de la vie.



Source : France Stratégie, « Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous », rapport novembre 2018.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

Le manque d'activité physique et sportive.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature du problème ? >>>

La sédentarité qui progresse.

Qui ? Qui est concerné par le problème ? >>>

Un Français sur deux.

Où ? Où le problème se pose-t-il ? >>>

En France.

Quand ? Quand le problème apparaît-il ? >>>

Aujourd'hui.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de remédier au problème ? >>>

L'activité physique et sportive a des effets reconnus sur le bien-être et la prévention des maladies.





ACTIVITÉ 1

La relation entre le travail musculaire et les différents systèmes du corps humain lors d'une activité physique

- 3 À partir du **document A**, nommez :
- l'organe à l'origine du message nerveux transmis aux muscles pour leur permettre de se contracter et de se relâcher :

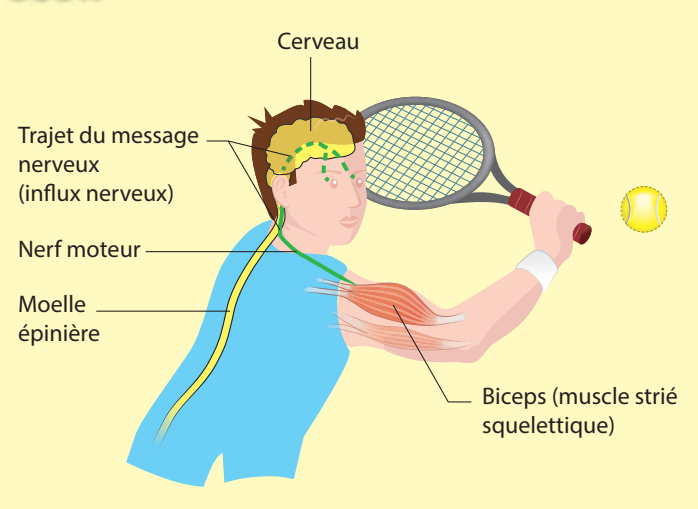
le cerveau ;





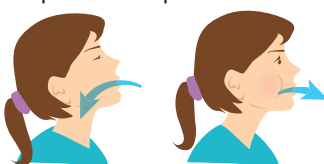
- l'organe qui transmet le message nerveux jusqu'au muscle :

le nerf moteur.

- 4 **Mesurez** vos paramètres physiologiques au repos, après 30 flexions de jambes et suite à un temps de récupération, puis **renseignez** le tableau.

DOC A La commande nerveuse du muscle



Exercices			
Paramètres physiologiques			
	 <p>Au repos (rester assis environ 5 minutes au calme)</p>	 <p>Après une série de 30 flexions complètes sur les jambes bras tendus et pieds bien à plat sur le sol, en 45 secondes et à allure régulière</p>	 <p>Après récupération (s'asseoir et reprendre son pouls 1 minute après la fin de l'exercice)</p>
Fréquence cardiaque : nombre de battements du cœur par minute 	Réponses personnelles dans le tableau
Fréquence respiratoire : nombre de cycles respiratoires par minute  <p>Inspiration + expiration = un cycle respiratoire</p>
Aspect du visage

5 À partir des résultats du tableau précédent, **formulez** deux commentaires.

- On constate qu'après un effort les fréquences respiratoire et cardiaque augmentent.
- Après un certain temps de récupération, les valeurs redeviennent identiques à celles du repos.
- On a chaud.

6 À l'aide du **document B**,

6.1 Nommez :

- les éléments consommés par le muscle : **le glucose et le dioxygène** ;
- l'élément rejeté par le muscle : **le dioxyde de carbone**.

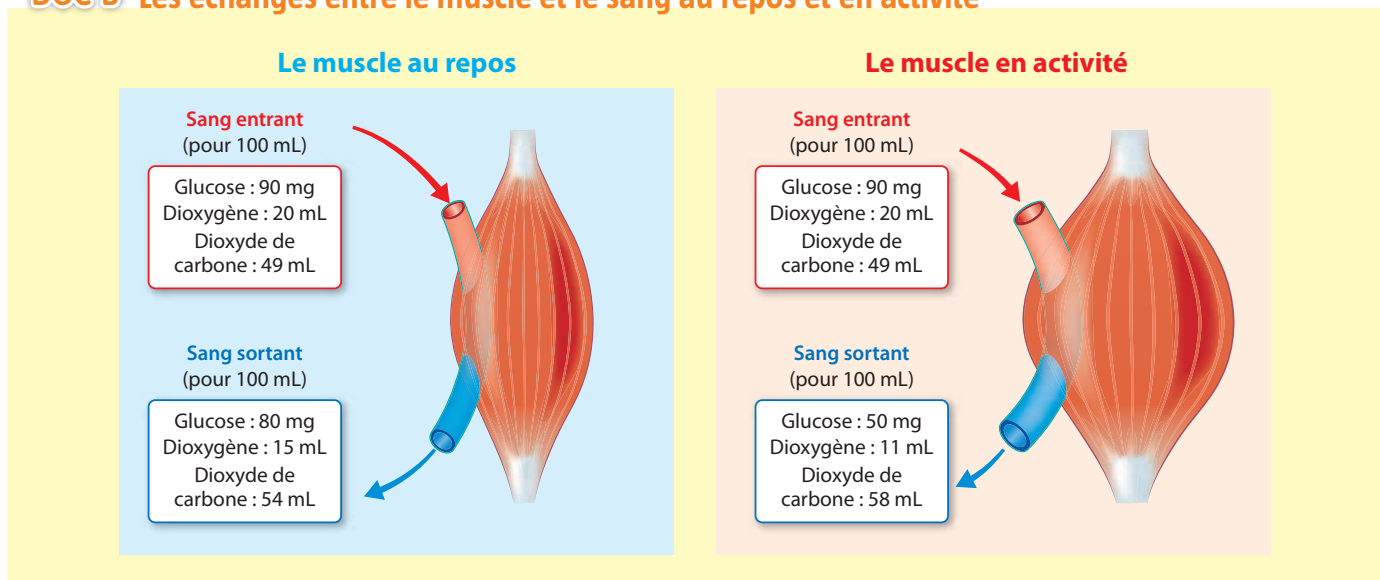
6.2 Cochez l'affirmation exacte.

- ☒ Plus l'activité physique est intense, plus les besoins en glucose et en dioxygène augmentent.
- ☐ Plus l'activité physique est intense, moins les besoins en glucose et en dioxygène sont importants.
- ☐ Les besoins en glucose et en dioxygène sont identiques quelle que soit l'intensité de l'activité physique.

6.3 Déduisez-en le rôle des modifications physiologiques constatées dans le tableau de la question 4.

Les modifications physiologiques contribuent à satisfaire les besoins accrus du muscle en glucose et en dioxygène.

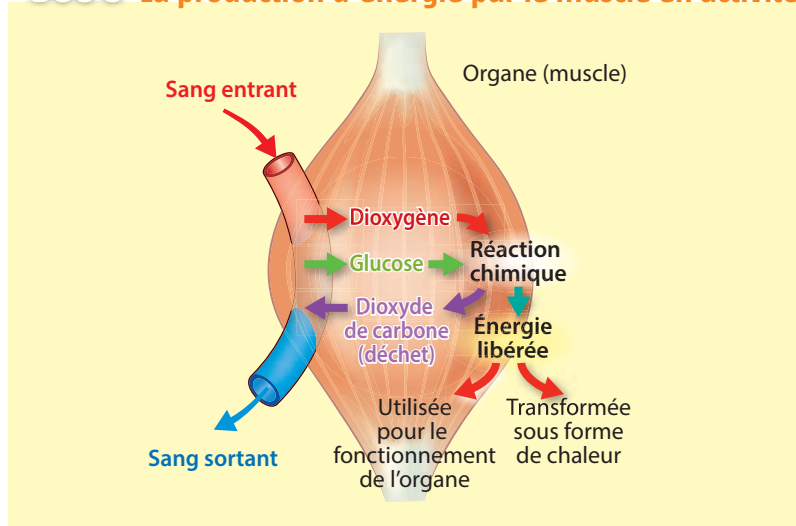
DOC B Les échanges entre le muscle et le sang au repos et en activité



7 À partir du **document C**, indiquez le rôle du glucose et du dioxygène dans la contraction musculaire.

Le glucose et le dioxygène, apportés par le sang, sont à l'origine d'une réaction chimique qui fournit l'énergie nécessaire à la contraction musculaire.

DOC C La production d'énergie par le muscle en activité



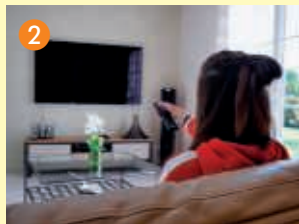
8 À partir du **document D**, **définissez** la sédentarité.

La sédentarité est un mode de vie caractérisé par une faible activité physique.

DOC D Des exemples de dépenses énergétiques en kilojoules par heure (kJ/heure)



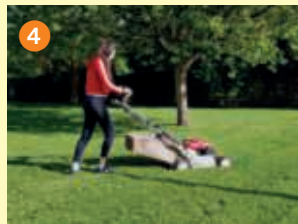
320 kJ/heure



350 kJ/heure












1 900 kJ/heure



1 672 kJ/heure

ACTIVITÉ 2 Les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière

9 Indiquez, sous chaque photo, les effets positifs de l'activité physique.

Bien-être physique		
		
Augmente la masse musculaire.	Lutte contre l'obésité.	Limite les maladies cardiovasculaires.
		
Améliore la qualité du sommeil.	Améliore la souplesse.	Lutte contre le vieillissement.
Bien-être social et mental		
		
Lutte contre la solitude.	Crée des liens amicaux.	Diminue le stress.

10 À partir du **document E**, **indiquez** la durée d'activité physique journalière favorable à la santé selon l'OMS :

– pour un adolescent : 1 heure/jour ;

– pour un adulte : 30 minutes/jour, 5 fois par semaine.

DOC E L'activité physique recommandée par jour par l'OMS

Pour un adolescent



Pour un adulte



PROPOSER DES SOLUTIONS

11 **Proposez** des activités physiques qui permettront à une personne de bouger sans pratiquer nécessairement un sport.

– Privilégier la marche ou le vélo plutôt que la voiture ou le bus.

– Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.

– Faire le ménage, bricoler, jardiner.

12 **Évaluez** votre niveau d'activité physique en vous connectant au **site internet** « Manger Bouger », puis **proposez** trois solutions personnelles pour améliorer votre niveau d'activité physique.

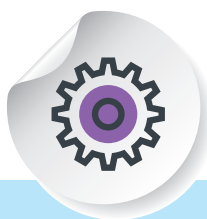
site internet

Test de niveau d'activité physique.

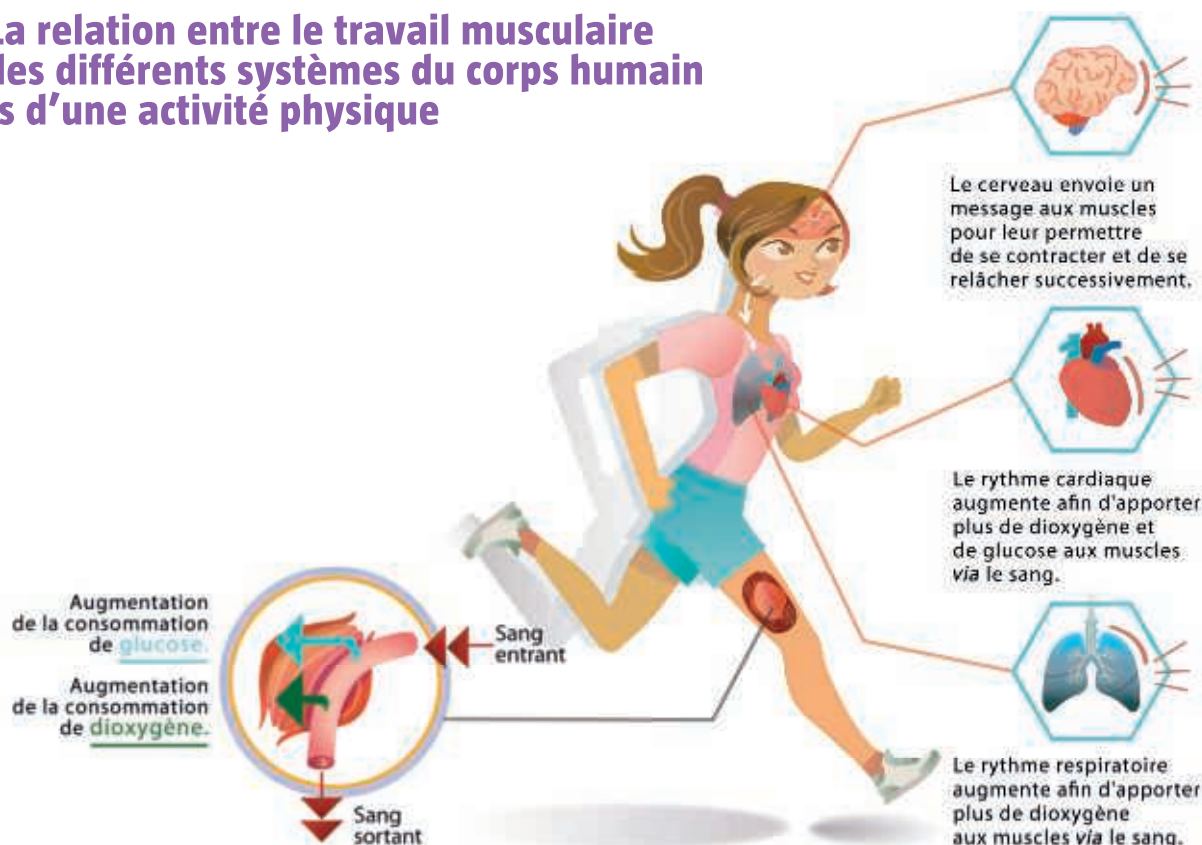
foucherconnect.fr/19pc012



Mon niveau d'activité physique	Réponse personnelle. Pas de corrigé.
Trois solutions pour améliorer mon niveau d'activité physique	



1. La relation entre le travail musculaire et les différents systèmes du corps humain lors d'une activité physique



2. Les bienfaits de la pratique d'une activité physique régulière

Bien-être physique

- Augmente la masse musculaire.
- Augmente la résistance du cœur à l'effort.

Bien-être mental

- Diminue l'anxiété et le stress.
- Augmente la concentration.

Bien-être social

- Lutte contre la solitude.
- Crée des liens.

Recommandations de l'OMS

Pour un adolescent :



Pour un adulte :



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc013



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc014



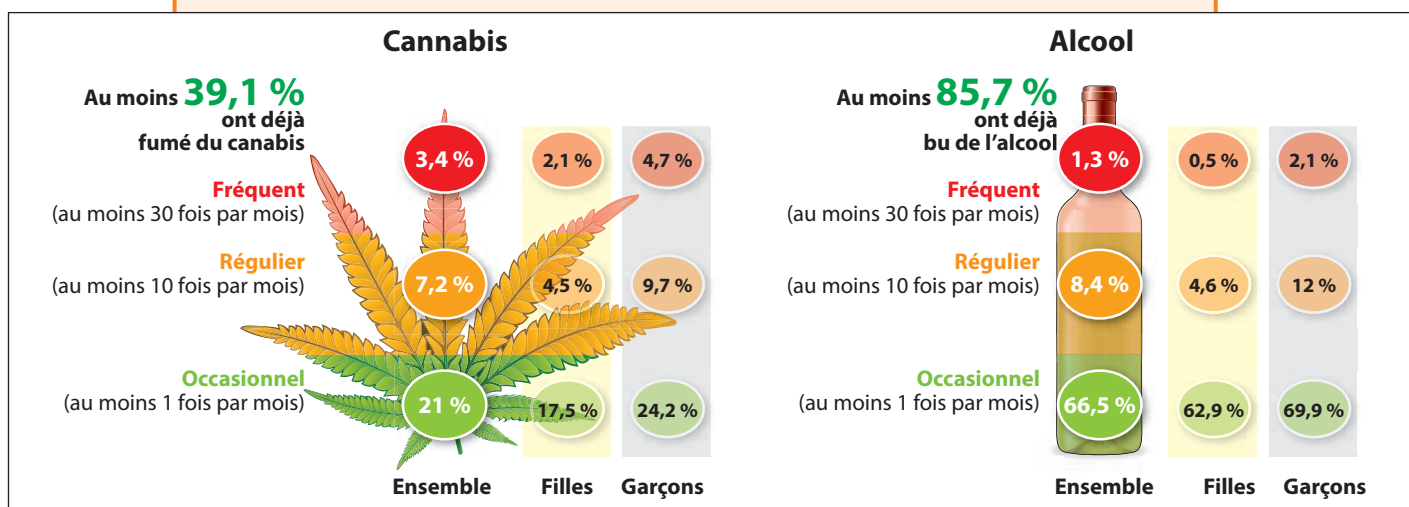


Objectif : prévenir
les conduites
addictives.

Les addictions

La consommation de substances psychoactives en France chez les jeunes

Les niveaux de consommation de substances psychoactives chez les jeunes de 17 ans restent très préoccupants. Le cerveau de l'adolescent, à cause de son processus de maturation inachevé, est plus particulièrement vulnérable aux substances psychoactives (dont l'alcool).



Source des chiffres : enquête ESCAPAD, 2017.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

Le niveau de consommation d'alcool et de cannabis chez les jeunes.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelles sont les substances psychoactives en cause ?



– L'alcool.

– Le cannabis.

Qui ? Quelles sont les personnes concernées par le problème ?



Les jeunes de 17 ans, filles et garçons.

Où ? Où les substances psychoactives en cause sont-elles consommées ?



En France.

Quand ? Quand le problème est-il constaté ?



En 2017.

Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ?



Le cerveau de l'adolescent est très vulnérable aux substances psychoactives (dont l'alcool).



ACTIVITÉ 1

Les facteurs de risques pouvant conduire à une addiction

3 **Surlignez**, dans le **document A**, la définition d'une addiction.

DOC A Les addictions

L'addiction se caractérise par l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives. La notion de conduite addictive comprend les addictions aux **substances psychoactives**¹ (alcool, tabac, drogues illicites), mais également les **addictions comportementales**, sans substances psychoactives (jeu, par exemple).

Les addictions posent, en France comme à l'échelle européenne et dans le reste du monde, un **problème de santé publique** majeur, dont les impacts sont à la fois sanitaires, médicaux et sociaux.

1. Substances qui agissent sur le cerveau. Elles modifient l'activité mentale, les sensations, le comportement. Leur usage expose à des risques, des dangers pour la santé et peut engendrer une dépendance.




Source : solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/addictions/

4 À partir du **document A** et de vos connaissances, dans le tableau,

4.1 **Nommez**, pour chaque situation, le produit consommé ou l'activité pratiquée.

4.2 **Indiquez** s'il s'agit d'une addiction.

4.3 **Précisez**, si nécessaire, le type d'addiction dont il s'agit.

	<p>1 Occasionnellement, lors de soirées entre amis, il arrive à Khaled de fumer un joint.</p>	<p>Khaled est consommateur de cannabis.</p>
	<p>2 Léo fume depuis l'âge de 15 ans un paquet, voire un paquet et demi, tous les jours sans pouvoir diminuer sa dose. Il a grandi dans un environnement de fumeurs car ses parents consomment également du tabac.</p>	<p>Léo est consommateur de tabac.</p>
	<p>3 Depuis cinq ans, Lola a un besoin irrésistible et obsessionnel de jouer aux jeux vidéo en réseau, tous les jours, jusqu'à une heure tardive. Elle est timide, peu sociable et dit se sentir bien quand elle est en ligne.</p>	<p>Lola est consommatrice de jeux vidéo.</p>

Il présente une addiction :

☐ Oui ☒ Non

Type d'addiction :

Il présente une addiction :

☒ Oui ☐ Non

Type d'addiction :

aux substances psychoactives



Elle présente une addiction :

☒ Oui ☐ Non

Type d'addiction :

comportementale

5 À partir du **document B** et de la situation de Léo et Lola (cf. question 4), **renseignez** le tableau.

		Les facteurs à l'origine de l'addiction		
		Risques personnels	Risques liés aux produits	Risques liés à l'environnement
Léo			Il a commencé à fumer à 15 ans. Il fume un paquet et demi par jour.	Il a grandi dans un environnement de fumeurs.
Lola		Ses traits de personnalité : elle est timide et peu sociable.		

DOC B Les facteurs de risques des pratiques addictives

Les pratiques addictives résultent de l'interaction de **trois facteurs** : ceux liés au(x) produit(s) consommé(s) (substance psychoactive ou autre), ceux liés à la vie personnelle et ceux liés à l'environnement dans lequel évolue l'individu. Il est impossible pour une personne de connaître, avant de consommer une substance psychoactive, la façon dont elle va réagir, les risques qu'elle prend et la dépendance que cela peut entraîner.

Facteurs de risques liés au produit

- Le type de substance.
- L'âge de début de consommation.
- La fréquence et la durée de consommation.
- La quantité absorbée.
- Le mode d'absorption.
- La polyconsommation.



Facteurs de risques personnels

- Les facteurs neurobiologiques et génétiques.
- Certains traits de personnalité.
- Les troubles du comportement, les maladies psychiatriques.
- Les événements de la vie : deuil, rupture, maltraitance, anxiété, maladie grave.



Vulnérabilité personnelle

Produit(s)

Environnement

Facteurs de risques liés à l'environnement

- L'éducation familiale.
- Le cercle d'amis.



ACTIVITÉ 2 Les effets des substances psychoactives sur l'organisme

6 À partir du **document C** et de vos connaissances,



6.1 Indiquez pourquoi la consommation d'alcool et de cannabis est incompatible avec la conduite auto.

L'alcool modifie la perception des risques. Il provoque une mauvaise coordination des gestes, un allongement du temps de réaction, des troubles de la vision (diminution du champ visuel). Il favorise l'agressivité et la somnolence.

6.2 Identifiez trois effets à long terme communs à la consommation d'alcool et de cannabis.

Cancers des voies digestives, troubles psychiques, dépression.

DOC C Des effets de la consommation d'alcool et de cannabis sur la santé de l'individu

Alcool 	<ul style="list-style-type: none"> Baisse de la vigilance, mauvaise coordination des mouvements, ralentissement des réflexes, diminution de l'acuité visuelle, coma éthylique en cas d'absorption importante. À long terme : développement de nombreuses pathologies, comme des cancers des voies digestives, des maladies du foie (cirrhose), des troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle), des maladies du système nerveux (anxiété, dépression, troubles psychiques).
Cannabis 	<ul style="list-style-type: none"> Mémoire immédiate perturbée, difficultés de concentration, perception visuelle altérée, réflexes ralentis, chez certains consommateurs réguliers ou occasionnels « <i>bad trip</i> » (tremblements, sueurs froides, nausées, angoisse...). À long terme : cancers des voies aérodigestives supérieures et de l'appareil respiratoire, dépression, anxiété et, chez certains sujets prédisposés, possibilité de révéler ou d'aggraver les manifestations d'une maladie mentale grave.

7 À partir du **document D**, **cochez** la réponse exacte.

Les effets de la polyconsommation sur l'organisme sont :

- ☐ identiques aux effets liés à la consommation d'un produit unique.
- ☒ multipliés et modifiés par rapport aux effets liés à la consommation d'un produit unique.
- ☐ moins importants par rapport aux effets liés à la consommation d'un produit unique.

DOC D La polyconsommation : multiplication des produits et des dangers

La polyconsommation désigne le fait de consommer, avec une certaine fréquence, **au moins deux substances psychoactives**. Conjugués, les effets des produits sont modifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé, ainsi qu'un risque accru de dépendance.



ACTIVITÉ 3 Les conséquences personnelles, sociales et professionnelles

8 Indiquez, sous chaque photo, les conséquences possibles des addictions.

Des conséquences professionnelles



Avoir un accident du travail.



Perdre son emploi.

Des conséquences personnelles et sociales



Provoquer ou avoir un accident
de la route.



S'isoler.



Perdre le contrôle de soi.



Subir des problèmes financiers.



Se séparer ou divorcer.



Avoir un rapport sexuel non consenti.



Aller en prison.



Souffrir de problèmes de santé.

ACTIVITÉ 4 Des actions individuelles et collectives de prévention

9 À partir de vos connaissances,

9.1 Proposez quatre actions individuelles de prévention pour retenir une personne sous l'emprise de produits addictifs lors d'une soirée.

- Le faire souffler dans un éthylotest s'il a consommé de l'alcool pour qu'il prenne conscience de son alcoolisation.
- Le raccompagner chez lui.
- Le faire dormir sur place.
- Appeler un taxi ou un proche.

9.2 Indiquez trois actions mises en place par l'État pour prévenir les addictions.

- Réalisation de campagnes publicitaires (affiches, spots) pour prévenir des risques liés à la consommation d'alcool et de cannabis au volant.
- Promulgation de lois (par exemple vente interdite d'alcool aux mineurs).
- Mise en place de structures d'aide, de numéros d'appel, de lieux d'écoute pour échanger sur les addictions.

- 10 À partir du **document E**, **recherchez** le nom et l'adresse d'une structure d'accueil, d'aide et de soutien sur les addictions dans votre ville.

Réponse personnelle. Pas de corrigé.

DOC E Des structures pour être aidé, pour en parler

Des numéros d'appel

- **Drogues info service**
0 800 23 13 13
- **Alcool info service**
0 980 980 930
- **Écoute cannabis**
0 980 980 940
- **Tabac info service**
39 89

Des lieux d'accueil

- **PAEJ** (Point accueil écoute jeunes).
- **CAARUD** (Centres d'accueil et d'accompagnement à la réduction de risques pour usagers de drogues).
- **CJC** (Consultations jeunes consommateurs).

Des sites internet

- **Drogues info service**
www.drogues-info-service.fr/
- **Mission interministérielle contre les drogues et les conduites addictives (MILDECA)**
www.drogues.gouv.fr

ACTIVITÉ 5 Le cadre réglementaire

- 11 À partir du **document F** et de vos connaissances, **cochez** les réponses exactes.

Affirmations	Vrai	Faux
Le cannabis est une substance illicite.	×	
La consommation de cannabis est permise, mais la vente est interdite.		×
Un conducteur arrêté au volant sous l'emprise de cannabis risque une condamnation de prison.	×	
Les peines encourues par un vendeur de cannabis sont plus lourdes si l'acheteur est un mineur.	×	

DOC F La réglementation en France concernant le cannabis

La conduite sous l'emprise de cannabis



Un conducteur arrêté au volant sous l'emprise de cannabis risque une

condamnation maximale de deux ans de prison et 4 500 € d'amende, qui peut être accompagnée d'un retrait de six points sur son permis de conduire. La peine est alourdie si le conducteur est aussi sous l'emprise de l'alcool.

Substances illicites

(non autorisées par la loi)

Cannabis



La détention et la vente de cannabis



L'exportation, l'importation, le transport, la détention, ou la vente de cannabis, même en très faible quantité, sont assimilés à du trafic, passible de 10 ans de prison et 75 000 € d'amende. Les peines sont plus lourdes si le cannabis est vendu à des mineurs.

12 À l'aide du **document G**, du **site internet** et des deux situations,



12.1 **Nommez** la substance consommée par Lucile et Ely.

Alcool.

12.2 **Indiquez** s'il s'agit d'un produit licite ou illicite.

C'est un produit licite, autorisé par la loi.

12.3 **Renseignez** le tableau.

Situation	Taux d'alcoolémie dépisté au volant	Taux d'alcoolémie légal au volant	Sanctions encourues
 <p>À la sortie d'une boîte de nuit, Ely, titulaire du permis depuis 3 ans, est responsable d'un accident de voiture faisant deux blessés légers. L'éthylotest électronique révèle un taux d'alcoolémie de 0,7 g/L.</p>	0,7 g/L de sang	0,5 g/L de sang	– Suspension possible du permis. – Amende d'un maximum de 750 €. – Retrait de six points sur le permis.
 <p>Lucile vient d'obtenir son permis de conduire. Elle arrose cet événement avec ses amis, mais est arrêtée par les gendarmes. L'éthylotest électronique révèle un taux d'alcoolémie de 0,3 g/L.</p>	0,3 g/L de sang	0,2 g/L de sang	– Annulation du permis de conduire.

DOC G Les sanctions en fonction du taux d'alcoolémie

Alcoolémie comprise entre 0,5 g et 0,8 g par litre de sang

$0,5 \text{ g/L} \leq \text{alcool} < 0,8 \text{ g/L}$ dans le sang
soit $0,25 \text{ mg/L} \leq \text{alcool} < 0,4 \text{ mg/L}$ dans l'air expiré



– 6 points

Suspension possible

Amende max :
750 €

Alcoolémie supérieure à 0,8 g par litre de sang

Alcool $\geq 0,8 \text{ g/L}$ dans le sang
soit $\text{Alcool} > 0,4 \text{ mg/L}$ dans l'air expiré



– 6 points

Suspension du permis
ou pose EAD* obligatoire
(depuis 2019)

Amende max :
4 500 €

* EAD : éthylotest anti-démarrage.

Alcoolémie supérieure à 0,2 g par litre de sang pour un conducteur en permis probatoire

Un conducteur novice, en permis probatoire, voit son **permis annulé** lors de sa première année (avec un permis à 6 points) dès le premier contrôle d'alcoolémie positif, quel que soit le taux d'alcool mesuré (contravention ou délit).



Taux d'alcoolémie
en permis probatoire

Limitation à 0,2 g/L de sang

site internet

Site de la sécurité routière :
réglementation et sanctions.

foucherconnect.fr/19pc015



MÉM 4

Les addictions

1. Les facteurs de risques pouvant conduire à une addiction

Une conduite addictive est l'**impossibilité de stopper un comportement** et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.

Des produits addictifs

licites



Alcool



Tabac



Médicaments

illicites



Cannabis



Drogues dures

Des comportements addictifs



Jeux vidéo



Téléphone



Jeux d'argent

2. Les effets des substances psychoactives sur l'organisme

À court terme

- Modification de la vigilance, des réflexes et du comportement.
- Mort par abus...

À long terme

- Cancers.
- Maladies cardiovasculaires.
- Troubles neurologiques et psychiatriques...

Polyconsommation : fait de consommer au moins deux substances psychoactives (ex. : alcool + tabac).

3. Les conséquences personnelles, sociales et professionnelles



Accident



Isolement



Emprisonnement



Problème de santé



Accident du travail

4. Des actions individuelles et collectives de prévention

Actions individuelles

- Ne pas conduire.
- Renoncer à consommer alcool ou cannabis.

Actions collectives

- Campagnes publicitaires de lutte.
- Promulgation de lois.
- Création de structures d'aide et de soutien.

5. Le cadre légal

Substances licites **autorisées** mais réglementées.



Substances **illicites**, commerce et usage **interdits**, punis par la loi.



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc016



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc017





Objectif : avoir un
comportement respectueux
et responsable pour soi
et pour les autres.

La sexualité – La contraception

Julia et Léo, deux lycéens âgés de 18 ans, se sont rencontrés il y a quelques mois. Ils n'ont encore jamais eu de relation sexuelle et voudraient quelques conseils pour débiter leur sexualité sans risque de grossesse ni d'infection sexuellement transmissible. Ils décident alors de se rendre au centre de planification ou d'éducation familiale afin d'échanger sur le choix d'une méthode contraceptive adaptée.



ANALYSER LA SITUATION

1 **Formulez** le problème posé dans la situation.

Débiter sa sexualité sans risque de grossesse et d'IST.

2 **Identifiez** les éléments de la situation.

Quoi ? De quoi s'agit-il ? >>> Le choix d'une méthode contraceptive.

Qui ? Qui sont les personnes concernées ? >>> Julia et Léo.

Où ? Où se rendent les personnes concernées ? >>> Au centre de planification ou d'éducation familiale.

Quand ? À quel moment le problème se pose-t-il ? >>> Avant de débiter leur sexualité.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème ? >>> Pour débiter leur sexualité sans risque de grossesse et d'infection sexuellement transmissible.



MOBILISER SES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1

Les appareils génitaux masculin et féminin

3 À partir du **document A**, renseignez le tableau.

Cellule reproductrice (gamète) de l'homme	Nom	Spermatozoïde.
	Lieu de fabrication	Testicules.
	Période de production	De la puberté jusqu'à la mort.
	Durée de vie	3 à 5 jours.

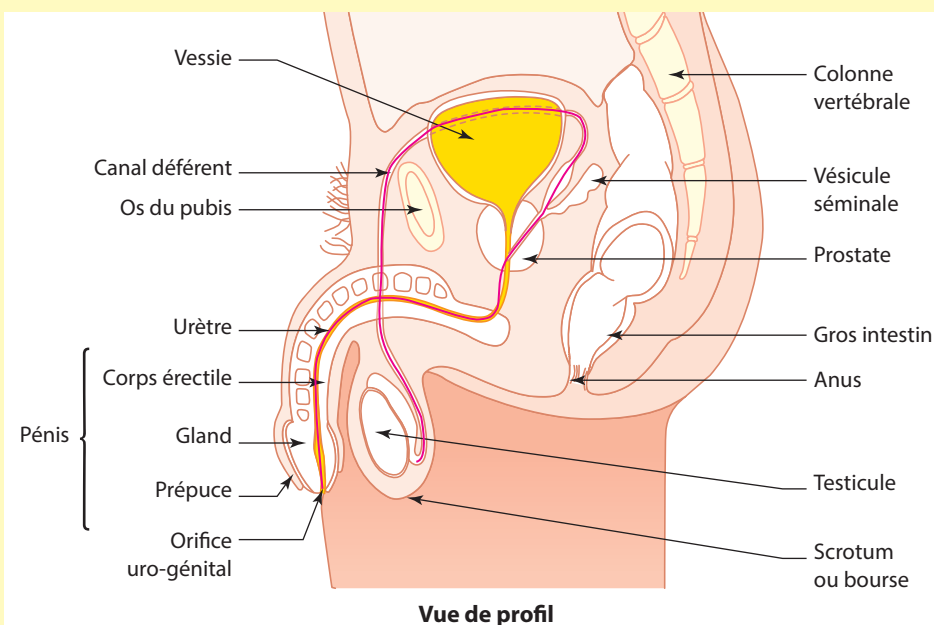
4 Sur le **document A**,

4.1 **Coloriez** le trajet des spermatozoïdes lors d'une éjaculation.

4.2 **Soulignez** le nom de l'hormone qui permet la production des spermatozoïdes.

DOC A L'appareil génital masculin

Il est composé de plusieurs organes. Les testicules produisent les **spermatozoïdes** (gamètes), à partir de la puberté jusqu'à la mort. Cette production est rendue possible grâce à une hormone secrétée par les testicules, la **testostérone**. Lors de l'éjaculation, les spermatozoïdes passent dans les **canaux déférents**, où ils se mélangent aux sécrétions des vésicules séminales et de la prostate. Le **sperme** ainsi formé sort du pénis par l'urètre. Les spermatozoïdes ont une durée de vie de 3 à 5 jours après éjaculation.

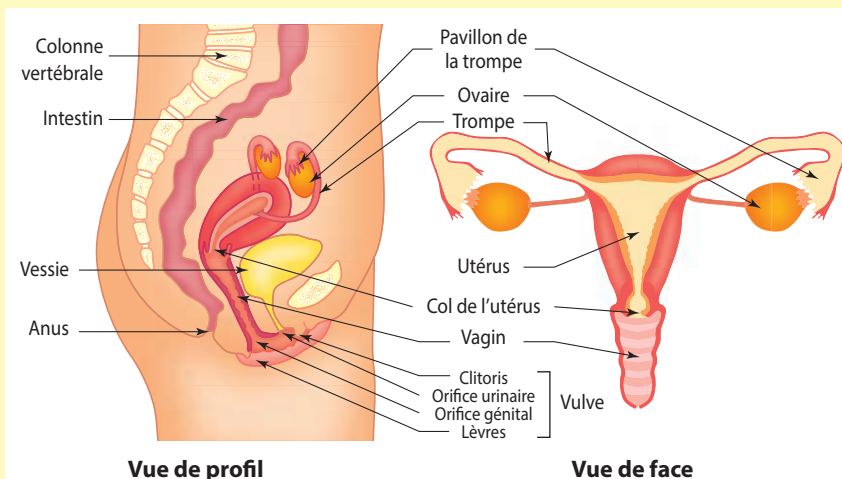


5 À partir du **document B**, renseignez le tableau.

Cellule reproductrice (gamète) de la femme	Nom	Ovule.
	Lieu de fabrication	Ovaires.
	Période de production	De la puberté à la ménopause.
	Durée de vie	24 à 48 heures.

DOC B L'appareil génital féminin

Il est composé de plusieurs organes. À partir de la puberté et jusqu'à la ménopause, environ tous les 28 jours, un des deux **ovaires** expulse un **ovule** vers les trompes : c'est l'**ovulation**. L'ovule ne vit que 24 à 48 heures. Les ovaires secrètent deux hormones : les **œstrogènes** et la **progestérone**.

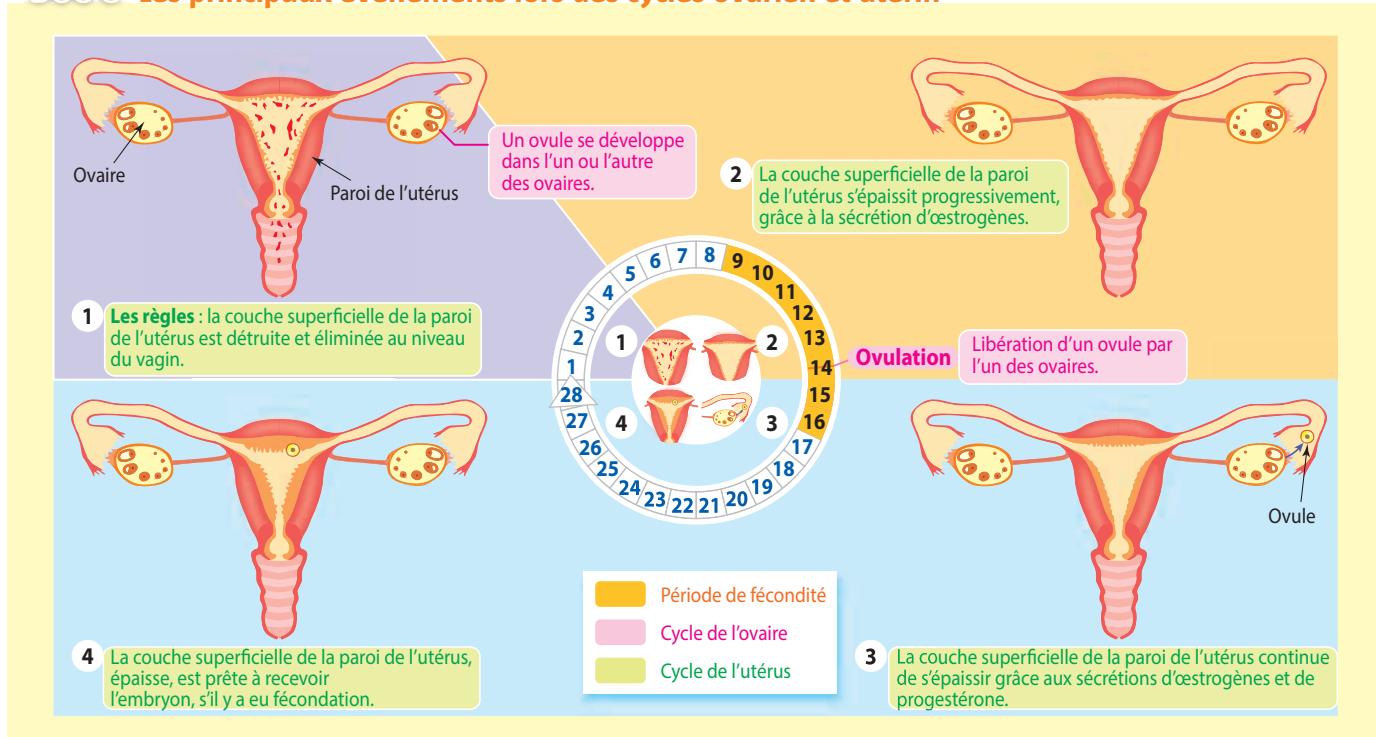


6 Sur le **document B**, **soulignez** le nom des deux hormones produites par les ovaires.

7 À partir du **document C**, identifiez l'organe sur lesquels les hormones ovariennes agissent.

Les hormones ovariennes agissent sur l'utérus en modifiant sa couche superficielle.

DOC C Les principaux événements lors des cycles ovarien et utérin



ACTIVITÉ 2 De la fécondation à la nidation

8 À partir des **documents C** et **D**,

8.1 Définissez la fécondation.

La fécondation correspond à l'union d'un spermatozoïde avec un ovule, aboutissant à la formation d'une cellule-œuf.

8.2 Nommez l'organe où a lieu la fécondation.

La fécondation a lieu dans une des trompes de l'appareil génital féminin.

8.3 Définissez la nidation.

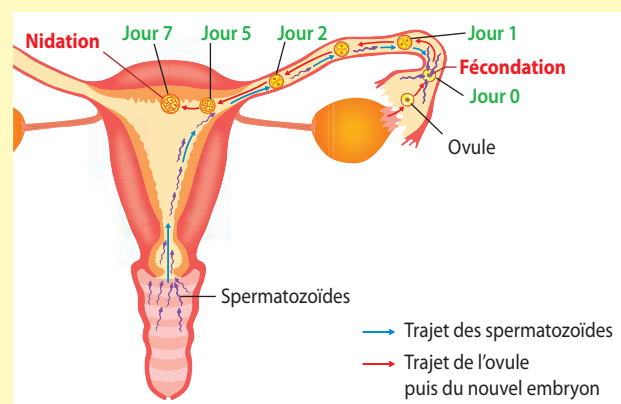
La nidation correspond à l'implantation de l'embryon dans la paroi de l'utérus.

8.4 Précisez les caractéristiques de la paroi de l'utérus au moment de la nidation.

Lors de la nidation, la paroi superficielle de l'utérus est épaisse et très vascularisée (riche en vaisseaux sanguins).

DOC D Du rapport sexuel à la nidation

Lors d'un rapport sexuel, au moment de l'éjaculation, des spermatozoïdes sont déposés dans le vagin. Seule une faible proportion d'entre eux pourra remonter jusqu'au col de l'utérus. Celui-ci est, la plupart du temps, obstrué par un bouchon muqueux qui subit des modifications au cours du cycle utérin. Son franchissement est plus facile en période d'ovulation. Une centaine de spermatozoïdes arrive dans l'utérus avant de se diriger dans les trompes. Un seul spermatozoïde pénètre dans l'ovule. C'est la **fécondation**. Une nouvelle cellule se forme : la cellule-œuf. Elle se divise pour former un embryon qui va s'implanter dans la paroi utérine 7 jours après la fécondation. Il s'agit de la **nidation**.



ACTIVITÉ 3

Les méthodes contraceptives préventives

9 Définissez la contraception.

Ensemble des moyens visant à empêcher qu'un rapport sexuel entraîne une grossesse.

10 À partir du document E et/ou de la vidéo,

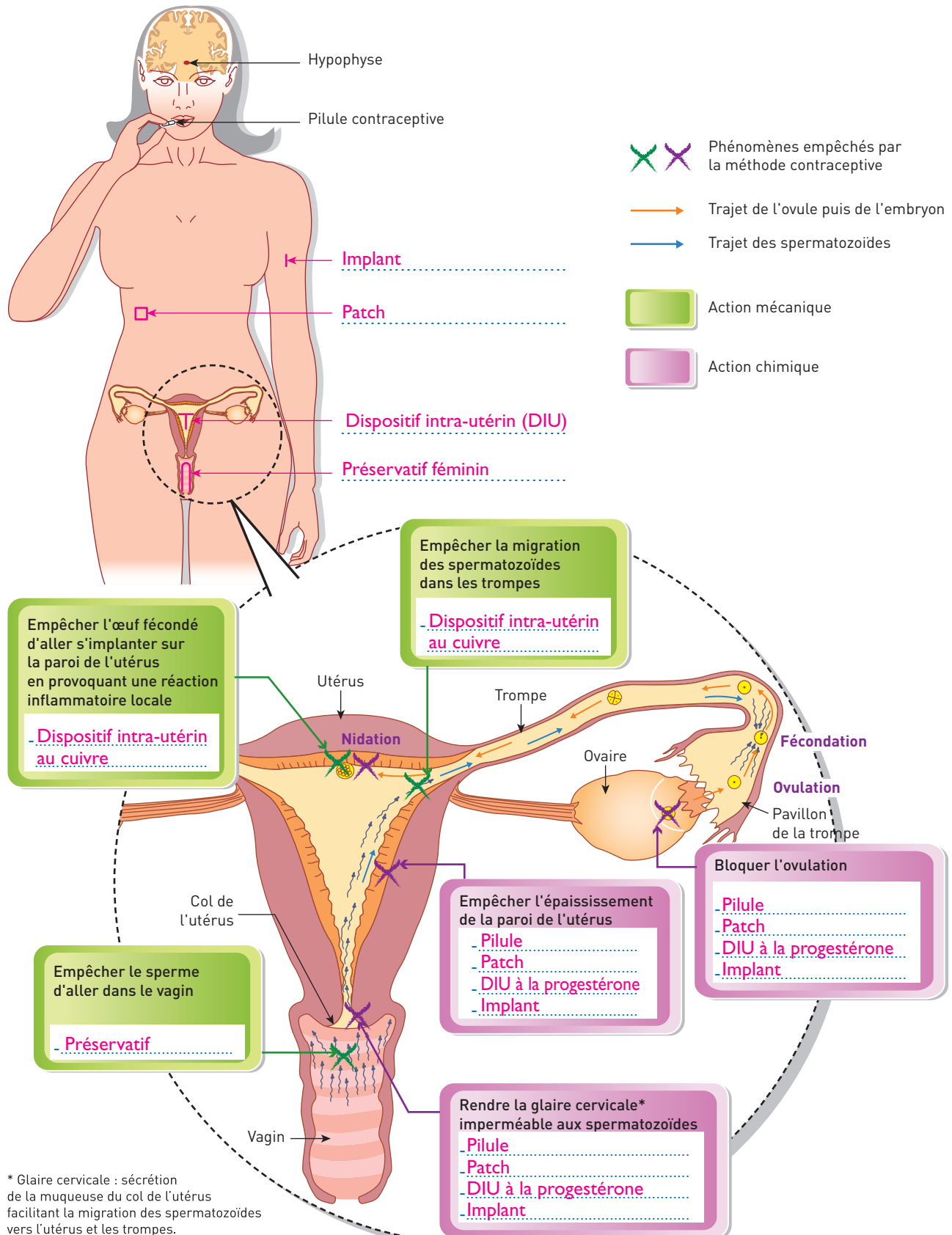
10.1 Dessinez sur le schéma de la femme, à l'endroit correspondant, chaque moyen de contraception.

10.2 Indiquez, pour chacune des six actions, les méthodes contraceptives correspondantes.








vidéo

La contraception, comment ça marche ?

foucherconnect.fr/19pc018



DOC E Les moyens pour contrôler les naissances

	Moyens de contraception	Descriptifs	Principes contraceptifs
Chimiques	Pilule 	Comprimé composé d'hormones agissant sur l'hypophyse qui est alors mise au repos. Les sécrétions d'hormones sexuelles vont ainsi être freinées. Pour être efficace, elle doit être prise régulièrement et à heure fixe.	<ul style="list-style-type: none"> – Bloquer l'ovulation. – Empêcher l'épaississement de la paroi de l'utérus. – Rendre la glaire cervicale imperméable aux spermatozoïdes.
	Patch 	Timbre carré qui contient des hormones semblables à celles que la femme produit. Durant trois semaines consécutives, il faut coller un patch, chaque semaine, sur la peau et à un endroit différent (bras, fesses ou ventre, jamais sur les seins). Il peut être à l'origine d'irritations locales. Il peut se décoller et perdre ainsi son efficacité.	
	Implant 	Petit bâtonnet en matière synthétique très fin contenant une hormone qui se diffuse en quantité infime. Il est placé sous la peau, sur la face interne du bras, pour une durée de trois ans. Si un médecin vous prescrit des médicaments, il faut le prévenir de la présence de l'implant contraceptif car certains traitements peuvent diminuer son efficacité contraceptive.	
	Dispositif intra-utérin hormonal (stérilet) 	Petit dispositif en plastique souple en forme de « T » qui mesure environ trois centimètres et est entouré d'un cylindre contenant une hormone : la progestérone. Le DIU (dispositif intra-utérin) est placé dans l'utérus par un médecin.	
Mécaniques	Dispositif intra-utérin au cuivre (stérilet) 	Petit dispositif en plastique souple, en forme de « T » qui mesure 3 cm et qui est entouré d'un fil de cuivre, mis en place dans l'utérus par un médecin pour cinq ans.	<ul style="list-style-type: none"> – Empêcher l'œuf fécondé d'aller s'implanter sur la paroi de l'utérus en provoquant une réaction inflammatoire locale. – Empêcher la migration des spermatozoïdes dans les trompes.
	Préservatif masculin 	Étui en latex, généralement lubrifié. Les échecs sont essentiellement dus à une mauvaise utilisation pouvant entraîner sa déchirure.	<ul style="list-style-type: none"> – Empêcher le sperme d'aller dans le vagin.
	Préservatif féminin 	Fourreau prélubrifié en matière polyuréthane, avec deux anneaux flexibles à chaque extrémité.	

ACTIVITÉ 4

La contraception d'urgence et l'interruption volontaire de grossesse (IVG)

11 À partir du **document F**,

11.1 **Précisez** les situations qui nécessitent un recours à la contraception d'urgence.

Un rapport sexuel sans moyen de contraception ou un rapport sexuel mal protégé (rupture du préservatif...).

11.2 **Renseignez** le tableau.

Contraception d'urgence 	Délai d'utilisation possible après le rapport sexuel à risque	3 à 5 jours en fonction du type de pilule.
	Lieux où se procurer la contraception d'urgence	– Pharmacie (sans ordonnance). – Infirmerie scolaire ou universitaire. – Centre de planification ou d'éducation familiale.

DOC F La contraception d'urgence

Contacts utiles

Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236
(anonyme et gratuit)

Sida Info Service : 0 800 840 800
(anonyme et gratuit)

Sexualités - Contraception - IVG : 0 800 08 11 11
(anonyme et gratuit)

.....

Pour en savoir plus, sur le Net :
www.choisirsacontraception.fr

La contraception d'urgence

Logo Assurance Maladie

Logo Cespharm+
ÉDUCATION ET PRÉVENTION POUR LA SANTÉ

Tout rapport sexuel sans contraception efficace comporte un risque de grossesse.

La contraception d'urgence

- réduit le risque de grossesse après un rapport sexuel non ou mal protégé (absence de contraception, oubli de pilule, rupture de préservatif...).
- doit être prise le plus tôt possible après un rapport non protégé.

Attention :

- l'utilisation de la contraception d'urgence doit rester occasionnelle. Consultez un médecin, une sage-femme ou un centre de planification pour choisir une contraception régulière adaptée (gratuite et protégée par le secret pour les mineures d'au moins 15 ans) ;
- seul le préservatif vous apporte une protection contre les infections sexuellement transmissibles comme le SIDA.

Où et comment l'obtenir ?

➔ **En pharmacie :**

- ➔ pour les mineures : de façon anonyme et gratuite, sans ordonnance ;
- ➔ pour toutes : sans ordonnance (remboursée sur ordonnance).

➔ **Dans les infirmeries scolaires et universitaires, dans les Centres de Planification.**

Il existe deux médicaments de contraception d'urgence qui doivent être pris :

- ➔ soit dans les 3 jours après le rapport non protégé ;
- ➔ soit dans les 5 jours après le rapport non protégé.

Source : Assurance maladie/Cespharm (Ordre national des pharmaciens)/ réalisation Parimage.



vidéo

Je suis mineure,
comment se passe l'IVG ?

foucherconnect.fr/19pc019

12 À partir du **document G** et de la **vidéo**, précisez :

– le délai légal durant lequel une personne peut avoir recours à l'IVG :

• méthode instrumentale : **avant la fin de la 12^e semaine de grossesse** ;

• méthode médicamenteuse : **avant la fin de la 7^e semaine de grossesse** ;

– les personnes pouvant avoir recours à l'IVG :

toute personne enceinte, y compris mineure, qui s'estime placée dans une situation de détresse ;

– les démarches à effectuer avant l'IVG :

deux consultations médicales préalables : la première est une consultation d'information, la deuxième confirme la demande d'IVG. Entre ces deux consultations, a lieu obligatoirement une consultation psychosociale pour les mineures (elle est facultative pour les femmes majeures).

13 Indiquez ce qui différencie la contraception d'urgence de l'IVG.

L'IVG met fin à une grossesse, alors que la contraception d'urgence permet d'éviter une grossesse.

DOC G L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Je souhaite interrompre ma grossesse

Je prends rendez-vous avec un médecin ou une sage-femme sans tarder.

1^{re} étape La consultation d'information



• Je rencontre le médecin ou la sage-femme qui me remet de la **documentation** et répond à mes questions.



• Une **consultation psychosociale** est obligatoire pour les mineures, proposée pour les majeures.



• Pour connaître mes droits : **0 800 08 11 11**

2^e étape Le recueil du consentement



• Je décide de la méthode d'intervention en fonction de ma situation personnelle et des disponibilités des centres médicaux.



• Je **confirme** par écrit ma demande d'IVG.
• Si le médecin ne pratique pas l'IVG, il me donne une **liste de spécialistes** et me remet une **attestation** prouvant que je me suis conformée aux étapes obligatoires.

3^e étape L'intervention médicale

Jusqu'à la fin de la
7^e semaine de grossesse

Méthode médicamenteuse

• Lors de la première consultation, je prends le **premier médicament** qui interrompt la grossesse.
• Dans un délai de 36 h à 48 h : je prends le **deuxième médicament** qui provoquera l'avortement.
• **Saignements** possibles jusqu'à 10 jours après l'avortement.
> Réalisée en établissement de santé ou à domicile.



Jusqu'à la fin de la
12^e semaine de grossesse

Méthode instrumentale

(réalisée par un médecin)
• Si l'anesthésie générale est préconisée, je prends rendez-vous pour une **consultation pré-anesthésique**.
• L'intervention dure une **dizaine de minutes** et l'hospitalisation quelques heures.
> Réalisée en établissement ou en centre de santé.



4^e étape La consultation de contrôle

• Entre **14 et 21 jours** plus tard.
• **OBLIGATOIRE** : afin de m'assurer de la réussite du processus et de l'absence de complications.
• Une **consultation psychosociale** est possible si j'en ressens le besoin.



site internet

Le guide sur l'IVG édité par
le ministère des Solidarités et
de la Santé.

foucherconnect.fr/19pc020



ACTIVITÉ 5

Les structures d'accueil, d'aide et de soutien



14 Renseignez le tableau.

site internet

Les coordonnées des centres de planification ou d'éducation familiale.

foucherconnect.fr/19pc021



	Nom de la structure d'accueil d'aide ou de soutien	Adresse la plus proche de votre lycée ou de votre lieu d'habitation	Missions
1	<p>Centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF)</p> 	<p>Réponse personnelle.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>– Accueil, conseil et écoute individuelle sur les questions liées à la sexualité, accompagnement et suivi de la première contraception, de l'IVG, sensibilisation à la prévention des risques.</p> <p>– Consultation et prescription contraceptives, pose de dispositifs contraceptifs, test de grossesse, délivrance de la contraception d'urgence, dépistage et traitement des IST, réalisation d'IVG médicamenteuses.</p>
2	<p>Planning familial</p> 	<p>Réponse personnelle.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>– Promotion de l'éducation à la sexualité.</p> <p>– Accompagnement dans le choix d'une contraception.</p> <p>– Écoute et orientation pour une demande d'IVG.</p> <p>– Sensibilisation au risque du sida et des infections sexuellement transmissibles (IST).</p>
3	<p>Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)</p> 	<p>Réponse personnelle.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>– Information sur les moyens de contraception.</p> <p>– Prescription de moyens de contraception.</p> <p>– Délivrance de la contraception d'urgence.</p> <p>– Dépistage des IST.</p>

Des aides à distance

Prévention Santé 3.0
Sexualité Contraception Amour Mal-être...

0 800 235 236
filmsantejeunes.com

Fil santé jeunes - anonyme et gratuit pour les 12-25 ans
tous les jours de 9h à 23h

LE LIEN QUI TE LIBERE

Ministère de l'Éducation Nationale
Ministère de la Santé
Ministère de la Famille

Chloé, 32 ans.

IVG
c'est mon droit

IVG
MON CORPS, MON CHOIX, MON DROIT

WWW.IVG.GOUV.FR

0 800 08 11 11 Service à appel gratuit et anonyme

Sexualités - Contraception - IVG

Ministère de l'Éducation Nationale
Ministère de la Santé
Ministère de la Famille

- 15** Sur le plan de votre ville, **reportez** le numéro correspondant à chaque structure d'accueil, d'aide et de soutien nommée précédemment.

Collez le plan.



PROPOSER DES SOLUTIONS

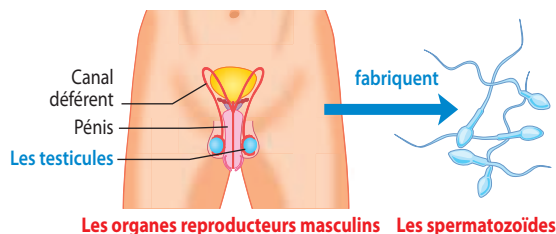
- 16** Indiquez et justifiez, pour Julia et Léo, la méthode contraceptive la plus adaptée.

La méthode contraceptive la plus adaptée est le préservatif, car Julia
et Léo veulent à la fois se protéger du risque d'IST et d'un risque
de grossesse.

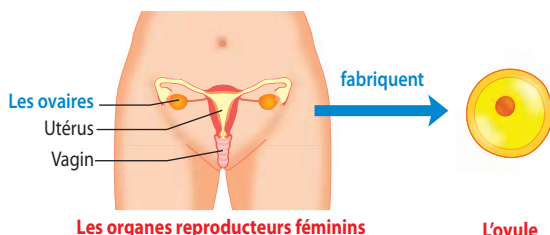


1. Les appareils génitaux

Chez l'homme



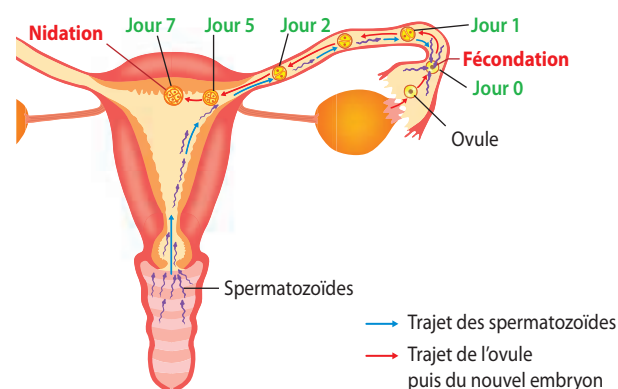
Chez la femme



2. De la fécondation à la nidation

Fécondation : union d'un ovule et d'un spermatozoïde.

Nidation : implantation de l'embryon dans la paroi de l'utérus.



3. Les méthodes contraceptives préventives

Contraception : ensemble des moyens qui permettent d'avoir des relations sexuelles sans risque de grossesse.

Méthodes à action mécanique

Le préservatif masculin ou féminin



Empêche le sperme d'aller dans le vagin.

Le dispositif intra-utérin au cuivre (ou stérilet)



Empêche l'œuf fécondé d'aller s'implanter sur la paroi de l'utérus (nidation).
Empêche la migration des spermatozoïdes dans les trompes.

Méthodes à action chimique

La pilule



Le patch



Le dispositif intra-utérin hormonal (ou stérilet)



L'implant



Bloque l'ovulation.
Empêche l'épaississement de la paroi de l'utérus.
Rend la glaire cervicale imperméable aux spermatozoïdes.

4. La contraception d'urgence et l'interruption volontaire de grossesse (IVG)

Contraception d'urgence : moyens qui permettent de limiter le risque de grossesse après un rapport sexuel. Sous forme de pilule, elle peut être prise dans un délai maximal de 3 à 5 jours après une prise de risque (rapport non protégé ou mal protégé).

Interruption volontaire de grossesse (IVG) : ce n'est pas un moyen de contraception, elle met fin à une grossesse.

5. Les structures d'accueil, d'aide et de soutien

- Le centre de planification ou d'éducation familiale (CPEF).
- Le planning familial.
- Le centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD).

LE MÉMO



Rédigé



Audio

Foucherconnect.fr/19pc022



qcm

8 questions pour réviser

Foucherconnect.fr/19pc023





Objectif : adopter un comportement responsable pour prévenir les IST.

Les infections sexuellement transmissibles (IST)

Situation de Chloé



Situation de Lubin



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Cochez** le problème commun de Chloé et Lubin.
- ☐ Chloé et Lubin craignent d'avoir contracté le sida.
 - ☐ Chloé et Lubin n'utilisent jamais de préservatif.
 - ☒ Chloé et Lubin ont contracté une IST.

- 2 Renseignez** le tableau à partir de la situation.

	Chloé	Lubin
De quelle IST s'agit-il ?	Syphilis.	Sida.
Comment l'IST a-t-elle été contractée ?	Rapport sexuel.	Rapport sexuel.
Quels sont les symptômes de chaque IST ?	<ul style="list-style-type: none"> – Ganglions au niveau de l'aîne. – Grande fatigue. – Petites plaies au niveau de la vulve. 	Aucun.

Autre situation VIDÉO



foucherconnect.fr/19pc024





ACTIVITÉ 1 Les principales IST

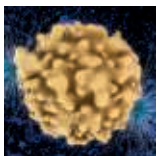

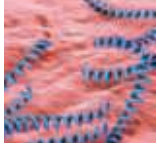
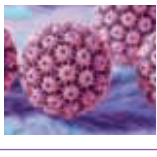
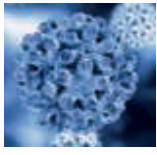

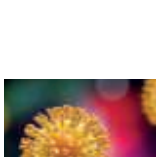
3 À partir du **document A**,

3.1 Nommez le micro-organisme responsable :

– de la syphilis : une bactérie (le tréponème pâle) ;

– du sida : le virus d'immunodéficience acquise.

DOC A Les IST les plus courantes et leurs symptômes

	Nom de l'infection et du micro-organisme responsable	Symptômes		Conséquences possibles
		♀ Femme	♂ Homme	
IST d'origine bactérienne	 Blennorragie ou gonococcie le gonococque	– En général, aucun symptôme.	– Écoulement purulent à l'extrémité de la verge. – Brûlures en urinant. – Parfois aucun symptôme.	– Risque de stérilité chez l'homme et la femme. – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
	 Chlamydiose le chlamydia	– Dans les trois quarts des cas, aucun symptôme. – Douleurs abdominales. – Fièvre, pertes banales.	– Brûlures en urinant.	– Risque de stérilité chez l'homme et la femme. – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
	 Syphilis le tréponème pâle	– Au début : chancre ou plaie indolore sur le sexe, gonflement des ganglions lymphatiques. – 2 mois plus tard : éruption de boutons sur tout le corps (roséole).		– Problèmes neurologiques, cardio-vasculaires... – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
IST d'origine virale	 Condylomes ou papillomavirus le papillomavirus	– Petites verrues sur les organes génitaux, parfois invisibles à l'œil nu.		– Cancer du col de l'utérus. – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
	 Hépatite B le virus de l'hépatite B	– Souvent aucun symptôme. – Jaunisse. – Grande fatigue. – Fièvre.		– À long terme, cirrhose (destruction des cellules du foie), cancer du foie. – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
	 Herpès génital le virus de l'herpès	– Petits boutons douloureux en forme de bulles sur les organes génitaux.		– Atteinte du nouveau-né si mère infectée.
	 Sida (syndrome d'immuno-déficience acquise) le virus d'immuno-déficience humaine (VIH)	– Le stade séropositif VIH : absence de signes particuliers. – Le stade sida : apparition de maladies graves suite à l'affaiblissement des défenses immunitaires car le corps ne peut plus faire face aux micro-organismes pathogènes présents dans son environnement.		– Atteinte du nouveau-né si mère infectée. – Infections dites « opportunistes » (bronchite, pneumonie, tuberculose...). – Cancer. – Mort. – Atteinte du nouveau-né si mère infectée.

3.2 Renseignez le tableau.

Symptômes			
d'une infection sexuellement transmissible d'origine bactérienne		d'une personne séropositive au VIH	d'une personne atteinte du sida
chez l'homme	chez la femme		
– Brûlures en urinant.	– Douleurs abdominales.	– Absence de signes particuliers.	– Apparition de maladies dites « opportunistes » (ex. : bronchite, tuberculose...).
– Écoulement purulent à l'extrémité de la verge.	– Boutons sur les organes génitaux.		
– Boutons sur les organes génitaux.			

3.3 Citez la conséquence des IST commune à l'homme et à la femme.

La stérilité.

ACTIVITÉ 2 Les modes de contamination

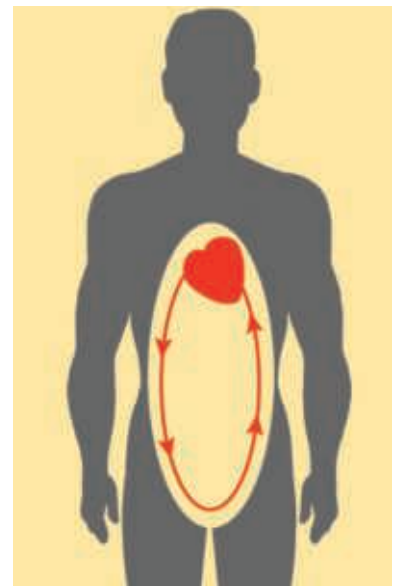
4 À partir des illustrations, citez les trois voies de transmission des IST.



Voie foeto-maternelle



Voie génitale



Remarque : mode de contamination très rare pour la syphilis

Voie sanguine

5 Cochez, parmi les affirmations, les pratiques qui risquent de transmettre le sida.







- ☐ Prêter ou échanger des vêtements.
- ☒ Avoir une relation sexuelle.
- ☐ Serrer la main d'une personne séropositive au VIH.
- ☐ Nager dans la piscine.
- ☐ S'asseoir sur une cuvette de WC.

- ☐ Se faire piquer par un moustique.
- ☒ Allaiter son bébé alors que l'on est séropositive.
- ☐ Embrasser sur la bouche.
- ☒ Partager des seringues usagées.
- ☐ Caresser un animal.
- ☐ Rendre visite à une personne malade du sida.

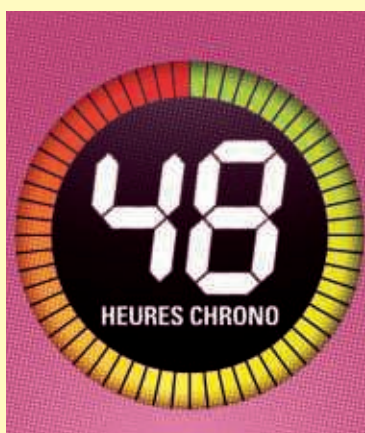
ACTIVITÉ 3

La conduite à tenir suite à une prise de risque ou à une contamination

6 À partir du **document B**, indiquez pour chaque situation la conduite à tenir.

<p>Situation 1</p> 	   	<p>Se faire dépister.</p> <p>Prendre les traitements prescrits par le médecin et les suivre jusqu'au bout.</p> <p>Prévenir son ou ses partenaires afin qu'ils ou elles puissent également se faire dépister et traiter le cas échéant.</p> <p>Se protéger en utilisant un préservatif lors des relations sexuelles.</p>
<p>Situation 2</p> 	<p>Après cette prise de risque :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Où se rendre ? – Quel délai respecter ? 	<p>À l'hôpital le plus proche.</p> <p>48 heures maximum.</p>

DOC B Que faire en cas de prise de risque face au sida ?



LE TRAITEMENT POST-EXPOSITION

1 DÉFINIR UNE PRISE DE RISQUE :

- > Rapport sexuel non protégé (ou en cas de rupture du préservatif) avec une personne de statut sérologique positif ou inconnu.
- > Partage de matériel d'injection (par exemple lors de l'usage de drogues injectables) et/ou de pailles à sniff.

2 SI VOUS PENSEZ AVOIR PRIS UN RISQUE, réagissez IMMÉDIATEMENT

(et jusqu'à 48 heures maximum) en vous rendant aux urgences d'un hôpital. N'hésitez pas à joindre **Sida Info Service au 0800 840 800 (24h/24)** qui vous indiquera les hôpitaux de proximité prenant en charge les situations à risque VIH. Si possible, demandez à votre (vos) partenaire(s) de vous accompagner. Afin de faciliter l'évaluation du risque, il est toujours

mieux de connaître le statut sérologique de son (ses) partenaire(s) et de pouvoir le (les) contacter au besoin.

- 3 UNE FOIS SUR PLACE**, précisez que vous venez pour une prise de risque VIH. Demandez à voir le médecin rapidement. Il évaluera avec vous le risque de contamination et vous prescrira si besoin un traitement d'urgence appelé **TPE** (traitement post-exposition) : pris de manière optimale, il réduit fortement le risque de transmission du VIH. Attention, ce traitement est contraignant (effets indésirables) et doit être pris tous les jours pendant un mois.



Le Kiosque
36, rue Geoffroy L'Asnier
75004 Paris
Tél. : 01 44 78 00 00
www.lekiosque.org
Avec le soutien de l'INPES.

ACTIVITÉ 4 Les moyens de prévention des IST

7 À partir de vos connaissances, de la **vidéo** et du **site internet**, **renseignez** le tableau.

site internet

Calendrier vaccinal.

foucherconnect.fr 19pc025

vidéo


Le virus du sida : il faut s'en protéger avec un préservatif.

foucherconnect.fr 19pc026

	Préservatif masculin 	Préservatif féminin 	Vaccin 
IST concernées	Toutes les IST	Toutes les IST	– Hépatite B – Papillomavirus

ACTIVITÉ 5 Les structures d'accueil, d'aide et de soutien

8 Renseignez le tableau.

Structure la plus proche de votre lycée ou de votre lieu d'habitation	Adresse
 Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)



Sida Info Service
0 800 840 800
 7j/7, 24h/24, confidentiel, anonyme et gratuit
www.sida-info-service.org

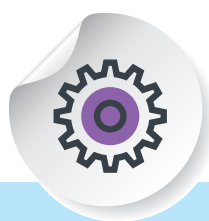
PROPOSER DES SOLUTIONS

9 Indiquez les mesures à prendre par Chloé et Lubin pour ne pas contaminer leurs partenaires.

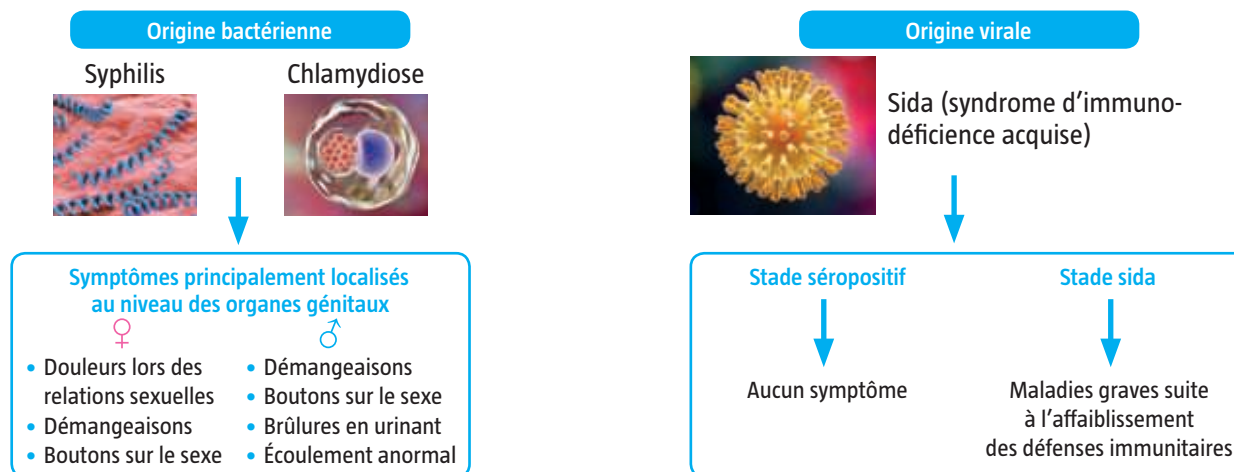
– Se protéger avec un préservatif lors des rapports sexuels ou s'abstenir.

– Prévenir leur(s) partenaire(s) de leur maladie.

– Suivre le traitement prescrit par le médecin.



1. Des exemples d'IST



2. Les modes de contamination

- Par le **sang**
- Par les **relations sexuelles**
- Par la **voie fœto-maternelle**

3. La conduite à tenir suite à une prise de risque ou à une contamination

- En cas de prise de risque au VIH :**
 - Aller dans les 48 heures maximum à l'hôpital le plus proche.
- En cas de contamination :**
 - Prendre le traitement prescrit par le médecin et le suivre jusqu'au bout.
 - Prévenir son ou ses partenaires afin qu'il(s) puisse(nt) se faire dépister et traiter le cas échéant.
 - Se protéger en utilisant un préservatif lors des relations sexuelles.

4. Les moyens de prévention



5. Les structures d'accueil, d'aide et de soutien



Centre gratuit d'information de dépistage et de diagnostic



Missions : prévenir, dépister, diagnostiquer, informer.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr / 19pc027



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr / 19pc028



L'alimentation adaptée à son activité



Objectif : adapter son alimentation à ses besoins.

Embauchée depuis trois mois, Livia, 25 ans, travaille dans un salon de coiffure situé à 50 kilomètres de son domicile. Ce nouvel emploi a modifié ses habitudes alimentaires.

Désormais, le matin, faute de temps, elle ne prend qu'une tasse de thé. Les horaires de travail et de pause dans la journée sont variables car les clientes peuvent venir sans rendez-vous. Livia grignote donc des barres chocolatées, ce qui lui permet de patienter jusqu'à sa pause déjeuner. Au déjeuner, elle mange très souvent un sandwich accompagné d'un soda. Le soir, elle est trop fatiguée pour cuisiner et consomme régulièrement des produits ultratransformés. Elle constate que, depuis son embauche, elle a pris du poids.



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ Le choix d'un moyen de locomotion pour se rendre sur son lieu de travail.
- ☒ L'alimentation de Livia, liée à ses contraintes professionnelles.
- ☐ La consommation de produits ultratransformés.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature du problème ? >>>

Concilier l'équilibre alimentaire et le travail.

Qui ? Quelle est la personne concernée par le problème ? >>>

Livia.

Quand ? Depuis quand le problème est-il apparu ? >>>

Depuis son embauche au salon de coiffure, il y a 3 mois.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de remédier au problème ? >>>

– Prise de poids.
– Fatigue.



ACTIVITÉ 1

Les besoins nutritionnels de l'organisme

3 À partir du **document A**,

3.1 Repérez les trois besoins de l'organisme :

– les besoins énergétiques ;

– les besoins constructeurs ;

– les besoins fonctionnels.

3.2 Nommez les trois constituants alimentaires qui permettent de satisfaire les besoins énergétiques :

– les lipides ;

– les glucides ;

– les protides.

DOC A Les besoins alimentaires de l'organisme



Besoins de l'organisme	Énergétiques			Constructeurs	Fonctionnels
	Énergie musculaire • Assurer le travail musculaire	Énergie calorifique • Maintenir la température du corps à 37 °C	En cas de besoin	• Assurer la croissance de l'individu • Renouveler les cellules de l'organisme	• Assurer le bon fonctionnement des organes • Transporter les nutriments ¹
Constituants alimentaires	Glucides 17 kJ/g ²	Lipides 38 kJ/g	Protides 17 kJ/g	Protides Calcium	Eau, minéraux, fibres, vitamines

1. Un nutriment est une substance alimentaire pouvant être directement assimilée par l'organisme.

2. L'apport en énergie d'un aliment se calcule en kilojoules (kJ) à partir de sa composition en constituants alimentaires.

4 À partir du **document B**,

4.1 Renseignez le tableau.

Situations	Besoins énergétiques
 <p>Irma, 25 ans, assistante éducative petite enfance dans une crèche.</p>	8 400 kJ par jour
 <p>Jules, 25 ans, maçon dans une entreprise du bâtiment sur un chantier.</p>	12 500 kJ par jour

4.2 Indiquez les critères qui peuvent expliquer la variation des besoins énergétiques d'Irma et Jules.


Le sexe et l'activité physique.

4.3 Citez deux autres critères qui font varier les besoins énergétiques d'une personne.

– L'âge.

– L'état physiologique (femme enceinte, femme allaitante).

DOC B Les besoins énergétiques (en kJ) par jour

Homme		Femme		Adolescent	Adolescente
Activité physique moyenne (8 800 kJ)	Activité physique intense (12 500 kJ)	Activité physique réduite (7 500 kJ)	Activité physique modérée (8 400 kJ)	De 13 à 16 ans (12 100 kJ)	De 13 à 16 ans (10 400 kJ)
					

Énergie nécessaire à certains états physiologiques

Femme enceinte (9 000 kJ)	Femme allaitante (9 000 kJ)	Femme fiévreuse : 39 °C (9 000 kJ)
		

ACTIVITÉ 2 Les principes d'une alimentation équilibrée

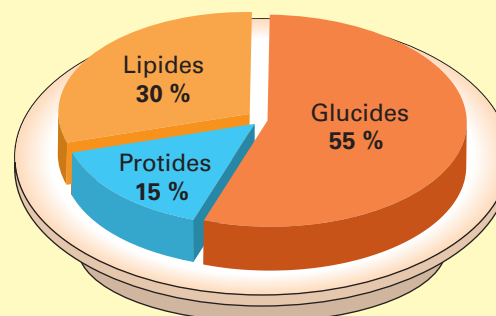
5 À partir des documents B et C, dans le tableau,


5.1 Reportez,

- le besoin énergétique par jour pour un adolescent ;
- le pourcentage des apports énergétiques des constituants alimentaires sur une journée.

5.2 Calculez, pour l'adolescent, la quantité d'énergie apportée par les constituants alimentaires énergétiques sur une journée.

DOC C La répartition des apports énergétiques des constituants alimentaires sur une journée

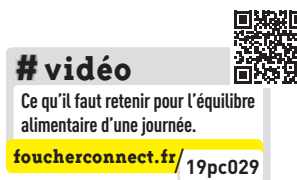
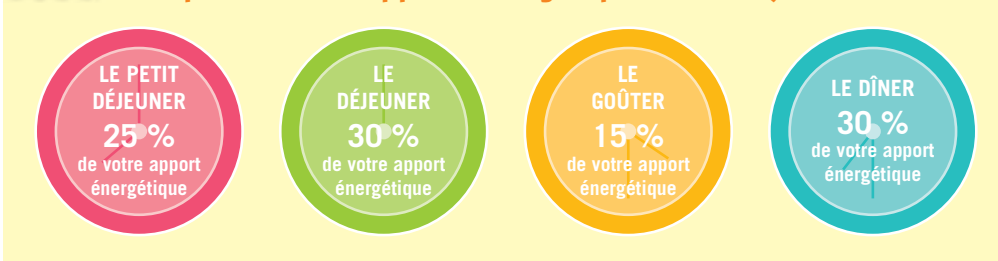


Besoin énergétique	Constituants alimentaires énergétiques	Apport énergétique	Valeur énergétique
 12 100 kJ/jour	Glucides	55 %	6 655 kJ
	Lipides	15 %	1 815 kJ
	Protides	30 %	3 630 kJ

6 À partir du **document D**, **renseignez** le tableau.

Nom des différents repas	Apport énergétique de chaque repas (en %)	Valeur énergétique apportée par chaque repas (en kJ)
Petit déjeuner	25 %	3 025 kJ
Déjeuner	30 %	3 630 kJ
Goûter	15 %	1 815 kJ
Dîner	30 %	3 630 kJ
Total des apports énergétiques conseillés sur une journée pour un adolescent	100 %	12 100 kJ

DOC D La répartition des apports énergétiques sur une journée



7 À partir des **documents C, D et E** et de la **vidéo**, **cochez** les principes qui correspondent à une alimentation équilibrée et **justifiez** les réponses si nécessaire.

Affirmations	Vrai	Faux	Justification si la réponse est « faux »
1. L'apport énergétique des aliments doit être égal aux dépenses énergétiques de l'individu.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
2. L'alimentation équilibrée se vérifie sur un seul repas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	L'alimentation équilibrée se vérifie sur un repas, une journée, voire une semaine.
3. L'apport énergétique des aliments doit être réparti sur un seul repas.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	L'apport énergétique doit être réparti sur les 3 ou 4 repas de la journée.
4. Les féculents doivent systématiquement être supprimés des repas car ils font grossir.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Les féculents sont à consommer au moins une fois par jour.
5. Les sodas sont les seules boissons à consommer.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	L'eau est la seule boisson recommandée.
6. La consommation de poisson est conseillée deux fois par semaine.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
7. L'apport énergétique glucidique doit représenter environ 55 % de l'apport énergétique journalier.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
8. Les produits ultratransformés sont à privilégier.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Les produits ultratransformés sont à limiter au profit des produits préparés maison.

DOC E Les nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes

#site internet

Groupes et sous-groupes d'aliments (site du CERIN).

foucherconnect.fr/19pc030



Le PNNS est le Programme national nutrition santé. Son objectif est l'amélioration de l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition.

AUGMENTER

- Les légumes secs : au moins 2 fois par semaine.
- Les fruits à coque : une petite poignée chaque jour.
- Le « fait maison ».
- Les fruits et légumes : au moins 3 portions de fruits et 2 portions de légumes par jour.
- L'activité physique : au moins 30 min par jour.



ALLER VERS

- Au moins un féculent complet par jour.
- Huile de colza, de noix et d'olive en petite quantité.
- Deux produits laitiers par jour.
- Du poisson 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau).



RÉDUIRE

- L'alcool : 2 verres maximum par jour et pas tous les jours.
- Les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultratransformés.
- La consommation de viande (porc, bœuf, mouton...) : 500 g maximum par semaine et privilégier la volaille.
- La charcuterie : 150 g maximum par semaine.
- La consommation de sel.
- La sédentarité : marcher toutes les 2 heures.






8 À l'aide du **document E**, **complétez** le menu du dîner et **justifiez** la réponse.

Menu d'un adolescent	
Petit déjeuner – Yaourt avec des céréales. – Orange pressée. – Thé.	Déjeuner – Sandwich jambon-beurre-fromage. – Pomme. – Soda.
Dîner Proposition de réponse : – Concombre. – Compote d'abricots. – Poulet et haricots verts, pommes de terre. – Eau. Justification : – Pas d'autres produits laitiers (2 produits laitiers maximum par jour). – Privilégier la volaille. – Consommer au moins 2 portions de légumes par jour et 3 portions de fruits.	

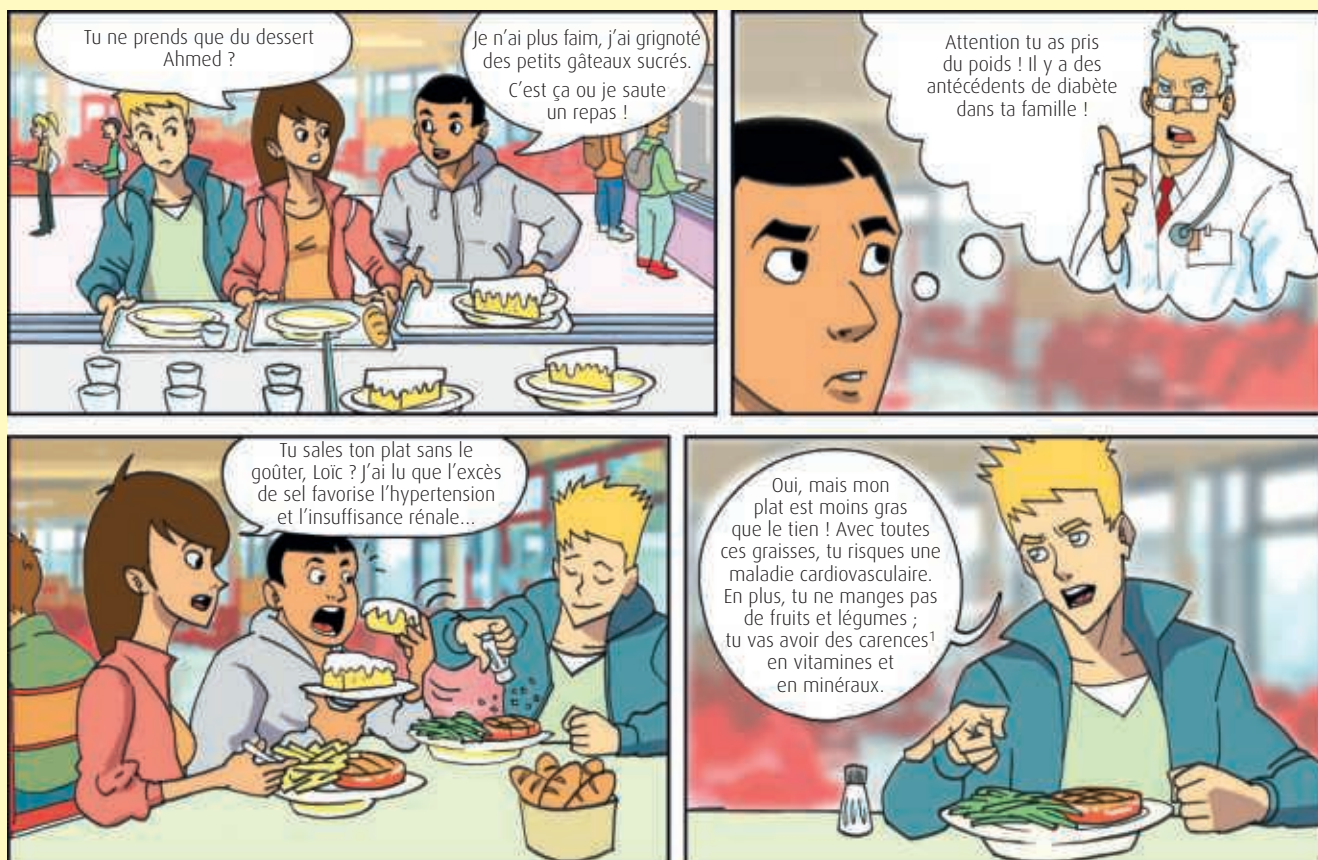
ACTIVITÉ 3

Les erreurs alimentaires et les conséquences possibles sur la santé et sur l'activité professionnelle

9 À partir du **document F**, renseignez le tableau.

Les erreurs alimentaires		Les conséquences possibles sur la santé
<p>Ahmed</p> 	<p>– Excès de sucre.</p> <p>– Grignotage.</p>	<p>– Diabète.</p> <p>– Prise de poids.</p>
<p>Loïc</p> 	<p>– Excès de sel.</p>	<p>– Hypertension artérielle.</p> <p>– Insuffisance rénale.</p>
<p>Natacha</p> 	<p>– Excès de produits gras.</p> <p>– Insuffisance de fruits et légumes.</p>	<p>– Maladies cardiovasculaires.</p> <p>– Carences en vitamines et minéraux.</p>

DOC F Des conséquences des erreurs alimentaires sur la santé



1. Une carence est un déficit en apport de nutriments.

10 Indiquez, à partir du **document G**, les conséquences possibles des erreurs alimentaires sur l'activité professionnelle.

- Manque d'attention.
- Diminution de la production.
- Augmentation des incidents et accidents du travail.
- Augmentation des tensions entre collègues.
- Mécontentement du client.

DOC G Des conséquences des erreurs alimentaires sur l'activité professionnelle

1 Léa travaille sur une chaîne de production dans une entreprise de 50 salariés. De peur de grossir, elle mange très peu. Mais, fatiguée en fin de journée, elle n'arrive plus à tenir les cadences. Cela exaspère ses collègues de travail car l'équipe perçoit une prime de rendement.

2 Anna est fleuriste. Du lundi au samedi, elle fait la journée continue. Elle a constaté que les jours de fortes commandes, quand elle n'a pas le temps de déjeuner, en fin d'après-midi, elle est moins attentive et se blesse beaucoup plus.

3 Pedro est livreur. Le samedi est une journée qui commence à 6 heures le matin au lieu de 8 heures. Pedro ne se lève pas plus tôt pour prendre un petit déjeuner. Il a un coup de barre vers 11 heures et commet des erreurs de livraison. Le client est mécontent.

11 Entourez, parmi les propositions de déjeuner, celle la plus adaptée à Farik et Simon, puis **justifiez**.

Farik et Simon, ouvriers dans le BTP, travaillent toute la semaine sur les chantiers. Ils ne disposent pas de restauration ni de micro-ondes.



Déjeuner 1

- Sandwich jambon-beurre.
- Canette de bière.

Déjeuner 2

- Pain et rillettes.
- Salade : riz, tomates, thon, œuf dur.
- Vin rouge.

Déjeuner 3

- Lentilles, vinaigrette.
- Omelette froide.
- Camembert.
- Compote de pommes.
- Tranche de cake fait maison.
- Eau.

Justification : le menu le plus complet et équilibré au regard de l'activité professionnelle est le déjeuner 3.



PROPOSER DES SOLUTIONS

12 Indiquez les besoins énergétiques de Livia en fonction de son activité professionnelle.

8 400 kJ.

13 Donnez quatre conseils à Livia pour avoir une alimentation équilibrée adaptée à sa situation.

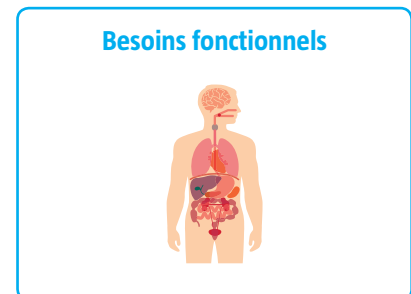
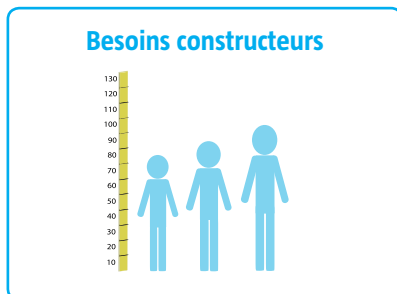
- Prendre un petit déjeuner qui ne se limite pas à un thé.
- Varier les repas pris le midi (salade composée...) et supprimer le soda pour de l'eau.
- Éviter les grignotages de l'après-midi.
- Limiter les produits ultratransformés et privilégier les plats préparés maison.

MÉMO 7

L'alimentation adaptée
à son activité

1. Les besoins nutritionnels de l'organisme

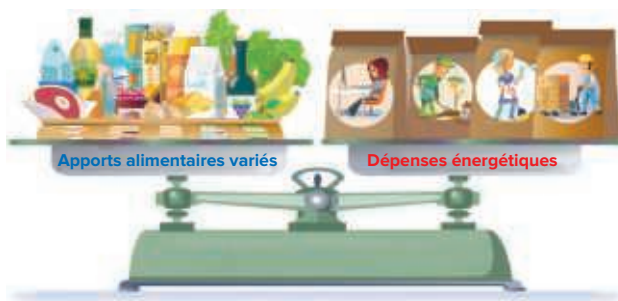
Trois **besoins** de l'organisme sont à satisfaire.



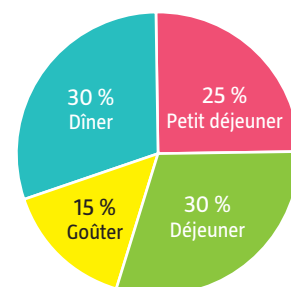
Les besoins **varient** en fonction de l'âge, du sexe, de l'activité physique et de l'état physiologique (femme enceinte, allaitante, personne fiévreuse).

2. Les principes d'une alimentation équilibrée

L'équilibre alimentaire



Répartition des apports
énergétiques sur une journée



3. Les erreurs alimentaires et les conséquences possibles sur la santé et sur l'activité professionnelle

Les **erreurs alimentaires** fréquentes dans la structure et la répartition des repas

- **Manque** de certains aliments (fruits et légumes).
- **Excès** de certains aliments (matières grasses, produits sucrés).
- **Absence** de petit déjeuner.
- **Grignotage** entre les repas.

Les **conséquences** des erreurs alimentaires



Sur la santé de l'individu

- Maladies cardiovasculaires.
- Surpoids ou obésité.
- Diabète.

Sur l'activité professionnelle

- Accidents du travail.
- Baisse de productivité.
- Erreur de fabrication.



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc031



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc032

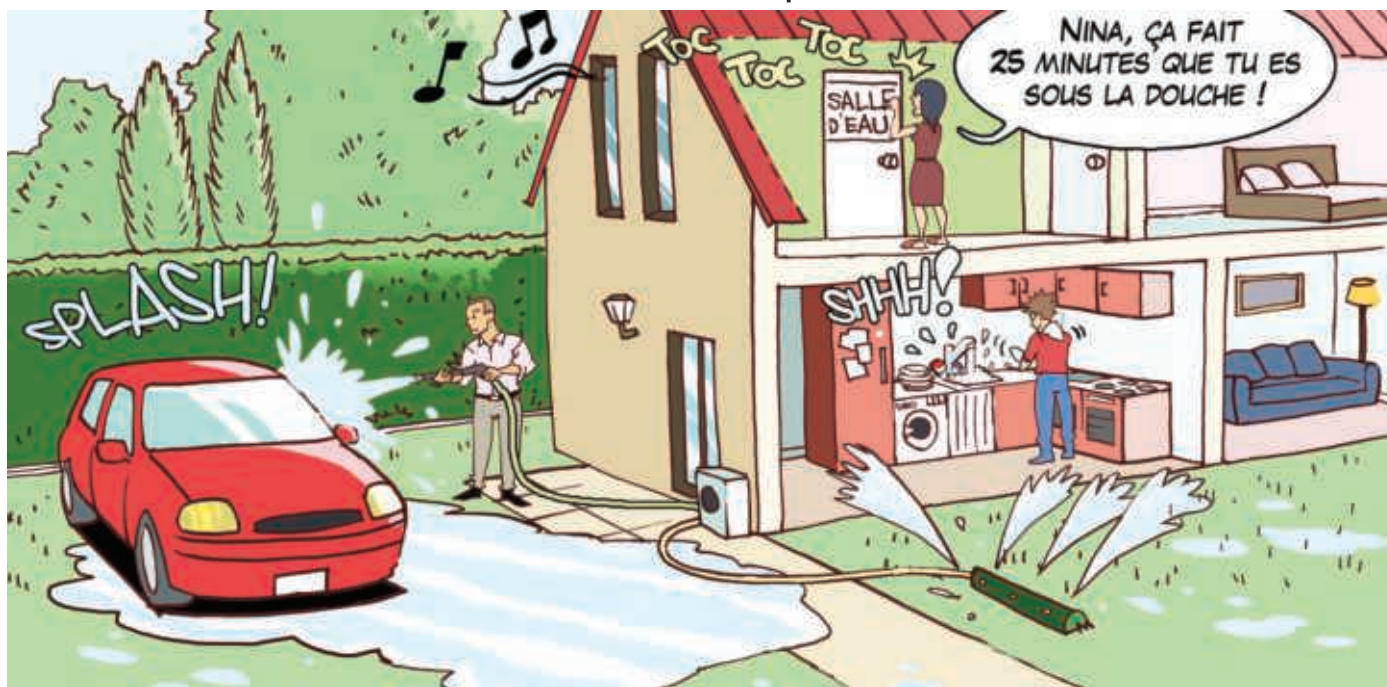


Les ressources en eau



Objectif : avoir
un comportement
éthique et responsable
face à sa consommation
d'eau.

Chez la famille Gaspieau





ANALYSER LA SITUATION

1 Identifiez le problème posé dans la situation.

La gestion de l'eau aux différents postes de l'habitation.

2 À partir de la situation, renseignez le tableau.

Famille Gaspieau		Les postes de consommation d'eau	Activités quotidiennes
Le fils		Dans la cuisine.	– Faire la vaisselle.
Le père		Dans le jardin.	– Laver la voiture. – Arroser la pelouse.
La fille		Dans la salle de bains.	– Se doucher.



ACTIVITÉ 1

Les ressources disponibles en eau et leurs limites

3 À partir du **document A** et de la **vidéo**,

3.1 Citez le plus grand réservoir d'eau de la planète.

Les océans.

3.2 Indiquez :

• le pourcentage d'eau douce utilisable

par l'homme : **2,5 %**.

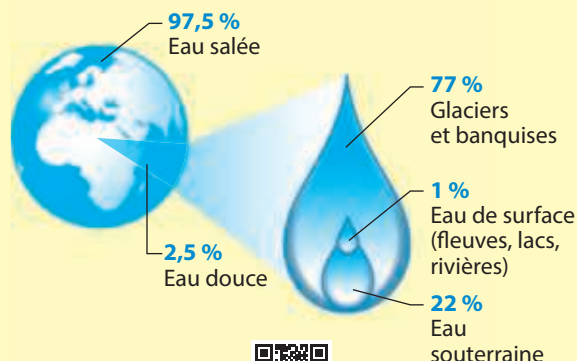
• la provenance de cette eau douce :

– l'eau de surface (fleuves, lacs, rivières) ;

– l'eau souterraine ;

– les glaciers et les banquises.

DOC A Les réserves en eau dans le monde



vidéo

La gestion de l'eau en France.

foucherconnect.fr/

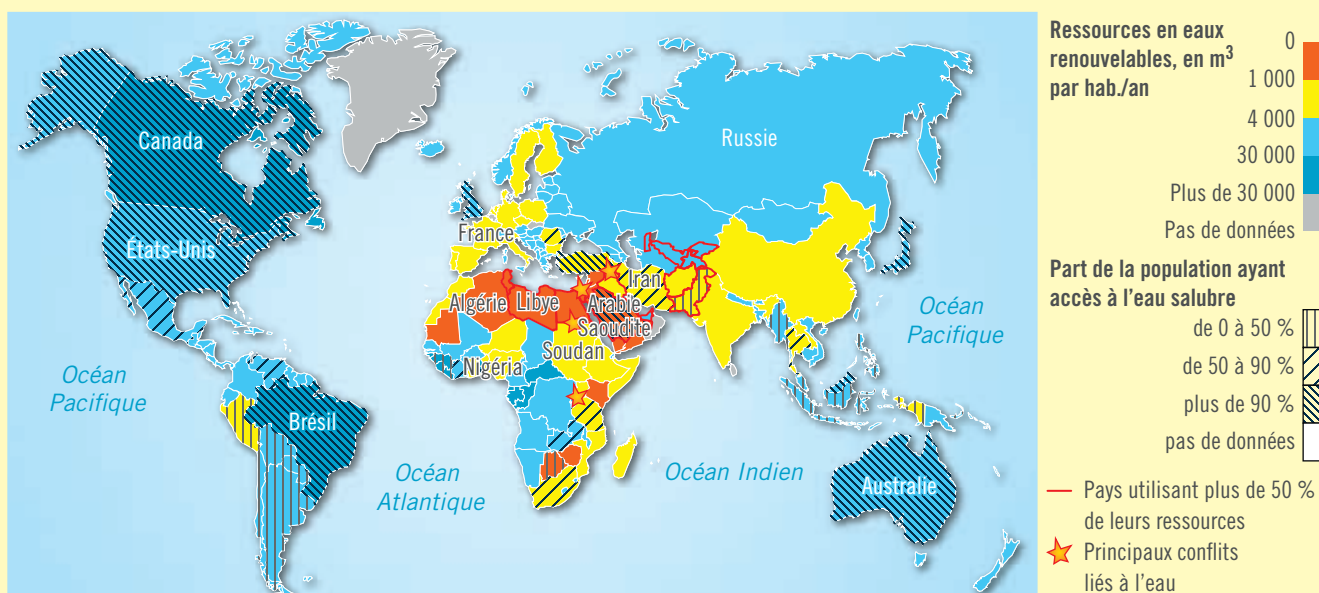
19pc033

4 À partir du **document B**, renseignez le tableau.

		Exemples de pays		
Ressources en eau	Quantité suffisante	Brésil	Australie	Canada
	Pénurie	Algérie	Arabie Saoudite	Libye

DOC B La répartition de l'eau dans le monde

Neuf pays « géants » de l'eau se partagent près de 60 % des ressources naturelles renouvelables d'eau douce du monde.



Source : ONU, *Le Monde diplomatique*, 2016.

- 5 À partir du **document C**, de vos connaissances et de la **vidéo**, **caractérisez** les ressources en eau disponibles en France et **justifiez**.



vidéo

Sommes-nous en train d'épuiser nos ressources en eau ?

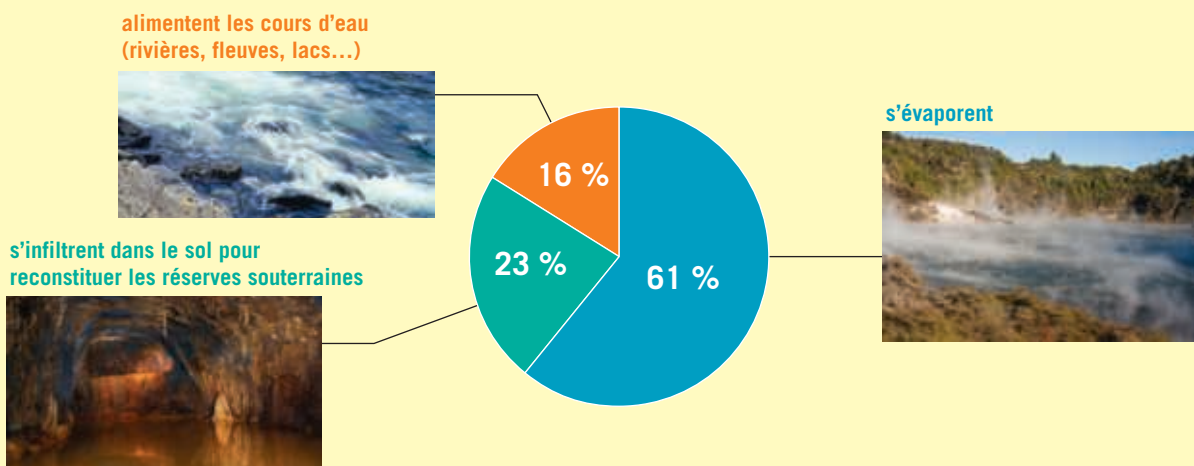
foucherconnect.fr/19pc034

Elles sont suffisantes car la pluviométrie est importante (480 milliards de m³ de précipitations sur le territoire) et une réserve d'eau dans les nappes phréatiques est estimée à 2 000 milliards de m³ d'eau.

DOC C Les ressources en eau en France

En moyenne, on recense 480 milliards de m³ de précipitations pour le territoire français chaque année. On comptabilise également 270 000 kilomètres de cours d'eau permanents et des nappes souterraines estimées à 2 000 milliards de m³. Sur la base de ces chiffres, on peut considérer que la France dispose de ressources en eau considérables. Cependant, il y a une inégale répartition à travers les régions. Certaines disposent d'eau en abondance alors que d'autres souffrent de sécheresse.

Que deviennent les précipitations ?

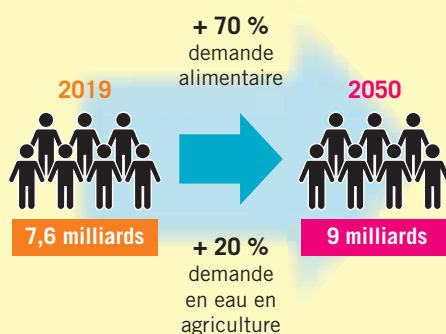


- 6 À partir du **document D** et de vos connaissances, **listez** deux raisons pour lesquelles les ressources en eau risquent d'être limitées dans les années à venir.

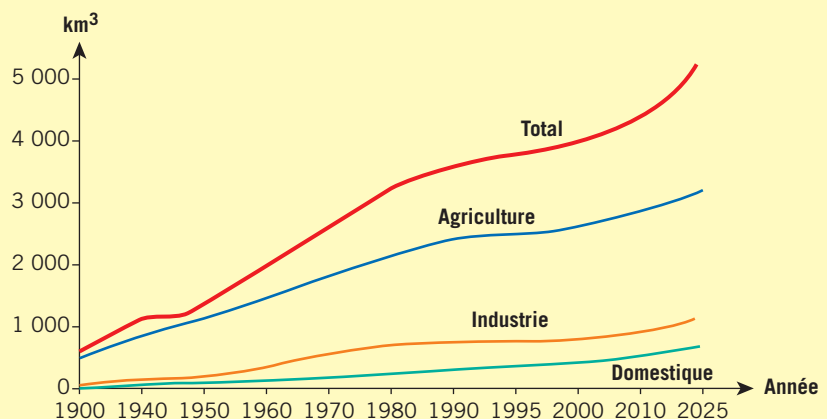
– L'accroissement de la population mondiale.
– Le développement de l'agriculture intensive pour subvenir aux besoins alimentaires, d'où une augmentation de la surface des terres irriguées.

DOC D Une consommation d'eau toujours plus importante

La population mondiale



L'évolution de la consommation d'eau par secteur d'activité en km³



ACTIVITÉ 2

Le cycle domestique de l'eau

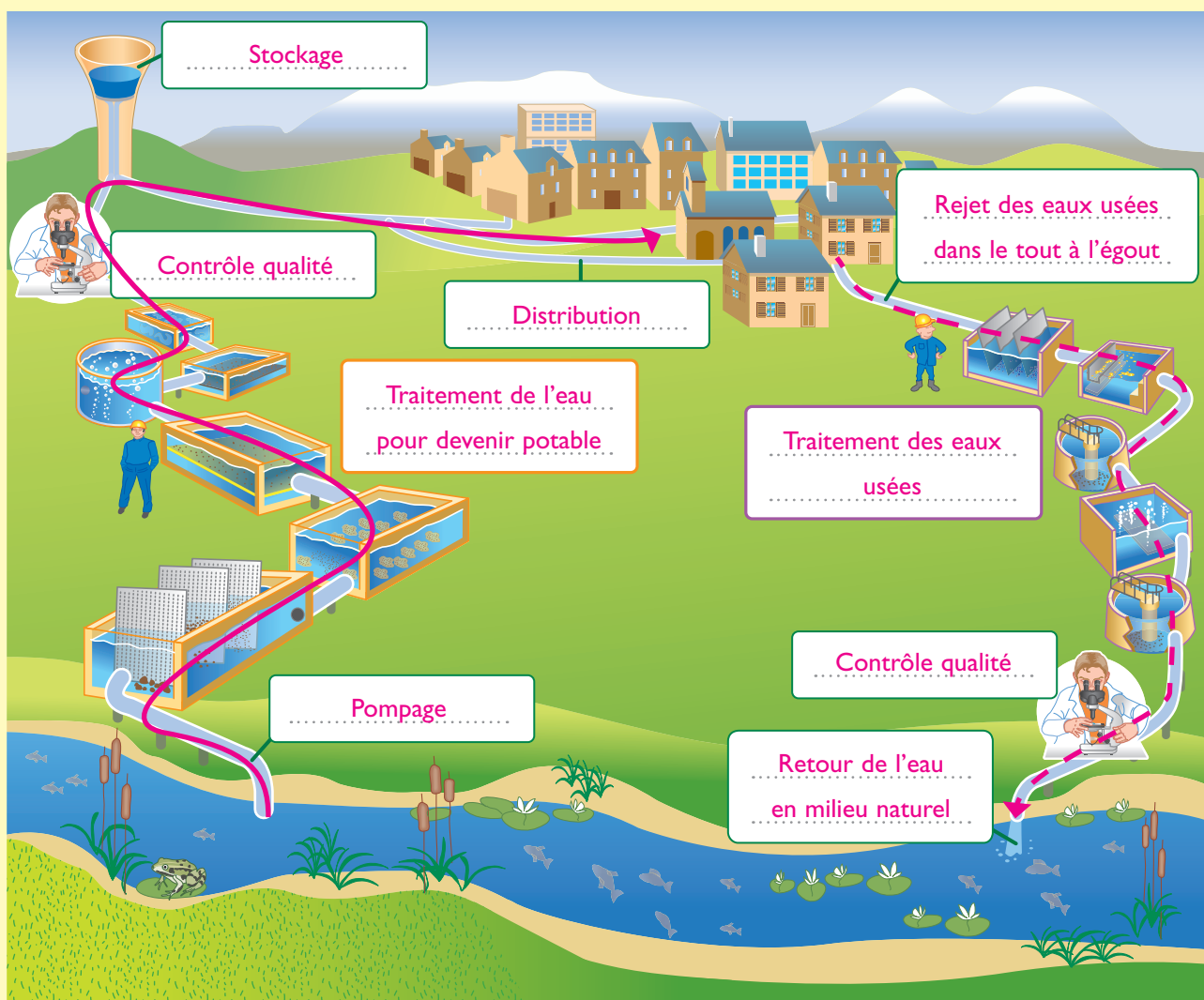
7 À partir de vos connaissances, sur le **document E**,

7.1 Complétez les cases à l'aide du vocabulaire suivant : *contrôle qualité, traitement de l'eau pour devenir potable (usine de potabilisation), retour de l'eau en milieu naturel, pompage, distribution, rejet des eaux usées dans le tout à l'égout, stockage, traitement des eaux usées (station d'épuration), contrôle qualité.*

7.2 Indiquez par des flèches :

- ← en vert, le circuit de l'approvisionnement en eau potable ;
- ← en bleu, le circuit des eaux usées.

DOC E Le circuit de l'eau du captage à son retour dans le milieu naturel



8 À partir du **document E**,

8.1 Définissez l'expression « eaux usées ».

Les eaux usées sont des eaux altérées par l'activité humaine (la lessive, la toilette, la chasse d'eau, le ménage, la cuisine).

8.2 Justifiez l'intérêt de traiter les eaux usées avant de les rejeter dans le milieu naturel.

Avant d'être renvoyées dans le milieu naturel, elles doivent être débarrassées de leurs éléments polluants, pour la préservation des milieux naturels et la santé de chacun.

9 À partir du **document F**, **définissez** l'eau potable.

Une eau est dite potable quand elle satisfait à un certain nombre de caractéristiques (normes de potabilité) pour que l'homme puisse la boire sans risque de tomber malade (sans danger pour sa santé).

DOC F Les critères de qualité d'une eau potable

L'eau est le produit alimentaire le plus contrôlé en France.



10 À partir du **document G**,

10.1 Indiquez la part du prix de l'eau qui sert à prendre en charge la pollution générée par les consommateurs d'eau du robinet.

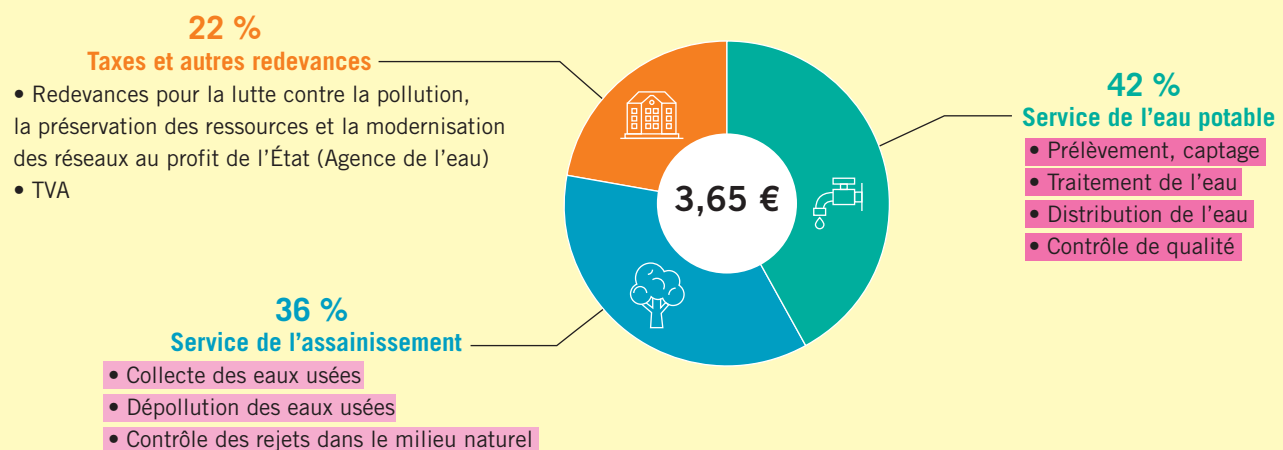
Il s'agit des taxes et autres redevances payées par le consommateur.

10.2 Surlignez, dans le **document G**, les étapes du circuit qui correspondent au coût :

- en **rouge**, du service de l'eau potable ;
- en **vert**, du service de l'assainissement.

DOC G Le coût du service de l'eau

Le prix de l'eau en France est fixé par les collectivités et varie suivant les régions.



Source : données établies selon le tarif de l'eau au 01/01/2018 sur la base d'un abonnement domestique et pour une consommation de 120 m³ par an pour un logement (référence INSEE).

ACTIVITÉ 3

La consommation en eau d'un ménage

- 11 À partir du **document H**, indiquez le poste de consommation en eau le plus important pour un Français.

Le poste consacré à la toilette (bains ou douches).

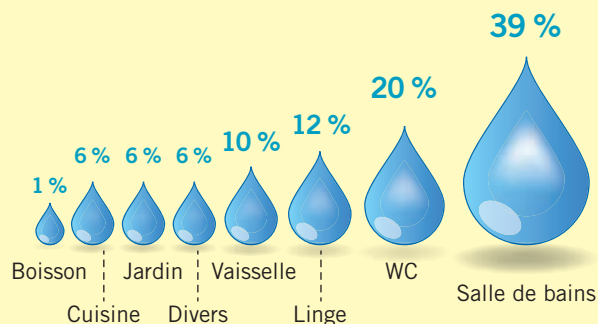
- 12 À partir du **document I**,

12.1 Indiquez la quantité d'eau virtuelle utilisée pour produire 200 grammes de :

- poulet : **624 litres** ;
- bœuf : **3 960 litres**.

12.2 Formulez un commentaire.

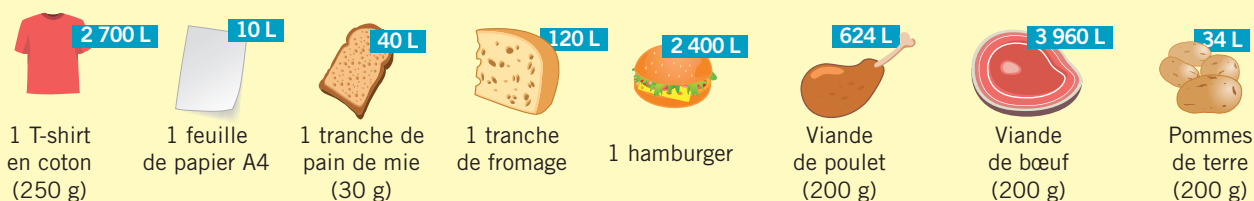
DOC H La répartition de la consommation d'eau au sein d'un foyer français



Le consommateur, par ses choix alimentaires, peut indirectement limiter la quantité d'eau virtuelle.

DOC I L'eau virtuelle et l'empreinte en eau

- Chaque produit consommé a nécessité des quantités non négligeables d'eau lors de chacune des étapes de sa production. Cette eau cachée est appelée « **eau virtuelle** ». Nous en consommons beaucoup plus que celle que nous utilisons chaque jour pour nous hydrater.






Source : <http://les.cahiers-developpement-durable.be/outils/eau-virtuelle-et-empreinte-aquatique/>

- L'**empreinte en eau** est l'estimation du volume d'eau utilisé durant le cycle de vie d'un produit, depuis l'extraction des matières qui le composent jusqu'à son élimination.

ACTIVITÉ 4

Les mesures de prévention pour préserver l'eau

- 13 À l'aide de vos connaissances, **renseignez** le tableau.

Des actions écocitoyennes pour économiser l'eau	
La salle de bains Les toilettes 	Préférer la douche au bain ; mettre en place des réducteurs de débit (mitigeurs et aérateurs) sur les robinets ; ne pas laisser l'eau couler inutilement ; bien fermer tous les robinets ; réparer les chasses d'eau qui coulent ; mettre en place des doubles chasses d'eau.
La cuisine 	Bien fermer tous les robinets ; acheter des appareils ménagers à basse consommation en eau ; bien remplir le lave-vaisselle à chaque utilisation.
Le jardin 	Recueillir l'eau de pluie pour l'arrosage et le nettoyage de la voiture ; arroser le matin et le soir pour éviter les pertes par évaporation ; biner la terre plutôt qu'arroser.

- 14 Entourez, dans le **document J**, les mesures collectives mises en place pour réduire la pollution de l'eau.

DOC J Des mesures collectives pour préserver l'eau

Les six agences de l'eau françaises sont des établissements publics du ministère chargé du développement durable. Elles ont pour mission de réduire les pollutions de toutes origines et de protéger les ressources en eau et les milieux aquatiques.

1 Recyclage de l'eau dans les industries.

2 Mise en place par les industries d'une technologie moins gourmande en eau.

3 Mise en place de taxes fondées sur le principe « pollueur-payeur ».

4 Restauration des rivières et des zones humides.

5 Entretien et réparation des réseaux de distribution d'eau pour éviter les fuites.

6 Mise aux normes des stations d'épuration.

7 Réduction des pollutions agricoles.

8 Protection des captages d'eau potable.

- 15 À partir du **document K**,

15.1 Indiquez la raison pour laquelle la journée mondiale de l'eau constitue une mesure collective pour préserver l'eau sur la planète.

L'objectif est de sensibiliser l'ensemble du public sur l'importance de préserver les ressources en eau.

15.2 Précisez l'action mise en place par la Roannaise des eaux pour attirer l'attention du public sur l'importance de l'eau.

Elle met en place des visites gratuites de l'usine d'eau potable.

DOC K La journée mondiale de l'eau



PROPOSER DES SOLUTIONS

- 16 À partir de la situation, **renseignez** le tableau.

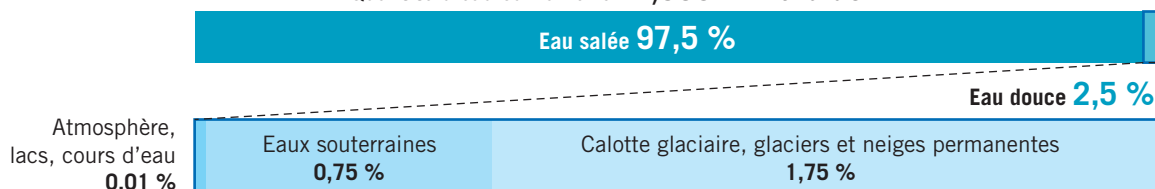
Famille Gaspieau	Activités quotidiennes	Gestes écocitoyens
Le fils	– Faire la vaisselle.	– Ne pas laisser couler l'eau inutilement en faisant la vaisselle.
Le père	– Laver la voiture. – Arroser la pelouse.	– Ne pas laver la voiture au jet d'eau, mais avec un seau en utilisant si possible de l'eau de pluie récupérée au préalable. – Éviter d'arroser la pelouse.
La fille	– Se doucher.	– Limiter le temps sous la douche.

MÉM 8

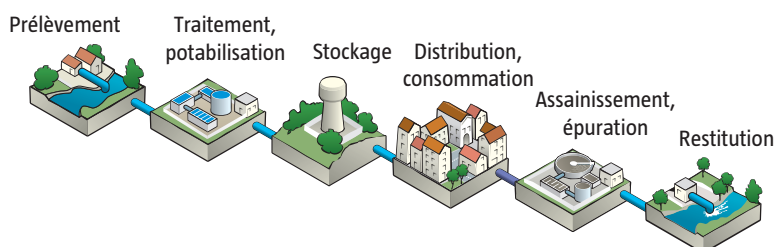
Les ressources en eau

1. Les ressources disponibles en eau et leurs limites

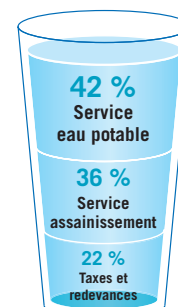
Quantité d'eau sur la Terre : **1,386 milliard de km³**



2. Le cycle domestique de l'eau

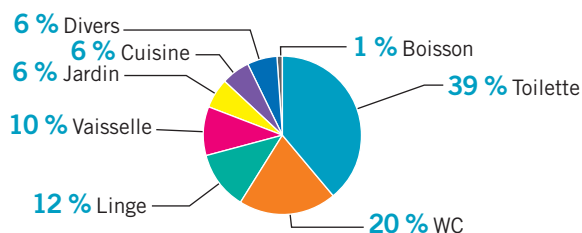


Le coût de l'eau potable



3. La consommation en eau d'un ménage

La répartition de la consommation d'eau au sein d'un foyer :



L'eau virtuelle : consommation indirecte de l'eau.



L'empreinte en eau : estimation du volume d'eau utilisé durant le cycle de vie d'un produit.

4. Les mesures de prévention pour préserver l'eau

Actions écocitoyennes

- Préférer les douches aux bains.
- Choisir des appareils économes.
- Utiliser des régulateurs de débit et des chasses d'eau à double flux.
- Réparer les fuites.
- Bien fermer les robinets.
- Acheter des appareils ménagers à basse consommation d'eau...

Mesures collectives

- Mettre aux normes les stations d'épuration.
- Améliorer le réseau d'assainissement et de distribution.
- Réduire les pollutions industrielles et agricoles.
- Protéger les captages d'eau potable...



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc035



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc036



Les risques majeurs



Objectif : avoir
un comportement
responsable face
aux risques majeurs.

Dans l'Aude, de violents orages ont provoqué de graves inondations. Le bilan est très lourd. Il fait état de 11 morts, 2 disparus et 5 blessés graves. Les dégâts matériels sont très importants et plus de 1 500 foyers ont été privés d'électricité. Les établissements scolaires ont été fermés et les transports scolaires suspendus momentanément dans tout le département.



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ Le rôle du préfet en cas d'alerte aux populations.
- ☒ Une catastrophe à laquelle la population et l'environnement sont exposés.
- ☐ Les prévisions de catastrophes naturelles.

2 À partir de la situation, **renseignez** le tableau.

Type de catastrophe		Inondations.
Conséquences	humaines	– Morts. – Disparition de personnes. – Blessés graves.
	matérielles	– Dégâts importants. – Foyers privés d'électricité.



ACTIVITÉ 1

Le risque majeur

- 3 Dans le **document A**, surlignez la définition d'un risque majeur.

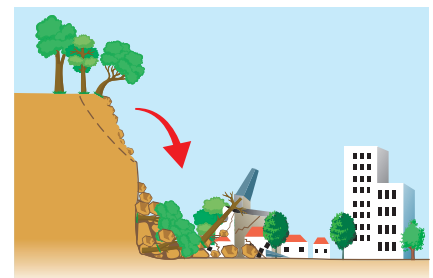
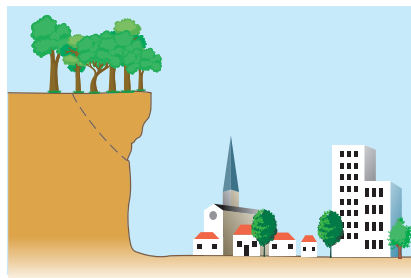
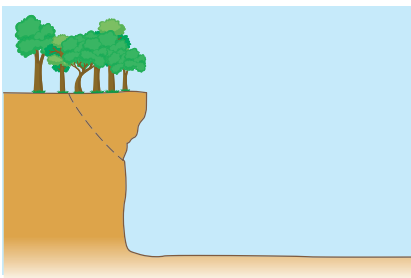
DOC A Le risque majeur

Un risque majeur est la possibilité qu'un événement d'origine **naturelle** (par exemple un séisme) ou **technologique** (risque nucléaire) se produise, entraînant des conséquences graves humaines et matérielles qui dépassent les capacités de réaction de la société.

L'existence d'un risque majeur est liée :

- d'une part à la présence d'un événement potentiellement dangereux, l'**aléa**, qui est la manifestation d'un phénomène naturel ou anthropique (c'est-à-dire lié à l'homme) ;
- d'autre part à l'existence d'**enjeux**, qui représentent l'ensemble des personnes et des biens pouvant être affectés par un phénomène.

- 4 À partir du **document A**, nommez, sous chaque illustration, l'élément qui justifie l'existence d'un risque majeur.



Aléa

+

Enjeux

=

Risque majeur

- 5 À partir du **document B**,

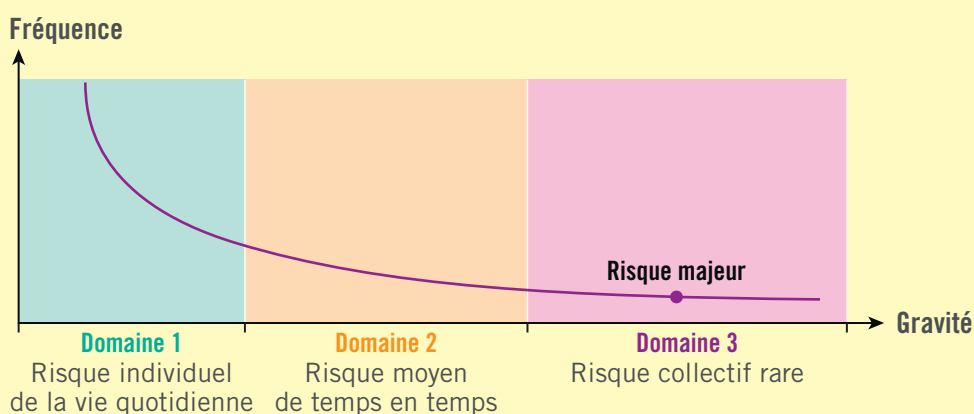
5.1 Indiquez les deux critères qui caractérisent le risque majeur.

- Sa gravité.
- Sa fréquence.

5.2 Cochez la réponse exacte.

- ☐ Le risque majeur est généralement caractérisé par sa forte fréquence et par sa faible gravité.
- ☒ Le risque majeur est généralement caractérisé par sa faible fréquence et par sa forte gravité.

DOC B La courbe de Farmer

















6 À partir du **document C**, **cochez** la famille de risques à laquelle appartient le risque majeur.

Situations	Familles de risques
 <p>La tempête Xynthia a dévasté l'ouest de la France. De puissantes rafales de vent et des vagues hautes de plusieurs mètres ont provoqué, durant la nuit, une inondation des terres basses par l'océan. 27 personnes ont trouvé la mort.</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/> Risque majeur d'origine naturelle</p> <p><input type="checkbox"/> Risque majeur d'origine technologique</p>
 <p>L'usine AZF a été détruite le 21 septembre 2001 par l'explosion d'un stock de nitrate d'ammonium, entraînant la mort de 31 personnes, faisant 2 500 blessés et de lourds dégâts matériels.</p>	<p><input type="checkbox"/> Risque majeur d'origine naturelle</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Risque majeur d'origine technologique</p>

DOC C Des pictogrammes d'identification des risques majeurs

Les risques majeurs sont classés en deux familles de risques.

Les risques majeurs d'origine technologique	Les risques majeurs d'origine naturelle	
Liés à l'activité humaine : d'origine industrielle, nucléaire ou liés au transport de matières dangereuses, à la rupture de barrage.	Liés à notre environnement naturel et au climat (inondations, séismes, éruptions volcaniques, avalanches, tempêtes, mouvements de terrain...).	
 Risque activités industrielles (incendie, explosion, gaz toxique)  Risque nucléaire  Risque TMD (transport de matières dangereuses)  Risque rupture de barrage  Risque minier	 Risque tremblement de terre  Risque inondation  Risque avalanche  Risque cyclone  Risque tempête	 Risque raz de marée ou tsunami  Risque glissement de terrain  Risque feu de forêt  Risque éruption volcanique

Source : www.cypres.org/risques-majeurs/boite-a-outils/

ACTIVITÉ 2 Les risques majeurs au niveau local

7 À partir du **document D**,

7.1 Nommez le document qui permet d'identifier les risques majeurs au niveau de votre commune.

Le document d'information communal sur les risques majeurs (DICRIM).

7.2 Précisez le lieu où chaque citoyen peut se procurer le DICRIM.

À la mairie de la commune concernée.

7.3 Indiquez l'intérêt d'élaborer ce document pour les citoyens.

Ce document à caractère préventif vise à faire connaître à la population les risques auxquels elle est exposée, leurs conséquences prévisibles pour les personnes, les biens et l'environnement. Il indique également les mesures de prévention et de sauvegarde pour limiter les effets.

DOC D Les sources d'information sur les risques majeurs

Le **document d'information communal sur les risques majeurs (DICRIM)**, consultable en mairie, informe les habitants de la commune sur les risques d'origine naturelle ou technologique qui les concernent. Le DICRIM sensibilise aux mesures de prévention et de sauvegarde prises pour s'en protéger et informe sur les comportements à tenir en cas d'événement majeur. Il est important que chacun le lise et se prépare. Une personne informée est plus efficace en cas de crise et se protège donc mieux des risques encourus.



8 À partir du DICRIM de votre commune de résidence ou du **site internet**, **renseignez** le tableau en différenciant, si nécessaire, les risques majeurs d'origine naturelle des risques majeurs d'origine technologique.



site internet

Site Géorisques pour mieux connaître les risques sur le territoire.

www.georisques.gouv.fr

[illegible]

ACTIVITÉ 3

La conduite à tenir face à un risque majeur

9 À partir du **document E**, nommez les moyens utilisés pour alerter la population.

- Sirènes.
- Messages diffusés par des véhicules motorisés ou sur panneaux lumineux.
- Radio, télévision, téléphone.

DOC E L'alerte aux populations

Le **système d'alerte et d'information aux populations (SAIP)** est un ensemble d'outils qui permet d'avertir la population d'une zone donnée d'un danger imminent et de l'informer sur la nature du risque et le comportement à tenir.



10 À partir de l'écoute du signal national d'alerte, **entourez** l'illustration qui lui correspond.

audio

Le signal national d'alerte.

foucherconnect.fr/19pc037



1 min 41



1 min 41

silence
(5 sec.)



1 min 41

silence
(5 sec.)



1 min 41

30 secondes

11 À partir du **document F**, **cochez** les bonnes attitudes à respecter face à un risque majeur quel qu'il soit.

Attitudes à respecter	Oui	Non
1 Je me tiens informé(e) si je n'ai pas reçu de consignes particulières des services de police ou de la mairie.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Je cours chercher les enfants à l'école.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
3 Je préviens par téléphone tout mon entourage de la situation dangereuse.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4 Je ne me déplace qu'en cas de nécessité ou sur ordre des autorités en cas d'évacuation.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Je me confins dans un local en calfeutrant toutes les ouvertures et les aérations.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Je me rapproche du lieu du sinistre pour aider les victimes et informer les secours.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
7 Je fume pour me calmer.	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
8 Je laisse le réseau téléphonique libre.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Je peux sortir quand j'entends le son continu du signal de fin d'alerte.	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

DOC F Les consignes de bonne conduite face au risque inondation

- Un **signal au son modulé** alerte la population.



Fermez portes, fenêtres, soupiraux, aérations.



Montez à pied dans les étages.



N'allez pas chercher les enfants à l'école, ils sont en sécurité.



Coupez le gaz et l'électricité.



Écoutez la radio. Attendez les consignes des autorités.



Ne téléphonez pas. Libérez les lignes pour les secours.



Ne descendez pas dans un parking souterrain ou un sous-sol.

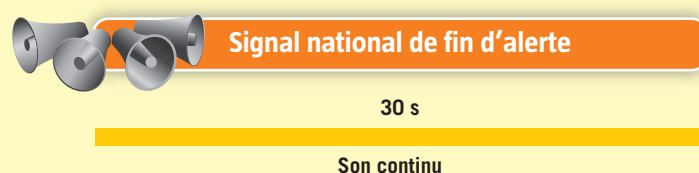


Ne vous engagez pas sur une route inondée à pied ou en voiture.



Ne buvez pas l'eau du robinet.

- Une fois le danger écarté, un **signal national de fin d'alerte** est émis.



- 12** À partir du DICRIM de votre commune de résidence, et pour un risque majeur repéré dans la question 8, **renseignez** le tableau.

Un risque majeur dans ma commune de résidence	<p>Réponse personnelle, pas de corrigé.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
La conduite à tenir	<p>Réponse en fonction du risque.</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

13 À partir du **document G**,

13.1 Indiquez la signification du sigle « PPMS ». **Plan particulier de mise en sûreté.**

13.2 Nommez la personne qui déclenche le PPMS. **Le chef d'établissement.**

13.3 Précisez la fréquence des exercices de simulation. **Tous les ans.**

13.4 Indiquez l'objectif du PPMS.

L'intérêt du PPMS est de protéger le personnel et les élèves des effets d'un risque majeur.


DOC G Le PPMS : l'organisation de la communauté scolaire



- Le plan particulier de mise en sûreté (PPMS) est un plan d'organisation interne mis en place et déclenché par le chef d'établissement scolaire pour protéger le personnel et les élèves des effets d'un risque majeur.
- Établi à partir de l'analyse des risques majeurs identifiés sur le territoire de la commune, il prévoit des dispositions pour assurer la mise en sûreté des occupants et l'autonomie de l'établissement scolaire en attendant l'arrivée des secours.
- Il attribue à chaque personnel de l'établissement un rôle précis.
- L'exercice de simulation est renouvelé annuellement pour tester son caractère opérationnel.

PROPOSER DES SOLUTIONS

14 **Renseignez** le tableau pour la situation initiale (page 67).

Situation	Nature du risque	Conduite à tenir
	Risque majeur d'origine naturelle (inondations).	<ul style="list-style-type: none">– Se mettre en sécurité.– Se protéger dans un bâtiment (monter à pied dans les étages).– Ne pas descendre dans un parking souterrain ou un sous-sol.– Couper gaz et électricité.– Fermer fenêtres et volets.– Se tenir informé en écoutant la radio.– Ne pas s'engager sur une route inondée à pied ou en voiture.

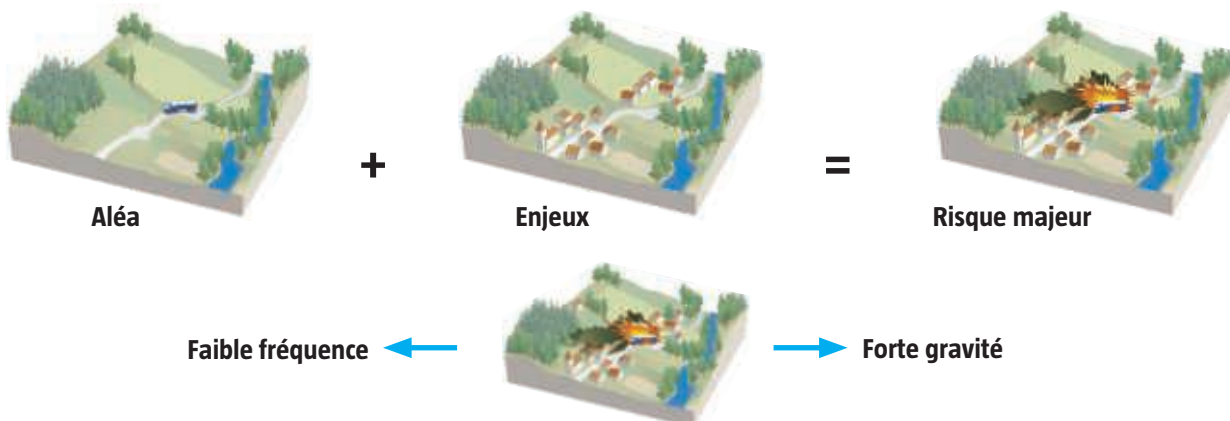
MÉM 9

Les risques majeurs

1. Le risque majeur

Définition : possibilité qu'un événement se produise (**aléa**) entraînant des conséquences graves humaines et matérielles (**enjeux**) qui dépassent les capacités de réaction de la société.

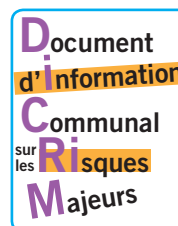
Caractéristiques :



2. Les risques majeurs au niveau local

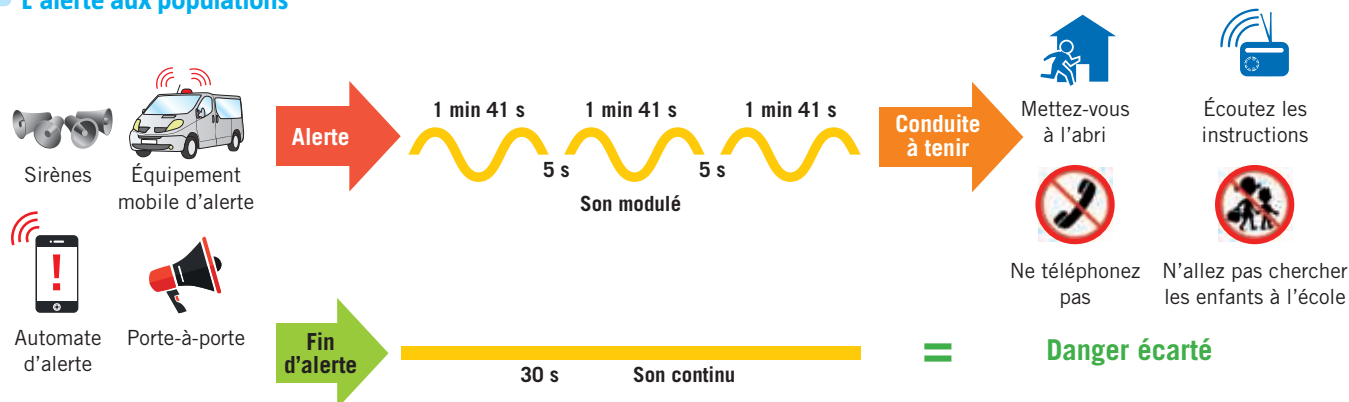
Le DICRIM

- informe les citoyens sur les risques dans leur commune ;
- indique les réflexes à adopter en cas de survenue d'un risque majeur.



3. La conduite à tenir face à un risque majeur

L'alerte aux populations



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc038



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc039





Objectif : adopter
un comportement
écocitoyen afin
de gérer les ressources
en énergie.

Les ressources en énergie

L'énergie est partout dans nos vies

Prendre le bus, envoyer un SMS, surfer sur Internet : c'est notre quotidien. Et c'est possible parce que nous avons appris à maîtriser l'énergie. Mais d'où vient cette énergie et quels sont les impacts de notre consommation énergétique ?



Source : ADEME, www.mtaterre.fr



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation (infographie).

La consommation d'énergie.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? De quoi s'agit-il ? >>> La consommation d'énergie de plus en plus importante.

Qui ? Quelles sont les personnes concernées ? >>> Tout le monde.

Où ? Où le problème se pose-t-il ? >>> Sur toute la planète.

Quand ? À quel moment le problème se pose-t-il ? >>> Actuellement.

Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ? >>> Cela entraîne une élévation de la température et une augmentation du niveau de la mer.



ACTIVITÉ 1

Les énergies renouvelables et non renouvelables

- 3 À partir du **document A** et de la **vidéo**, **nommez**, sous chaque photo, la source d'énergie, puis **cochez** le type d'énergie dont il s'agit.

vidéo

C'est quoi les énergies renouvelables ?

foucherconnect.fr / 19pc040



Vent

- ☒ Énergie renouvelable
☐ Énergie non renouvelable



Soleil

- ☒ Énergie renouvelable
☐ Énergie non renouvelable



Charbon

- ☐ Énergie renouvelable
☒ Énergie non renouvelable



Uranium

- ☐ Énergie renouvelable
☒ Énergie non renouvelable



Eau

- ☒ Énergie renouvelable
☐ Énergie non renouvelable



Bois (biomasse)

- ☒ Énergie renouvelable
☐ Énergie non renouvelable



Pétrole

- ☐ Énergie renouvelable
☒ Énergie non renouvelable



Gaz

- ☐ Énergie renouvelable
☒ Énergie non renouvelable



Chaleur de la terre

- ☒ Énergie renouvelable
☐ Énergie non renouvelable

DOC A La différence entre les énergies renouvelables et non renouvelables

Une **énergie non renouvelable** est une source d'énergie qui se renouvelle moins vite qu'on ne la consomme et de manière négligeable à l'échelle humaine, par opposition aux **énergies renouvelables** que la nature constitue ou reconstitue plus rapidement que l'homme ne les utilise. Celles-ci peuvent ainsi être considérées comme inépuisables à l'échelle du temps humain.

ACTIVITÉ 2

L'impact environnemental des différents modes de consommation énergétique

4 À partir du **document B**,

4.1 Indiquez :

– la part des énergies renouvelables dans la consommation énergétique en France :

les énergies renouvelables représentent 16 % de la consommation totale d'énergie en 2016 ;

– la source d'énergie renouvelable la plus consommée :

la source d'énergie renouvelable la plus consommée est le bois.

4.2 Calculez la part de consommation des énergies non renouvelables dans la consommation énergétique en France.

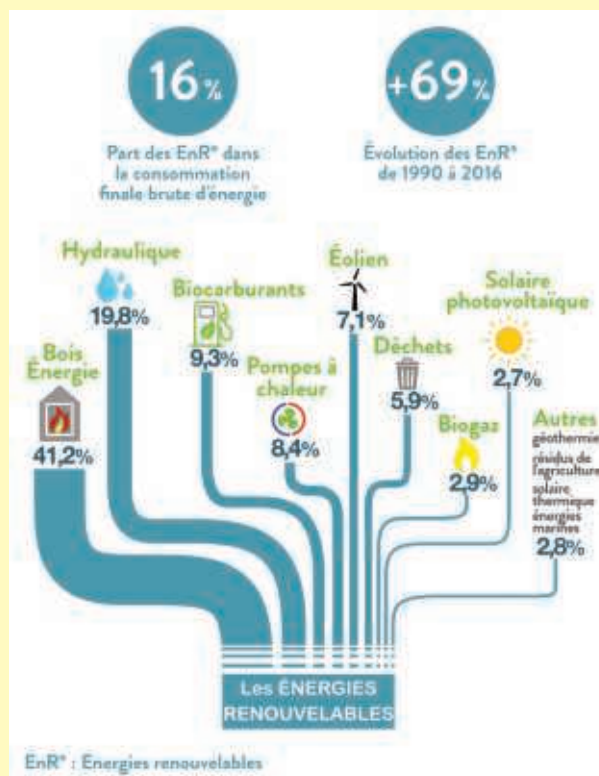
La part de consommation des énergies non renouvelables dans la consommation énergétique en France en 2016 est de $84 \% : 100 \% - 16 \%$.

5 À partir du **document C**, indiquez la conséquence d'une consommation importante des énergies non renouvelables.

La conséquence est un épuisement à plus ou moins long terme des réserves de pétrole, de gaz, d'uranium et de charbon.

DOC B Les énergies renouvelables en France aujourd'hui

La part des énergies renouvelables dans la consommation finale brute d'énergie de la France a progressé sur les dix dernières années, passant de 9,3 % en 2006 à 16 % en 2016. Les énergies renouvelables constituent ainsi la quatrième source d'énergie primaire en 2016, derrière le nucléaire, les produits pétroliers et le gaz.

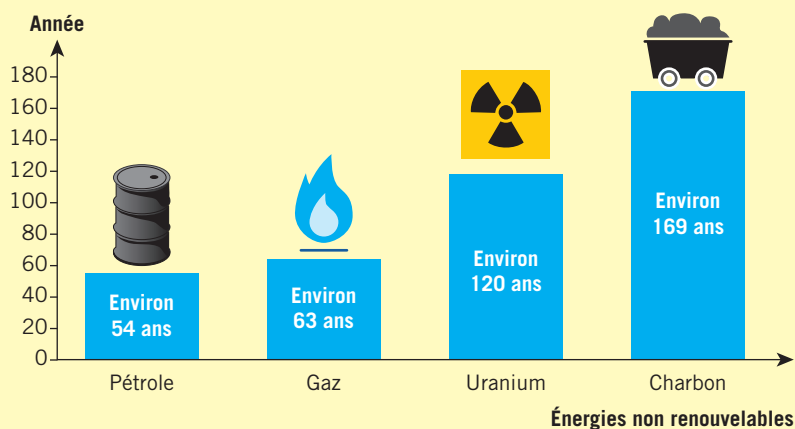


Source : Ministère de la Transition écologique et solidaire, www.ecologique-solidaire.gouv.fr/energies-renouvelables-en-france-chiffres-cles-2018

DOC C Une surconsommation en énergie non renouvelable

L'Agence internationale de l'énergie a estimé que la demande mondiale d'énergie pourrait **augmenter de 45 % d'ici l'an 2030**, notamment en raison du développement démographique et de l'industrialisation de pays comme la Chine et l'Inde, qui comptent à eux seuls plus de 2 milliards d'habitants. [...] La production d'énergies fossiles (charbon, gaz, pétrole) représente encore aujourd'hui plus de 80 % de la production totale d'énergie non renouvelable dans le monde. Or, les réserves énergétiques de la planète ne sont pas inépuisables.

Au rythme de la consommation actuelle et des ressources identifiées, l'épuisement serait le suivant :



Source : www.edf.fr

- 6 À partir du **document D**, justifiez la raison pour laquelle certaines énergies non renouvelables ont un impact sur l'environnement.

Certaines énergies non renouvelables ont un impact sur l'environnement car, en se consommant, elles dégagent du dioxyde de carbone (CO_2) qui favorise l'effet de serre.

DOC D Une des conséquences de l'utilisation des énergies non renouvelables

Le charbon, le gaz et le pétrole se sont constitués il y a plusieurs centaines de millions d'années par l'accumulation et la décomposition de matières organiques d'origine végétale. Il s'agit donc de dérivés de carbone. C'est bien là le problème : en se consommant, ils dégagent du dioxyde de carbone (CO_2) qui est un gaz favorisant l'effet de serre.

- 7 À partir du **document E** et/ou de la **vidéo**, expliquez les conséquences de l'augmentation des émissions de gaz à effet de serre dans l'atmosphère.

L'augmentation des gaz à effet de serre empêche les rayons infrarouges (chaleur) de s'échapper, ce qui entraîne une élévation de la température sur la Terre (réchauffement climatique).

vidéo

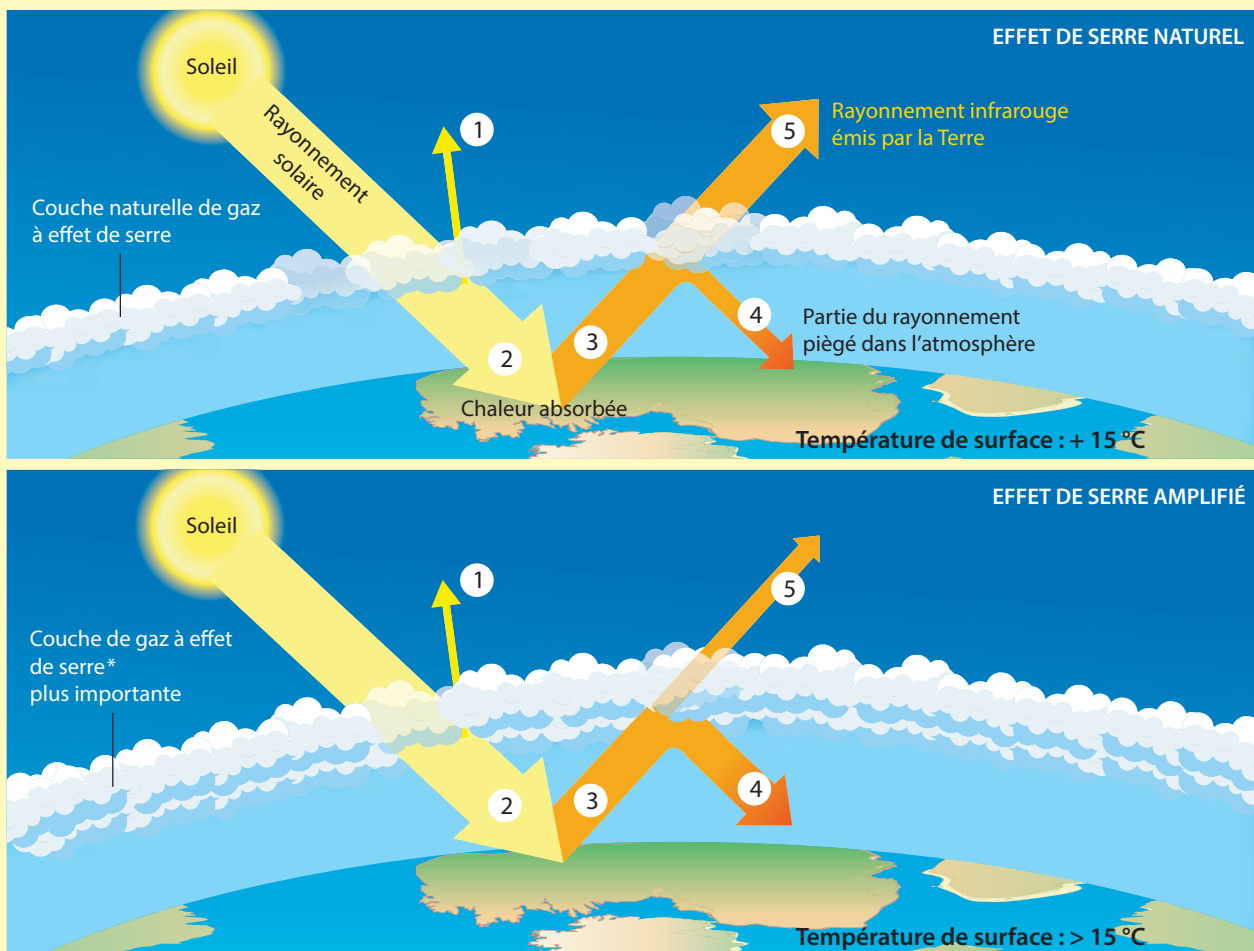
L'effet de serre, c'est quoi ?

foucherconnect.fr/19pc041



DOC E L'effet de serre

L'effet de serre est un phénomène naturel. Il permet de maintenir une température de 15°C sur Terre. Sans l'effet de serre, la température serait de -18°C .



1. Une partie des rayons solaires est renvoyée vers l'espace.
2. Les rayons solaires traversent l'atmosphère et réchauffent la Terre.
3. La surface de la Terre, réchauffée par le Soleil, renvoie de la chaleur sous forme de rayonnement infrarouge.
4. Une partie de la chaleur renvoyée est retenue par les gaz à effet de serre (GES).
5. Une partie de la chaleur est renvoyée vers l'espace.

* Principaux gaz à effet de serre (GES) : dioxyde de carbone (CO_2) - méthane (CH_4) - protoxyde d'azote (N_2O).

8 À partir du **document F**,

8.1 Indiquez à quoi correspond l'empreinte carbone des Français.

L'empreinte carbone correspond aux émissions moyennes de gaz à effet de serre d'un Français sur un an.

Elle prend en compte les émissions directes (utilisation de la voiture) et indirectes du fait de la consommation (alimentation, habillement).

8.2 Citez les deux postes de consommation qui produisent le plus de gaz à effet de serre.

Les deux postes de consommation qui produisent le plus de gaz à effet de serre sont le logement et le transport.

8.3 Précisez l'empreinte carbone d'un Français.

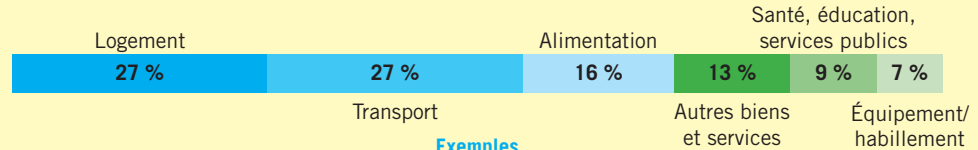
L'empreinte carbone d'un Français est d'environ 12 tonnes de CO₂ par an en 2018.

DOC F L'empreinte carbone des Français par poste de consommation en 2018

L'empreinte carbone correspond à la moyenne des émissions de gaz à effet de serre émis par un individu. Ce chiffre regroupe tous les gaz à effet de serre, et on l'exprime en équivalent CO₂ (ou par facilité en CO₂). Il prend en compte les émissions directes (celles que nous produisons en prenant notre voiture par exemple), ainsi que les émissions indirectes (celles que nous ne produisons pas : par exemple les aliments consommés, les vêtements achetés, les mails envoyés).



L'empreinte carbone d'un Français est d'environ 12 tonnes de CO₂ par an.



Exemples

Bilan d'émission de CO₂ pour un trajet quotidien domicile-travail de 2 km par aller sur 215 jours :



221,45 kg de CO₂

111,80 kg de CO₂

110,68 kg de CO₂

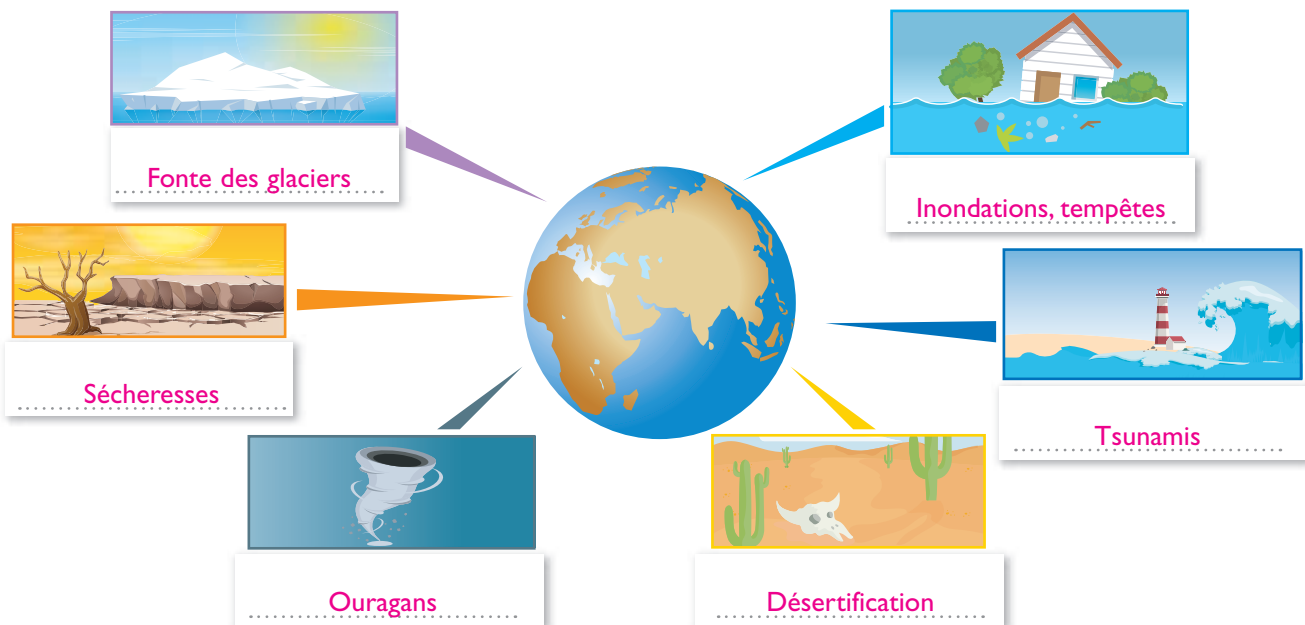


0 kg de CO₂

3,26 kg de CO₂

0 kg de CO₂

9 **Nommez**, sous chaque illustration, l'impact du dérèglement (réchauffement) climatique sur la planète.



ACTIVITÉ 3











L'impact sanitaire des différents modes de consommation énergétique

10 À partir du **document G**, nommez l'appareil du corps humain le plus touché par la pollution.

L'appareil du corps humain le plus touché par la pollution est l'appareil respiratoire.

DOC G La pollution générée par la combustion

Certains polluants produits par l'homme sont émis dans l'air par les mêmes sources que les gaz à effet de serre (GES). La production d'énergie par combustion, utilisée pour les transports, le chauffage et l'industrie, est une source majeure de GES et de polluants.

Polluants	SO ₂ Dioxyde de soufre 	NO ₂ Dioxyde d'azote 	O ₃ Ozone 	COV Composés organiques volatils 	PM 10 Particules en suspension 
Principales sources					
Effets sur la santé	<ul style="list-style-type: none"> – Irritation des muqueuses. – Irritation des voies respiratoires. 	<ul style="list-style-type: none"> – Irritation des bronches. – Infections pulmonaires chez les enfants. – Augmentation de la fréquence et la gravité de crises chez les personnes asthmatiques. 	<ul style="list-style-type: none"> – Toux. – Altération pulmonaire. – Irritations oculaires. 	<ul style="list-style-type: none"> – Irritation des yeux, des voies respiratoires. – Troubles cardiaques. – Cancers. – Céphalées, nausées. 	<ul style="list-style-type: none"> – Altération de la fonction respiratoire. – Propriétés mutagènes et cancérigènes.

ACTIVITÉ 4

Les mesures collectives et individuelles pour maîtriser la consommation en énergie

11 À partir du **document H**, indiquez deux mesures permettant d'atteindre les principaux objectifs de la loi :

– au niveau des transports :

créer des aires de covoiturage ; aménager des voiries en faveur des piétons et des cyclistes ;

mettre à disposition des parcs de vélos ; développer l'offre de transports en commun ;

– au niveau de l'habitation :

imposer la construction de bâtiments basse consommation (BBC) depuis 2013 et proposer des crédits d'impôts pour les personnes qui font des travaux permettant d'isoler leur l'habitat.

DOC H Les principaux objectifs de la loi de transition énergétique de 2015

Baisser de 40 % les émissions de gaz à effet de serre entre 1990 et 2030



Diminuer la part du nucléaire



75 % en 2014 → 50 % en 2025

Diviser par 2 la consommation d'énergie à l'horizon 2050



Diminuer de 30 % la consommation d'énergies fossiles en 15 ans



Prévoir qu'1/3 de l'énergie consommée soit renouvelable dans 15 ans



- 12 À partir du **document I** et du **document** de l'ADEME, **indiquez** l'intérêt des étiquettes environnementales.

Les étiquettes environnementales réglementaires permettent d'identifier le niveau d'impact en matière de consommation d'énergie et d'émissions polluantes (GES).

document

Déchiffrer les étiquettes environnementales (PDF édité par l'ADEME).

foucherconnect.fr/19pc042



DOC I Un exemple d'étiquette environnementale réglementaire d'un véhicule

Consommation de carburant et émission de CO ₂	
Marque : VOITURE Modèle : Xxx Version : 5P 1,4 HDi Énergie : Diesel	
Consommation de carburant	Consommation mixte : 4,2 l/100 km <small>Consommation urbaine : 5,3 l/100 km Consommation extra-urbaine : 3,6 l/100 km</small>
CO₂ Le CO ₂ (dioxyde de carbone) est le principal gaz à effet de serre responsable du changement climatique. Émissions de CO ₂ faible Émissions de CO ₂ élevées	110 g/km

L'étiquette environnementale réglementaire obligatoire est affichée sur tous les véhicules particuliers neufs (berlines, breaks, voitures tout-terrain, coupés et cabriolets, monospaces et minibus) dans tous les lieux de vente en France.

L'échelle, de A à G, indique les émissions de CO₂ du véhicule. En effet, ces dernières sont liées à l'efficacité énergétique d'un véhicule, car moins on consomme de carburant, moins on émet de CO₂... et moins on contribue au changement climatique.

L'étiquette indique également :

- la marque, le modèle et la version de la voiture, le carburant utilisé (essence, Diesel, GPL¹, GNV²) ;
- la consommation mesurée sur cycle urbain, extra-urbain et mixte, exprimée en litres/100 km et en m³/100 km pour le GNV.

1. GPL : gaz de pétrole liquéfié.
2. GNV : gaz naturel pour véhicules.

document

L'énergie est partout dans nos vies (site M ta Terre).

foucherconnect.fr/19pc043



- 13 **Proposez** des mesures individuelles qui permettent de limiter la consommation d'énergie à la maison en vous aidant du **document**.

Éclairage 	– Éteindre les lumières dans les pièces inoccupées. – Favoriser l'éclairage naturel. – Utiliser des ampoules basse consommation.	Électro-ménager 	– Choisir des appareils peu énergivores (classe A+++). – Privilégier les cycles économiques.
Chauffage 	– Préférer une température à 19 °C et mettre un pull. – Fermer les volets la nuit. – Fermer les portes des pièces peu chauffées.	Appareil audiovisuel et informatique 	– Ne pas laisser les appareils en veille. – Ne pas laisser les appareils en fonctionnement inutilement.

- 14 **Citez** deux mesures individuelles pour limiter la consommation d'énergie liée aux transports.

- Privilégier le vélo pour les courtes distances.
- Privilégier les transports en commun à la voiture ou, à défaut, le covoiturage.



PROPOSER DES SOLUTIONS

- 15 **Réalisez** une affiche pour sensibiliser les élèves de votre établissement à la maîtrise de la consommation d'énergie.

MÉM 10

Les ressources en énergie

1. Les énergies renouvelables et non renouvelables

Énergies renouvelables



Vent



Chaleur de la Terre



Soleil



Eau



Végétaux et déchets

Énergies non renouvelables



Pétrole



Gaz naturel



Charbon



Uranium

2. L'impact environnemental des différents modes de consommation énergétique

Épuisement des ressources en énergies non renouvelables à plus ou moins long terme.

Augmentation de l'effet de serre

Cause

L'augmentation d'émission de **gaz à effet de serre** (GES).

→ L'empreinte carbone permet de mesurer le volume de GES émis par la combustion d'énergie de l'homme, une entreprise, un aliment...

Conséquences

Réchauffement de la planète

→ qui entraîne un **dérèglement climatique** : fonte de glaciers, ouragans et tempêtes, inondations, sécheresses.

Pollution

3. L'impact sanitaire des différents modes de consommation énergétique

La principale cible : l'appareil respiratoire.

4. Les mesures pour maîtriser la consommation en énergie

Mesures collectives

- Imposer la construction de bâtiments basse consommation (BBC).
- Encourager les travaux d'isolation en proposant des crédits d'impôts.



- Développer les modes de transports collectifs et « propres ».
- Aménager des voiries en faveur des vélos.



Mesures individuelles

- Utiliser des ampoules basse consommation.
- Éviter de surchauffer la maison.
- Éviter de laisser les appareils en veille.
- Acheter des appareils électroménagers peu énergivores (classe A+++).

- Utiliser les transports en commun.
- Privilégier le vélo ou la marche à pied pour les trajets courts.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc044



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc045



Le bruit au quotidien



Objectif : avoir
un comportement
responsable face
aux risques liés
au bruit.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) estime qu'1,1 milliard d'adolescents et de jeunes adultes sont exposés au risque de déficience auditive à cause de l'utilisation dangereuse de dispositifs audio personnels et de l'exposition à des niveaux sonores nocifs dans certains lieux de loisirs (les boîtes de nuit, bars, festivals...). À l'échelle de l'Union européenne, le nombre de jeunes adultes exposés à des hauts niveaux sonores, dans le cadre d'activités extraprofessionnelles, a triplé depuis les années 1980.

Source : solidarites-sante.gouv.fr/
« Prévention des risques liés au bruit ».



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

Les risques de déficience auditive.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est l'origine du problème ?



L'utilisation dangereuse de dispositifs audio personnels et l'exposition à des niveaux sonores nocifs dans certains lieux de loisirs.

Qui ? Quelles sont les personnes concernées ?



1,1 milliard d'adolescents et de jeunes adultes.

Où ? Où le problème se pose-t-il ?



Dans le monde.

Quand ? Quand le problème se pose-t-il ?



Actuellement.

Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ?



Le nombre de jeunes adultes exposés à des hauts niveaux sonores a triplé depuis 1980 au niveau de l'Union européenne.



ACTIVITÉ 1

Les caractéristiques du bruit

3 À partir du **document A**, **caractérisez** le bruit en cochant les réponses exactes.

- Le bruit est :
 - ☐ un ensemble de vibrations qui se déplacent sous forme d'ondes.
 - ☒ un ensemble de sons qui engendrent une sensation auditive gênante.
- Le niveau sonore perçu par l'oreille humaine s'exprime en :
 - ☐ hertz (Hz)
 - ☒ décibel (A) (dB(A))
 - ☐ watt/m²
- La fréquence d'un son indique s'il est :
 - ☐ fort ou faible
 - ☒ aigu ou grave
- L'unité de mesure de la fréquence d'un bruit s'exprime en :
 - ☒ hertz (Hz)
 - ☐ décibel (A) (dB(A))
 - ☐ watt/m²

DOC A Les paramètres physiques du bruit

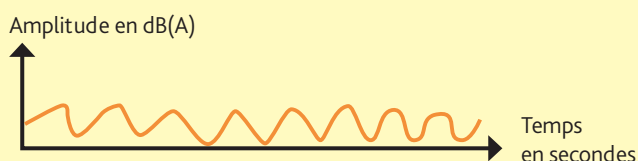
Le **son** est un ensemble de vibrations de l'air qui se propagent en ondes acoustiques.

Le **bruit** est un ensemble de sons perçus comme gênants. Il se caractérise par :

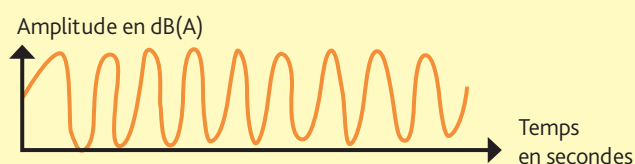
L'intensité

- L'intensité est la caractéristique qui permet de distinguer un son **fort** d'un son **faible**. Il s'agit de l'**amplitude de la vibration**.
- L'intensité sonore se mesure en **décibels (dB)** à l'aide d'un **sonomètre**. Pour prendre en compte la sensibilité de l'oreille humaine par rapport aux fréquences, le **dB(A)** est utilisé.

Son faible



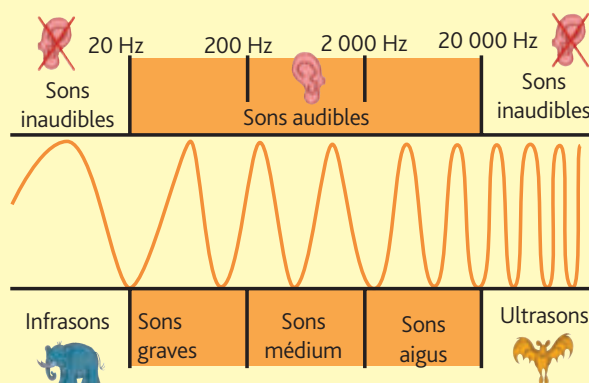
Son fort



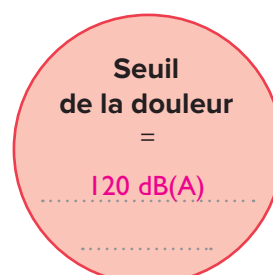
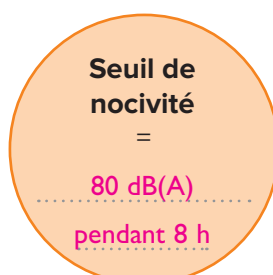
La fréquence

- La fréquence est la caractéristique qui permet de distinguer un son **aigu** d'un son **grave**. Il s'agit du nombre de vibrations périodiques par seconde de la source sonore. Elle se mesure en **hertz (Hz)**.

Échelle des fréquences (en hertz)



4 À partir du **document B**, **indiquez** pour chaque seuil le niveau sonore correspondant.



- 5 Après avoir téléchargé l'application du sonomètre *via* le **site internet**, **mesurez** le niveau sonore du lieu où vous vous trouvez, puis **reportez-le** sur l'échelle du bruit dans le **document B**.

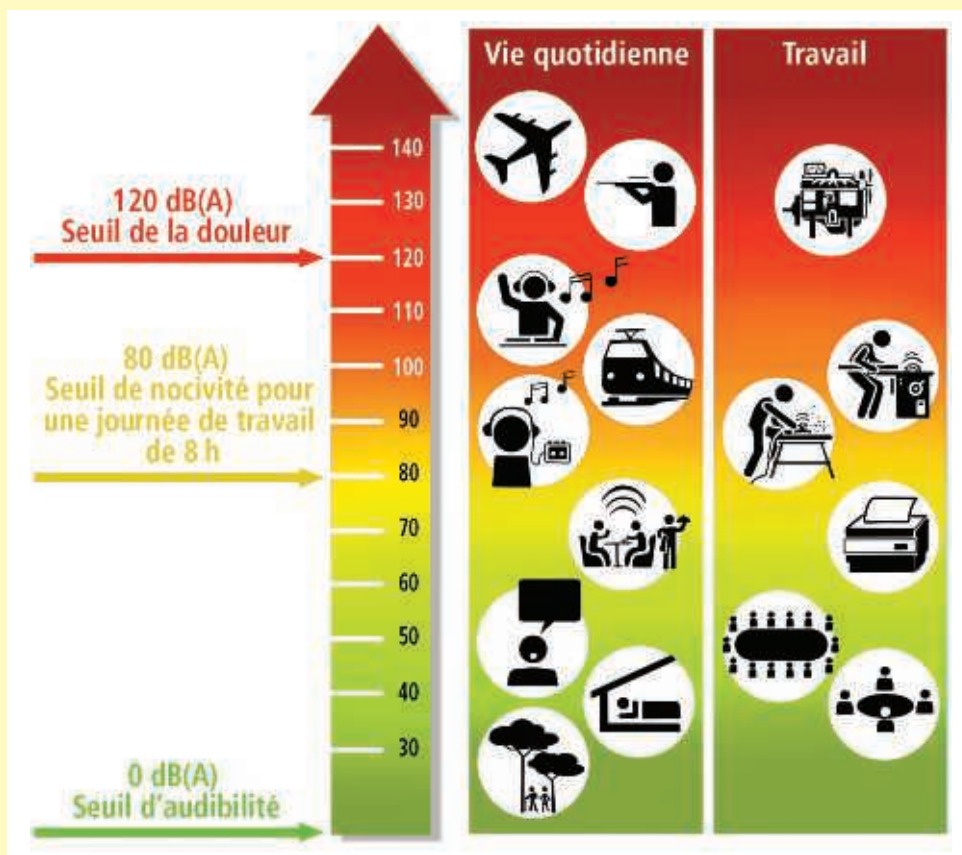
site internet

Appli sonomètre JNA.

foucherconnect.fr/19pc046



DOC B L'échelle du bruit en décibels(A)*



* Décibels(A) : le niveau de bruit réellement perçu par l'oreille.

- 6 À partir du **document C**,

6.1 Identifiez les deux grandeurs à prendre en compte pour préserver votre audition.

- La durée d'exposition.
- L'intensité sonore.

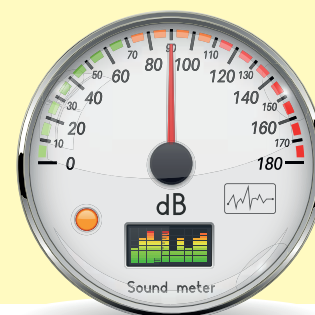
6.2 Indiquez la durée d'exposition journalière tolérable pour un niveau sonore de 92 dB(A).

La durée d'exposition journalière tolérable pour un niveau sonore de 92 dB(A) est de 30 minutes par jour.

DOC C La relation entre le niveau sonore et la durée d'exposition

Durée limite d'exposition (sans protection) avant dommages

- De 120 à 140 dB(A) : quelques secondes suffisent à provoquer des dégâts irréversibles.
- 107 dB(A) : une minute/jour.
- 101 dB(A) : 4 min/jour.
- 95 dB(A) : 15 min/jour.
- 92 dB(A) : 30 min/jour.
- 86 dB(A) : 2 h/jour.
- 80 dB(A) : 8 h/jour.



ACTIVITÉ 2

L'appareil auditif et son fonctionnement

7 À partir du **document D** ou de la **vidéo**,

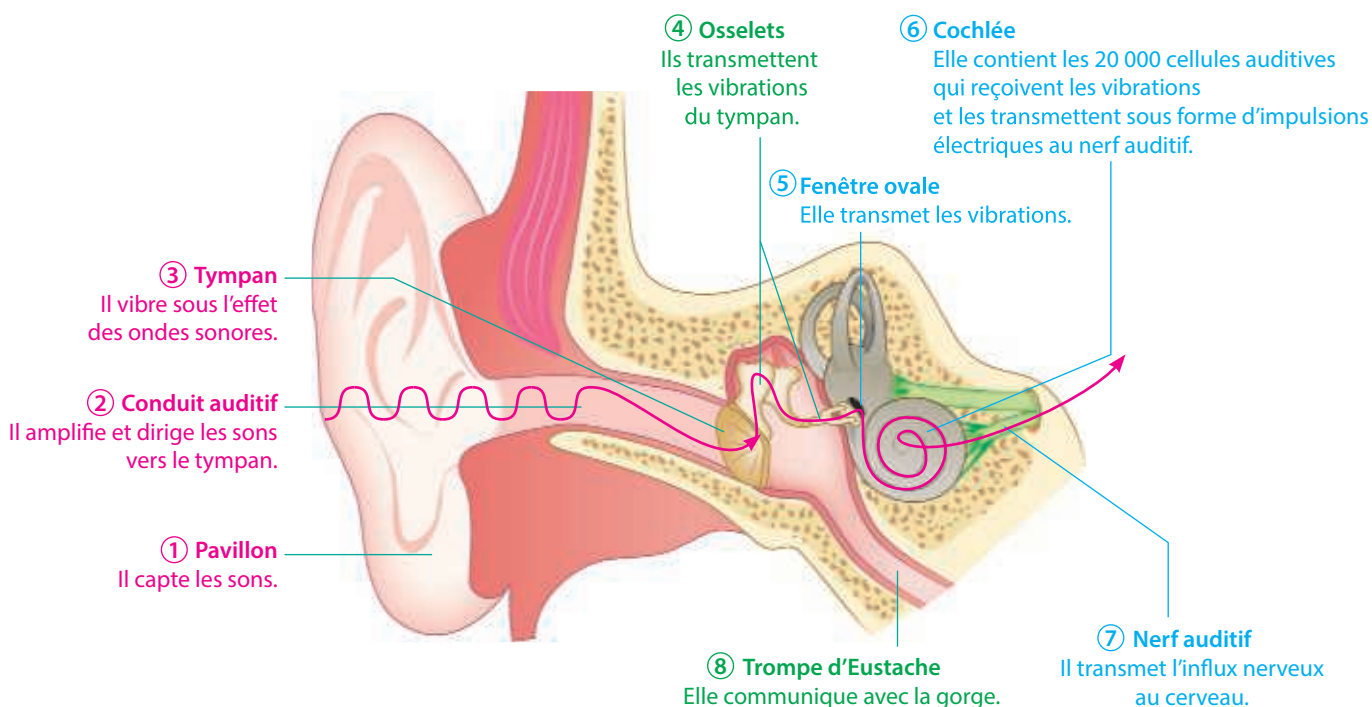
7.1 **Tracez**, sur le schéma de l'oreille, le trajet du son.

7.2 **Indiquez** le nom et le rôle des trois parties de l'oreille.

vidéo

L'oreille.

foucherconnect.fr/19pc047



Oreille **externe**

Rôle : **capter les sons.**

Oreille **moyenne**

Rôle : **transmettre les vibrations.**

Oreille **interne**

Rôle : **transformer les vibrations en signaux électriques transmis au cerveau par le nerf auditif.**

DOC D Le fonctionnement de l'oreille humaine

• L'oreille est un **organe complexe** important du corps humain. En recevant des informations sonores et en les transmettant au cerveau pour les analyser, elle nous permet de communiquer avec l'environnement qui nous entoure.

L'oreille est également un **organe fragile** dont il faut prendre soin. Des dégradations sur celle-ci peuvent causer des pertes auditives qui peuvent aller jusqu'à la surdité, conséquence irréversible.

• L'oreille est composée de trois parties :

- L'**oreille externe** : elle correspond à la partie visible de l'oreille (le pavillon), mais aussi au conduit auditif et au tympan. Elle permet de capter les sons.
- L'**oreille moyenne** : elle est composée de trois osselets (marteau, étrier et enclume) qui transmettent les vibrations à l'oreille interne.
- L'**oreille interne** : elle transforme les vibrations en signaux électriques transmis par le nerf auditif au cerveau qui décode et interprète les messages reçus.

8 À partir du **site internet**, testez l'âge de vos oreilles.

Réponse personnelle. Pas de corrigé.

site internet

Testez l'âge de vos oreilles.

foucherconnect.fr/19pc048



ACTIVITÉ 3 Les effets du bruit sur l'organisme

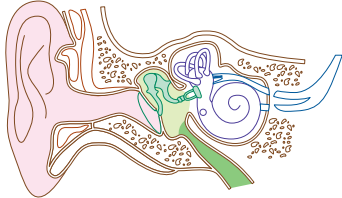
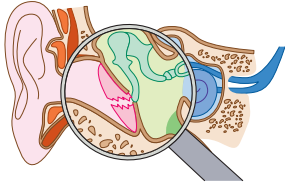
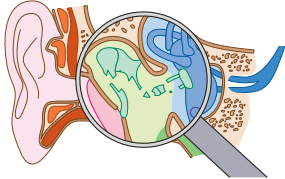
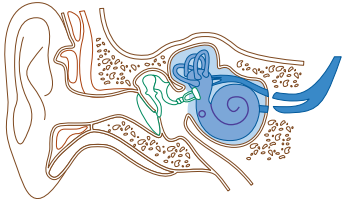
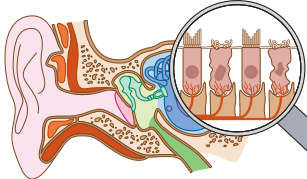


vidéo

Qu'est-ce qu'une surdité ?

foucherconnect.fr/19pc049

- 9 À partir des illustrations et de la **vidéo**, indiquez les causes des deux types de surdité.

Les deux types de surdité	Les causes de la surdité
<p>Surdité de transmission Elle est due à une lésion de l'oreille externe ou moyenne. Le déficit porte sur les sons graves.</p> 	<p>Tympan déchiré.</p>  <p>Osselets fracturés.</p> 
<p>Surdité de perception Elle est due à une lésion de l'oreille interne. Le déficit porte sur les sons aigus.</p> 	<p>Cellules auditives avec cils détruits.</p>  <p>Tumeur du nerf auditif.</p>

- 10 À l'aide du glossaire, **définissez** acouphène et hyperacousie, deux conséquences possibles d'une exposition à un niveau de bruit élevé.

Acouphène



C'est une sensation auditive perçue en l'absence de toute stimulation sonore.

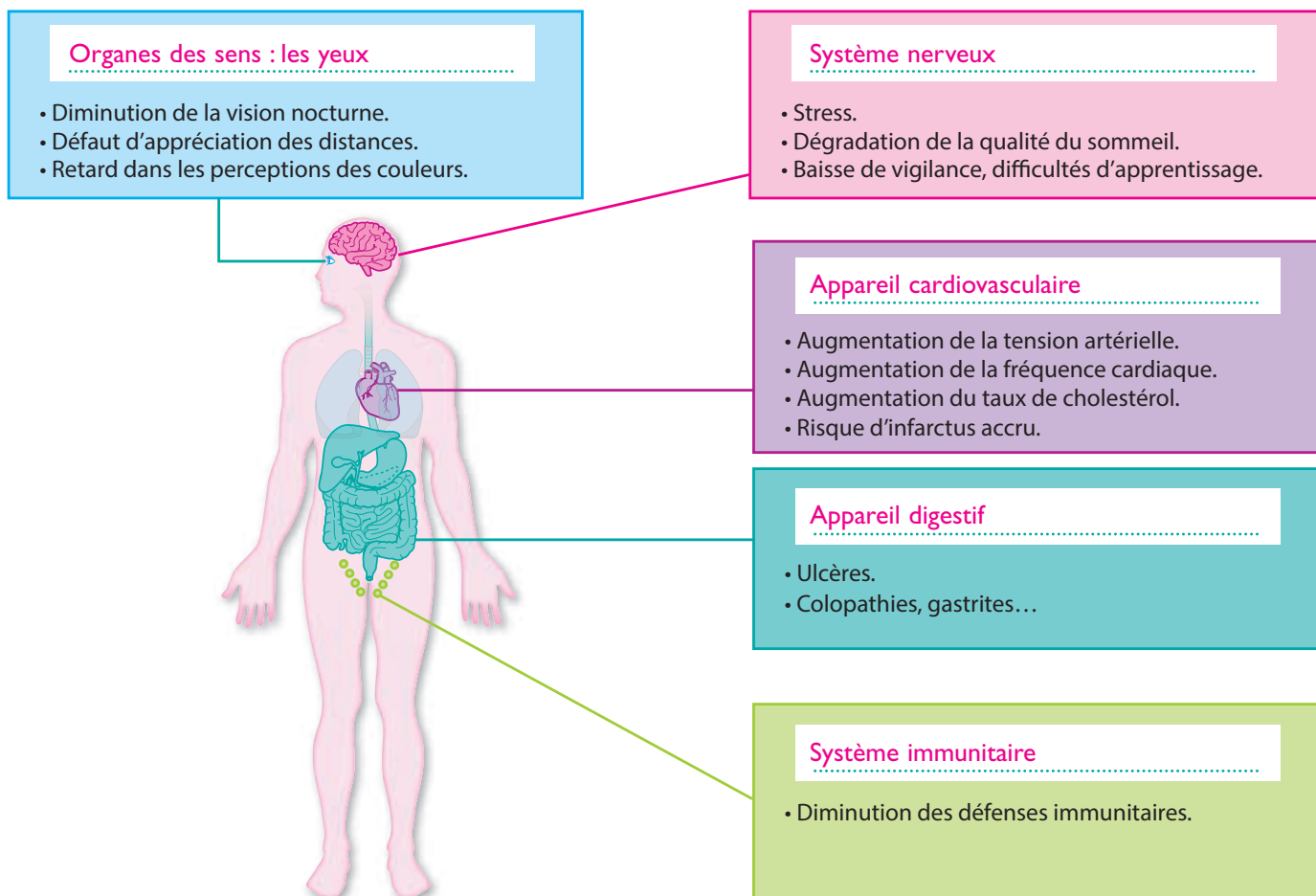
Hyperacousie



C'est une diminution du seuil de tolérance aux bruits d'intensité normale.

Un son simplement désagréable en temps normal, comme le bruit d'une moto qui passe, deviendra intolérable pour quelqu'un souffrant de ce trouble.

11 Nommez les différents appareils, systèmes et organes concernés par les effets du bruit.



ACTIVITÉ 4 → Les conséquences du bruit sur la vie sociale et professionnelle






12 Indiquez, sous chaque photo, les conséquences du bruit sur la vie sociale et professionnelle.

Conséquences du bruit sur la vie sociale		Conséquences du bruit sur la vie professionnelle	
			
Isolement.	Agressivité.	Augmentation du risque d'accident.	Diminution du rendement.
.....
.....

ACTIVITÉ 5

Des mesures de prévention contre le bruit dans la vie quotidienne

- 13 À partir du **document E**, renseignez le tableau concernant les mesures de prévention pour l'écoute de la musique amplifiée.

Mesures de prévention pour l'écoute de la musique amplifiée			
Collectives (environnement)	Individuelles (comportement)		
	Pour les utilisateurs de casques	En concerts, en discothèques	
Dans les discothèques et les concerts, limitation du niveau sonore continu équivalent à 102 dB(A) sur 15 minutes et à 118 dB(C) sur 15 minutes.	 <p>Ne pas régler le volume au maximum.</p>	 <p>S'éloigner des enceintes.</p>	
Puissance sonore maximale de sortie des casques et oreillettes ne pouvant excéder 100 dB(A).	 <p>Diminuer la durée d'écoute.</p>	 <p>Faire des pauses.</p>	
		 <p>Porter des bouchons d'oreille.</p>	

DOC E La réglementation applicable aux lieux musicaux et aux baladeurs MP3, tablettes, smartphones



• Depuis 2017, en discothèques, en concerts clos ou ouverts et festivals, la réglementation limite le niveau sonore continu équivalent à **102 dB(A) sur 15 minutes** et à **118 dB(C)* sur 15 minutes**. Afin de tenir compte de la fragilité de l'oreille des enfants âgés de six ans et moins, ces niveaux de pression acoustique ne doivent pas dépasser 94 dB(A) sur 15 minutes et 104 dB(C) sur 15 minutes.

- Les discothèques sont également tenues :
 - d'**enregistrer en continu** les niveaux sonores auxquels le public est exposé et conserver ces enregistrements ;
 - d'**afficher en continu** à proximité du système de contrôle de la sonorisation les niveaux sonores auxquels le public est exposé ;
 - d'**informer le public** sur les risques auditifs ;
 - de mettre à la disposition du public à titre gratuit des **protections auditives individuelles** adaptées au type de public accueilli dans les lieux ;
 - de créer des **zones de repos auditif**.

• Tous les appareils portables permettant l'écoute de sons *via* un dispositif d'écoute et les casques ou oreillettes doivent satisfaire aux exigences de sécurité suivante : la puissance sonore maximale de sortie ne peut excéder **100 dB(A)** et l'utilisateur doit être **informé** lorsque le niveau sonore dépasse 85 dB(A).



* Le dB(C) est une autre unité de mesure des décibels, réservée aux niveaux sonores élevés et qui prend en compte les basses fréquences.

14 À partir de la **vidéo**, **renseignez** le tableau.

vidéo

Comment lutter contre le bruit qui pollue le quotidien ?

foucherconnect.fr/19pc050

Des mesures pour réduire le bruit lié au transport

à la source	lors de sa propagation
<ul style="list-style-type: none"> – Pneus spéciaux à faible résistance au roulement. – Revêtements spéciaux. – Diminution de la vitesse dans certains endroits (réduction de 80 km/h à 70 km/h). 	<ul style="list-style-type: none"> – Barrière et mur anti-bruit. – Création de zones végétales pour absorber le bruit.

15 À partir des **documents F, G et H**, **indiquez** six mesures pour limiter les bruits de voisinage.

- Mettre des feutres sous les pieds des meubles que l'on déplace lorsqu'on habite en immeuble.
- Préférer les pantoufles aux chaussures.
- Acheter des appareils électroménagers peu bruyants.
- Ne pas crier.
- Respecter les horaires pour tondre la pelouse.
- Éduquer son chien pour limiter les aboiements.

DOC F Les bruits de voisinage

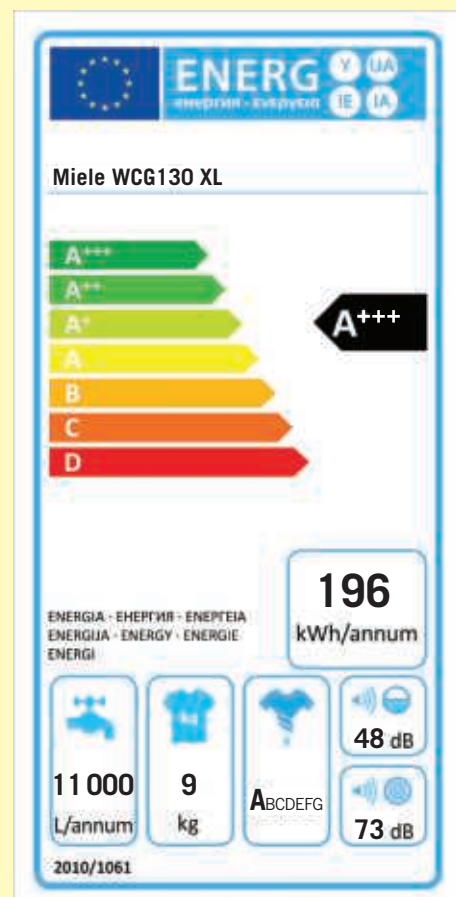
VOTRE PLANCHER C'EST LE PLAFOND DU VOISIN



CONSEIL NATIONAL DU BRUIT

Source : Conseil national du bruit.

DOC G L'étiquette d'un lave-linge



DOC H Un extrait d'un arrêté municipal réglementant les bruits de voisinage

Article 9 : les travaux de bricolage ou de jardinage réalisés par des particuliers à l'aide d'outils ou appareils susceptibles de causer une gêne pour le voisinage en raison de leur intensité sonore, telles que tondeuses à gazon à moteur thermique, tronçonneuses, perceuses,

raboteuses ou scies mécaniques ne peuvent être effectués que :

- les jours ouvrables de 8 h 30 à 12 h et de 14 h à 19 h 30 ;
- les samedis de 9 h à 12 h et de 15 h à 19 h ;
- les dimanches et jours fériés de 10 h à 12 h.

16 À partir du **document I**,

16.1 Indiquez la personne responsable de la lutte contre le bruit au niveau de la commune.

La personne responsable de la lutte contre le bruit au niveau de la commune est le maire.

16.2 Précisez à quoi s'exposent les personnes qui font du bruit.

Les personnes qui font du bruit s'exposent à une amende.

DOC I La répression des bruits de voisinage

La lutte contre les bruits de voisinage, tant au niveau préventif que répressif, est placée **sous la responsabilité du maire**. Par arrêté municipal, il peut, par exemple, interdire des travaux de construction pour une période donnée, limiter l'utilisation des tondeuses à gazon, fixer les horaires d'ouverture de certaines activités bruyantes.

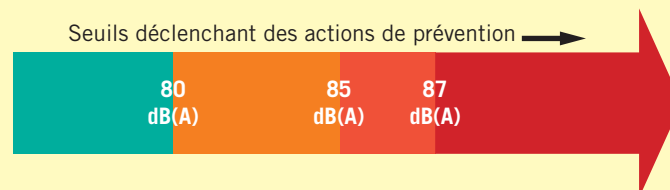
Comme les officiers de police et agents de police judiciaire, le maire et ses adjoints sont habilités à établir des **constats d'infraction**. Pour réprimer les bruits ou tapages injurieux ou nocturnes troublant la tranquillité publique, les forces de l'ordre et les agents assermentés de la police municipale peuvent utiliser l'amende forfaitaire de 68 euros.

17 À partir du **document J**, indiquez le niveau sonore à partir duquel l'employeur est tenu de mettre en œuvre des actions de prévention contre le bruit.

À partir de 80 dB(A) l'employeur est tenu de mettre en œuvre des actions de prévention.

DOC J La réglementation contre le bruit en entreprise

La réglementation définit différents seuils d'exposition. Le dépassement de certains seuils nécessite la mise en place d'actions de prévention par le chef d'entreprise.



PROPOSER DES SOLUTIONS

18 Indiquez :

- à partir de quel niveau sonore le bruit est nocif pour l'audition : 80 dB(A) ;
- deux actions individuelles possibles pour préserver son audition lors d'un concert :
 - utiliser les bouchons d'oreille mis gratuitement à disposition ;
 - s'éloigner des enceintes.



1. Les caractéristiques du bruit

Son = onde sonore caractérisée par :

- **l'intensité** (son faible ou fort)
→ unité : le décibel, **dB(A)** ;
- **la fréquence** (son aigu ou grave)
→ unité de mesure : le hertz, **Hz**.

Grandeurs à prendre en compte pour préserver l'audition :

Intensité sonore



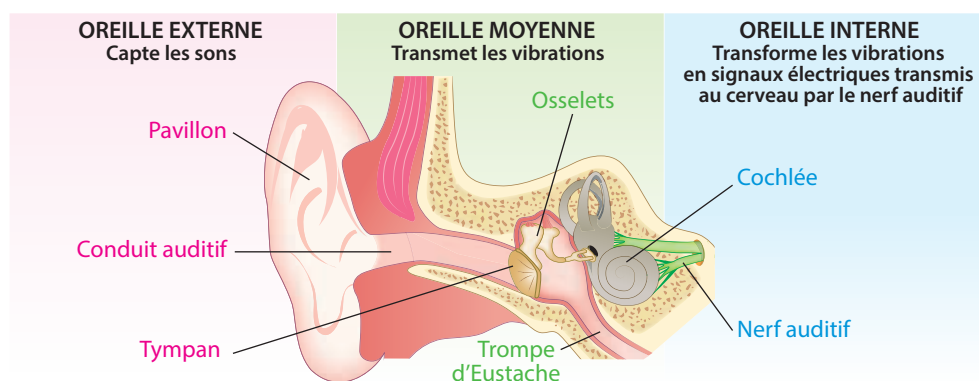
Durée d'exposition



+

- Seuil de l'audition = 0 dB(A)
- Seuil de fatigue = 80 dB(A) pour une journée de 8 heures
- Seuil de la douleur = 120 dB(A)

2. L'appareil auditif et son fonctionnement



3. Les effets du bruit sur l'organisme

Sur l'appareil auditif

- Surdité.
- Acouphènes.
- Hyperacousie.

Sur les autres parties du corps

- Fatigue.
- Stress.
- Troubles du sommeil.
- Augmentation de la tension artérielle.

4. Les conséquences du bruit sur la vie sociale et professionnelle

Vie sociale

- Agressivité.
- Isolement.

Vie professionnelle

- Augmentation du risque d'AT.
- Diminution du rendement.

5. Des mesures de prévention contre le bruit dans la vie quotidienne

Source

- Réglementation imposant des normes.
- Réduction du bruit émis.
- Modification du comportement.

Transmission

- Murs, cloisons et planchers isolants.
- Feutres sous les pieds des chaises.

Réception

- Port de bouchons d'oreille.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc051



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc052





Les différents contrats de travail

Deux copains, Max et Paolo, s'installent en colocation à 600 mètres de leur lieu de travail actuel. Ils travaillent dans la même entreprise de peinture, Décoplus. Max a signé un contrat à durée indéterminée (CDI) suite au départ en retraite d'un salarié. Paolo remplace un salarié en arrêt maladie. À défaut d'un contrat à durée indéterminée, il espère que son contrat à durée déterminée (CDD) sera renouvelé.



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Cochez** le problème posé dans la situation.
- ☐ Les droits de l'employeur.
 - ☒ Les spécificités des différents contrats de travail.
 - ☐ Le contrat de location d'un appartement.

- 2 Identifiez** les éléments de la situation.

Les personnes concernées	Max	Paolo
La nature du contrat de travail	Un contrat à durée indéterminée (CDI).	Un contrat à durée déterminée (CDD).
Motif de la signature du contrat de travail	Départ en retraite d'un salarié.	Salarié en arrêt maladie.



ACTIVITÉ 1

Les spécificités des différents contrats de travail

3 À partir du **document A**, énoncez le rôle d'un contrat de travail.

C'est un accord par lequel un salarié s'engage à mettre son activité à disposition d'un employeur moyennant une rémunération.

DOC A Le contrat de travail



4 À partir du **document B**, cochez les spécificités de chaque contrat.

Spécificités du contrat	Nature du contrat	
	CDI	CDD
Obligatoirement écrit.		X
Sans limitation de durée.	X	
Perception d'indemnités de fin de contrat.		X
Signé pour une tâche précise et temporaire.		X
Perception d'indemnités compensatrices de congés payés.		X
Indication de la date d'embauche seulement.	X	

DOC B Les contrats de travail



Contrat signé **pour un emploi stable**.

Le CDI précise seulement la date du début de contrat. Il peut être rompu par l'employeur ou l'employé.

Seul le CDI à plein temps peut être oral.



Contrat écrit, signé **pour une tâche précise et temporaire**.

Le CDD intègre une date de fin, ou tout du moins un terme.

Le salarié perçoit, à l'issue du CDD, une indemnité de fin de contrat (6 à 10 % de la rémunération totale brute perçue) et une indemnité compensatrice de congés payés s'il ne les a pas pris pendant la durée du contrat (10 % de la rémunération totale brute).

5 À partir du **document C**,

5.1 Indiquez, dans le schéma, les types de contrat qui s'appliquent dans le cadre du travail intérimaire.

5.2 Précisez le point commun avec le contrat de travail à durée déterminée.

Le salarié bénéficie des mêmes indemnités :
une indemnité de fin de contrat et une indemnité
compensatrice de congés payés.

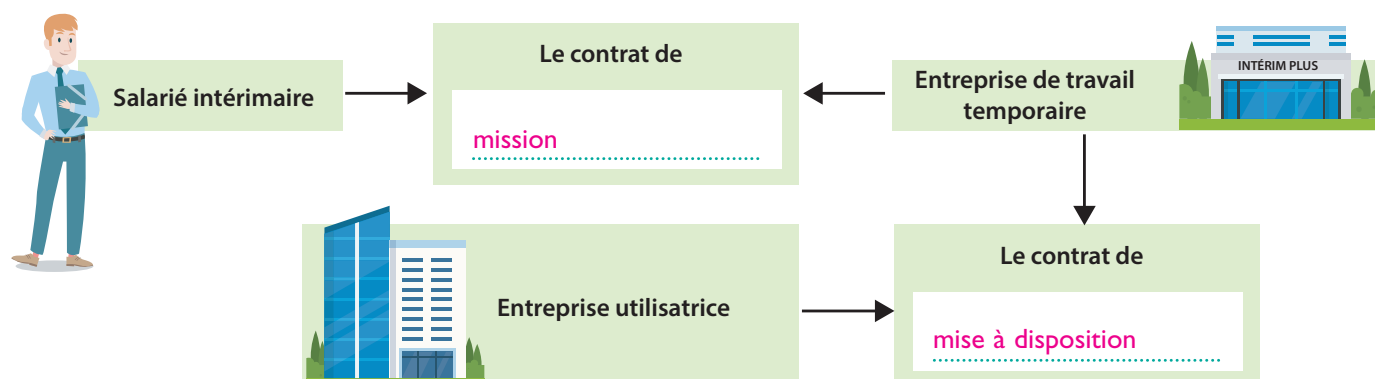
DOC C L'organisation du travail intérimaire

Un salarié sous contrat de travail temporaire est embauché et rémunéré par une **entreprise de travail temporaire ETT** (agence d'intérim) qui fait office d'intermédiaire et le met à la disposition d'une entreprise utilisatrice.

Lorsqu'une entreprise fait appel à un salarié intérimaire, deux contrats de travail sont signés :

- un **contrat de mise à disposition** signé par l'entreprise intérimaire et l'entreprise utilisatrice ;
- un **contrat de mission**, signé par le salarié intérimaire et la société d'intérim.

Le salarié bénéficie des mêmes indemnités que pour le CDD.



6 À partir du **document D**, indiquez les points communs entre le contrat d'apprentissage et le contrat de professionnalisation.

- Formation en alternance qui conjugue enseignement théorique en établissement et pratique en entreprise.
- Poursuite d'un même objectif de formation : une qualification professionnelle.
- Versement d'une rémunération.

DOC D D'autres contrats de travail

Le contrat d'apprentissage

L'apprentissage repose sur le principe de l'alternance entre enseignement théorique en centre de formation d'apprentis (CFA) ou en établissement de formation et enseignement du métier chez l'employeur avec lequel l'apprenti, un jeune de 16 à 29 ans révolus, a signé son contrat. Il permet d'obtenir une qualification sanctionnée par un diplôme ou un titre à finalité professionnelle.

La durée du contrat d'apprentissage peut varier d'un à trois ans en fonction du type de profession et de la qualification préparée. Le salaire est calculé en fonction du SMIC* et varie selon l'âge de la personne et l'année de formation.

Le contrat de professionnalisation

Il s'adresse à tous les jeunes âgés de 16 à 25 ans révolus, les demandeurs d'emploi âgés de 26 ans et plus, les bénéficiaires de certaines allocations. Le jeune est formé en entreprise et dans un centre de formation. L'objectif du contrat est d'acquérir une qualification professionnelle et de favoriser l'insertion ou la réinsertion professionnelle. Le salaire est calculé en fonction du SMIC* et varie selon l'âge de la personne et le niveau de formation.

* SMIC : salaire minimum de croissance.

ACTIVITÉ 2

Les droits et les obligations dans un contrat de travail

7 Identifiez les éléments figurant dans le contrat de travail du **document E** et reportez le numéro face à l'information correspondante.

12 Durée de la période de préavis

9 Montant de la rémunération

2 Identité du chef d'entreprise

5 Durée de la période d'essai

7 Lieu de travail

6 Nature du poste

1 Adresse de l'entreprise

3 Identité et adresse du salarié

10 Durée hebdomadaire du travail

4 Date de début du contrat

8 Périodicité du versement du salaire

11 Convention collective applicable

DOC E Un contrat de travail à durée indéterminée

Entre l'entreprise LE COUP DE PINCEAU ZA Chêne vert 49000 Angers **1**, représentée par Monsieur Paul Colas **2**, et Monsieur Marc Masson, 20 rue des Lilas, 49100 Angers **3**.

Pour faire suite à notre entretien du 15 avril 2019, nous avons l'honneur de vous préciser les conditions de votre engagement par notre entreprise, à compter du 2 mai 2019 **4**.

Il a été convenu ce qui suit :

1- L'entreprise LE COUP DE PINCEAU engage Monsieur Marc Masson pour une durée indéterminée.

2- Le présent engagement ne sera définitif qu'après une période d'essai de 2 semaines **5**, au cours de laquelle il sera possible tant pour Monsieur Masson que pour notre entreprise, de mettre fin au contrat, sans indemnité ni préavis, et pour tout motif.

3- Monsieur Masson occupera un poste de peintre décorateur **6** et sera amené à se déplacer sur tout le département du Maine-et-Loire **7**.

4- En contrepartie de l'accomplissement de ses fonctions, Monsieur Masson percevra une rémunération mensuelle **8** brute de 1 653 euros **9** pour un horaire hebdomadaire de 35 heures **10**,

5- Monsieur Masson s'engage à respecter le règlement intérieur de l'entreprise (remis ce jour), et plus précisément toutes les consignes et instructions relatives au travail.

6- Les relations entre les parties seront régies par les dispositions de la convention collective 1465. **11**

7- Le présent engagement pourra être résilié à tout moment sans indemnité, par les deux parties, moyennant un préavis de 1 mois **12**.

Fait en double exemplaire à Angers, le 2 mai 2019.

(Signature précédée de la mention « Lu et approuvé »)

L'intéressé

Le chef d'entreprise

Lu et approuvé
Masson

Lu et approuvé
Colas



vidéo

Les principales caractéristiques du contrat de travail.

foucherconnect.fr/19pc053

- 8 À partir du **document F** et de la **vidéo**, **indiquez** les obligations et les droits du salarié et de l'employeur.

Salarié



Obligations

- Respecter le matériel mis à disposition pour travailler.
- Respecter le règlement intérieur.
- Faire son travail conformément aux instructions données.
- Observer les horaires de travail.

Droits

- Percevoir un salaire correspondant au travail effectué.

Employeur



Obligations

- Veiller à ce que le salarié travaille dans des conditions de sécurité conformes à la législation.
- Respecter les dispositions législatives en vigueur (Code du travail, convention collective).
- Respecter tous les éléments du contrat (qualification, lieu de travail...).
- Verser le salaire correspondant au travail effectué.

Droits

- Sanctionner un salarié qui a commis une faute.

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 9 **Indiquez** les spécificités des contrats de travail de Max et Paulo.

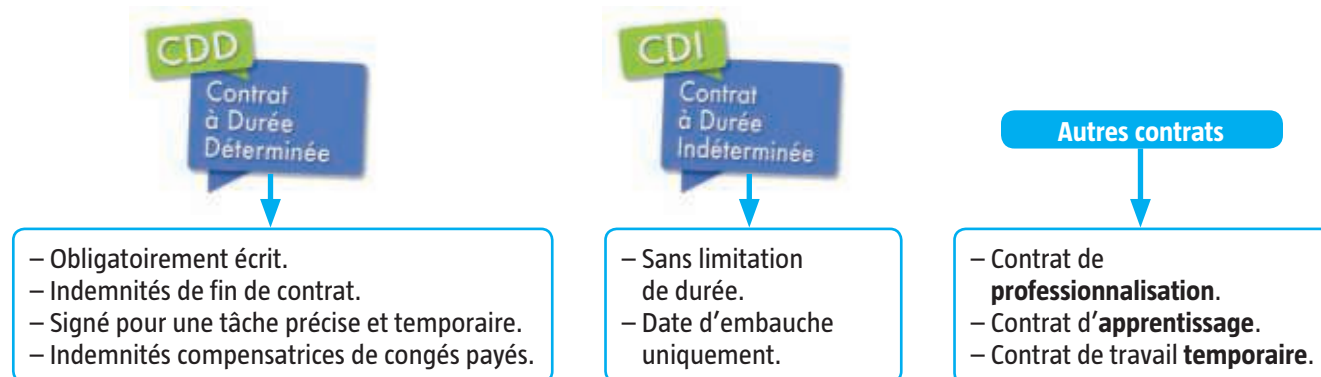
Nature du contrat		Spécificités
Max	Contrat à durée indéterminée (CDI).	Sans limitation de durée ; indication de la date d'embauche seulement.
Paulo	Contrat à durée déterminée (CDD).	Obligatoirement écrit ; perception d'indemnités de fin de contrat ; signé pour une tâche précise et temporaire ; perception d'indemnités de congés payés ; indication de la date de fin d'embauche.

- 10 **Précisez** les limites du contrat à durée déterminée par rapport à la situation de Paulo.

La situation de Paulo est précaire alors qu'il vient d'emménager en colocation. Un non-renouvellement de son CDD peut l'obliger à être mobile, voire à changer de lieu de vie. Le CDD engendre des variations dans les finances, entre les périodes d'activité et de chômage. Il est alors difficile de gérer son budget.

1. Les spécificités des différents contrats de travail

Les différents types de contrat



Les principales mentions du contrat de travail



- Le nom et l'adresse de l'entreprise.
- Le nom et l'adresse du salarié.
- L'objet du contrat.
- La date d'embauche.
- La date éventuelle de fin de contrat.
- La désignation de l'emploi.
- La durée de la période d'essai.
- Le montant de la rémunération.
- La date de versement du salaire.
- Le lieu et les horaires de travail.

2. Les droits et les obligations dans un contrat de travail

Obligations

- Réaliser le travail demandé.
- Respecter le règlement intérieur.
- Observer les horaires de travail.

Obligations

- Verser le salaire correspondant au travail effectué.
- Respecter le Code du travail.
- Respecter les clauses du contrat.



Droits

- Percevoir un salaire correspondant au travail effectué.

Droits

- Sanctionner le salarié.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc054



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc055

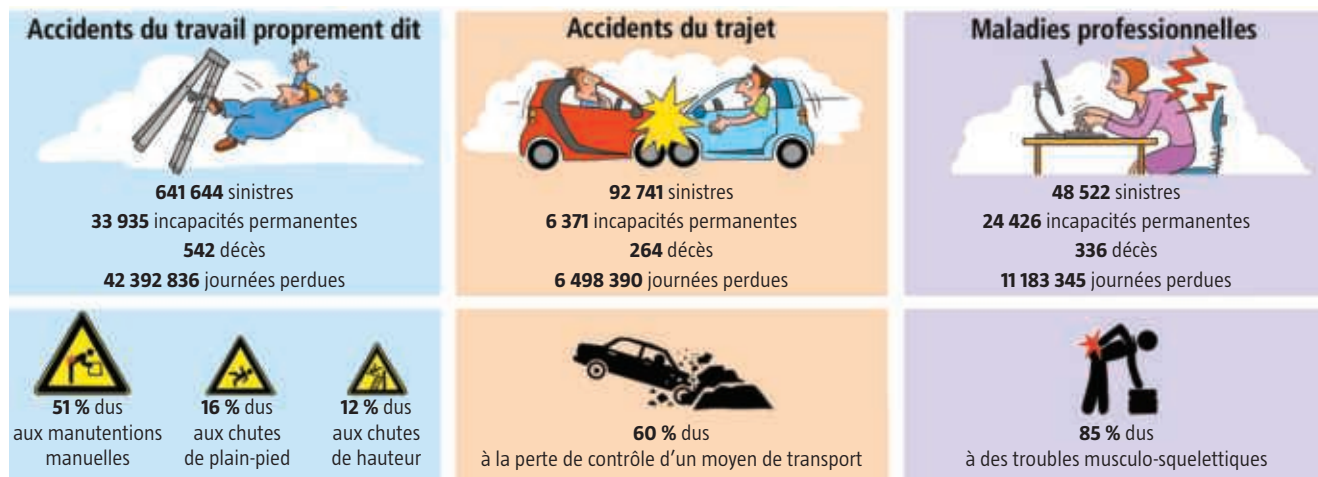




Objectif : mesurer
les enjeux de la santé
et de la sécurité
au travail.

Les enjeux de la santé et sécurité au travail

Les sinistres professionnels concernant les 19 250 344 salariés du secteur privé en 2017



Source des chiffres : Caisse nationale de l'Assurance maladie des travailleurs salariés (Direction des risques professionnels), septembre 2018.

ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation (infographie).

Les sinistres professionnels.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? De quoi s'agit-il ?

>>> 641 644 accidents du travail proprement dit, 92 741 accidents de trajet et 48 522 maladies professionnelles.

Qui ? Qui sont les victimes ?

>>> Des salariés parmi les 19 250 334 salariés du secteur privé.

Où ? Où a lieu le problème ?

>>> Au travail.

Quand ? En quelle année le problème se pose-t-il ?

>>> En 2017.

Comment ? Quelles sont les principales causes de ce problème ?

- >>> • Accidents du travail (AT) : manutentions manuelles, chutes de plain-pied et de hauteur.
- Accidents du trajet : perte de contrôle du moyen de transport.
- Maladies professionnelles (MP) : troubles musculo-squelettiques.

Pourquoi ? Pourquoi est-il important de régler le problème ?

- >>> • Pour le salarié : éviter l'incapacité permanente ou le décès.
- Pour l'entreprise : éviter des journées de travail perdues.



ACTIVITÉ 1

Les enjeux de la santé et de la sécurité au travail pour les salariés

- 3 À partir des illustrations, **indiquez** pour le salarié les enjeux socio-économiques et humains de la santé et de la sécurité au travail.

Enjeux humains



inrs Institut national de recherche et de sécurité
65 boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • www.inrs.fr
AR 730 réduction de l'affiche de format 60x80cm © INRS 2008

Source : INRS, A 730.



inrs Institut national de recherche et de sécurité
65 boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • www.inrs.fr
Réduction de l'affiche 60x80cm • © INRS 2008 • AR 729

Source : INRS, A 729.

– Préserver son intégrité physique et mentale.

– Éviter les éventuels handicaps et la souffrance.

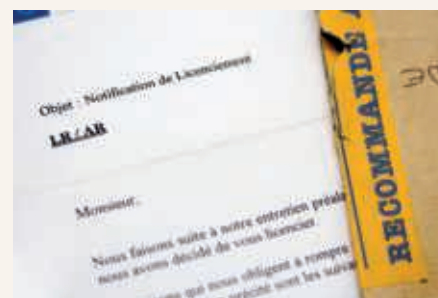
Enjeux socio-économiques

Un accident du travail ou une maladie professionnelle donne droit à des prestations en espèces qui remplacent le salaire :

J1	J+1	J+29	Guérison
Versement du salaire	Indemnité journalière égale à 60 % du salaire brut	Indemnité journalière égale à 80 % du salaire brut	
Versée par la CPAM			

– Conserver l'intégralité de son salaire.

– Garder son emploi.



Avant d'engager la procédure de licenciement pour inaptitude suite à un AT ou une MP, l'employeur doit consulter le comité social et économique quand cette instance existe dans l'entreprise. Puis il doit faire connaître au salarié par écrit les motifs qui s'opposent à son reclassement dans un autre poste.

Source : www.capital.fr/votre-carriere/licenciement-pour-inaptitude-les-droits-du-salarie-1115300

ACTIVITÉ 2

Les obligations et droits de l'employeur et du salarié en matière de santé et sécurité au travail

4 À partir des documents A et B, indiquez les obligations de l'employeur et du salarié.

Employeur



Obligations

- Assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.
- Informer et former les travailleurs sur les risques et mesures de prévention.
- Désigner un ou plusieurs salariés compétents pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise.
- Évaluer les risques professionnels (document unique).
- Organiser ou adhérer à un service de santé au travail.

Salarié



Obligations

- Suivre toute formation obligatoire.
- Appliquer les règles de sécurité prévues par l'employeur et le règlement intérieur.
- Alerter immédiatement l'employeur de toute situation de travail qui présente un danger grave et imminent (droit d'alerte).

DOC A Des extraits de la partie « Santé et sécurité au travail » du Code du travail

Article L. 4 121-1

L'employeur prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs.

Ces mesures comprennent :

- 1° Des actions de prévention des risques professionnels [...].
- 2° Des actions d'information et de formation.
- 3° La mise en place d'une organisation et de moyens adaptés.

L'employeur veille à l'adaptation de ces mesures pour tenir compte du changement des circonstances et tendre à l'amélioration des situations existantes [...].

Article L. 4 622-1

Les employeurs relevant du présent titre organisent des services de santé au travail.

Article L. 4 644-1

L'employeur désigne un ou plusieurs salariés compétents pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise.

Article R. 4 121-1

L'employeur transcrit et met à jour dans un document unique les résultats de l'évaluation des risques pour la santé et la sécurité des travailleurs.

Article L. 4 122-1

Conformément aux instructions qui lui sont données par l'employeur, dans les conditions prévues au règlement intérieur pour les entreprises tenues d'en élaborer un, il incombe à chaque travailleur de prendre soin, en fonction de sa formation et selon ses possibilités, de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles des autres personnes concernées par ses actes ou ses omissions au travail.

Les instructions de l'employeur précisent, en particulier lorsque la nature des risques le justifie, les conditions d'utilisation des équipements de travail, des moyens de protection, des substances et préparations dangereuses. Elles sont adaptées à la nature des tâches à accomplir.

Source : Code du travail.

DOC B Le droit d'alerte et le droit de retrait



5 À partir des **documents B** et **C**, repérez les droits de l'employeur et du salarié.

Employeur



Droits

– Sanctionner tout salarié ne respectant pas les obligations de sécurité (sanction qui peut se traduire par un licenciement).

Salarié



Droits

– Quitter son poste de travail en cas de danger grave et imminent (droit de retrait).

DOC C Les risques pour un salarié qui ne respecte pas les consignes de sécurité

Le salarié doit **respecter les instructions** qui lui sont données par son employeur en matière de sécurité. Pour les entreprises dont l'effectif est supérieur ou égal à 20 salariés, ces consignes se trouvent dans le règlement intérieur. [...]

Le salarié ne respectant pas les consignes de sécurité de son employeur commet une **faute** passible de sanctions disciplinaires. Ce manquement peut éventuellement conduire à un **licenciement pour faute grave**.

Source : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2342.

ACTIVITÉ 3

Les dispositions réglementaires spécifiques aux jeunes et aux nouveaux embauchés

6 Sur le **document D**, surlignez les dispositions qui s'appliquent à tous les nouveaux embauchés.

DOC D Des extraits du Code du travail



Article L. 4141-2

L'employeur organise une formation pratique et appropriée à la sécurité au bénéfice :

- 1° des travailleurs qu'il embauche ;
- 2° des travailleurs qui changent de poste de travail ou de technique ;
- 3° des salariés temporaires, à l'exception de ceux auxquels il est fait appel en vue de l'exécution de travaux urgents nécessités par des mesures de sécurité et déjà dotés de la qualification nécessaire à cette intervention ;
- 4° à la demande du médecin du travail, des travailleurs qui reprennent leur activité après un arrêt de travail d'une durée d'au moins 21 jours.

Cette formation est répétée périodiquement dans des conditions déterminées par voie réglementaire ou par convention ou accord collectif de travail.

Article L. 4154-2

Les salariés titulaires d'un contrat de travail à durée déterminée, les salariés temporaires et les stagiaires en entreprise, affectés à des postes de travail présentant des risques particuliers pour leur santé ou leur sécurité, bénéficient d'une formation renforcée à la sécurité ainsi que d'un accueil et d'une information adaptés dans l'entreprise dans laquelle ils sont employés.

La liste de ces postes de travail est établie par l'employeur, après avis du médecin du travail et du comité social et économique, s'il existe. Elle est tenue à la disposition de l'agent de contrôle de l'inspection du travail mentionné à l'article L. 8112-1.

Source : Code du travail.

7 À partir du **document D**, précisez les salariés concernés par une formation renforcée.

- Les salariés en contrat à durée déterminée (CDD).
- Les salariés temporaires (intérimaires).
- Les stagiaires.

PROPOSER DES SOLUTIONS

8 Relevez, dans le cadre de votre formation au lycée, ce qui contribue à votre formation en santé et sécurité au travail.

- Les cours de PSE (partie « L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques »).
- Les consignes de sécurité données par le professeur d'enseignement professionnel.
- Les fiches Sécurité présentes sur les postes de travail.
- Le livret Sécurité remis lors de mon arrivée au lycée ou au CFA.
- Les formations PRAP, SST.

MÉM 13

Les enjeux de la santé et sécurité au travail

1. Les enjeux de la santé et de la sécurité au travail pour les salariés

Préserver son intégrité physique et mentale.
Éviter les éventuels handicaps et la souffrance.

Enjeux humains



Enjeux socio-économiques

Conserver son emploi.
Conserver l'intégralité de son salaire.

2. Les obligations et droits de l'employeur et du salarié en matière de santé et sécurité au travail



Employeur

Obligations :

- **Inform**er les salariés sur les risques et les mesures de prévention.
- **Form**er à la sécurité les salariés.
- Mettre en œuvre des **actions de prévention** adaptées.
- Désigner un ou plusieurs **salariés compétents** pour les activités de protection et prévention des risques professionnels (PPRP).
- **Évaluer** les risques et consigner les résultats dans le **document unique**.
- Organiser ou adhérer à un **service de santé au travail**.

Droits :

- **Sanctionner** les salariés ne respectant pas les consignes de sécurité.

Obligations :

- **Prendre soin** de sa santé et de sa sécurité ainsi que de celles de ses collègues.
- **Respecter les consignes** de sécurité.
- **Signaler** un danger grave et imminent à son employeur : **droit d'alerte**.

Droits :

- Quitter son poste en cas de danger grave et imminent : **droit de retrait**.



Salarié

3. Les dispositions réglementaires spécifiques aux jeunes et aux nouveaux embauchés

Formation pratique et appropriée à la sécurité

- Tous les nouveaux embauchés.

Formation renforcée
Accueil et information adaptés

- Les salariés en CDD
- Les salariés temporaires
- Les stagiaires

affectés à des postes de travail présentant des risques particuliers pour leur santé ou leur sécurité.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc056



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc057





Objectifs : différencier les AT et les MP et indiquer les démarches à conduire lors d'un accident du travail.

Les accidents du travail et les maladies professionnelles

Constant est salarié depuis trois ans dans l'entreprise Batiplus. Actuellement, il travaille sur un chantier où dix maisons individuelles sont en cours de construction. Après la pause de 10 heures, en manutentionnant des parpaings pour approvisionner le poste de travail d'un collègue, il glisse et se coupe profondément à la cuisse. Le médecin consulté lui prescrit un arrêt de travail de 22 jours et des soins infirmiers. Constant se demande qui va prendre en charge les frais occasionnés par cet accident.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

Un accident sur un chantier.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Que s'est-il passé ? >>> Un accident (coupure profonde à la cuisse).

Qui ? Quelle est la personne concernée ? >>> Constant, salarié dans l'entreprise Batiplus.

Où ? Où cet accident s'est-il produit ? >>> Sur un chantier.

Quand ? Quand cet accident s'est-il produit ? >>> Après la pause de 10 heures.

Comment ? Comment cet accident s'est-il produit ? >>> Constant a glissé.

Pourquoi ? Pourquoi cet accident pose-t-il problème ? >>> Constant ne sait pas qui va prendre en charge les frais occasionnés par cet accident.



ACTIVITÉ 1

La reconnaissance d'un accident du travail (AT) et d'une maladie professionnelle (MP)

3 À partir du **document A**,

3.1 Cochez les critères qui permettent à un accident d'être reconnu comme accident du travail.

- ☒ Action soudaine et violente ayant entraîné une blessure.
- ☐ Maladie due à la réalisation de travaux professionnels.
- ☒ Accident survenu sur le lieu et le temps de travail.
- ☒ Accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail.
- ☒ Accident survenu sur le trajet « domicile-entreprise ».
- ☐ Accident survenu en dehors des heures de travail.
- ☒ Salarié déclaré.
- ☐ Retraité.

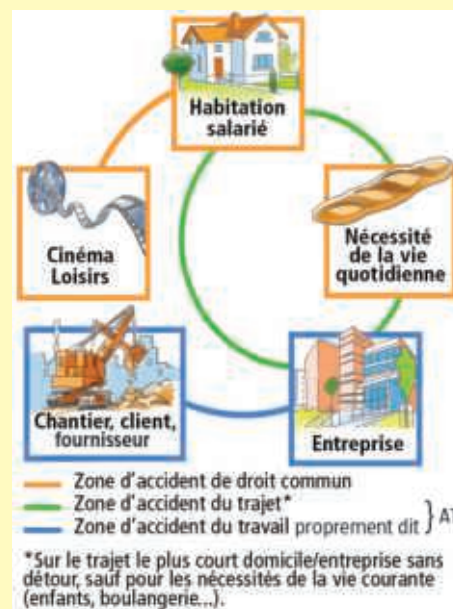
DOC A L'accident du travail

Accident du travail « proprement dit »

Accident survenu par le fait ou à l'occasion du travail, et quelle qu'en soit la cause à tout salarié travaillant à quelque titre ou en quelque lieu que ce soit pour un ou plusieurs employeurs. Il est dû à une action soudaine et violente provoquant une lésion.

Accident du trajet

Accident se produisant sur un parcours « domicile-entreprise » qui n'a pas été interrompu ou détourné pour un motif dicté par l'intérêt personnel ou étranger aux nécessités de la vie courante ou indépendant de l'emploi.



3.2 Cochez, pour chaque situation, l'accident dont il s'agit.

Situations	Accident du travail		Accident de droit commun
	« proprement dit »	du trajet	
 <p>1 Après avoir déposé ses enfants à la crèche, un salarié est victime d'un accident de la route quelques minutes avant d'arriver sur son lieu de travail. Il présente une fracture du poignet.</p>		<input checked="" type="checkbox"/>	
 <p>2 Après avoir quitté son travail, un salarié qui rejoint un ami au cinéma est percuté par un automobiliste. Blessé, il est conduit aux urgences.</p>			<input checked="" type="checkbox"/>
 <p>3 À la pause de 10 heures, en quittant son poste de travail pour se rendre à la cafétéria, une salariée heurte un serre-joint. Elle présente une coupure profonde à la cuisse.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>		
 <p>4 À la légumerie de la cuisine centrale, une salariée se fait une entorse du genou en glissant sur le sol humide.</p>	<input checked="" type="checkbox"/>		

- 4 Dans le cas de la situation professionnelle de Pascal, à l'aide du **document B**, **cochez** si chaque critère nécessaire à la reconnaissance d'une maladie professionnelle est respecté et **justifiez** votre réponse.

Les 4 critères nécessaires pour qu'une maladie soit reconnue comme maladie professionnelle :

- La personne est salariée ou a été salariée.
- Les symptômes ou la maladie sont identifiés dans un des 99 tableaux de la Sécurité sociale.
- La maladie est due à la réalisation de travaux professionnels listés dans le tableau.
- Le délai de prise en charge et le temps d'exposition sont respectés.

Situation professionnelle : Pascal est déménageur depuis 1 an dans l'entreprise Portetout. Depuis 15 jours, il est en arrêt de travail. Les examens médicaux révèlent une sciatique par hernie discale.

☒ Oui ☐ Non

Justification : **il est déménageur.**

☒ Oui ☐ Non

Justification : **la sciatique par hernie discale figure dans le tableau 98.**

☒ Oui ☐ Non

Justification : **la manutention de charges lourdes effectuée lors d'un déménagement est indiquée.**

☐ Oui ☒ Non

Justification : **le temps d'exposition (1 an) est inférieur à celui noté dans le tableau (5 ans).**

DOC B Un exemple de tableau de maladie professionnelle

Tableau n° 98 Affections chroniques du rachis lombaire provoquées par la manutention manuelle de charges lourdes

Date de création : décret du 15 février 1999

Dernière mise à jour : –

Désignation de la maladie	Délai de prise en charge	Liste limitative des travaux susceptibles de provoquer ces maladies
<p>Sciatique par hernie discale L4-L5 ou L5-S1 avec atteinte radiculaire de topographie concordante.</p> <p>Radiculalgie crurale par hernie discale L2-L3 ou L3-L4 ou L4-L5, avec atteinte radiculaire de topographie concordante.</p>	6 mois (sous réserve d'une durée d'exposition de 5 ans).	<p>Travaux de manutention manuelle habituelle de charges lourdes effectués :</p> <ul style="list-style-type: none"> – dans le fret routier, maritime, ferroviaire, aérien ; – dans le bâtiment, le gros œuvre, les travaux publics ; – dans les mines et carrières ; – dans le ramassage d'ordures ménagères et de déchets industriels ; – dans le déménagement, les garde-meubles ; – dans les abattoirs et les entreprises d'équarrissage ; – dans le chargement et le déchargement en cours de fabrication, dans la livraison, y compris pour le compte d'autrui, le stockage et la répartition des produits industriels et alimentaires, agricoles et forestiers ; – dans le cadre des soins médicaux et paramédicaux incluant la manutention de personnes ; – dans le cadre du brancardage et du transport des malades ; – dans les travaux funéraires.

Cette colonne précise les symptômes que doit présenter le salarié.

Cette colonne indique le délai maximal entre la constatation de la maladie et la date à laquelle le salarié a cessé d'être exposé au risque (et, pour certaines maladies, le temps nécessaire d'exposition au risque).

Cette colonne liste les travaux pris en compte pour la reconnaissance de cette maladie.

ACTIVITÉ 2

Les démarches nécessaires en vue de la déclaration d'un accident du travail

5 À partir du **document C**,

5.1. Indiquez la démarche à effectuer par le salarié.

Le salarié doit informer ou faire informer son employeur dans les 24 heures.

5.2. Renseignez le tableau.

	Lors d'un accident du travail
Personne qui effectue la déclaration d'accident	L'employeur.
Délai à respecter pour effectuer la déclaration	48 heures.
Destinataire de la déclaration	CPAM.

DOC C Les démarches pour déclarer un accident du travail



* CPAM : Caisse primaire d'Assurance maladie.

ACTIVITÉ 3

L'indemnisation en cas d'accident du travail

6 À l'aide du **document D**,

6.1 Nommez les prestations qui correspondent aux remboursements des frais pharmaceutiques d'hospitalisation et de rééducation.

Les prestations en nature.

6.2 Renseignez le tableau.

	Pourcentage du salaire versé par la CPAM	Montant des indemnités journalières versées à M. Pied qui perçoit un salaire journalier de 50 euros et est arrêté 33 jours
Les 28 premiers jours d'arrêt	60 %	Indemnités perçues pour 1 j = $50 \times 60/100 = 30 \text{ €}$. Indemnités perçues pour 28 j = $30 \times 28 = 840 \text{ €}$.
À partir du 29 ^e jour d'arrêt	80 %	Indemnités perçues pour 1 j = $50 \times 80/100 = 40 \text{ €}$. Indemnités perçues pour 5 j = $40 \times 5 = 200 \text{ €}$.
Total des indemnités perçues par M. Pied		$840 + 200 = 1\,040 \text{ €}$.

6.3 Cochez les indemnisations auxquelles donnent droit les situations A et B.

Situation A

Paul, couvreur, réalise une couverture en plaques ondulées en fibres-ciment en prenant appui directement sur les plaques. Soudain, l'une des plaques se brise sous son poids et il fait une chute de 4 mètres sur le sol. Atteint d'une fracture du crâne, il décède pendant son transport à l'hôpital.

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | Prestations en nature | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Indemnités journalières | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> | Rente d'incapacité | <input checked="" type="checkbox"/> |
| <input checked="" type="checkbox"/> | Rente aux ayants droit | <input type="checkbox"/> |

Situation B

Émy, serveuse de bar à cocktails, effectue son premier jour de travail. En récupérant, de la main droite, la glace broyée dans le bocal à réception, elle passe son majeur droit dans l'orifice d'éjection de la glace. Le mécanisme en mouvement happe l'extrémité du doigt et coupe la première phalange. Cet accident entraîne plusieurs jours d'arrêt de travail et une reconnaissance d'incapacité permanente partielle.

DOC D L'indemnisation suite à un accident du travail (AT) ou une maladie professionnelle (MP)

L'accident du travail et la maladie professionnelle donnent droit à deux types de prestations.



- Les **prestations en nature**.
Elles correspondent à la prise en charge des soins à 100 % par la Caisse primaire d'assurance maladie. Elles sont versées directement aux praticiens (médecin, pharmacien, etc.) afin d'éviter l'avance des frais par la victime d'un AT ou d'une MP.
- Les **prestations en espèces**.
Elles comprennent :
 - les **indemnités journalières** qui remplacent le salaire et sont versées par la CPAM dès le lendemain de l'accident. Les 28 premiers jours, elles représentent 60 % du salaire journalier et 80 % à partir du 29^e jour ;
 - la **rente d'incapacité** qui est attribuée si la victime conserve des séquelles (exemples : amputation, paralysie...) ;
 - la **rente aux ayants droit** qui est attribuée aux enfants ou au conjoint en cas de décès de la victime.

PROPOSER DES SOLUTIONS

7 Renseignez le tableau.

Éléments de la situation de Constant qui permettent d'affirmer qu'il s'agit d'un accident du travail	– Constant est salarié déclaré. – L'accident est survenu sur le chantier pendant les heures de travail. – L'accident est bien soudain : il a glissé et cela a entraîné une blessure (coupure à la jambe). – L'accident est bien survenu à l'occasion du travail : Constant manutentionnait des parpaings.
Personne qui établit la déclaration d'accident	– L'employeur.
Prestations auxquelles Constant peut prétendre	– Prestations en nature (soins infirmiers). – Prestations en espèces (indemnités journalières).
Indemnités journalières perçues par Constant	Le salaire mensuel de Constant est de 1 500 €, soit un salaire journalier de 49,30 € ($1\,500/30,42 = 49,30$ euros). – Montant de l'indemnité journalière : $49,30 \times 60/100 = 29,58$ €. – Indemnités journalières perçues sur les 22 jours d'arrêt : $29,58 \times 22 = 650,76$ €.

1. La reconnaissance d'un accident du travail (AT) et d'une maladie professionnelle (MP)

Accident du travail



Maladie professionnelle

- Être ou avoir été salarié.
- Être atteint de symptômes ou d'une maladie identifiés dans un des 99 tableaux de la Sécurité sociale.
- Être atteint d'une maladie due à la réalisation de travaux professionnels listés dans le tableau de la Sécurité sociale.
- Respecter le délai de prise en charge et les temps d'exposition.

2. Les démarches en vue de la déclaration d'un accident du travail



Le salarié

- informe ou fait informer son employeur de l'accident dans les 24 heures.

- déclare l'accident dans les 48 heures à la CPAM.

L'employeur



3. L'indemnisation en cas d'accident du travail



Prestations en nature

Prise en charge à 100 % de toutes les dépenses entraînées par AT ou MP (médicaments, consultations médicales...).



Prestations en espèces

- **Indemnités journalières** pour compenser la perte de salaire.
- **Rente d'incapacité.**
- **Rente aux ayants droit** en cas de décès.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc058



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc059





Objectifs : analyser
une situation de travail
pour repérer les risques
et appliquer les mesures
de prévention.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation.

L'exposition aux risques professionnels.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? De quoi faut-il se protéger ? >>> Des risques professionnels.

Qui ? Qui sont les personnes concernées ? >>> Tous les salariés et élèves en formation professionnelle.

Où ? Où faut-il se protéger ? >>> Sur les plateaux techniques, ou aux ateliers.

Quand ? Quand faut-il se protéger ? >>> Lors de toute activité de travail.

Comment ? Comment peut-on s'en protéger ? >>> En les identifiant et en appliquant les consignes de sécurité.


Pourquoi ? Pourquoi faut-il se protéger ? >>> Pour supprimer ou réduire le risque.



ACTIVITÉ 1

Les consignes de sécurité au poste de travail

3 Renseignez le tableau, en vous aidant de l'exemple 1.

	Description d'une activité professionnelle mise en œuvre dans mon secteur d'activité	Consignes de sécurité à appliquer à ce poste de travail	Justification
1	<p>Situation d'Adeline Aide à domicile chez madame Duchemin → Emprunter l'escalier pour réaliser l'entretien du 1^{er} étage du logement de madame Duchemin.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tenir la rampe dans les escaliers.  <ul style="list-style-type: none"> • Ne rien entreposer sur les marches. 	<p>➡ Se tenir à la rampe et faire ainsi trois appuis est une manière efficace d'éviter les chutes dans les escaliers.</p> <p>➡ Ne rien entreposer sur les marches permet d'éviter les chutes dans les escaliers.</p>
2			
3			

ACTIVITÉ 2

L'analyse des composantes d'une activité de travail

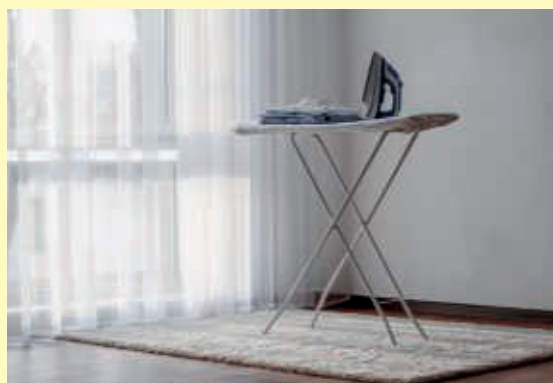
4 À partir des documents A et B, renseignez le tableau.

		1 Activité de travail dans le secteur de la collectivité	2 Activité de travail dans le secteur de l'aide à domicile
Description de l'activité de travail à partir de l'outil d'analyse 5 M	Main-d'œuvre	Alicia, agent d'entretien.	Romain, aide à domicile.
	Milieu	Sanitaires de l'école primaire.	Logement de la famille Blanc (particulier).
	Méthodes	Protocole de nettoyage et de désinfection des sanitaires.	Repassage et pliage du linge.
	Matériel	Tenue professionnelle de l'agent d'entretien : – blouse de travail, – chaussures de sécurité, – gants. Chariot multiservice. Produits d'entretien.	Table à repasser. Fer à repasser à vapeur. Eau déminéralisée. Corbeille à linge.
	Matière	Présence de vomissure sur l'intérieur et l'extérieur de la cuvette. Présence de vomissure sur le sol.	Vêtements en coton et en polyester.

DOC A Deux exemples d'activités de travail

1 Activité de travail dans le secteur de la collectivité

Agent d'entretien en école primaire, Alicia doit nettoyer le sanitaire et le sol qui ont été souillés par les vomissements d'un enfant malade. Son employeur lui fournit une blouse de travail, des chaussures de sécurité et des gants de ménage. Elle dispose sur place d'un chariot multiservice pour réaliser l'ensemble des opérations d'entretien dont elle a la charge et de différents produits d'entretien.



2 Activité de travail dans le secteur de l'aide à domicile

Aide à domicile, Romain intervient deux heures par semaine chez la famille Blanc pour effectuer le repassage et le pliage du linge. Pour cela, il dispose d'une table à repasser, d'un fer à repasser à vapeur, d'une corbeille à linge. La famille met également à sa disposition de l'eau déminéralisée pour éviter l'entartrage du fer à repasser. Les vêtements qu'il doit repasser sont composés de coton et de polyester.

DOC B Des outils pour analyser une activité de travail

Les outils **ITAMaMi**, **5 M** et **QQOQCP** sont des méthodes d'observation et d'analyse globale d'une activité de travail utilisées dans le cadre d'une démarche de prévention.

• ITAMaMi

Individu (I) :
qui ?



La personne qui réalise le travail, c'est-à-dire un individu doté de particularités physiques, mentales, sociales : âge, qualification, formation, expérience, ancienneté, handicap, statut, etc.

Tâches (T) :
quoi faire ?



Les objectifs assignés aux opérateurs par les procédures de travail ou les objectifs qu'ils se donnent lorsqu'ils disposent d'une autonomie suffisante. Ces objectifs et les procédures à suivre sont le plus souvent encadrés par des consignes (produits, services, contrôles, qualité, délais...).

Activité (A) :
comment ?
de quelle manière ?



La façon dont la tâche est exécutée : postures adoptées, manipulations et déplacements réalisés, communications verbales et/ou gestuelles, regards, raisonnements, coopérations, etc.

Matériel (Ma) :
avec quoi ?



Le matériel au sens large : tous les moyens technologiques mis à disposition (machines, outils, logiciels), la matière première fournie, les processus techniques, l'énergie fournie, etc.

Milieu (Mi)



Où ? Le cadre spatial : espaces de travail et circulation, ambiances sonores, lumineuses, thermiques, vibratoires, etc.

Quand ? Le cadre temporel : durée du travail, horaires, rythme de travail, cadences.

Avec qui ? Le cadre humain et social : équipes, hiérarchie, etc.

• 5 M

Main-d'œuvre



Les ressources humaines, les qualifications du personnel...

Milieu



Le lieu de travail, son aspect, son organisation physique...

Méthodes



Les procédures, le flux d'information...

Matériel



Les équipements, machines, outillages, pièces de rechange...

Matière



Les différents consommables utilisés, matières premières...

• QQOQCP Quoi ? Qui ? Où ? Quand ? Comment ? Pourquoi ? (voir rabat de couverture)

ACTIVITÉ 3

De l'identification du danger à l'apparition du dommage

- 5 À partir du **document C**, identifiez, dans la situation de travail, le danger, la situation dangereuse, l'événement dangereux et un dommage possible, à partir de la liste suivante :

une plaie, le couteau, le commis de cuisine découpe des légumes avec un couteau, le couteau tenu par le commis de cuisine dérape.

Activité de travail :
commis de cuisine au poste
de découpe de légumes



Danger	Le couteau.
Situation dangereuse	Le commis de cuisine découpe des légumes avec un couteau.
Événement dangereux	Le couteau tenu par le commis de cuisine dérape.
Dommage	Une plaie.

DOC C L'approche par le risque

Pour assurer sa sécurité et préserver sa santé, mais aussi celles des autres, chacun doit être en capacité de **maîtriser les risques auxquels il est confronté**. Pour cela, il est nécessaire de mettre en œuvre une démarche de maîtrise des risques en identifiant :

Danger

Cause capable de provoquer une lésion ou une atteinte à la santé.



Un câble au sol.

Situation dangereuse

Situation dans laquelle une personne est exposée à un ou plusieurs dangers.



L'opérateur se déplace dans une pièce encombrée par un câble au sol.

Événement dangereux

Événement susceptible de causer un dommage pour la santé.



L'opérateur se prend les pieds dans le câble.

Dommage

Lésion et/ou atteinte à la santé.

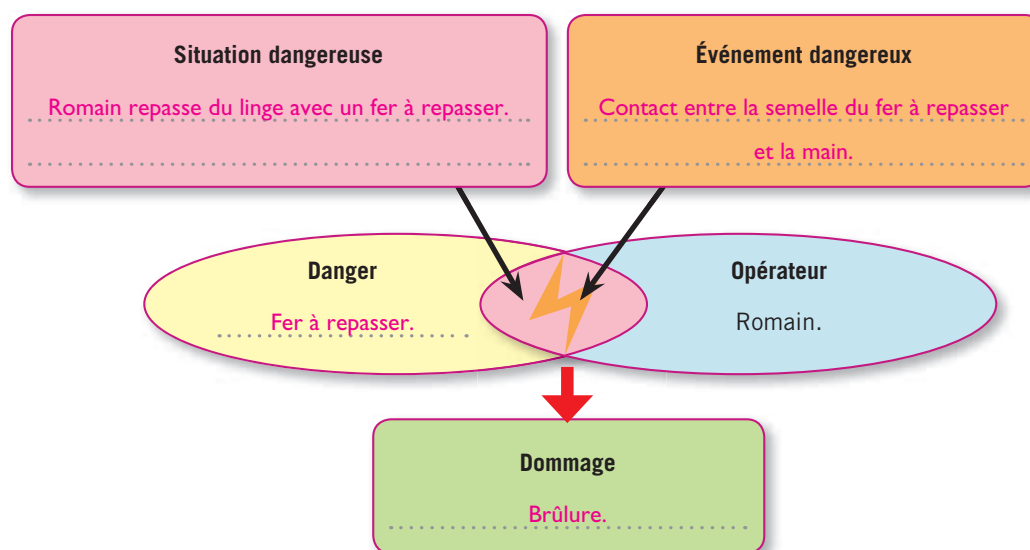


Une entorse du genou.

Cela permet ensuite de définir et de mettre en œuvre les mesures de prévention adaptées aux dangers et situations dangereuses identifiés, afin de supprimer ou réduire le risque d'accident ou d'atteinte à la santé.

- 6 À partir de l'activité de travail illustrée et du **document D**, identifiez un danger, puis renseignez le schéma du processus d'apparition d'un dommage.

Activité de travail :
aide à domicile, repassage





#tutoriel

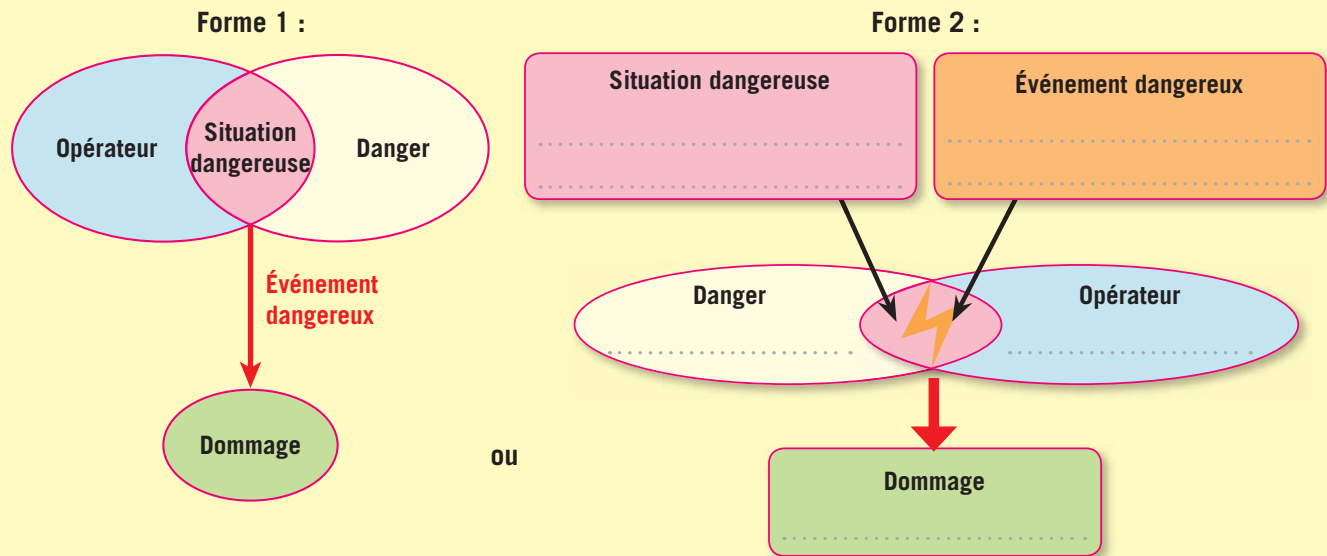
Tutoriel pour construire
le schéma du processus
d'apparition d'un dommage.

foucherconnect.fr/19pc102

DOC D Le schéma du processus d'apparition d'un dommage

Le **schéma du processus d'apparition d'un dommage** est un outil qui permet de comprendre la raison pour laquelle une situation peut devenir dangereuse et d'identifier des mesures de prévention adaptées pour éviter des accidents du travail et des maladies professionnelles.

Il peut prendre différentes formes.



À noter que lorsque l'événement dangereux est :

- **soudain**, le dommage peut se traduire par un accident du travail ;
- **lié au temps d'exposition**, le dommage peut se traduire par une maladie professionnelle.

ACTIVITÉ 4 Les mesures de prévention

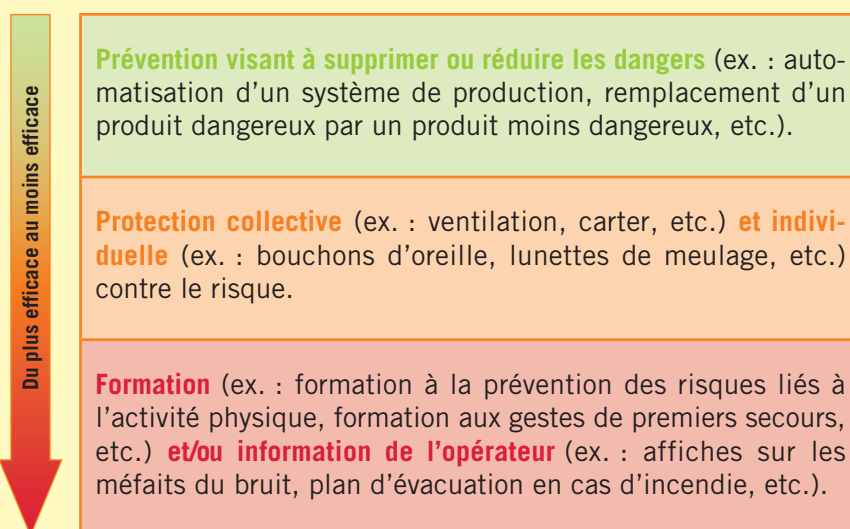
7 À partir du **document E**, citez, pour votre secteur professionnel, deux exemples de :

– protection collective : *réponse personnelle en lien avec le secteur professionnel* ;

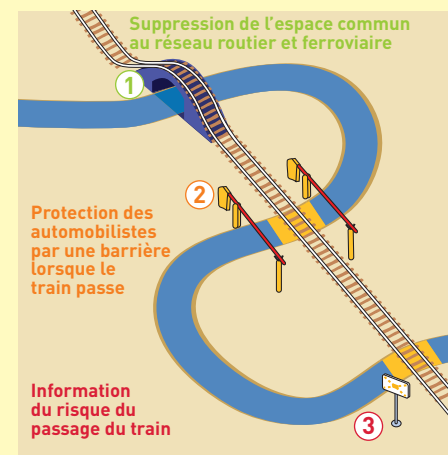
– protection individuelle : *réponse personnelle en lien avec le secteur professionnel*.

DOC E Les mesures de prévention et de protection

Les mesures de prévention et de protection sont classées en fonction de leur efficacité.

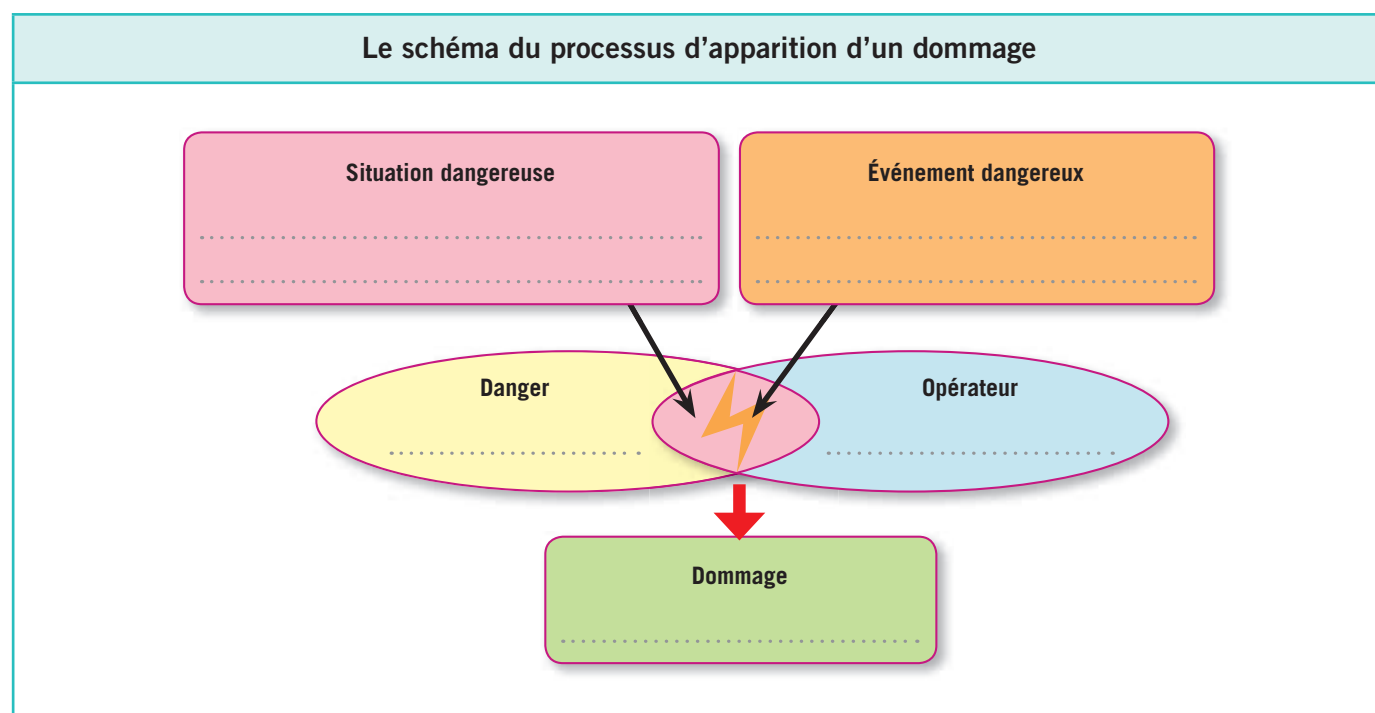


Exemple emprunté à la vie quotidienne



8 Renseignez le tableau à partir d'une situation de travail de votre secteur professionnel.

Description d'une situation de travail	
Main-d'œuvre
Milieu
Méthodes
Matériel
Matière



Mesures de prévention proposées		
Protection	collective
	individuelle
Formation et/ou information de l'opérateur	

1. Les consignes de sécurité au poste de travail

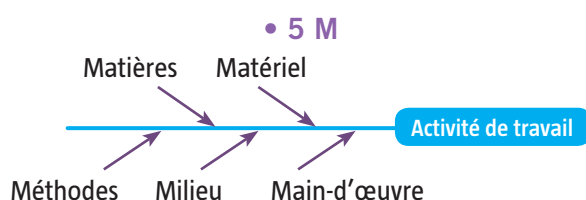
- Pour assurer sa **sécurité** et préserver sa **santé**, et celles de ceux qui nous entourent.
- **Spécifiques à chaque métier** (port de tenue professionnelle, fiche de sécurité, fiche de poste...).

2. L'analyse des composantes d'une activité de travail

3 outils pour observer et analyser une activité de travail :

• ITAMaMi

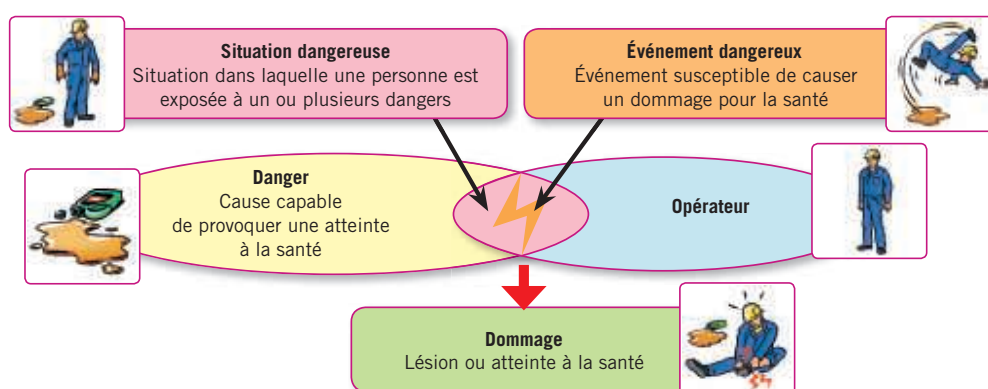
- I → Individu
- T → Tâches
- A → Activité
- Ma → Matériel
- Mi → Milieu



• QQQQCP



3. De l'identification du danger à l'apparition du dommage



4. Les mesures de prévention

Exemples de mesures de prévention adaptées à ce danger :



Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers

Protection collective

Protection individuelle

Formation et/ou information de l'opérateur

→ Supprimer l'utilisation des huiles

→ Installer des sols antidérapants

→ Porter des chaussures de sécurité

→ Signaler le sol glissant par un panneau



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc060



#qcm

8 questions pour réviser

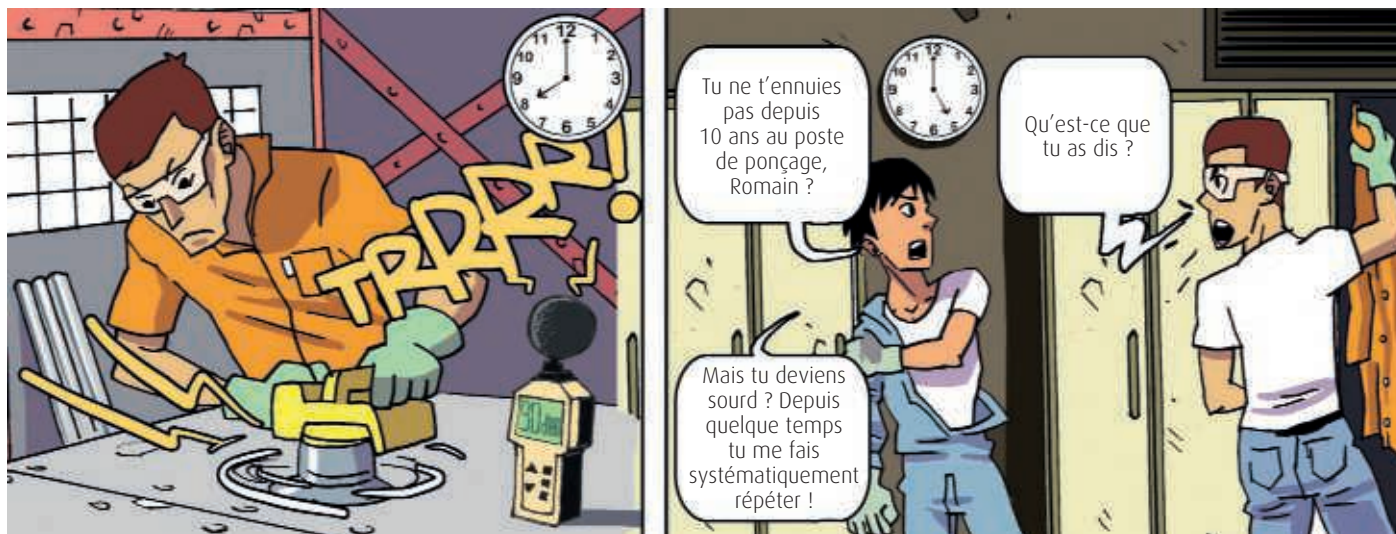
foucherconnect.fr/19pc061



Le risque lié au bruit



Objectif : prévenir
le risque lié au bruit.

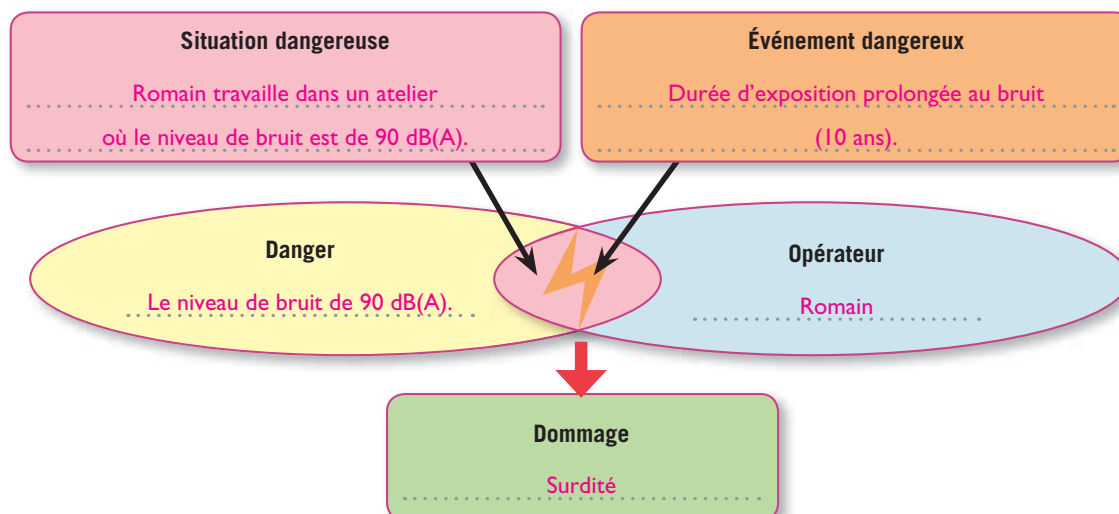


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ L'écoute de la musique amplifiée.
- ☒ L'exposition au bruit sur le lieu de travail.
- ☐ La surdité.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.





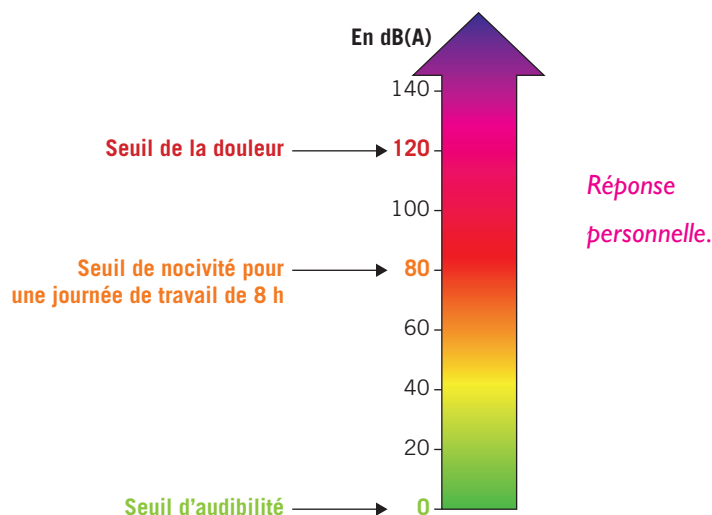
ACTIVITÉ 1

Le niveau sonore dans l'environnement de travail

3 À l'aide d'un sonomètre,

3.1 Relevez le niveau sonore à différents postes de travail et émis par différents appareils ou machines utilisés dans votre environnement de travail.

3.2 Reportez vos relevés sur l'échelle de niveau de bruit et **indiquez** à quelles machines ou quels postes ils correspondent.

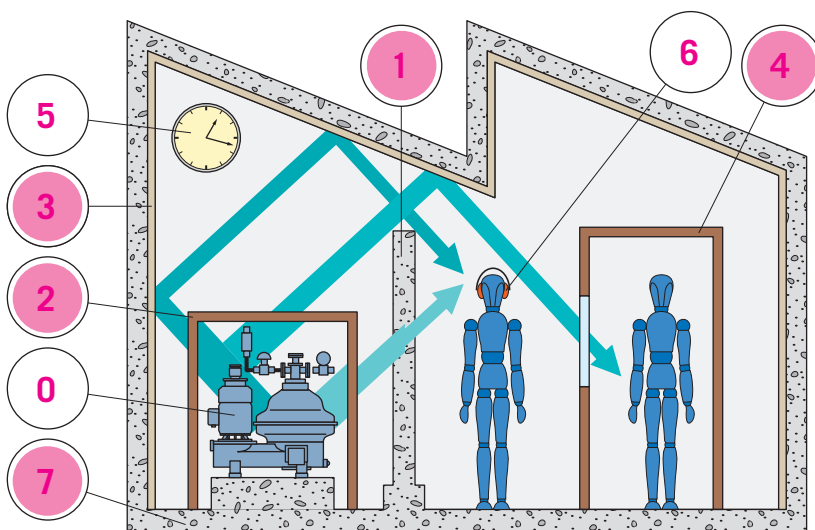


ACTIVITÉ 2

Les mesures de prévention

4 À partir du **document A**, notez dans les bulles les numéros des moyens de prévention contre le bruit.

5 **Coloriez** la ou les bulles correspondant aux moyens de prévention qui agissent sur la propagation du bruit.



DOC A Des moyens de prévention contre le bruit

Pour réduire le niveau sonore au travail, il existe différents moyens de prévention :

- 0. Modification de la machine
- 1. Écran
- 2. Encoffrement
- 3. Traitement acoustique
- 4. Isolement de l'opérateur dans une cabine
- 5. Réduction du temps d'exposition
- 6. Équipement de protection individuelle
- 7. Isolation antivibratile

6 À partir du **document B**,

6.1 Nommez deux autres moyens de prévention contre le bruit.

- Signalisation des lieux de travail bruyant.
- Examen audiométrique réalisé par le médecin du travail.

6.2 Indiquez à partir de quel niveau sonore l'employeur est tenu de mettre en œuvre des actions de prévention contre le bruit.

À partir de 80 dB(A).

6.3 Précisez le niveau sonore à partir duquel l'employeur doit exiger d'un salarié le port des protections individuelles contre le bruit (PICB).

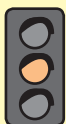
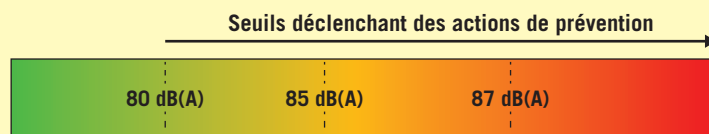
À partir d'un niveau sonore de 85 dB(A) ou lorsque le niveau de crête est égal ou supérieur à 137 dB(C).

DOC B La réglementation en matière de bruit

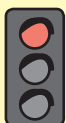
- La réglementation définit **différents seuils d'exposition**. Le dépassement de certains seuils nécessite la mise en place d'actions de prévention par le chef d'entreprise.

On distingue :

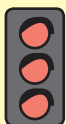
- l'exposition moyenne sur 8 h : dB(A) ;
- l'exposition à un niveau de bruit instantané : niveau de crête, estimé en dB(C).



- Niveau sonore supérieur à 80 dB(A) ou 135 dB(C)**
 - Mettre à disposition des salariés des PICB (protections individuelles contre le bruit).
 - Informier et former les salariés sur le risque bruit.
 - Proposer un examen audiométrique préventif en lien avec le médecin du travail.



- Niveau sonore supérieur à 85 dB(A) ou 137 dB(C)**
 - Mettre en œuvre des actions pour réduire l'exposition au bruit.
 - Signaler les lieux de travail bruyants et limiter l'accès.
 - Utiliser les PICB et contrôler leur utilisation effective.
 - Programmer un examen audiométrique périodique, en lien avec le médecin du travail.



- Au-dessus de la valeur limite d'exposition (VLE) avec le port des PICB : 87 dB(A) ou 140 dB(C)**
 - Ne pas dépasser ce seuil !
 - Adopter immédiatement des mesures de réduction du bruit.

Source : document d'information édité par l'IRIS-ST en collaboration avec les UNA de la CAPEB, la CNATP et l'OPPBTP.

- 7 Sur le **document C**, surlignez l'information qui permet de connaître l'efficacité de la PICB, puis **entourez** la PICB la plus efficace

DOC C Des exemples de protection individuelle contre le bruit (PICB)

	Type : Usage : Indice d'affaiblissement sonore : Matériau bouchon : Forme bouchon : Taille : Catégorie d'EPI : Norme :	Bouchons d'oreilles Unique 33 dB Mousse polyuréthane, ultradoux et lisse Conique S 2 EN 352-2
	Type : Indice d'affaiblissement sonore : Matériau serre-tête : Serre-tête réglable : Bandeau : Matériau coquille : Compatible :	Casque antibruit 31 dB Polyester enveloppe vinyle Oui Rembourré Polypropylène Lunettes et masques

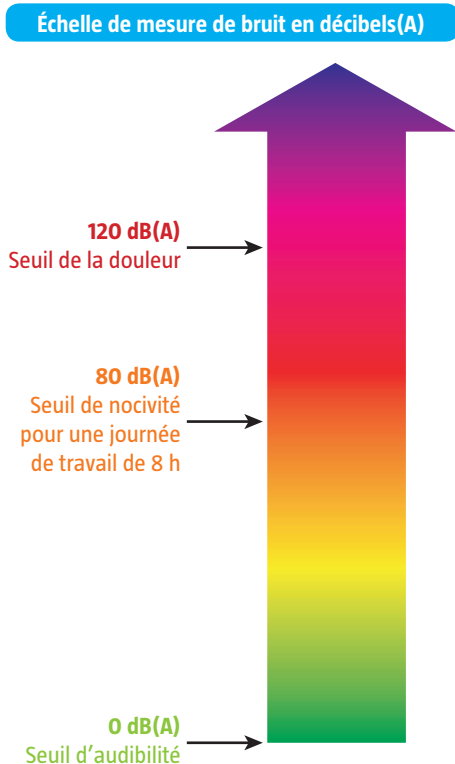


PROPOSER DES SOLUTIONS

- 8 Indiquez pour Romain les moyens :

- pour réduire son exposition au bruit : des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit ;
- pour contrôler l'évolution de sa perte auditive : un examen audiométrique périodique par le médecin du travail.

1. Le niveau sonore dans l'environnement de travail



2. Les mesures de prévention

Réduire le bruit à la source

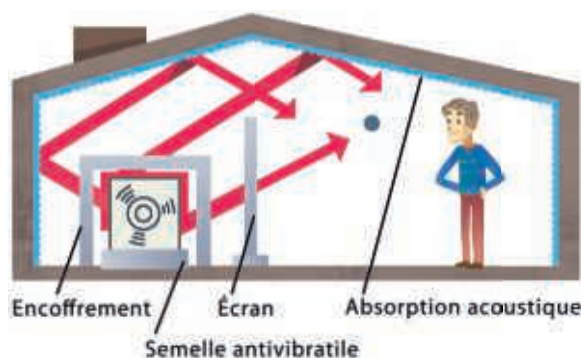
Remplacer une machine bruyante par une machine moins bruyante

Avant

Après



Agir sur la propagation du bruit



Avoir des équipements de protection individuelle



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc062



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc063





Le risque lié aux poussières

Albert, salarié depuis 25 ans dans la menuiserie Fagot, est exposé à des risques provoqués par les poussières de bois. En effet, lors des opérations de production, les machines utilisées génèrent une grande quantité de poussières de bois très volatiles. Elles se dispersent dans l'atmosphère de l'atelier où elles restent en suspension. Même quand les machines sont arrêtées, il y en a toujours dans l'air.

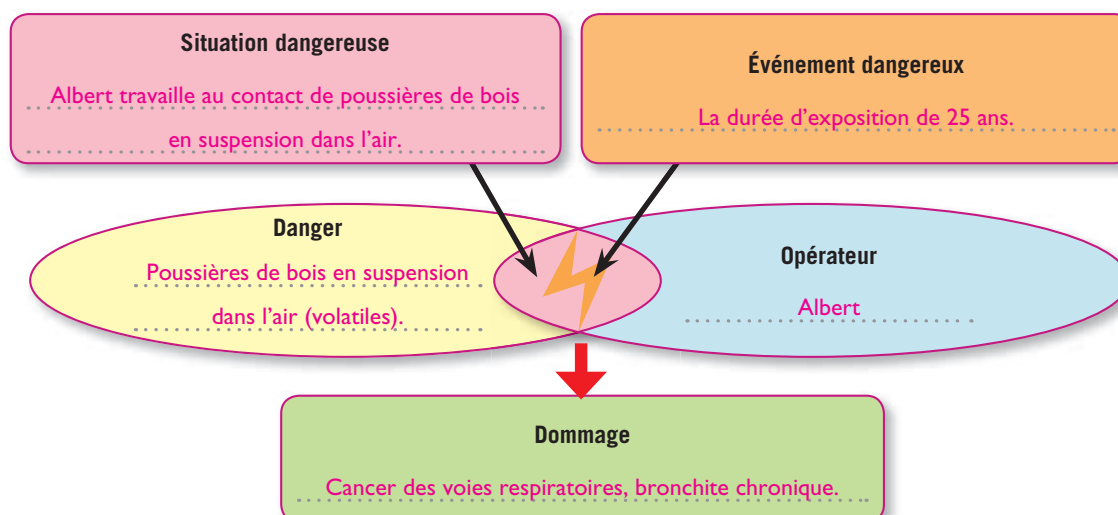


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ Les caractéristiques des machines utilisées dans le secteur de la menuiserie.
- ☒ L'exposition des salariés aux poussières de bois.
- ☐ Les équipements obligatoires sur les machines dangereuses.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.





ACTIVITÉ 1

Les facteurs de risques liés aux poussières

3 À partir du **document A**,

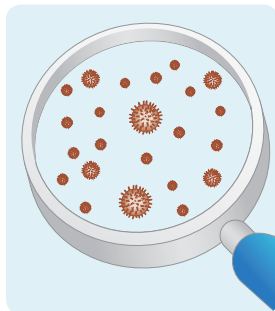
3.1 Nommez les risques provoqués par les poussières.

- Le risque d'explosion.
- Le risque d'incendie.
- Le risque de toxicité pour l'homme.

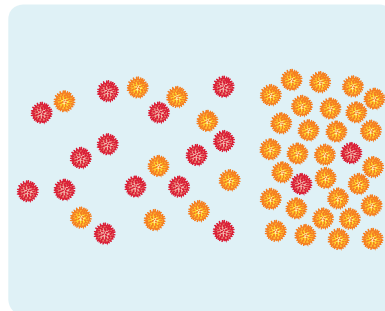
3.2 Indiquez, sous chaque illustration, le facteur qui augmente les risques liés aux poussières.



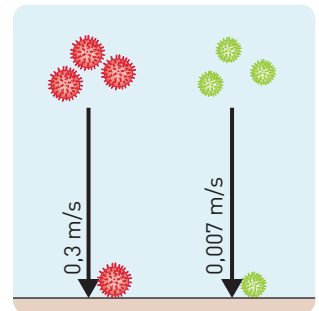
La nature
des poussières.



Le diamètre
des poussières.



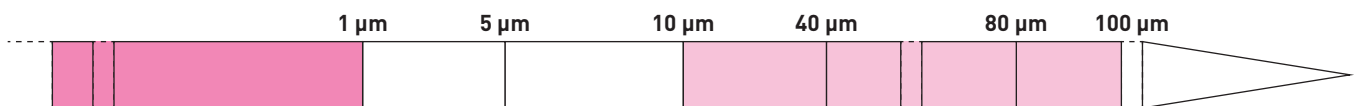
La concentration
atmosphérique.



La vitesse de chute.

3.3 Coloriez sur l'échelle de granulométrie :

- en **vert**, la zone qui correspond à la taille des poussières retenues au niveau des fosses nasales ;
- en **bleu**, la zone de danger à partir de laquelle les poussières parviennent aux alvéoles pulmonaires.



DOC A Les caractéristiques des poussières

Les poussières sont des particules solides en suspension dans l'air dont le diamètre est inférieur ou égal à 100 micromètres (μm) (0,1 mm) ou dont la vitesse de chute dans l'air est inférieure ou égale à 25 cm/s. Certaines présentent un risque d'incendie ou d'explosion, selon leur concentration dans l'atmosphère, et d'autres sont considérées comme gênantes ou dangereuses pour la santé.

L'évaluation du risque pour l'homme dépend de :

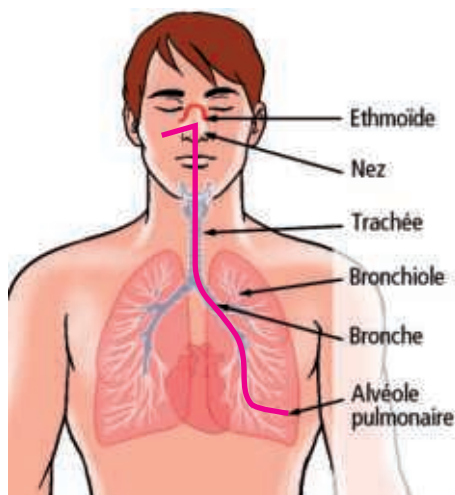
- **la nature des poussières** : on distingue les poussières inertes sans toxicité particulière qui ont pour effet une gêne respiratoire et les poussières actives, c'est-à-dire toxiques (exemples : le bois par ses effets cancérogènes, la farine par ses effets allergènes) ;
- **leur concentration** : plus leur concentration atmosphérique dans l'air est élevée, plus le risque est important ;
- **leur vitesse de chute** : plus elles sont fines, plus elles restent en suspension dans l'air ;
- **la granulométrie** : c'est-à-dire le diamètre des particules inhalées. Plus elles sont fines, plus elles sont susceptibles de se déposer le long du trajet des voies respiratoires jusqu'aux alvéoles pulmonaires :
 - de 10 à 100 micromètres : elles sont retenues au niveau des fosses nasales ;
 - de 5 à 10 micromètres : elles pénètrent dans la trachée, les bronches et les bronchioles ;
 - inférieur à 1 micromètre : elles se déposent sur les alvéoles pulmonaires.

ACTIVITÉ 2 Les effets sur l'organisme

4 À partir du **document B**,

4.1 Indiquez pour chaque organe et appareil les effets des poussières sur l'organisme.

4.2 Tracez, sur le schéma de l'appareil respiratoire, le trajet d'une poussière dont la taille est inférieure à 1 micromètre.



Organes ou appareil atteints	Effets sur l'organisme
Peau	<ul style="list-style-type: none"> – Eczéma. – Rougeur.
Yeux	<ul style="list-style-type: none"> – Conjonctivite. – Larmolement. – Gonflement des paupières.
Os (à la base du crâne)	<ul style="list-style-type: none"> – Cancer de l'ethmoïde.
Appareil respiratoire	<ul style="list-style-type: none"> – Irritation des sinus. – Asthme. – Rhinite, fièvre, toux. – Bronchite chronique.

DOC B Les effets des poussières sur l'organisme

La pénétration cutanée : la majorité des signes cutanés correspond à un eczéma de contact, dont le mécanisme est allergique. Au niveau de la face, avant la rougeur de la peau, il y a souvent atteinte de la conjonctive des yeux avec des larmolements et un gonflement des paupières.

L'inhalation dans les voies respiratoires : une partie des poussières est bloquée au niveau des sinus de la face. En effet, la muqueuse qui recouvre l'ethmoïde et les sinus a pour rôle de filtrer l'air inspiré, de le réchauffer et de l'humidifier avant qu'il ne pénètre dans la trachée puis dans les bronches. En cas d'empoisonnement

important, la muqueuse est irritée, inflammée, s'infecte facilement et peut évoluer lentement vers un cancer. Les plus fines poussières (diamètre inférieur à 1 micromètre) atteignent les alvéoles pulmonaires. La réaction immédiate est l'asthme apparaissant dans les minutes suivant l'inhalation et s'accompagnant parfois de troubles plus bénins comme la rhinite (écoulement nasal, éternuements). Quelques mois après l'exposition, d'autres symptômes peuvent apparaître : fièvre, toux, expectorations, difficultés à respirer. La bronchite chronique s'installe.

ACTIVITÉ 3 Les mesures de prévention

5 À partir du **document C**,

5.1 Indiquez la valeur limite d'exposition professionnelle à respecter par l'employeur.

1 mg/m³.

5.2 Nommez le suivi médical obligatoire pour les salariés exposés.

Le suivi individuel renforcé.

DOC C La législation sur les poussières de bois

L'employeur doit évaluer les risques d'exposition aux poussières de bois et recenser l'ensemble des travailleurs exposés afin d'établir pour chacun d'eux une fiche d'exposition consultable par l'intéressé et transmise au médecin du travail qui assure le suivi individuel renforcé pour ces salariés.

Une **valeur limite d'exposition professionnelle (VLEP)** pour les poussières de bois inhalables à ne pas dépasser dans l'atmosphère des lieux de travail, mesurée sur 8 heures, est fixée à 1 mg/m³. Le respect de la valeur limite d'exposition professionnelle doit être contrôlé par un organisme accrédité, au moins une fois par an.

6 Reportez, sous chaque photo, le niveau de prévention correspondant : *protection collective*, *protection individuelle*, *formation et/ou information de l'opérateur*.

1

Captage à la source par un dispositif intégré sur les machines et les équipements portatifs.



Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers.

2

Nettoyage régulier des locaux, vêtements de travail avec un aspirateur équipé d'un filtre haute efficacité.



Protection collective.

3

Masque respiratoire doté de filtres appropriés.



Protection individuelle.

4

Suivi individuel renforcé de l'état de santé des salariés par le médecin du travail.



Protection individuelle.

5

Formation spécifique pour les nouveaux salariés et ceux exposés au risque.



Formation et/ou information de l'opérateur.

6

Contrôle par un organisme accrédité du respect de la valeur limite d'exposition (VLEP) au moins une fois par an.



Protection collective.

7

Signalisation appropriée.



Formation et/ou information de l'opérateur.

8

Lunettes.



Protection individuelle.

9

Affiche d'information.






Formation et/ou information de l'opérateur.

- 7 À partir du **document D**, **indiquez** dans quelle situation de travail le port du masque FFP3 est obligatoire.

Il est obligatoire lorsque le salarié travaille dans un environnement riche en poussières très toxiques.

DOC D Les appareils de protection respiratoire

Le masque filtrant de protection respiratoire jetable doit être **adapté au type de poussières** présentes à filtrer, ce qui implique une bonne connaissance des produits utilisés et des procédés de fabrication.
Il est indispensable de bien placer le masque sur le visage et d'en vérifier l'étanchéité avant de l'utiliser, c'est la condition essentielle de son efficacité.
Il existe trois types de masque selon la spécificité du filtre.

Masque appellation FF*	Efficacité des filtres anti-aérosols**	Nature des poussières
P1 (FFP1) 	Faible : arrête 80 % des poussières	Poussières gênantes, non toxiques (soufre, laine de verre, poussière textile...)
P2 (FFP2) 	Moyenne : arrête 94 % des poussières	Poussières toxiques (bois, poussières métalliques...)
P3 (FFP3) 	Haute : arrête 99 % des poussières	Poussières très toxiques (amiante, plomb, chrome...)

Ces caractéristiques doivent être inscrites sur le masque et sur l'emballage, et un pourtour de couleur indique la classe de filtration.

* FF : pièce faciale filtrante.

** Aérosols : suspension dans l'air de particules solides et/ou liquides.

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 8 Renseignez le tableau.

Mesures de prévention à mettre en œuvre par l'entreprise Fagot		Justifications
Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers	Captage des poussières au plus près de la source.	Efficacité maximale pour réduire les émissions de poussières.
Protection individuelle	Port d'un masque respiratoire FFP2.	Masque doté de filtres appropriés aux poussières toxiques de bois.

MÉM 17

Le risque lié aux poussières

1. Les facteurs de risques liés aux poussières

Définition : les poussières sont des particules solides en suspension dans l'air dont le diamètre est inférieur ou égal à 0,1 mm ou dont la vitesse de chute dans l'air est inférieure ou égale à 25 cm/s.

Facteurs de toxicité

La **nature** des poussières : inertes, actives ou toxiques.

La **concentration** des poussières.

Le **diamètre** des poussières inhalées (granulométrie).

La **vitesse de chute** des poussières.

2. Les effets sur l'organisme

Conjonctivite



Rhinite



Asthme



Cancer de l'éthmoïde



3. Les mesures de prévention

Suppression ou réduction du danger

Aspiration à la source



Protection collective



Protection individuelle



Formation et /ou information de l'opérateur



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc064



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc065



Le risque chimique



Objectif : prévenir
le risque chimique.

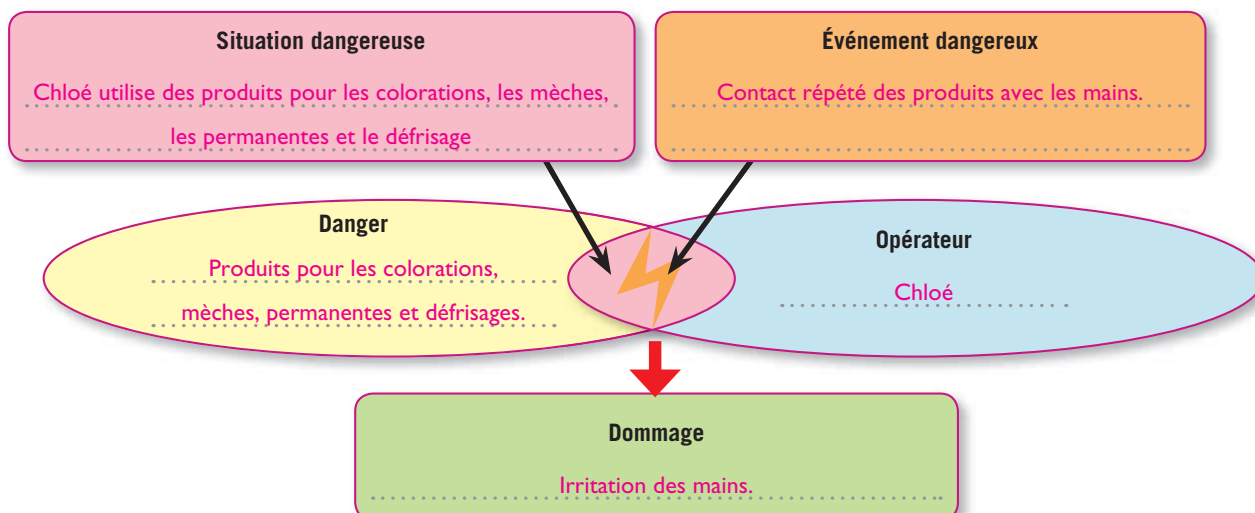


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☒ Les produits utilisés en salon de coiffure.
- ☐ Les différentes techniques de mèche.
- ☐ Le choix d'un shampoing pour une cliente.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.



Autre situation **TEXTE**



foucherconnect.fr/19pc066





ACTIVITÉ 1

L'étiquetage, un moyen pour identifier le risque chimique

3 À l'aide du **document A**, nommez les informations figurant sur l'étiquette du produit.

Pictogramme de danger (j'altère la santé ou la couche d'ozone) 1

Pictogramme de danger (je nuis gravement à la santé) 2

Nom commercial du produit 3

Mention d'avertissement 4

Mention de danger 5

Conseils de prudence 6

Société Boncolor
1 bis, rue de la Source, 92390 Porly
Tél. : 01 23 45 67 69

TRICHLOROETHYLÈNE

DANGER

– Peut provoquer le cancer.

– Susceptible d'induire des anomalies génétiques.

– Provoque une sévère irritation des yeux.

– Provoque une irritation cutanée.

– Peut provoquer somnolence ou vertiges.

– Nocif pour les organismes aquatiques, entraîne des effets néfastes à long terme.

– Ne pas manipuler avant d'avoir lu et compris toutes les précautions de sécurité.

– En cas d'exposition prouvée ou suspectée, consulter un médecin.

– Éviter le rejet dans l'environnement.

N° CE 201-167-4

DOC A L'étiquetage et les 9 pictogrammes de danger

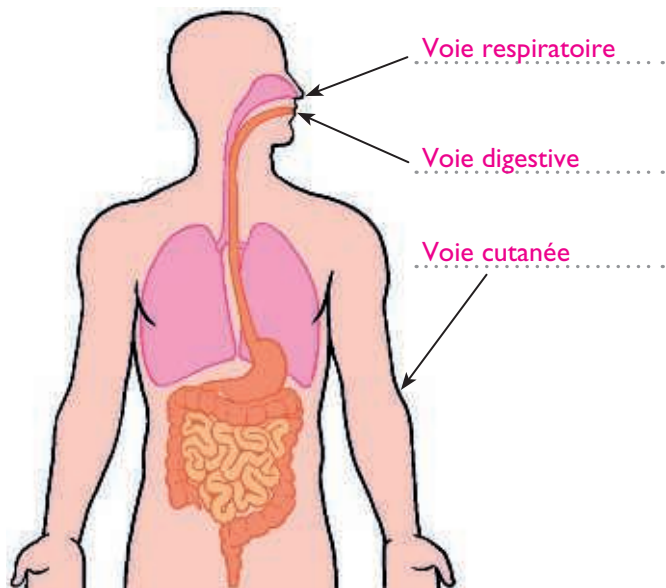
Les étiquettes sont obligatoires et doivent figurer sur le récipient d'origine et sur chacun des emballages successifs en cas de transvasement et de reconditionnement. Elles regroupent les informations suivantes :

- l'identité du fournisseur ;
- l'identificateur du produit (numéro CE, nom commercial ou désignation du produit), l'identité de toutes les substances contenues dans le mélange ;
- les conseils de prudence (ex. : « Éviter tout contact avec les yeux, la peau ou les vêtements ») ;
- la ou les mentions de danger (ex. : « Mortel par inhalation ») ;
- la mention d'avertissement et le ou les pictogrammes de danger suivants :

<p>J'explose</p> <p>Danger physique</p>	<p>Je suis sous pression</p> <p>Danger physique</p>	<p>Je nuis gravement à la santé</p> <p>Danger pour la santé</p>
<p>Je flambe</p> <p>Danger physique</p>	<p>Je ronge</p> <p>Danger physique Danger pour la santé</p>	<p>J'altère la santé ou la couche d'ozone</p> <p>Danger pour la santé Danger pour l'environnement</p>
<p>Je fais flamber</p> <p>Danger physique</p>	<p>Je tue</p> <p>Danger pour la santé</p>	<p>Je pollue</p> <p>Danger pour l'environnement</p>

ACTIVITÉ 2 Les effets sur l'organisme

4 Sur le schéma, **nommez** les trois voies de pénétration des produits chimiques.



5 À l'aide des étiquettes des produits chimiques utilisées dans votre secteur professionnel, **complétez** le tableau.

Effets immédiats	<ul style="list-style-type: none"> – Vomissements. – Nausées, maux de tête. – Irritations cutanées, dermites. – Irritations des yeux. – Brûlures, asphyxie, intoxication. – Somnolence. – Vertiges. – Coma. – Perte de connaissance...
Effets à long terme	<ul style="list-style-type: none"> – Allergies. – Cancers (peau, poumons...).

ACTIVITÉ 3 Les mesures de prévention

6 **Cochez** dans le tableau le niveau de prévention pour chaque mesure proposée.

Exemples de mesures de prévention	Niveau 1	Niveau 2		Niveau 3
	Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers	Protection collective	Protection individuelle	Formation et/ou information de l'opérateur
Port de gants			X	
Remplacement du produit par un produit moins dangereux	X			
Affichage du risque chimique				X
Étiquetage des produits				X
Ventilation des locaux		X		

PROPOSER DES SOLUTIONS

7 **Indiquez** :

– la voie de pénétration des produits utilisés par Chloé :

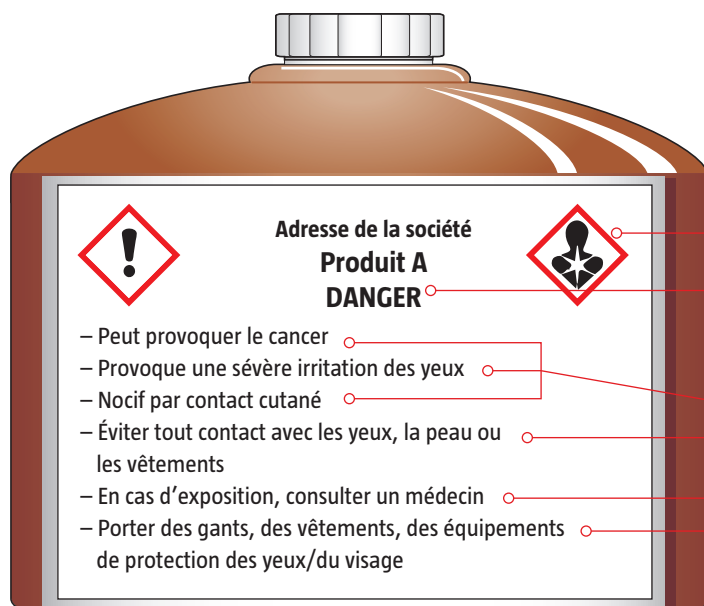
la voie cutanée ;

– les mesures de prévention que Chloé doit prendre lors de l'utilisation des produits de coloration :

porter des gants ; appliquer les conseils de prudence notés sur les étiquettes des produits.



1. L'étiquetage, un moyen pour identifier le risque chimique



Pictogrammes de danger

Mentions d'avertissement

donnent une indication sur le niveau de risque (« danger » pour le plus élevé ou « attention »).

Mentions de danger pour la santé

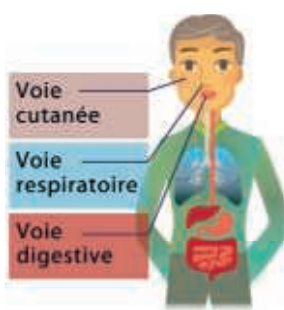
définissent la nature du danger et les voies de pénétration dans l'organisme.

Conseils de prudence

indiquent comment manipuler, stocker ou intervenir en cas d'accident.

2. Les effets sur l'organisme

3 voies de pénétration



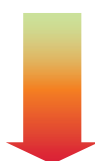
Effets immédiats

- Vomissements.
- Nausées, maux de tête.
- Irritations de la peau et des yeux.
- Brûlures, intoxication.
- Vertiges.
- Perte de connaissance.
- Coma...

Effets à long terme

- Allergies.
- Cancers (peau, poumons...).

3. Les mesures de prévention



- Remplacer un produit dangereux par un produit moins dangereux.
- Utiliser les protections collectives (ventilation...).
- Porter les EPI (masque respiratoire, gants...).
- Lire les étiquettes des produits pour identifier les dangers.
- Former et informer les salariés sur le risque chimique.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc067



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc068



Le risque mécanique



Objectif : prévenir
le risque mécanique.

Enzo est employé au service des espaces verts. Il est chargé de débroussailler une petite parcelle de terrain en friche attenante à l'école. Il utilise la débroussailleuse en fauchant de droite à gauche. Régulièrement, depuis le démarrage du chantier, des cailloux, de taille plus ou moins importante, sont projetés par la débroussailleuse.

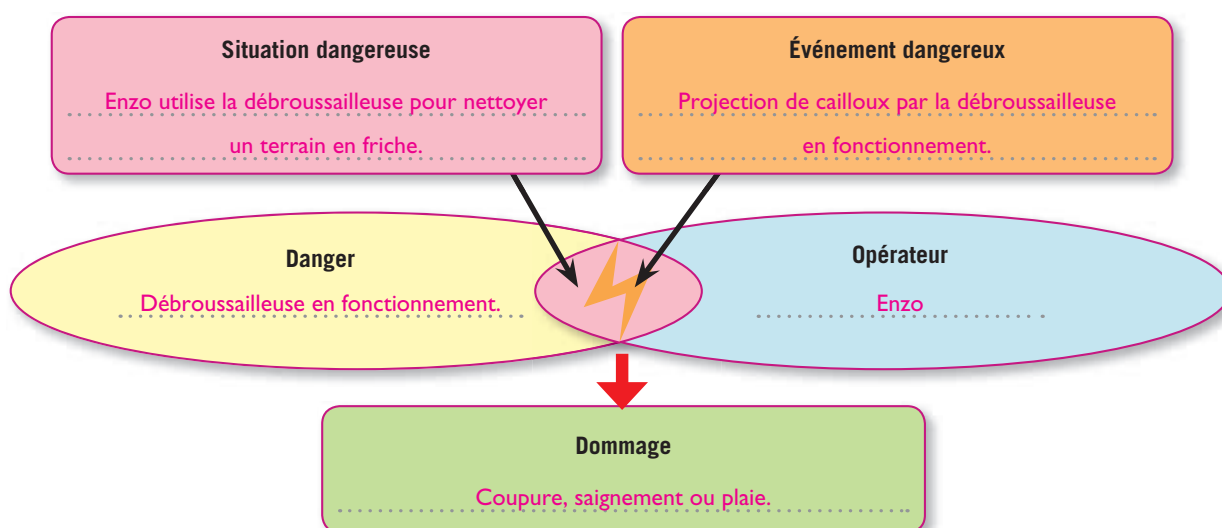


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ Le choix d'un modèle de débroussailleuse.
- ☒ Les projections liées à l'utilisation d'une débroussailleuse.
- ☐ Le port de charges lourdes.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.



Autre situation

TEXTE



foucherconnect.fr/19pc069





MOBILISER SES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1

Des situations dangereuses

3 À partir du **document A** et des situations de travail, **complétez** le tableau.

Situation dangereuse (situation dans laquelle une personne est exposée à un danger)	Risque (combinaison de la probabilité d'apparition du dommage et de la gravité de ce dommage)	Exemples de danger dans mon secteur professionnel (cause capable de provoquer une lésion)
	Coupure. Sectionnement.	
	Piqûre. Perforation.	
	Écrasement.	

DOC A Le risque mécanique

Le risque mécanique désigne l'ensemble des facteurs qui peuvent être à l'origine d'une blessure par l'action mécanique d'éléments de machines, d'outils, de pièces, de charges, de projections de matériaux solides ou de fluides.

Des exemples de risques d'origine mécanique :

	Risque d'écrasement		Risque de chocs avec des éléments solides		Risque de cisaillement, de coupure ou de sectionnement
	Risque de perforation ou de piqûre		Risque de happement, d'enroulement, d'entraînement		Risque d'abrasion, de frottement

ACTIVITÉ 2 Les effets sur l'organisme

- 4 **Nommez**, sous chaque photo, les dommages occasionnés par le risque mécanique en vous aidant de vos connaissances et du vocabulaire suivant : *luxation*, *amputation*, *piqûre*, *fracture*, *brûlure*, *entorse*, *contusion*, *coupure*.

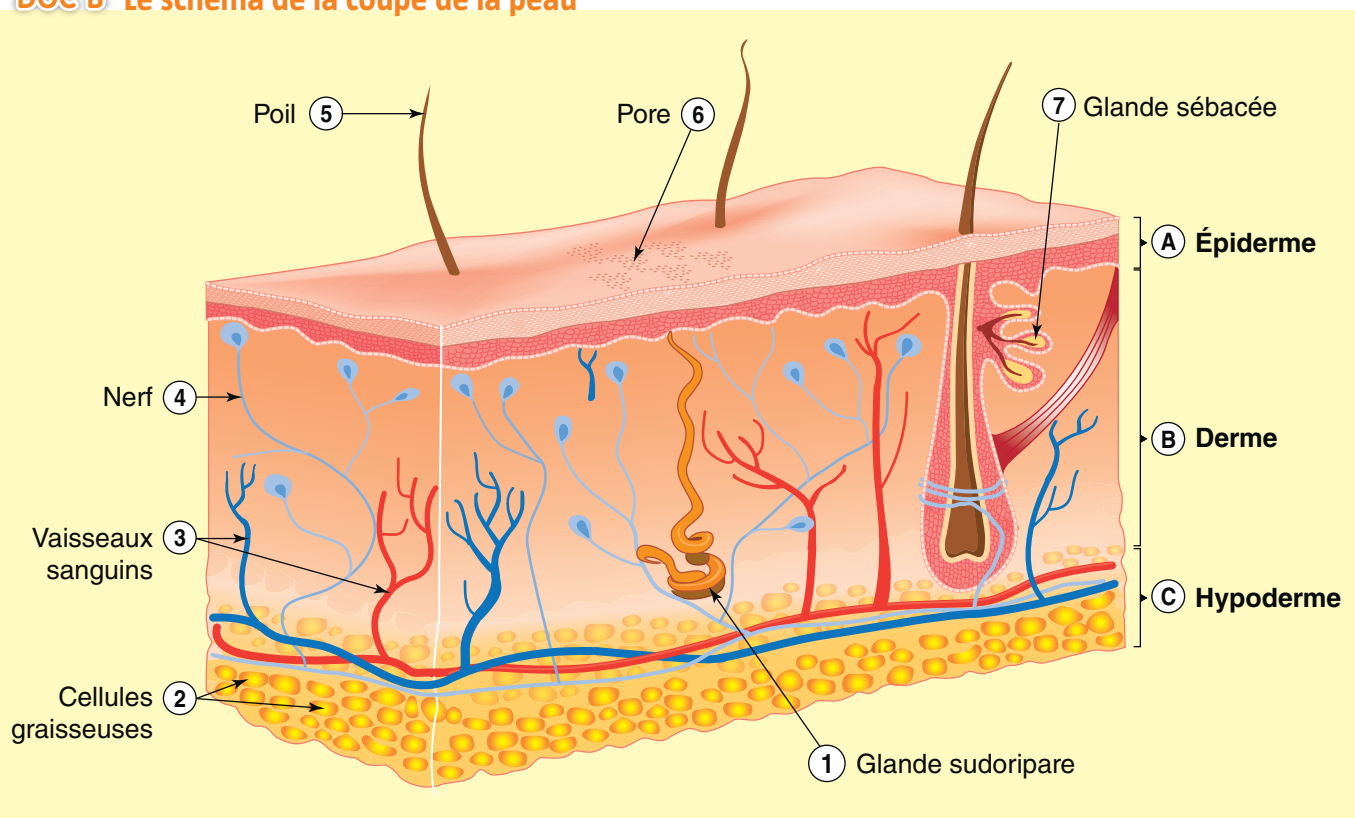


- 5 **Entourez** la ou les photos qui correspondent aux atteintes de la peau.

- 6 En cas de plaie, **identifiez**, en vous aidant du **document B**, les éléments qui sont à l'origine :

- du saignement : les vaisseaux sanguins ;
- de la douleur : les nerfs.

DOC B Le schéma de la coupe de la peau



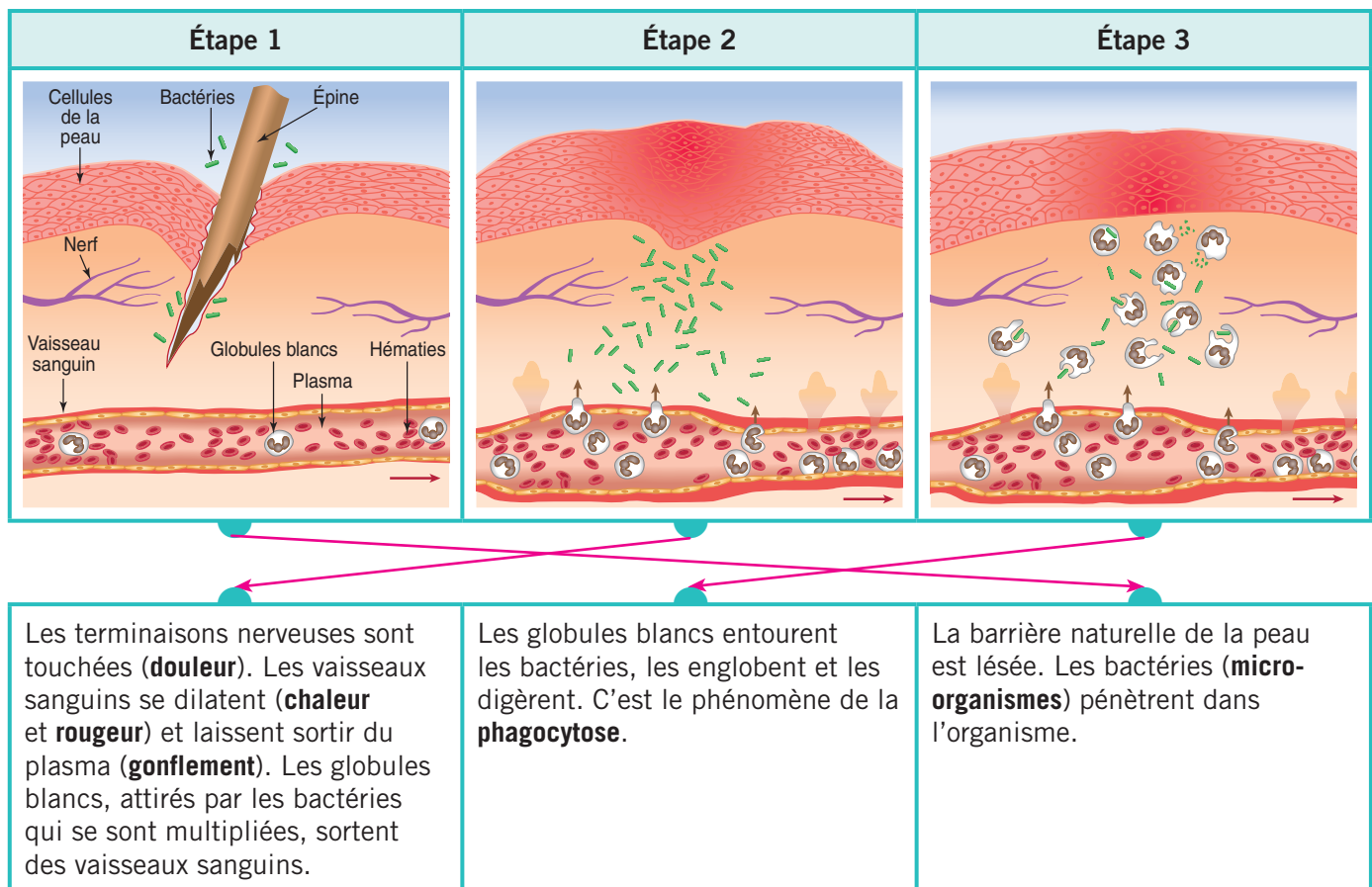
7 À partir de vos connaissances et de la **vidéo**,

7.1 Reliez chaque étape de la réaction inflammatoire à sa description.

vidéo

La réaction inflammatoire.

foucherconnect.fr/19pc070



7.2 Nommez le mécanisme mis en place par les globules blancs pour éliminer les micro-organismes introduits dans l'organisme en cas de plaie.

La phagocytose.

ACTIVITÉ 3 Des mesures de prévention

8 À partir du **document C**, décidez les caractéristiques de la paire de gants.

Ce sont des gants qui possèdent :

- une résistance maximale à l'abrasion,
- une résistance maximale à la coupure,
- une résistance maximale au déchirement,
- une bonne résistance à la perforation.



DOC C Les gants de protection contre le risque mécanique

La protection contre le risque mécanique est exprimée par un **pictogramme** symbolisant la résistance, suivi de quatre chiffres correspondant au niveau de performance des gants. Plus le chiffre est élevé, plus le gant est performant sur ce critère. Un X signifie que le gant n'a pas subi le test. Pour être conforme, les gants de protection doivent porter le pictogramme approprié accompagné des niveaux de performance et de la référence à la norme.

La norme EN 388 des gants de protection (Résistance mécanique)



Niveaux de performance

0 à 4 0 à 5 0 à 4 0 à 4

— Résistance à l'abrasion

— Résistance à la coupure

— Résistance au déchirement

— Résistance à la perforation

9 **Reportez**, sous chaque photo, le niveau de prévention correspondant : *protection collective* et *individuelle* ; *formation et/ou information de l'opérateur*.

1 Dispositif d'arrêt d'urgence



Protection collective.

2 Protecteur fixe



Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers.

3 EPI



Protection individuelle.

4 Affiche



Formation et/ou information
de l'opérateur.

5 Matériel automatisé



Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers.

6 Carter de protection



Protection collective.

PROPOSER DES SOLUTIONS

10 **Complétez**, dans le tableau, les mesures de prévention à mettre en place pour éviter le risque de projection induit par l'utilisation d'une débroussailleuse.

Niveaux de prévention		Mesures de prévention
Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers		Vérifier les dispositifs de protection qui équipent la débroussailleuse.
Protection	collective	Effectuer une reconnaissance du terrain à débroussailler pour éliminer les objets tels que les bouteilles, fils de fer ou pierres susceptibles d'être projetés.
	individuelle	Porter un équipement de travail : <ul style="list-style-type: none"> pantalon et veste de débroussaillage protégeant contre les chocs ; écran facial grillagé, visière ou lunettes de protection pour les yeux et le visage ; chaussures ou bottes de sécurité contre les risques de projections ; gants appropriés au risque mécanique.
Formation et/ou information de l'opérateur		<ul style="list-style-type: none"> Former l'opérateur aux pratiques gestuelles appropriées par rapport à l'utilisation de la débroussailleuse. Assurer un périmètre de sécurité suffisant autour de l'aire de travail (un rayon de 10 m au minimum autour de l'utilisateur).

1. Des situations dangereuses

Définition : le risque mécanique est présent dès lors qu'un élément en mouvement peut entrer en contact avec une partie du corps humain et entraîner une blessure. Réciproquement, une partie du corps humain en mouvement peut entrer en contact avec un élément matériel (en cas de chute par exemple).

Exemples de risques d'origine mécanique

Risque de **coupure** ou de **sectionnement**



Risque d'**écrasement**



Risque de **piqûre, perforation**

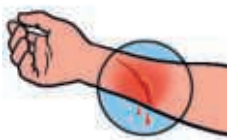


2. Des effets sur l'organisme

Amputation



Coupure



Contusion



Fracture



Brûlure



Luxation



Entorse



3. Des mesures de prévention

Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers

Carte de protection intégrée à la conception de la machine.

Protection

collective

Capot de protection de la machine à positionner au moment de l'utilisation.

individuelle

Port d'EPI obligatoire (masque, gants, lunettes).

Formation et/ou information de l'opérateur

Affichage, stage de formation.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc071



#qcm

8 questions pour réviser

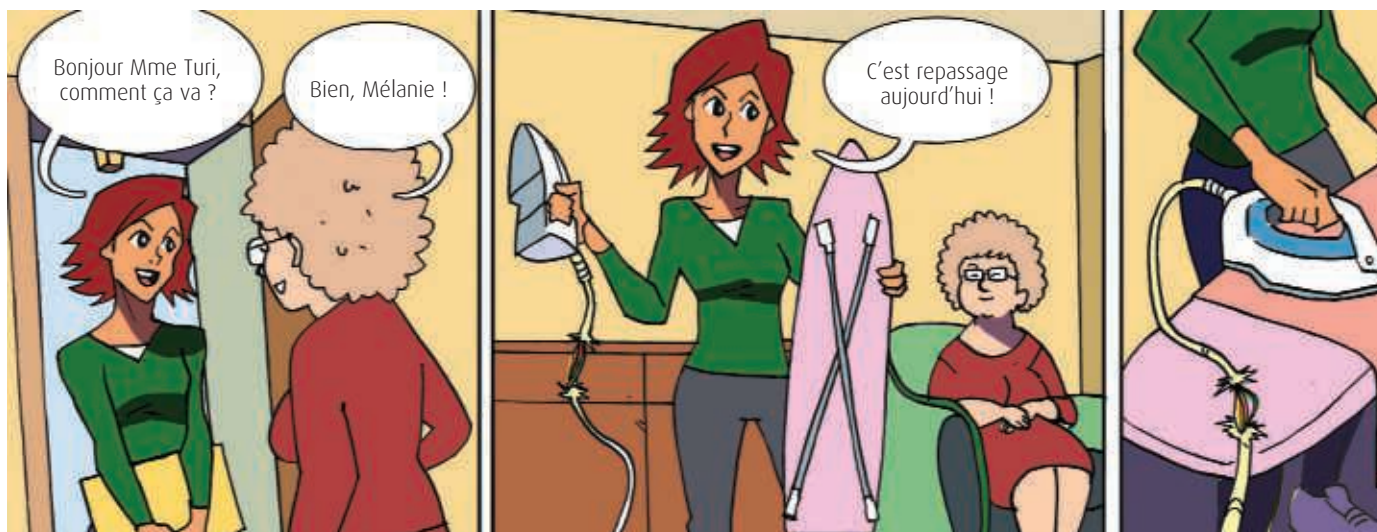
foucherconnect.fr/19pc072



Le risque électrique



Objectif : prévenir
le risque électrique.

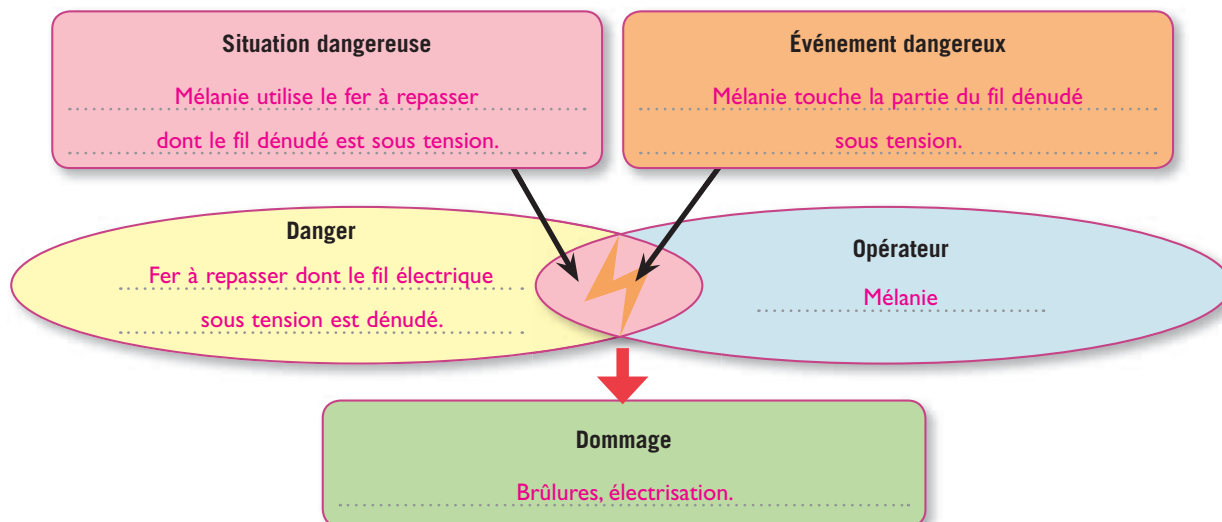


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ La fréquence des accidents d'origine électrique.
- ☒ L'utilisation de matériel électrique défectueux.
- ☐ Le choix des appareils électroménagers.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.



Autre situation **TEXTE**



foucherconnect.fr/19pc073





ACTIVITÉ 1 Des situations dangereuses

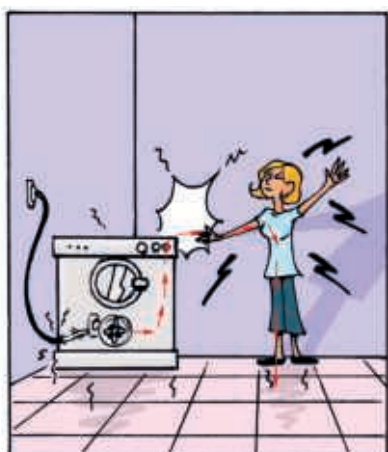
- 3 À partir du **document A**, identifiez le mode de contact pour chacune des situations et cochez la réponse exacte.



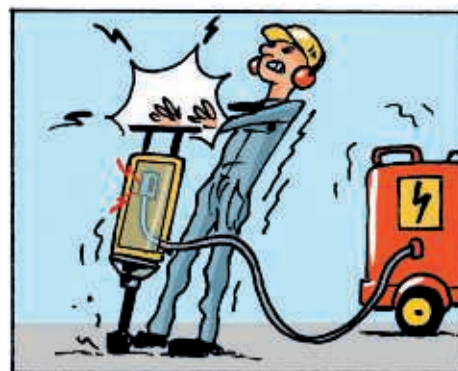
- ☒ Contact direct.
☐ Contact indirect.



- ☒ Contact direct.
☐ Contact indirect.



- ☐ Contact direct.
☒ Contact indirect.



- ☐ Contact direct.
☒ Contact indirect.

DOC A Les formes d'électrisation

Un opérateur peut entrer en contact avec le courant électrique de quatre façons différentes.

• Par contact direct

Contact entre le corps et des pièces nues normalement sous tension directement ou à l'aide d'un conducteur (outil).

• Par contact indirect

Contact entre le corps et une masse métallique mise accidentellement sous tension.

• Par amorçage d'arc électrique

Phénomène se produisant sans contact physique à côté d'un conducteur sous haute tension ou d'étincelle.

• Par foudroiement

Contact direct



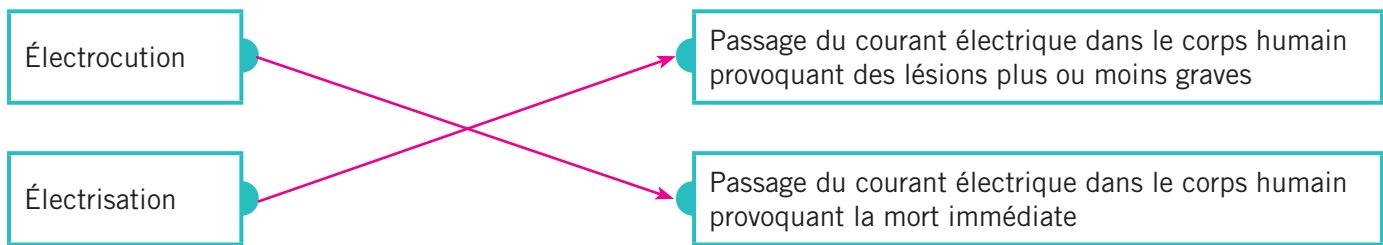
Contact indirect



ACTIVITÉ 2 Les effets sur l'organisme

4 À partir du **document B** et de vos connaissances,

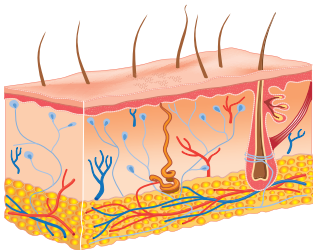
4.1 Reliez chaque terme à la définition correspondante.



4.2 Indiquez l'intensité à partir de laquelle on parle d'électrocution et justifiez votre réponse.

À partir d'une intensité d'1 ampère, on parle d'électrocution, car le passage du courant à cette intensité provoque la mort de la personne.

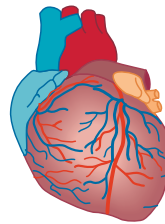
4.3 Nommez les effets du courant électrique sur les différents organes.



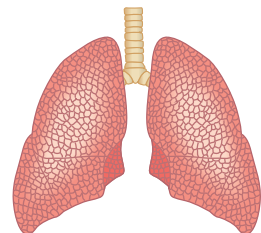
Brûlures



Tétanisation



Fibrillation



Paralysie des muscles respiratoires

5 Cochez les paramètres électriques intervenant comme facteurs de gravité lors d'une électrocution.

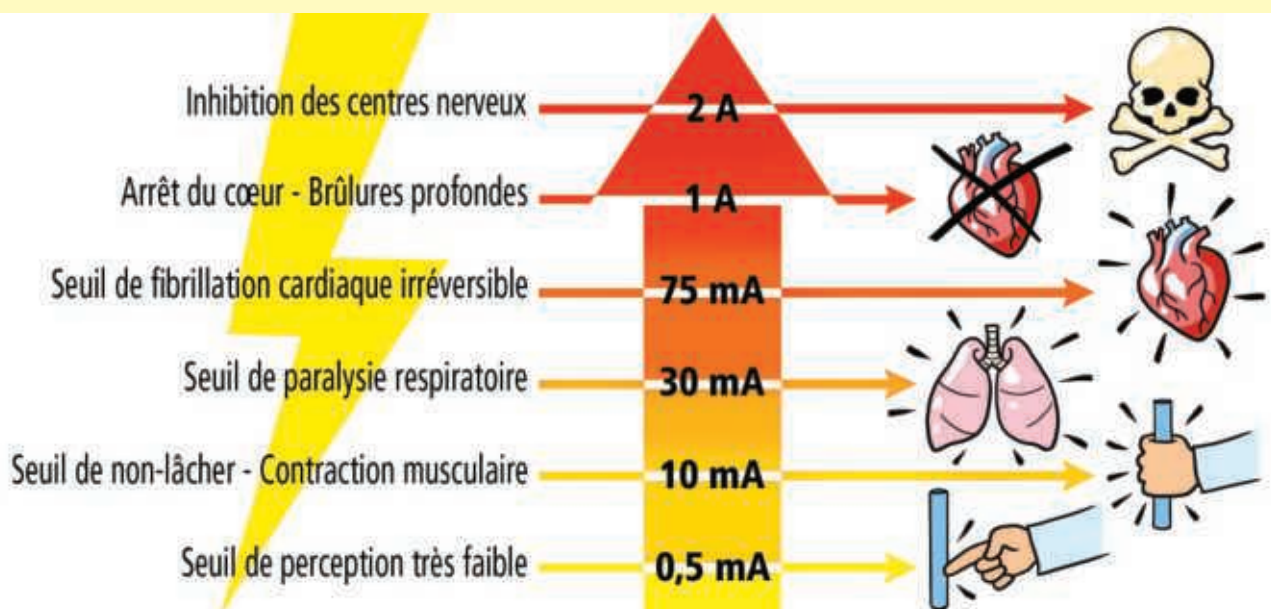
☒ Temps de passage

☐ Âge

☐ État de la peau (mouillée, sèche)

☒ Intensité

DOC B Les effets du passage du courant électrique dans le corps humain



ACTIVITÉ 3 Les mesures de prévention

- 6 Reportez, sous chaque illustration, le moyen de protection appliqué contre les contacts directs : *isolation ; éloignement ; interposition d'obstacle.*



Éloignement.



Isolation.



Interposition d'obstacle.

- 7 Reliez le moyen de protection contre les contacts indirects à l'illustration correspondante.



Utiliser du matériel homologué NF

Utiliser du matériel à double isolation de classe II (II)

Munir les installations électriques de disjoncteur différentiel

Utiliser la très basse tension de sécurité grâce au transformateur de sécurité



- 8 À partir de vos connaissances indiquez, sous chaque illustration, l'action à réaliser avant d'intervenir sur le circuit électrique.

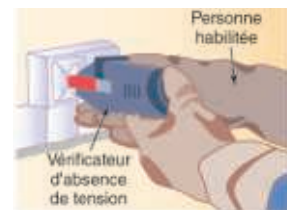
La procédure de consignation (ensemble des opérations permettant d'effectuer des travaux hors tension)



Couper l'alimentation au disjoncteur.



Rendre impossible la remise sous tension.



Vérifier l'absence de tension.

9 À l'aide de la photo et de vos connaissances, **complétez** la liste des principaux équipements de protection individuelle contre le risque électrique.

– Chaussures ou bottes isolantes.

– Casque isolant.

– Écran facial (protection oculaire et faciale).

– Combinaison (vêtements de protection isolants).

– Gants en matériaux isolants.



10 À partir du **document C**,

10.1 Nommez la personne qui délivre l'habilitation électrique.

L'employeur.

10.2 Précisez les objectifs de cette habilitation électrique.

– Intervenir sur ou à proximité d'une installation électrique en toute sécurité.

– Connaître la conduite à tenir en cas d'accident.

10.3 Cochez la réponse exacte.

☐ L'habilitation est valable à vie.

☒ L'habilitation est valable moyennant un recyclage.

11 **Indiquez** l'habilitation électrique correspondant à votre formation.

Réponse personnelle.

DOC C L'habilitation électrique

Pour intervenir sur ou à proximité d'une installation électrique, il est obligatoire de posséder une habilitation électrique délivrée par l'employeur. Cette habilitation témoigne de la capacité d'une personne à effectuer des opérations en toute sécurité et de sa connaissance de la conduite à tenir en cas d'accident. Pour obtenir l'habilitation électrique, le salarié doit suivre une formation initiale. Puis, un recyclage des compétences et des connaissances est effectué tous les trois ans, et plus souvent si nécessaire. Le titulaire doit disposer du titre d'habilitation électrique pendant ses heures de travail.



PROPOSER DES SOLUTIONS

12 **Cochez** dans la situation de Mélanie le mode de contact pouvant être à l'origine d'une électrocution.

☒ Contact direct.

☐ Contact indirect

13 **Indiquez** pour Mélanie un moyen de prévention pour éviter une éventuelle électrocution.

Vérifier le bon état des fils d'alimentation des appareils électriques avant leur utilisation et les changer ou les faire changer par un professionnel s'ils sont endommagés.



1. Des situations dangereuses

Par contact direct



Contact entre le corps et des pièces nues normalement sous tension directement ou à l'aide d'un conducteur.

Par contact indirect

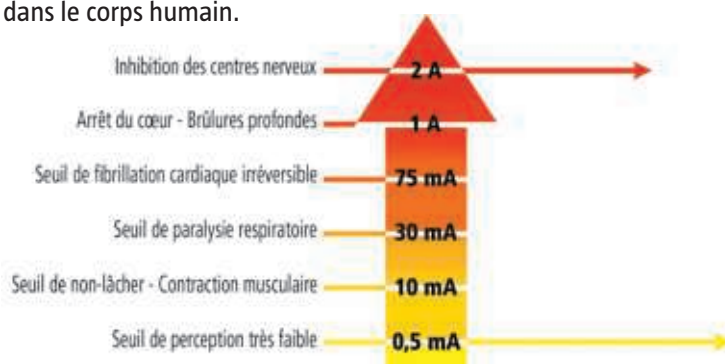


Contact entre le corps et une masse métallique mise accidentellement sous tension.

2. Les effets sur l'organisme

Électrisation

Lésions plus ou moins graves suite au passage du courant électrique dans le corps humain.



Électrocution

Mort immédiate consécutive à l'électrisation.



3. Les mesures de prévention

Pour les contacts directs

- Isolation.
- Éloignement.
- Interposition d'obstacle.

Pour les contacts indirects

- Emploi d'une très basse tension de sécurité.
- Utilisation d'appareils avec une double isolation.
- Installation d'un disjoncteur différentiel.
- Utilisation de matériel homologué NF.

Pour intervenir sur une installation électrique, l'opérateur doit :

- posséder une **habilitation électrique** délivrée par le chef d'établissement ;
- porter des **vêtements de protection individuelle** contre le risque électrique.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc074



#qcm

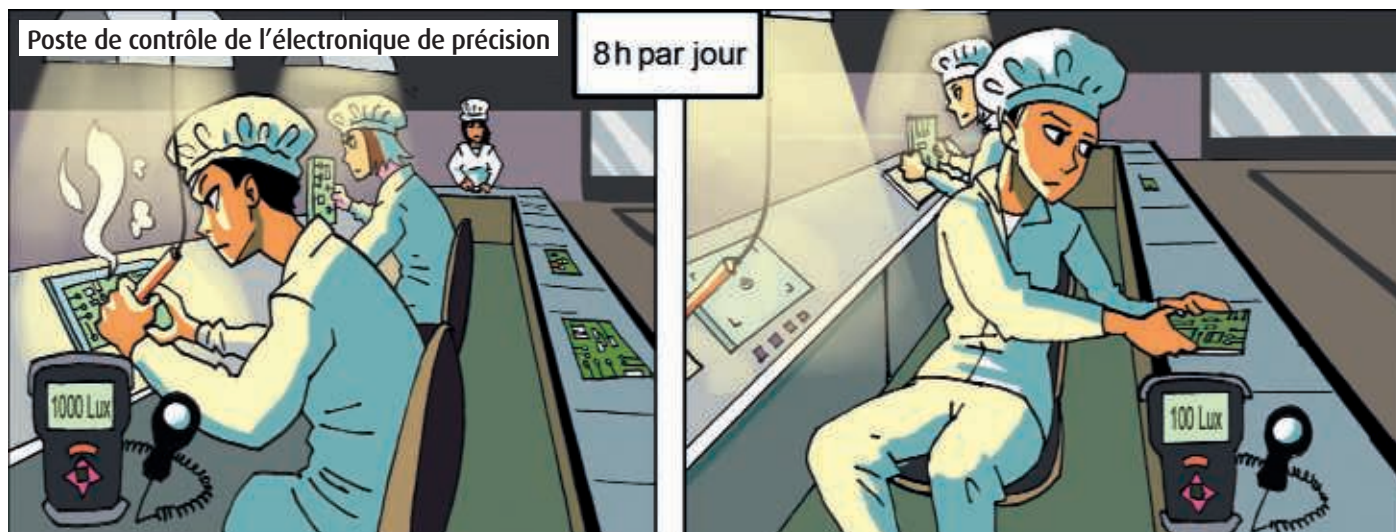
8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc075





Le risque lié à l'éclairage

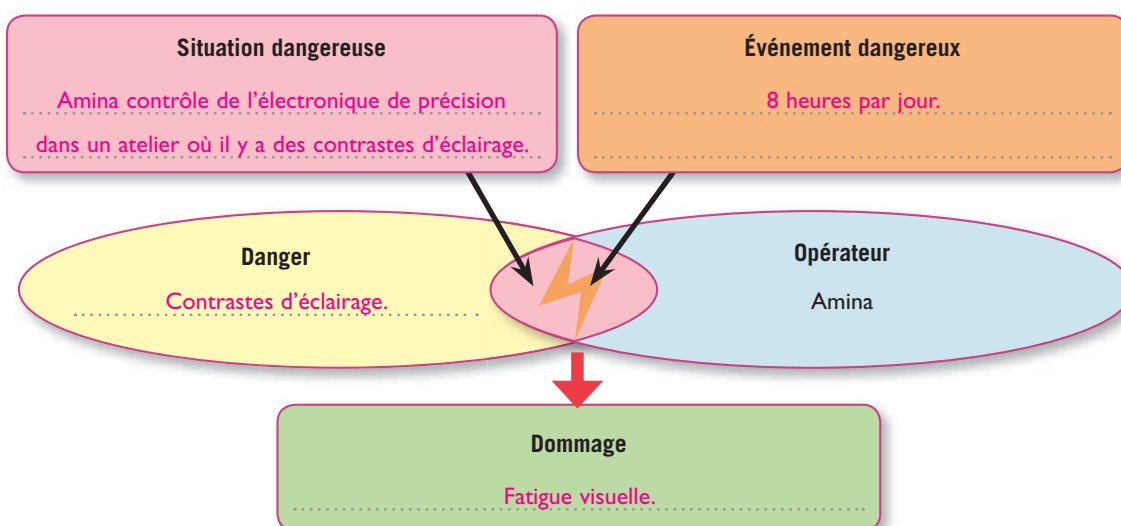


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☒ L'éclairage au poste de travail.
- ☐ L'augmentation de la production sur la chaîne de contrôle.
- ☐ L'absence de lumière naturelle.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.





ACTIVITÉ 1 Les sources de lumière

3 **Nommez** les deux sources de lumière présentes sur la photo.

– La lumière naturelle. – La lumière artificielle.

4 À partir du **document A**,

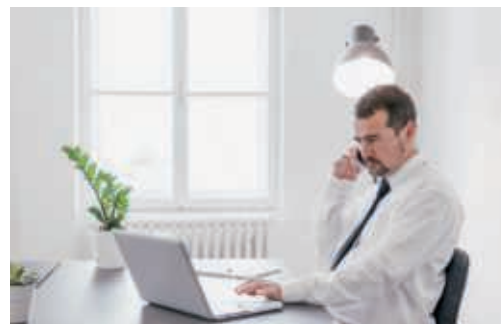
4.1 **Indiquez** l'unité de mesure de l'éclairement. **Le lux.**

4.2 **Relevez** le niveau d'éclairement minimal recommandé par le Code du travail :

– pour des activités de mécanique de précision : **600 lux.** – pour un vestiaire : **120 lux.**

4.3 **Formulez** un commentaire sur le niveau d'éclairement.

Plus le travail est précis, plus le niveau d'éclairement est élevé.



DOC A Les recommandations du Code du travail en matière d'éclairement

Locaux affectés au travail	Niveau d'éclairement minimal recommandé
Vestiaires, sanitaires	120 lux
Mécanique moyenne, dactylographie, travaux de bureau	200 lux
Travail de petites pièces, bureaux de dessin	300 lux
Mécanique fine, gravure, comparaison de couleurs, dessin difficile, industrie du vêtement, travail sur écran, lecture	400 lux
Mécanique de précision, électronique fine, contrôles divers	600 lux
Tâche très difficile dans l'industrie ou en laboratoire	800 lux

ACTIVITÉ 2 Des situations dangereuses

5 Sous chaque situation dangereuse, **nommez** le danger.



Éclairage insuffisant.



Zone d'éblouissement.



Contraste trop important

ACTIVITÉ 3 Les effets sur l'organisme

- 6 À partir du **document B**, complétez le tableau.

Effets sur les yeux	<ul style="list-style-type: none"> – Fatigue visuelle – Baisse de l'acuité visuelle – Diminution du champ visuel – Brûlures – Larmoiements – Rougeurs – Picotements
Autres effets sur l'organisme	<ul style="list-style-type: none"> – Douleurs cervicales – Maux de tête – Vertiges

DOC B Des témoignages d'opérateurs



ACTIVITÉ 4 Les mesures de prévention

- 7 Surlignez les mesures de prévention qui agissent :

en vert, sur l'éclairage ; en rouge, sur la vision ; en bleu, sur le poste et l'organisation du travail.

- Préférer l'éclairage indirect.
- Alternner des tâches à prédominance visuelle et des tâches moins contraignantes pour la vision.
- Contrôler et corriger les défauts de vision.
- Choisir des luminaires type réflecteur, diffuseur moins éblouissants.
- Entretenir régulièrement les luminaires.
- Aménager des pauses.
- Installer les postes de travail latéralement par rapport aux fenêtres.
- Éviter les contrastes.
- Utiliser des matériaux de finition mats pour éviter l'éblouissement.
- Respecter le niveau minimal d'éclairement indiqué par le Code du travail.
- Utiliser des couleurs claires pour les revêtements.

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 8 Renseignez le tableau.

		Poste de travail	Général dans l'atelier	
Niveau d'éclairement	dans la situation d'Amina	1 000 lux	100 lux	
	minimal recommandé par le Code du travail	600 lux	$\frac{\text{Local}}{3} > 330 \text{ lux}$	Seuil limite = $\frac{\text{Local}}{5} < 200 \text{ lux}$
Commentaire et mesure proposée	Le niveau d'éclairement général de l'atelier est très en dessous du minimum recommandé. Celui du poste d'Amina est supérieur à celui recommandé, d'où un contraste très important. Il doit être réduit en augmentant le niveau d'éclairement de l'atelier conformément au minimum recommandé.			

MÉM 21

Le risque lié à l'éclairage

1. Les sources de lumière

Éclairage naturel



Éclairage artificiel



La quantité de lumière est caractérisée par le niveau d'**éclairement** exprimé en **lux (lx)**.



2. Des situations dangereuses

L'opérateur travaille dans un lieu :



- **insuffisamment éclairé** pour l'activité exercée ;
- avec des **zones éblouissantes** : lampe nue, rayonnement solaire, réflexions sur écran...
- avec des **contrastes importants** entre les différentes zones de travail...

3. Les effets sur l'organisme

Sur les yeux

- Fatigue visuelle.
- Baisse de l'acuité visuelle.
- Diminution du champ visuel.
- Brûlures, picotements.
- Larmoiements.
- Rougeurs.



Sur les autres parties du corps

- Douleurs cervicales.
- Maux de tête.
- Vertiges.

4. Les mesures de prévention

Agir sur l'éclairage



- Préférer l'éclairage indirect.
- Choisir des luminaires type réflecteur ou diffuseur moins éblouissants.
- Entretenir régulièrement les luminaires.

Agir sur le poste et l'organisation du travail



- Alternier des tâches à prédominance visuelle et des tâches moins contraignantes pour la vision.
- Aménager des pauses.
- Installer les postes de travail perpendiculairement aux fenêtres.
- Utiliser des couleurs claires pour les revêtements et des matériaux de finition mats pour éviter l'éblouissement.

Agir sur la vision



- Corriger les défauts de vision.
- Contrôler périodiquement la vue.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc076



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc077

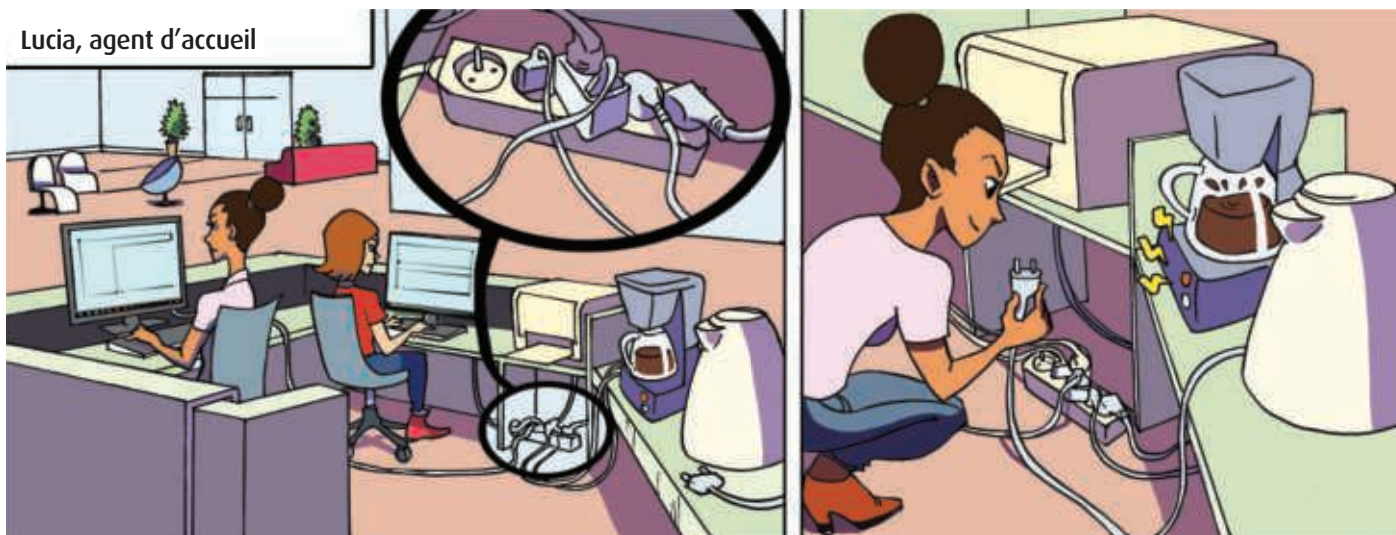


Le risque incendie



Objectif : agir face à un incendie.

Lucia, agent d'accueil

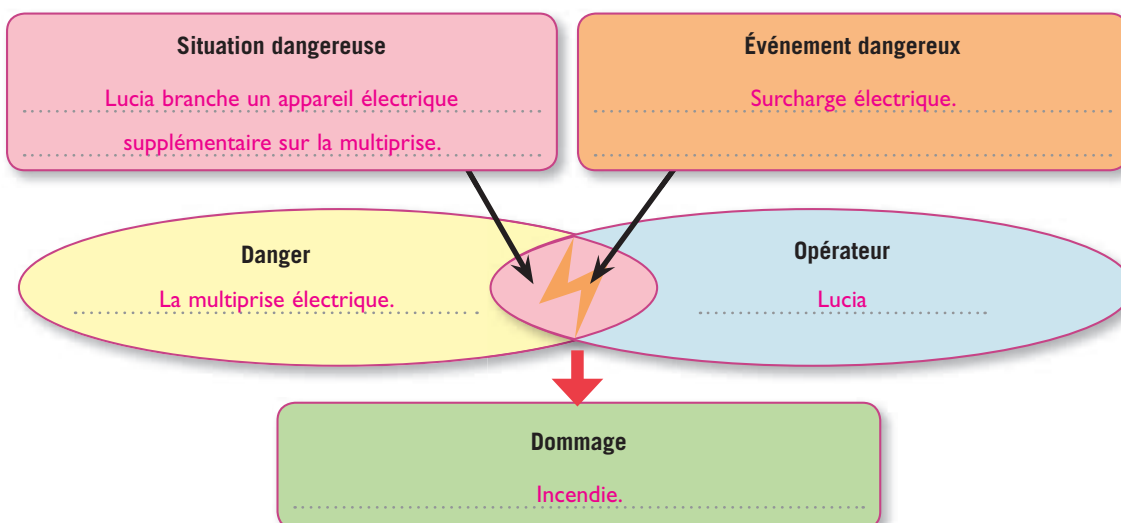


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☐ Le stockage des produits d'entretien.
- ☒ L'utilisation des multiprises électriques.
- ☐ Le choix des appareils électroménagers.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.



Autre situation

TEXTE



foucherconnect.fr/19pc078





ACTIVITÉ 1

Les caractéristiques du risque incendie

- 3 À partir du **document A** et de la **vidéo**, nommez dans le triangle du feu les trois éléments à réunir pour déclencher un incendie et citez un exemple pour chacun d'eux.

vidéo

Conditions de survenue d'un incendie.

foucherconnect.fr/19pc079

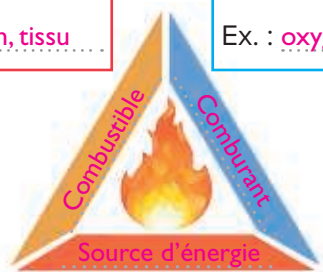


DOC A Le triangle du feu

- L'incendie est une réaction chimique de combustion qui se développe sans contrôle dans le temps et l'espace et qui résulte de la combinaison de trois éléments :
 - un **combustible** : corps qui a la particularité de brûler.
 - un **comburant** : corps simple qui, mis en présence d'un combustible, permet et entretient la combustion (le plus répandu est l'oxygène) ;
 - une **source d'énergie** : quantité de chaleur nécessaire pour démarrer la combustion. Elle peut être d'origine électrique, chimique, thermique...
- L'élimination d'un de ces trois éléments arrête immédiatement le feu.
- **Sur les lieux de travail**, le comburant (oxygène de l'air) est toujours présent. Le risque incendie dépend donc des combustibles (nature, quantité...) et des sources d'inflammation susceptibles d'être présents.

Ex. : carton, tissu...

Ex. : oxygène de l'air...



Ex. : flamme, étincelle

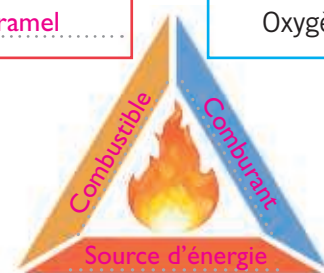
- 4 Indiquez, pour la situation professionnelle, les deux éléments manquants du triangle du feu.

Mélanie, cuisinière, prépare un caramel pour confectionner un gâteau. Elle s'absente quelques instants, le caramel prend feu.



Caramel

Oxygène



Flamme du brûleur

- 5 Décrivez une situation professionnelle dangereuse pouvant être à l'origine d'un incendie dans votre secteur professionnel.

Situation professionnelle dangereuse dans mon secteur professionnel

.....

.....

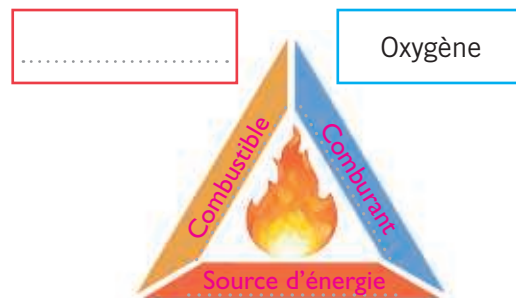
.....

.....

.....

.....

Oxygène



ACTIVITÉ 2

Les effets sur l'organisme

6 **Surlignez**, dans le **document B**, les effets d'un incendie sur l'organisme.

DOC B Les effets d'un incendie sur l'homme

Les principaux effets d'un incendie sur l'homme sont liés :

- aux **fumées** et aux **gaz** ; les fumées agissent par **asphyxie** liée à la baisse de la concentration en oxygène de l'air, et les gaz provoquent une **intoxication** par les produits de combustion, notamment le monoxyde de carbone ;
- à la **chaleur** et aux **flammes** qui causent surtout des **brûlures**. L'effet lumineux des flammes constitue également un danger pour les yeux ;
- à l'**effondrement des structures** ; leur fragilisation peut provoquer des **blessures plus ou moins graves**.



vidéo

Prévention des incendies.

foucherconnect.fr/19pc080


ACTIVITÉ 3

Les mesures de prévention du risque incendie

7 À partir du **document C** et de la **vidéo**, nommez :

- un moyen de prévention intégré à la conception des locaux qui permet de limiter ou d'empêcher la propagation de l'incendie : **la porte coupe-feu** ;
- un moyen d'extinction de première intervention sur un début d'incendie : **l'extincteur ; le robinet d'incendie armé**.

DOC C Les moyens de prévention du risque incendie

1 	2 	3 	4 
Porte coupe-feu	Exutoire de fumée	Détecteur automatique de fumée	Alarme
5 	6 	7 	8 
Extincteur	Sprinkler	Cloison pare-feu	Stockage des produits chimiques dans un local spécifique
9 	10 	11 	12 
Branchement électrique rationalisé	Couverture anti-feu	Mise en place d'une signalétique	Robinet d'incendie armé (RIA)

8 **Entourez**, sur le **document C**, deux moyens qui suppriment les causes de déclenchement d'un incendie.

9 Renseignez le tableau.



Informations données	Rôle des informations
Réponse variable en fonction de l'extincteur.	Indiquer la capacité d'extinction de l'appareil (exemple : 55 kg de matières solides).
1 Enlever la sécurité. 2 Enfoncer le levier. 3 Presser la gâchette.	Renseigner sur le mode d'utilisation de l'appareil.
Réponse variable en fonction de l'extincteur.	Renseigner sur les classes de feux sur lesquels l'extincteur peut agir.
Adresse du fabricant.	S'adresser au fabricant.
Étiquette avec les dates de vérification de la conformité.	Avoir la preuve de la vérification annuelle de l'extincteur.

10 Indiquez, sous chaque illustration, le type d'information et de formation à mettre en place.



Informers les salariés sur le risque incendie dans l'entreprise.



Former le personnel afin qu'il prenne connaissance des consignes, du plan d'évacuation des locaux et qu'il identifie la signalétique.



Former le personnel à l'utilisation d'un extincteur de façon efficace et en toute sécurité.



Former le personnel par des exercices d'évacuation qui lui permettent de se familiariser avec les dispositifs d'alarme, les issues de secours et les points de ralliement.

- 11 À partir du **document D**, indiquez, sous chaque illustration, la conduite à tenir à l'émission du signal d'alarme.



Sortir rapidement dans le calme en suivant les consignes d'évacuation pour rejoindre le point de rassemblement.

Répondre à l'appel.

- 12 Entourez le numéro d'appel à composer pour alerter les sapeurs-pompiers.

15

18

17

DOC D L'alarme

L'alarme est un avertissement donné par l'entreprise au personnel par un signal sonore et/ou visuel. C'est l'ordre d'évacuer obligatoirement, rapidement et dans le calme l'établissement en suivant les consignes d'évacuation jusqu'au point de rassemblement, en s'assurant que tout le personnel a quitté les lieux. Il informe d'un danger généralement invisible ou inodore de l'endroit où l'on se trouve.



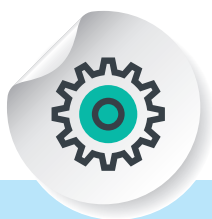
PROPOSER DES SOLUTIONS

- 13 Renseignez le tableau concernant la situation d'introduction de la page 149.

Pour la situation d'introduction		
	Éléments à l'origine de l'incendie	Mesures de prévention à prendre
Combustible	La gaine protectrice du câble d'alimentation, la prise elle-même, la matière plastique du boîtier...	
Comburant	Le dioxygène de l'air.	
Source d'énergie	Les étincelles produites par la surcharge électrique liée aux rallonges et multiprises trop nombreuses sur la même prise.	<ul style="list-style-type: none"> – Ne pas dépasser la puissance maximale tolérée par la multiprise. – Ne pas brancher en cascade les prises électriques.

- 14 Nommez le matériel d'extinction de première intervention dont peut disposer le local d'accueil dans lequel travaille Lucia pour éteindre rapidement un début d'incendie.

Un extincteur.



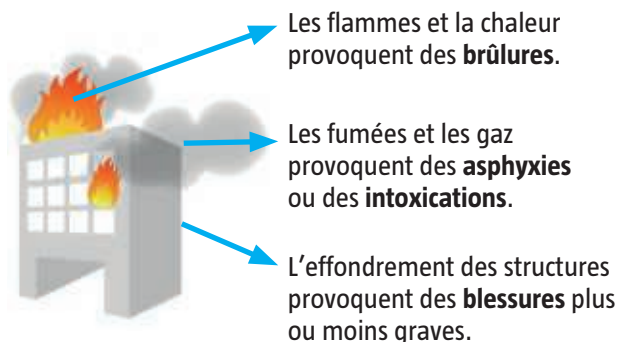
1. Les caractéristiques du risque incendie

Les trois éléments nécessaires à la combustion



L'absence d'un des trois éléments empêche le démarrage de la combustion.

2. Les effets sur l'organisme



3. Les mesures de prévention du risque incendie

La mise en place de dispositifs de sécurité incendie

Porte coupe-feu 	Exutoire de fumées 	Extincteur 	Sprinkler 	Prises électriques en nombre suffisant
Cloison pare-feu 	Détecteur automatique de fumée 	Robinet d'incendie armé (RIA) 	Couverture anti-feu 	Stockage des produits chimiques

La formation et/ou l'information du personnel

Elle doit porter sur :

- les consignes du plan d'évacuation en cas d'incendie ;
- l'utilisation d'un extincteur ;
- la connaissance de la signalétique visuelle et sonore mise en place ;
- la mise en place d'exercices d'évacuation.

La conduite à tenir en cas d'incendie :

Donner l'alarme → Alerter les pompiers → Évacuer → Se retrouver au point de rassemblement



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc081



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc082



Les risques liés à l'activité physique du métier



Objectif : prévenir
les risques liés
à l'activité physique.

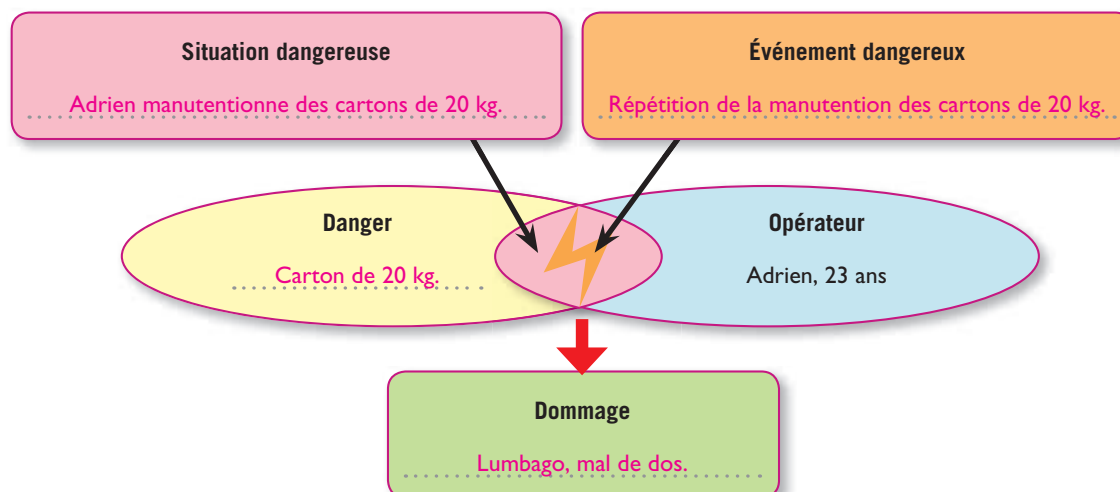


ANALYSER LA SITUATION

1 **Cochez** le problème posé dans la situation.

- ☒ Le port de charges lourdes.
- ☐ La conduite à tenir en cas d'accident.
- ☐ Les accidents du travail chez les manutentionnaires.

2 À partir de la situation, **complétez** le schéma du processus d'apparition d'un dommage.



Autre situation **TEXTE**



foucherconnect.fr/19pc083





ACTIVITÉ 1

Les facteurs de risques dans une activité de travail

3 À partir du **document A**,

3.1 Nommez, sous chaque situation dangereuse, le facteur de risques lié à l'activité physique.



Les postures de travail contraignantes.



Les déplacements à pied.



Les efforts excessifs.



Les gestes répétitifs.

3.2 Indiquez et justifiez, pour votre CAP, les principaux facteurs de risques liés à l'activité physique.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

DOC A Les facteurs de risques liés à l'activité physique

Plus de trois quarts des maladies professionnelles reconnues et la moitié des accidents du travail sont associés à des activités physiques au travail dues à :

- **des efforts physiques excessifs ou répétés**, dont les risques liés aux manutentions manuelles : 1 salarié sur 10 porte des charges plus de 10 heures par semaine (1 sur 4 dans le BTP et parmi les ouvriers non qualifiés travaillant dans les services) ;
- **des postures de travail contraignantes** : 2 salariés sur 10 travaillent près de 2 heures par semaine dans des postures pénibles (bras en l'air, à genoux, en torsion, accroupi), 5 salariés sur 10 subissent au moins une contrainte posturale ou articulaire lourde ;
- **des gestes répétitifs** : 1 salarié sur 10 répète à cadence élevée et pendant plus de 10 heures par semaine des gestes identiques ;
- **des déplacements à pied** (risques de chute ou de glissade).

Source : d'après www.inrs.fr/accueil/risques/activite-physique.html

- 4 À partir du **document B**, **cochez**, sous chaque situation professionnelle, s'il s'agit d'un travail musculaire statique ou dynamique.



- ☒ Travail musculaire dynamique
☐ Travail musculaire statique



- ☐ Travail musculaire dynamique
☒ Travail musculaire statique



- ☒ Travail musculaire dynamique
☐ Travail musculaire statique



- ☐ Travail musculaire dynamique
☒ Travail musculaire statique

DOC B Les formes d'activité physique

L'activité physique

statique : l'opérateur doit maintenir une posture précise à son poste de travail obligeant les muscles à rester contractés en permanence.

L'activité physique

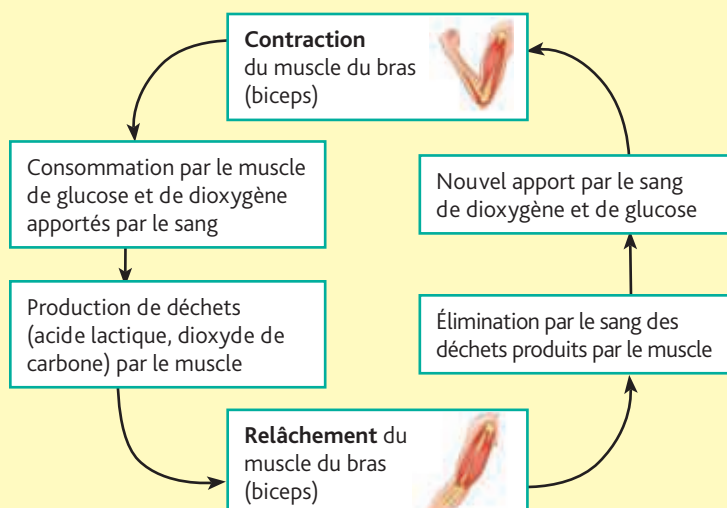
dynamique : l'opérateur est en mouvement continu ; les muscles alternent régulièrement contraction et relâchement.

- 5 À partir des **documents B** et **C**, **nommez** le travail qui génère le plus de fatigue musculaire pour l'opérateur et **justifiez** votre réponse.

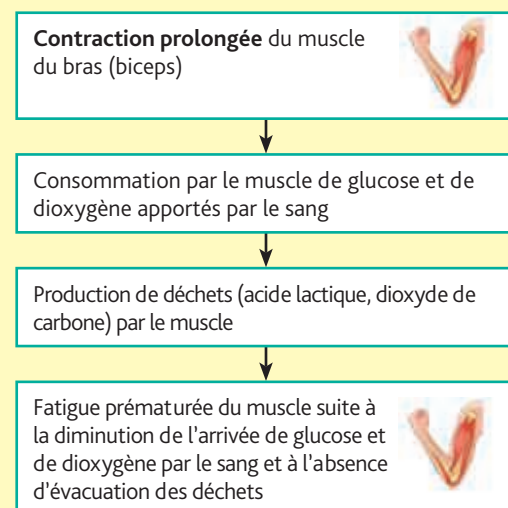
Il s'agit du travail statique car les muscles sont toujours contractés. Les réserves de glucose et d'oxygène s'épuisent et les déchets s'accumulent dans le muscle, d'où la fatigue musculaire prématurée.

DOC C L'effet d'un travail statique et dynamique sur les muscles

Travail dynamique



Travail statique



ACTIVITÉ 2

Les dommages possibles consécutifs à l'activité physique au travail

6 À partir du **document D** :

6.1 Indiquez le pourcentage des maladies professionnelles que représentent les troubles musculo-squelettiques (TMS).



Les TMS représentent 87 % des maladies professionnelles.

6.2 Précisez les deux principales causes de lombalgie liées au travail.

La manutention manuelle et les chutes.

6.3 Pour chaque situation de travail :

- **Entourez**, sur l'opérateur, la (les) articulation(s) la (les) plus sollicitée(s).
- **Indiquez**, sous chaque situation de travail, le TMS susceptible de se développer.

Des situations professionnelles à risques	
<p>1</p> 	<p>2</p> 
Hygroma des bourses séreuses.	Atteinte de la colonne vertébrale : dorsalgie, lombalgie...

7 **Entourez**, sur le **document D**, la (les) articulation(s) la (les) plus sollicitée(s) lors de vos activités professionnelles, puis **indiquez** le (les) TMS pouvant se développer.

Réponse personnelle. Pas de corrigé.

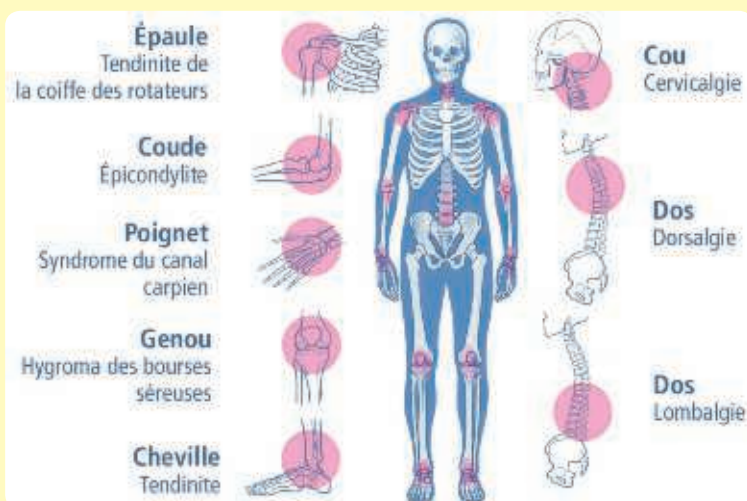
DOC D Des troubles musculo-squelettiques (TMS)

Les AT et les MP liés à l'activité physique touchent l'appareil locomoteur, et en particulier les articulations. Les **TMS** désignent un ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, des tendons et des nerfs, des membres et de la colonne vertébrale. Ils sont dus à une hypersollicitation des articulations dans certaines situations de travail.

Accidents du travail (AT)

Dommages possibles liés à l'activité physique au travail :

- contusions ;
- plaies ;
- coupures ;
- entorses ;
- fractures ;
- déchirures musculaires ;
- luxations.



Maladies professionnelles (MP)

Les TMS représentent 87 % des MP et 46 % d'entre eux entraînent des séquelles (incapacités permanentes). Les principales causes de lombalgie liées au travail sont la manutention manuelle (50 %) et les chutes.

ACTIVITÉ 3

Des mesures de prévention des risques liés à l'activité physique

8 À partir du **document E**, **calculez** la charge maximale que peut porter un jeune de 17 ans pesant 70 kg.

Il peut porter des charges maximales de 14 kg ($70 \times 20 \% = 14$ kg).

Au-dessus de cette valeur, il devra être reconnu apte par le médecin du travail.







DOC E Les seuils fixés par le Code du travail pour la manutention de charges

	Port des charges
Femme	– Poids maximal de 25 kg.
Homme	– Poids maximal de 55 kg de façon habituelle. – Jusqu'à 105 kg, à condition d'avoir été reconnu apte par le médecin du travail.
Jeune de moins de 18 ans	– Poids ne devant pas excéder 20 % du poids total du jeune. – Poids excédant 20 % du poids total du jeune, à condition d'avoir été reconnu apte par le médecin du travail.





Articles R. 4541-9 – R. 4153-52.

9 Dans le **document F**, **justifiez** pour chaque illustration les gestes à respecter pour manutentionner les charges.

DOC F Les principes de sécurité et d'économie d'efforts

5 principes de sécurité					3 principes d'économie d'efforts
1 	2 	3 	4 	5 	
Se rapprocher de la charge.	Écarter et décaler les pieds de chaque côté de la charge.	Fléchir les jambes .	Positionner les mains .	Fixer la colonne vertébrale .	<ul style="list-style-type: none"> – Tendre les bras – Utiliser l'appui cuisse – Utiliser l'élan.
Justifications					
Pour superposer les centres de gravité et limiter la pression exercée sur la colonne vertébrale.	Pour assurer un bon équilibre .	Pour travailler avec les muscles puissants des cuisses .	Pour assurer une bonne prise des charges .	Pour respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale .	

- 10 À partir des documents E, F et G, proposez, pour chaque situation professionnelle, au moins une solution pour réduire les dommages éventuels.

			
Porter des équipements de protection individuelle : gants anti-vibration.	– Suivre une formation PRAP. – Utiliser des aides à la manutention. – Respecter la législation sur la manutention de charges.	– Effectuer une gymnastique de compensation pour relâcher la tension musculaire. – Organiser le temps de travail (rotation des tâches, pauses).	– Porter des équipements de protection individuelle : genouillères ou protège-genoux.

- 11 Cochez le niveau de prévention pour chaque mesure proposée dans le tableau.

Exemples de mesures de prévention	Prévention visant à supprimer ou réduire les dangers	Protection		Formation et/ou information de l'opérateur
		collective	individuelle	
Aide à la manutention		X		
Formation aux gestes et postures (PRAP)				X
Automatisation des manutentions manuelles	X			
Chaussures de sécurité			X	
Aménagement des postes de travail	X			
Affichage sur le port de charges				X
Respect de la réglementation sur les seuils de port de charge				X
Organisation du temps de travail (rotation des tâches, pauses)		X		
Séance d'échauffement musculaire			X	

DOC G Des exemples de prévention de TMS

<p>A</p>  <p>Utiliser des outils plus légers</p>	<p>B</p>  <p>Relâcher la tension musculaire par une gymnastique de compensation</p>	<p>C</p>  <p>Utiliser un diable (aide à la manutention)</p>
<p>D</p>  <p>Réduire les masses manutentionnées</p>	<p>E</p>  <p>Utiliser un préhenseur pneumatique</p>	<p>F</p>  <p>Suivre une formation aux ports de charges (PRAP)</p>
<p>G</p>  <p>Porter des équipements de protection individuelle : genouillères</p>	<p>H</p>  <p>Utiliser un équilibreur d'outils</p>	<p>I</p>  <p>Porter des équipements de protection individuelle : gants anti-vibration</p>
<p>J</p>  <p>Organiser des séances d'échauffement musculaire pour les salariés</p>	<p>K</p>  <p>Préconiser une position ergonomique au poste de travail</p>	<p>L</p>  <p>Utiliser un chariot élévateur (aide à la manutention)</p>

PROPOSER DES SOLUTIONS

12 Nommez les troubles musculo-squelettiques dont peut souffrir Adrien.

– Lombalgie.

– Dorsalgie.

13 Indiquez pour Adrien, 23 ans :

• la charge unitaire maximale en kilogrammes qu'il peut porter : **55 kg** ;

• les moyens de prévention adaptés à sa situation :

– utilisation du matériel d'aide à la manutention ;

– suivi d'une formation PRAP.

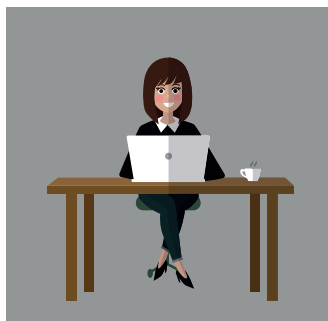


1. Les facteurs de risques dans une activité de travail

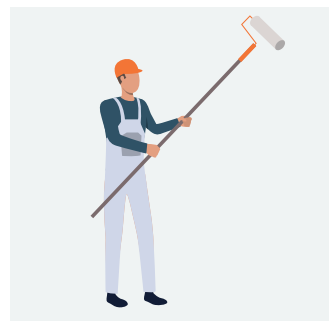
- Des **postures contraignantes**.
- Des **gestes répétitifs**.
- Des **efforts physiques** excessifs ou répétés.
- Des **déplacements** à pied.

L'activité de travail peut être

une activité statique

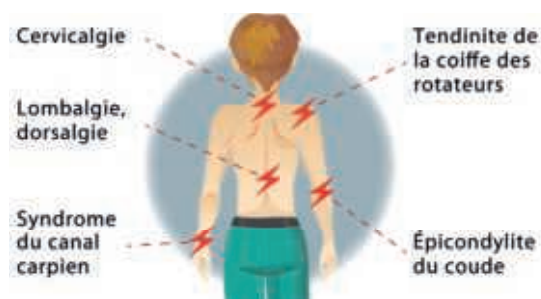


une activité dynamique

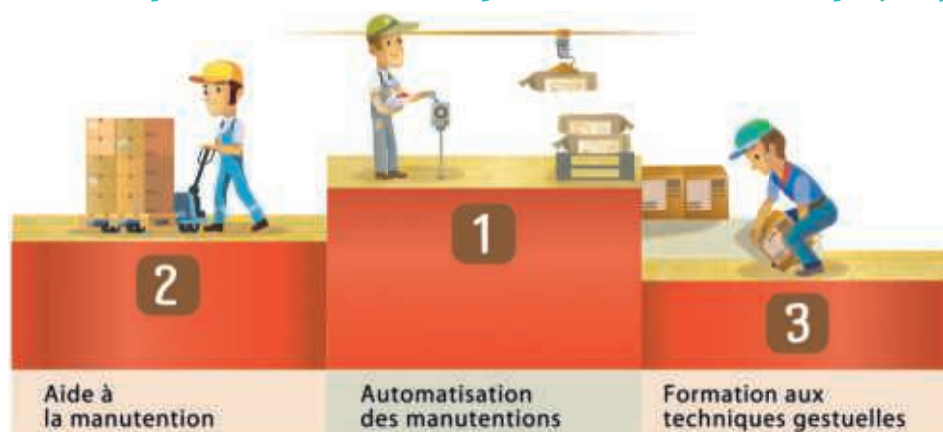


2. Les dommages possibles consécutifs à l'activité physique au travail

- De la **fatigue musculaire** : crampes, courbatures.
- Des **traumatismes** : plaies, coupures, entorses, luxations, déchirures musculaires.
- Des **troubles musculo-squelettiques (TMS)** : affections des tissus mous autour des articulations (muscles, nerfs, tendons, ligaments).



3. Des mesures de prévention des risques liés à l'activité physique



- Diable.
- Préhenseur pneumatique.
- Transpalette.

- Convoyeur.
- Palan.

- Formation aux ports de charges : PRAP.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19p084



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc085



Les acteurs et les organismes de la prévention



Objectif : identifier
les missions des acteurs
de prévention internes
et externes à l'entreprise.

Élève de CAP, vous devez réaliser une période de formation en milieu professionnel (PFMP). À votre retour de PFMP, vous présenterez les acteurs de prévention que vous avez rencontrés, leurs rôles respectifs dans l'entreprise et des exemples d'actions qu'ils mettent en œuvre.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans la situation (PFMP).

Les rôles des acteurs de prévention présents dans l'entreprise où j'effectue ma PFMP

2 Identifiez les éléments de la situation (PFMP).

Nom de l'entreprise	Réponse personnelle. Pas de corrigé.
Secteur d'activité	
Nombre de salariés	
Poste de travail occupé durant la PFMP	



ACTIVITÉ 1

Les acteurs de prévention internes à l'entreprise

3 À partir du **document A**,

3.1 Indiquez dans quelle entreprise l'employeur est tenu de désigner un salarié compétent pour la protection et la prévention des risques professionnels (PPRP).

C'est une obligation pour tous les employeurs, quelle que soit la taille de l'entreprise.

3.2 Précisez à qui peut faire appel un employeur qui ne dispose pas, au sein de son entreprise, de salariés compétents pour la protection et la prévention des risques professionnels (PPRP).

L'employeur peut faire appel à un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP).

DOC A Le salarié compétent pour la protection et la prévention des risques professionnels (PPRP)

• Dans quelle entreprise ?

Tout employeur doit désigner au moins un salarié « compétent pour s'occuper des activités de protection et de prévention des risques professionnels de l'entreprise » (L. 4644-1 du Code du travail).

Lorsque l'employeur ne dispose pas de salariés compétents pour s'occuper des activités de protection

et de prévention des risques professionnels, il peut faire appel à un intervenant en prévention des risques professionnels (IPRP) du service de santé au travail.

• Quel est son rôle ?

Le salarié compétent en santé-sécurité au travail participe à la politique de prévention définie par l'employeur.

4 Sous chaque illustration, **indiquez** la mission qui relève du salarié compétent pour la protection et la prévention des risques professionnels (PPRP).



Mettre en œuvre la politique de prévention définie par le chef d'entreprise.



Analyser les situations de travail.



Tenir à jour les indicateurs santé et sécurité mis en place.



Assurer la promotion des actions de prévention conduites.

5 À partir de votre formation SST (sauveteur secouriste du travail), **indiquez** les missions du SST.

- Faire alerter et réaliser les premiers secours en cas d'accident.
- Contribuer à la prévention par l'identification des risques et la transmission d'informations aux personnes chargées de la prévention.

6 À partir du **document B**,

6.1 Nommez l'instance unique de représentation du personnel dans l'entreprise.

L'instance unique de représentation du personnel est le comité social et économique (CSE).

6.2 Indiquez :

– dans quelle entreprise cette instance est obligatoire :

le CSE est obligatoire dans les entreprises d'au moins 11 salariés ;

– la composition de cette instance :

le CSE est composé de l'employeur et d'une délégation du personnel.

6.3 Cochez les missions de cette instance.

- ☒ Réaliser des enquêtes suite à un accident du travail ou une maladie professionnelle.
- ☐ Demander à l'employeur une augmentation pour un salarié.
- ☐ Organiser les visites médicales des salariés de l'entreprise.
- ☒ Contribuer à promouvoir la santé et la sécurité dans l'entreprise.
- ☒ Saisir l'inspection du travail pour vérifier le respect des dispositifs de sécurité d'un atelier.
- ☒ Donner son avis sur le projet de règlement intérieur d'une entreprise.

DOC B Le comité social et économique (CSE)



Obligatoire dans les entreprises d'au moins 11 salariés, le **comité social et économique (CSE)** constitue désormais l'instance unique de représentation du personnel dans l'entreprise. Il exerce des attributions différentes en fonction de l'effectif de l'entreprise. Il est constitué de l'employeur et d'une délégation du personnel élue pour un mandat de 4 ans.

• Dans les entreprises de 11 à 49 salariés, le CSE a pour mission de :

• veiller à faire respecter les règles sur la santé, la sécurité et les conditions de travail :

- saisir l'inspection du travail de toutes les plaintes et observations relatives à l'application des dispositions légales dont elle est chargée d'assurer le contrôle (ex. : respect des règles relatives à la prévention des risques professionnels, aux règles de sécurité, à la lutte contre le harcèlement ou les discriminations, etc.) ;
- réaliser des enquêtes en matière d'AT ou de MP ;
- donner son avis sur le projet de règlement intérieur.

• transmettre les réclamations individuelles et collectives des salariés ;

• Dans les entreprises d'au moins 50 salariés, le CSE a, de surcroît, pour mission de :

• gérer le budget des activités sociales et culturelles ;

• échanger avec l'employeur sur la stratégie économique et sociale de l'entreprise.

ACTIVITÉ 2 Le service de santé au travail

7 Dans le **document C**, surlignez les professionnels qui constituent le service de santé au travail.

DOC C Le service de santé au travail

Le service de santé au travail est soit **propre à l'entreprise** (service autonome), soit **organisé en commun** avec d'autres entreprises (service interentreprises).

Les missions du service sont assurées par les **médecins du travail**, qui mènent leurs actions en coordination avec les employeurs, les membres du CSE, les salariés compétents désignés par l'employeur.

Les médecins du travail animent et coordonnent, au sein des services, des équipes pluridisciplinaires composées de professionnels de santé (internes, collaborateurs **médecins, infirmiers en santé au travail**), de techniciens, ingénieurs **ou ergonomes**, d'intervenants en **prévention des risques professionnels (IPRP)** sur des sujets particuliers (ex. : sur la toxicologie, l'hygiène industrielle...), ainsi que d'**assistants sociaux en santé au travail**.

8 À partir de la **vidéo**, indiquez sur le schéma les quatre missions du service de santé au travail.



vidéo

Les services de santé au travail interentreprises.

foucherconnect.fr/19pc086

Conduire des actions en entreprise.

Participer au suivi et contribuer à la traçabilité des expositions professionnelles et à la veille sanitaire.



Surveiller l'état de santé des salariés.

Conseiller les employeurs et les salariés.

ACTIVITÉ 3 Les acteurs de prévention extérieurs à l'entreprise

9 À partir du **document D**, cochez les activités du ressort de l'inspecteur du travail.

- ☒ Constater les infractions commises en matière de discrimination au travail.
- ☒ Enquêter suite à un accident grave.
- ☒ Valider le contenu du règlement intérieur.
- ☐ Intervenir dans un conflit opposant un employeur et un salarié.
- ☒ Assurer une médiation en cas de conflit individuel ou collectif au travail.
- ☒ Verbaliser en cas de non-respect de la législation.
- ☐ S'assurer de l'aptitude médicale des salariés.
- ☒ Pénétrer librement dans les entreprises soumises à son contrôle.
- ☒ Contrôler l'application du droit du travail.
- ☐ Proposer des changements de poste en cas de problème de santé.

DOC D Les rôles de l'inspecteur du travail

L'inspecteur du travail **contrôle** l'application du droit du travail.

Il **conseille** et **informe** les employeurs, les salariés et les représentants du personnel sur leurs droits et leurs obligations, **facilite la conciliation amiable** entre les parties, notamment lors des conflits collectifs. Il **constate** également les infractions commises en matière de discrimination, les délits de harcèlement sexuel ou moral.

Il possède un **pouvoir de décision** car l'employeur doit, dans certaines situations, obtenir son autorisation avant d'agir (ex. : règlement intérieur).

Il peut **enquêter** sur un accident grave, pénétrer dans l'entreprise et la visiter, sans avertissement préalable. Les **constats d'inspection** peuvent donner lieu à des observations rappelant les règles en vigueur, des mises en demeure de se conformer à la réglementation ou des procès-verbaux pour les infractions pénales.

Dans les situations prévues par la loi, l'inspecteur du travail peut prendre l'initiative d'**arrêter une activité** pour retirer un salarié ou des salariés d'une situation l'exposant à un risque grave et imminent, pour que l'employeur prenne les dispositions nécessaires pour être conforme à la réglementation en vigueur.

10 Soulignez, dans le document E :

- en vert, les actions que peut conduire la CARSAT dans les entreprises en matière de prévention des risques professionnels ;
- en bleu, les interlocuteurs.

DOC E La Carsat

- La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail, par ses **actions de conseil et de contrôle** en entreprise, joue pleinement son **rôle d'assureur des risques professionnels**. À travers cette mission, il s'agit de réduire le nombre et la gravité des accidents du travail et des maladies professionnelles, et de participer à l'amélioration des conditions de travail dans les entreprises.
- L'accompagnement des entreprises sur le thème de la prévention est assuré par des **ingénieurs-conseils** et des **contrôleurs de sécurité**.

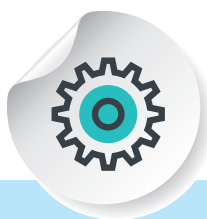


PROPOSER DES SOLUTIONS

11 À partir des informations recueillies lors de votre PFMP, **renseignez** le tableau.

	Noms	Rôles et exemples d'actions conduites
Acteurs de prévention internes à l'entreprise	Réponse personnelle.....
	Pas de corrigé.....

Acteurs de prévention externes à l'entreprise



1. Les acteurs de prévention internes à l'entreprise

→ Un salarié compétent pour la protection et la prévention des risques professionnels (PPRP), désigné par l'employeur, quelle que soit la taille de l'entreprise.



Missions :

- Mettre en œuvre la politique de prévention définie par l'employeur.
- Évaluer les risques professionnels et élaborer le document unique d'évaluation des risques professionnel (DUERP).
- Assurer la planification, l'organisation et la promotion des actions de prévention.
- Tenir à jour les indicateurs santé et sécurité mis en place.

→ Le sauveteur secouriste du travail (SST)



Missions :

- Alerter et réaliser les premiers secours en cas d'accident.

→ Le comité social et économique (CSE)



Missions :

- Transmettre les réclamations individuelles et collectives des salariés.
- Veiller et faire respecter les règles sur la santé, la sécurité et les conditions de travail.

2. Le service de santé au travail

Mission :

- Éviter toute altération de la santé des salariés du fait de leur travail.



3. Les acteurs de prévention extérieurs à l'entreprise

→ L'inspecteur du travail



Missions :

- Contrôler l'application de la législation du travail.
- Informer et conseiller les salariés et les employeurs.
- Faciliter la conciliation amiable en cas de conflits collectifs.

→ La Caisse d'assurance retraite et de la santé au travail (CARSAT)



Mission :

- Intervenir dans la prévention des risques professionnels par des conseils, des formations et de contrôles.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc087



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc088



Le suivi médical des salariés et la vaccination



Objectif : avoir
une attitude responsable
vis-à-vis de sa santé
et de celle des autres.



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ La fréquence des accidents du travail.
- ☐ Les démarches suite à un arrêt de travail.
- ☒ Le suivi médical des salariés.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quelles sont les personnes concernées ?	Monsieur Sorel, salarié de l'entreprise Durefer.	Monsieur Péan, salarié de l'entreprise Durefer.
Depuis combien de temps sont-elles salariées de l'entreprise ?	8 jours.	3 ans.
Qu'attendent ces personnes ?	Le médecin du travail.	
Pourquoi attendent-elles ?	Pour passer des examens médicaux.	



ACTIVITÉ 1

Le suivi médical du salarié

3 À partir du **document A**, renseignez le tableau.

Situations	Visites médicales
1 Nicolas est embauché dans un laboratoire de recherche biologique.	Examen médical d'aptitude à l'embauche (avant l'affectation sur le poste de travail).
2 Nina reprend son poste de travail suite à un congé maternité.	Visite médicale de reprise.
3 Depuis 20 ans, Marius travaille dans les ateliers de ponçage de la menuiserie Boisdur. Il est exposé au bruit et aux poussières de bois.	Examen médical périodique.
4 Lucie est embauchée comme agent d'entretien depuis deux mois dans la société Onet.	Visite d'information et de prévention initiale.

DOC A Le suivi de l'état de santé du salarié

Le suivi individuel simple

→ Pour les salariés **non exposés** à des risques particuliers

Visite d'information et de prévention (VIP)



• VIP initiale

Visite d'information et de prévention, pour tous, dans les **3 mois suivant l'embauche**.



• VIP périodique

Visite renouvelée au minimum dans un délai de 5 ans.

Le suivi individuel renforcé

→ Pour les salariés **exposés** à risques particuliers¹

Examen médical d'aptitude



• Avant l'affectation au poste de travail.



• Au minimum tous les **4 ans** avec une visite intermédiaire **au plus tard 2 ans** après l'examen médical d'embauche.

1. Salariés exposés à l'amiante, au plomb au-delà d'un certain seuil, aux agents cancérogènes, mutagènes, ou toxiques pour la reproduction, à certains agents biologiques, aux rayonnements ionisants, au risque hyperbare, et au risque de chute de hauteur lors des opérations de montage et démontage d'échafaudages.

La visite médicale de pré-reprise :

Après un arrêt de travail d'une durée de plus de trois mois du salarié.

La visite médicale de reprise :

À la demande de l'employeur, après un congé maternité, une absence pour cause de maladie professionnelle, une absence depuis au moins 30 jours pour cause d'accident du travail, de maladie ou d'accident non professionnel, au plus tard dans un délai de huit jours suivant cette reprise.

Ces visites permettent de **vérifier l'aptitude des salariés à reprendre leur activité professionnelle**.

Remarque : indépendamment des examens d'aptitude à l'embauche et périodiques et des VIP, le salarié bénéficie à sa demande, ou à la demande de son employeur, d'un examen par le médecin du travail. Le médecin du travail peut aussi organiser une visite médicale s'il l'estime nécessaire.

ACTIVITÉ 2 Le principe de la vaccination

4 À partir du **document B** et de la **vidéo**,

4.1 Indiquez :

– l'état de santé de la personne que l'on vaccine :

la personne que l'on vaccine est en bonne santé ;

– la particularité du micro-organisme injecté au moment de la vaccination :

il est inoffensif (virulence atténuée) ;

– la particularité du micro-organisme qui permet à l'organisme humain de le repérer :

il porte un antigène spécifique de la maladie.

4.2 Cochez, parmi les caractéristiques données, celles qui correspondent au principe de la vaccination.

- ☐ Mode d'action curatif (qui soigne).
- ☒ Fabrication par l'organisme d'anticorps spécifiques à l'antigène.
- ☒ Protection durable (quelques années).
- ☐ Injection d'anticorps spécifiques.
- ☒ Efficacité si rappels effectués.
- ☐ Protection de courte durée.
- ☒ Mode d'action préventif.
- ☒ Injection d'un micro-organisme rendu inoffensif.



4.3 Indiquez la nécessité de faire des rappels de vaccination.

Les rappels sont nécessaires pour stimuler la mémoire immunitaire.

DOC B Le principe de la vaccination

Étape 1		Le vaccin introduit dans l'organisme humain un micro-organisme inoffensif qui porte un antigène spécifique de la maladie permettant de le repérer.
Étape 2		L'organisme humain réagit. Des globules blancs spécialisés, appelés lymphocytes B, repèrent l'antigène du micro-organisme. Ils se multiplient et fabriquent alors des molécules de défense appelées anticorps , exactement adaptées à l'antigène de la maladie.
Étape 3		Les anticorps neutralisent l'antigène de la maladie et le gardent en mémoire. C'est la mémoire immunitaire .
Étape 4		Lorsque le « vrai » micro-organisme de la maladie pénètre dans l'organisme humain, il est tout de suite reconnu par les anticorps qui l'éliminent. Cela évite la déclaration de la maladie. Le vaccin est donc préventif . Des injections de rappel sont nécessaires pour stimuler la mémoire immunitaire.

ACTIVITÉ 3

L'intérêt de la vaccination pour l'individu et la collectivité

- 5 À partir du **document C** et du **site internet**, expliquez l'incidence de la protection vaccinale individuelle sur la protection vaccinale collective.

La personne vaccinée va contribuer à protéger de la maladie d'autres personnes qu'elle-même. La vaccination évite le développement de la maladie et prévient la multiplication de l'agent pathogène chez la personne vaccinée.

Une personne vaccinée évite aux proches qui ne sont pas vaccinés d'être contaminés, de développer la maladie et de disséminer le virus ou la bactérie dans la population générale en interrompant la chaîne de transmission.

Plus la population est vaccinée, plus on réduit la circulation de la bactérie ou du virus concerné et plus on réduit le nombre de cas de contamination.

site internet

Site d'information sur la vaccination (Santé publique France).

<https://vaccination-info-service.fr/>



DOC C La vaccination : une protection individuelle et collective

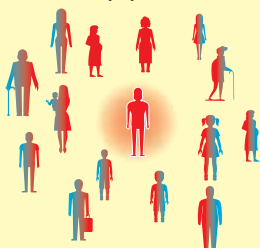
Je me fais vacciner

Je protège mon organisme contre certaines maladies

J'empêche les maladies de se propager et je protège les populations les plus fragiles.

SANS vaccination

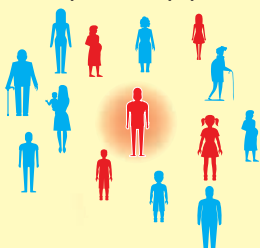
La maladie se propage dans la population.



Tout le monde risque d'attraper et de transmettre la maladie.

Avec un taux de vaccination INSUFFISANT

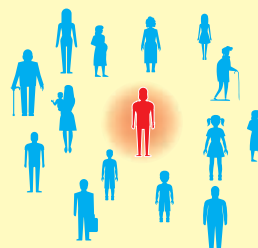
La maladie se propage dans une partie de la population.



Seules les personnes vaccinées sont protégées mais pas les autres.

Avec un taux de vaccination SUFFISANT

La maladie ne se propage plus.



Les personnes vaccinées protègent les personnes non vaccinées.

DOC D Les vaccins obligatoires

Vaccination : êtes-vous à jour ?

2019
calendrier simplifié
des vaccinations

Âge approprié	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-13 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
BCG													
Diphtérie-Tétanos-Poliomyélite													Tous les 10 ans
Coqueluche													
Haemophilus influenzae de type b (HIB)													
Hépatite B													
Pneumocoque													
Méningocoque C													
Rougeole-Oreillons-Rubéole													
Papillomavirus humain (HPV)													
Grippe													Tous les 10 ans
Zona													

Source : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/10000/themes/vaccination/calendrier/calendrier-vaccination.asp>

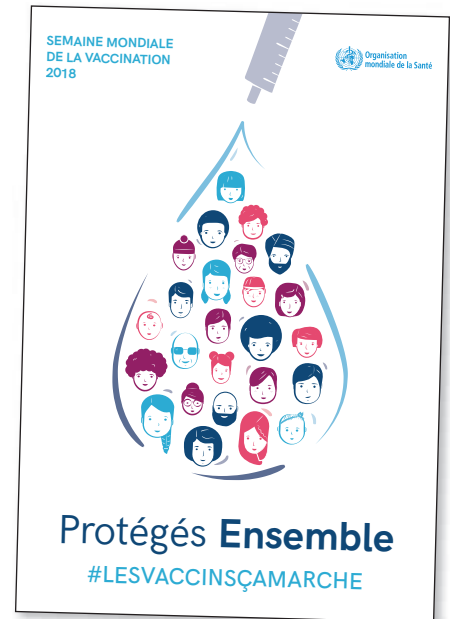
6 À partir du **document D**, **cochez** les vaccinations obligatoires qui nécessitent un rappel à l'âge de 11-13 ans.

- ☒ Diphtérie
- ☐ Coqueluche
- ☐ Hépatite B
- ☒ Tétanos
- ☐ Rougeole
- ☒ Coqueluche
- ☐ Oreillons
- ☐ Rubéole
- ☒ Poliomyélite

7 À partir du **document E**, **indiquez** les vaccinations recommandées pour Éloïse, titulaire d'un CAP Accompagnant éducatif petite enfance, salariée dans une crèche.

– La coqueluche.

– L'hépatite B.



DOC E Les vaccinations obligatoires et recommandées en milieu professionnel

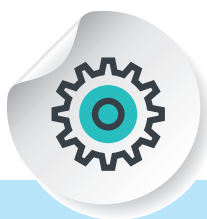
Vaccinations	Maladies	Exemples de professions ou d'établissements
Obligatoires¹	Diphtérie, tétanos, hépatite B, poliomyélite	Établissements pour l'enfance et la jeunesse handicapée, de garde d'enfants d'âge préscolaire, services sanitaires de maintien à domicile, services de médecine du travail...
	Tuberculose (BCG)	Professions à caractère sanitaire, social, assistante maternelle...
Recommandées en fonction de l'exposition des travailleurs aux risques biologiques	Leptospirose	Personnel du traitement des eaux usées, égoutiers, agents de voirie et de cimetière...
	Hépatite A	Personnel de restauration collective, de crèches, en contact avec les eaux usées...
	Rage	Personnel en contact avec des animaux infectés : garde-chasse, personnel des fourrières...
	Coqueluche	Professionnels des crèches, des collectivités d'enfants...
	Hépatite B	Professionnels amenés à intervenir sur des blessés (pompiers), personnel risquant une piqûre par des objets contaminés : égoutiers, ripeurs...

1. Pour les nourrissons nés après le 01/01/2018, 11 vaccins sont obligatoires.

PROPOSER DES SOLUTIONS

8 Renseignez le tableau.

Salariés concernés	Nom de la visite médicale	Justifications
Monsieur Sorel	Visite d'information et de prévention initiale.	Il a signé un contrat de travail il y a 8 jours et la visite doit être faite dans les trois mois suivant l'embauche.
Monsieur Péan	Visite de reprise.	Il a été arrêté plus de 30 jours suite à un AT. La visite permet de vérifier son aptitude à reprendre son activité professionnelle.



1. Le suivi médical du salarié

Suivi individuel simple

Salariés non exposés à des risques particuliers

Visite d'information et de prévention (VIP)

- **VIP initiale** (moins de 3 mois après la prise du poste).
- **VIP périodique** (au minimum tous les 5 ans).

Suivi individuel renforcé

Salariés exposés à des risques particuliers

Examen médical d'aptitude

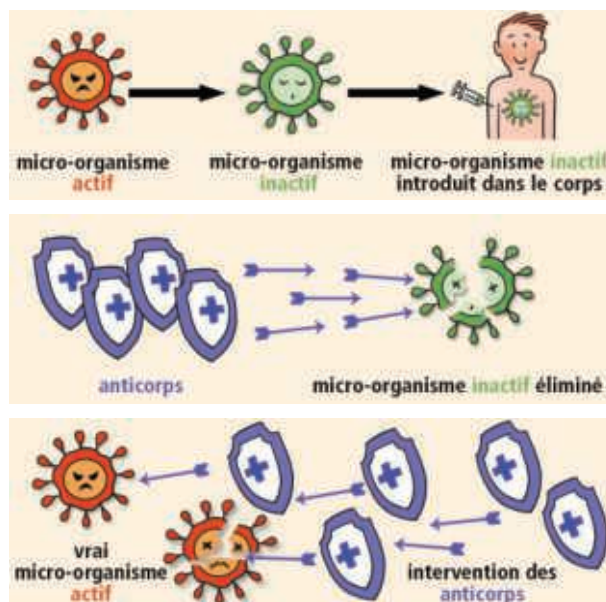
- Avant l'affectation au poste.
- Au minimum tous les **4 ans** avec une visite intermédiaire au plus tard **2 ans** après l'examen médical d'aptitude.

Visite de pré-reprise après un arrêt de travail de plus de 3 mois.

Visite de reprise À la demande de l'employeur, après un congé maternité, une absence pour cause de maladie professionnelle, une absence depuis au moins 30 jours pour cause d'accident du travail, de maladie ou d'accident non professionnel, au plus tard dans un délai de huit jours suivant cette reprise.

2. Le principe de la vaccination

- Étape 1** → Le vaccin introduit dans le corps une **forme inactivée du micro-organisme**.
- Étape 2** → Le corps produit des défenses (**anticorps**).
- Étape 3** → Si le « vrai » micro-organisme actif rentre dans le corps, il est **reconnu par les défenses qui l'éliminent**. La maladie ne se développe pas.



3. L'intérêt de la vaccination pour l'individu et la collectivité

La vaccination permet de **protéger** l'individu et **éviter qu'il ne contamine** son entourage.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc090



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc091





Objectif : choisir
l'assurance adaptée
à ses besoins.

L'assurance

Vendredi 13 octobre



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☒ La nature de l'assurance souscrite et les démarches en cas d'accident.
- ☐ La nature du permis pour conduire un scooter.
- ☐ L'achat d'un scooter.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Que s'est-il passé ? >>> Chute de scooter.

Qui ? De qui s'agit-il ? >>> Jérôme.

Où ? Où cela s'est-il passé ? >>> Chemin des Gravelais, à Trélazé.

Quand ? Quand cela s'est-il passé ? >>> Vendredi 13 octobre.

Comment ? Comment cela s'est-il passé ? >>> Il a dérapé.

Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ? >>> Il a cassé son rétroviseur et ne sait pas quelle démarche effectuer auprès de son assurance. Il espère que celle qu'il a souscrite prendra en charge les dégâts.





MOBILISER SES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1 Le principe et le rôle de l'assurance

3 À partir du **document A**,

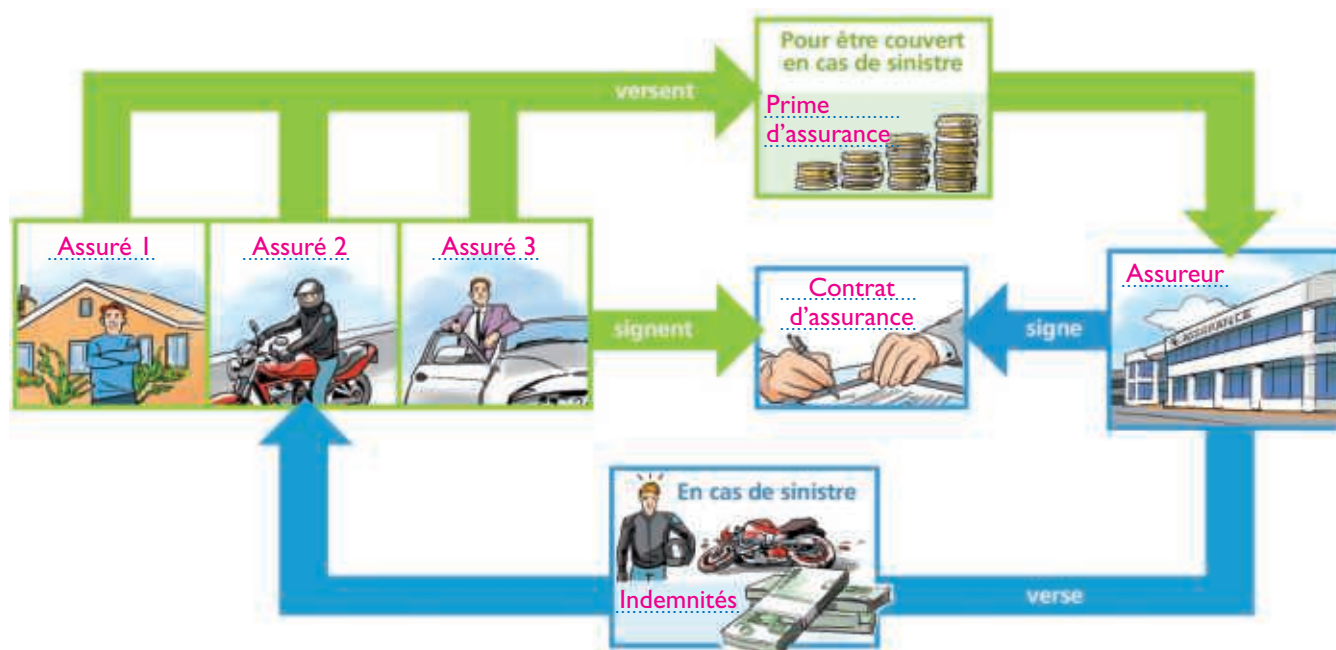
3.1 Nommez le principe sur lequel repose l'assurance.

Il s'agit du principe de solidarité.

3.2 Expliquez pourquoi le principe sur lequel repose l'assurance est solidaire.

Tous les assurés versent des cotisations qui servent à indemniser une personne assurée autre qu'elle-même lorsqu'elle est victime d'un sinistre.

4 **Complétez** le schéma en reportant dans chaque encadré les termes notés en gras dans le **document B**.



DOC A Le principe de l'assurance

L'assurance est un système de gestion des risques basé sur la notion de **solidarité** : les cotisations versées par l'ensemble des assurés servent à indemniser ceux qui sont victimes de sinistres entraînant des dommages matériels ou corporels.



DOC B Le contrat d'assurance

Le **contrat d'assurance** est un contrat par lequel un organisme, dit **assureur**, s'engage envers un **assuré** à lui verser des **indemnités** en cas de sinistre. En contrepartie, l'assuré verse une somme d'argent, appelée **prime d'assurance**, pour garantir un certain nombre de risques déterminés dans le contrat. De plus, le contrat peut comporter des exclusions de garantie qui exemptent l'assureur d'indemniser l'assuré dans certaines conditions (ex. : sinistre dont la probabilité est trop fréquente).



ACTIVITÉ 2 Les assurances obligatoires et facultatives

5 À partir du **document C**, renseignez le tableau.

	Situation A	Situation B
Exemples de situation	<p>Madame Dufour et son fils</p> <p>Félicitations pour la vitre de ta chambre !</p> 	<p>Monsieur Martin, propriétaire du chien</p> 
L'assuré	Madame Dufour.	Monsieur Martin.
Le dommage	Vitre cassée.	Morsure de chien au mollet.
Le responsable du dommage	Le fils de madame Dufour.	Le chien de monsieur Martin.
La responsabilité civile	<p>Responsabilité civile prise en charge : <input type="checkbox"/> Oui <input checked="" type="checkbox"/> Non</p> <p>Justification : La responsabilité civile ne couvre pas les dommages causés à soi-même.</p>	<p>Responsabilité civile prise en charge : <input checked="" type="checkbox"/> Oui <input type="checkbox"/> Non</p> <p>Justification : La responsabilité civile couvre les dommages causés par les animaux de l'assuré à un tiers.</p>

DOC C L'assurance responsabilité civile : une protection minimale obligatoire

La responsabilité civile est une **obligation légale** qui impose à toute personne de réparer les dommages involontairement causés à autrui. L'assurance de responsabilité civile vient donc **se substituer au responsable du dommage** : elle indemnise la victime et couvre les conséquences des dégâts corporels, matériels ou immatériels causés à autrui.

Elle couvre normalement les **dommages aux tiers** : causés par votre faute, par imprudence ou par négligence, commis par vos enfants, s'ils vivent sous votre toit (les enfants

majeurs vivant sous votre toit sont en principe également couverts), causés par vos ascendants vivant sous votre toit, causés par les personnes que vous employez (femme de ménage, jardinier, baby-sitter...), causés par vos animaux (ou ceux que vous gardez) [...].

Certains dommages ne sont pas couverts par la garantie. Il s'agit notamment d'un dommage que vous causez à vous-même ou à vos proches, ou que vous causez intentionnellement à autrui [...].

Source : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/F2123

6 À partir du **document C**, surlignez dans le **document D** la seule garantie obligatoire à souscrire par monsieur Dupont pour assurer son véhicule, puis justifiez.

L'assurance automobile responsabilité civile est la seule assurance obligatoire. Elle indemnise les tiers (autres usagers) en cas de dommage provoqué par l'assuré ou sa voiture. Mais si monsieur Dupont veut se protéger contre des risques supplémentaires il doit souscrire d'autres garanties non obligatoires (facultatives).

DOC D L'extrait du contrat d'assurance de la voiture de monsieur Dupont

A ASSURANCES AZUR
12, rue des Lys
49300 CHOLET

Monsieur DUPONT Frédéric
10, rue du Fourneau
49300 CHOLET

N° de sociétaire: 160033897 Contrat: AUTO Date d'effet: 01/09/2019

VÉHICULE ASSURÉ

CITROËN GRAND C4 PICASSO CM-340-SX

DURÉE DU CONTRAT

du 01/09/2019 au 01/09/2020
avec renouvellement annuel automatique

COTISATION

Tarif annuel 2019 TTC: 557,13 €
avec un coefficient Bonus/Malus 0,58

GARANTIES

- Responsabilité civile (dommages causés aux tiers)

SOUSCRITES

oui

FRANCHISE

sans

- Défense, protection juridique

non

sans

- Dommages au véhicule

non

150 €

- Bris d'éléments vitrés

oui

sans

- Vol

oui

20 %

- Incendie

non

20 %

- Événements climatiques

non

20 %

- Assistance 0 kilomètre

non



sans

- Véhicule de remplacement

non

sans

- 7** À partir du **document D**, **cochez**, pour chaque sinistre, si l'assurance souscrite par monsieur Dupont prend en charge les dommages subis et **justifiez** votre réponse.

Sinistres	Prise en charge des dommages subis		
	Oui	Non	Justifications
<p>Monsieur Dupont a percuté la voiture à l'arrêt devant lui. Son véhicule n'est pas endommagé. Mais l'aile arrière gauche de la voiture heurtée est légèrement enfoncée.</p> 	x		<p>Monsieur Dupont a souscrit une assurance responsabilité civile (dommages au tiers).</p> <p>Cette assurance permet la prise en charge par l'assureur des dommages qu'il a causés au véhicule d'une tierce personne.</p>
<p>Dans la nuit, le véhicule de monsieur Dupont a été incendié.</p> 		x	<p>Monsieur Dupont n'a pas souscrit la garantie incendie. Il ne sera donc pas indemnisé.</p>

ACTIVITÉ 3 Les démarches à effectuer en cas de sinistre

- 8 **Surlignez**, dans le **document E**, pour chaque sinistre, les délais à respecter pour transmettre la déclaration à l'assureur.
- 9 À partir du **document E**, **indiquez** où l'on peut se procurer un constat amiable « constat européen d'accident ».

Auprès de son assureur.

DOC E Les démarches à effectuer en cas de sinistre

Exemples de sinistre	Démarches
<p>Accident automobile</p> 	<p>Remplir un constat européen d'accident, appelé souvent « constat à l'amiable » remis par l'assureur à la signature du contrat. Ce document (éventuellement dématérialisé avec le e-constat* ou le constat électronique) devra lui être transmis dans les cinq jours ouvrés suivant l'accident. En cas de blessure, faire établir par un médecin un certificat médical précisant les dommages.</p>
<p>Dégât des eaux</p> 	<p>Remplir un constat amiable « dégât des eaux » disponible auprès de l'assurance et le transmettre dans les cinq jours ouvrés. Prévenir le propriétaire si vous êtes locataire.</p>
<p>Vol</p> 	<p>Déposer une plainte dans un commissariat ou une gendarmerie dans les 24 heures. Déclarer ce vol auprès de l'assureur dans les deux jours pour pouvoir être indemnisé, en lui transmettant une copie du récépissé ou du procès-verbal de plainte.</p>

* Vous pouvez aussi utiliser dans certaines conditions le e-constat, application gratuite permettant de compléter votre constat via votre smartphone.

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 10 **Nommez** et **justifiez** l'assurance à laquelle Jérôme doit avoir souscrit à l'achat de son scooter pour être indemnisé suite à son accident.

L'assurance tous risques, car cette assurance prévoit le remboursement de tous les dommages subis par le véhicule, quelle que soit la responsabilité du conducteur et quel que soit le type d'accident.

- 11 **Indiquez** les démarches à effectuer par Jérôme après son accident pour être indemnisé.

Faire une déclaration à son assurance et lui transmettre un constat amiable européen dans les cinq jours.

- 12 **Remplissez**, à l'aide d'un e-constat amiable et de l'attestation d'assurance disponibles sur **internet**, le constat amiable faisant suite à l'accident de Jérôme, sachant qu'il est assuré tous risques.

documents

Les infos sur Jérôme.

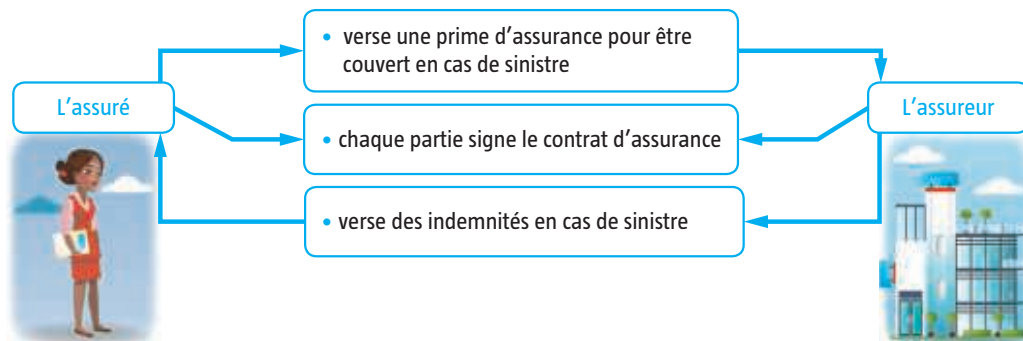
foucherconnect.fr/19pc093



1. Le principe et le rôle de l'assurance

L'assurance repose sur **le principe de la solidarité**.

Le contrat d'assurance engage deux parties.



2. Les assurances obligatoires et facultatives

Les assurances obligatoires

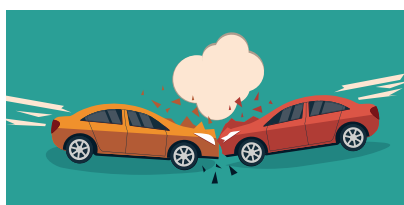
Responsabilité civile : elle oblige toute personne à réparer les dommages causés à autrui.

- Assurance **voiture** : assurance automobile au tiers.
- Assurance **habitation** (pour les locataires) : garantie responsabilité civile locative.

D'autres assurances sont **facultatives** (assurance tous risques, assurance vie...).

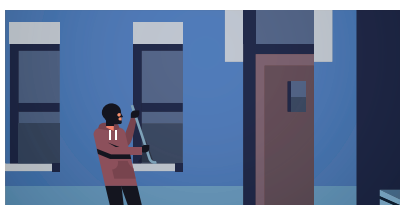
3. Les démarches à effectuer en cas de sinistre

Accident



Remplir un **constat amiable européen** et l'envoyer à l'assureur dans les **cinq jours**.

Vol



Déposer **plainte** et déclarer le vol à l'assureur dans les **deux jours**.

Dégât des eaux



Remplir un **constat amiable dégâts des eaux** et le transmettre à l'assureur dans les **cinq jours**.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc094



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc095





Objectif : adopter une attitude responsable face à la gestion de son budget et au choix d'une épargne.

Le budget



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Cochez** le problème posé dans la situation.
- ☐ Le crédit à la consommation.
 - ☐ L'organisation d'une fête d'anniversaire.
 - ☒ La constitution d'une épargne pour financer un achat.

- 2 Identifiez** les éléments de la situation.

Projet de Carla >>> Acheter un smartphone XGPhone 5.

Montant du salaire mensuel >>> 1 375 €.

Montant du projet >>> 689 €.

Temps pour économiser >>> Cinq mois.

Montant de l'épargne mensuelle à constituer >>> 137,80 €.





ACTIVITÉ 1 Les recettes et les dépenses d'un budget

3 À l'aide du **document A** et de vos connaissances, **cochez**, sous chaque photo, la catégorie de revenus concernée.



M. et Mme Dupuis, retraités, perçoivent chacun une pension de l'État.

- ☐ Revenu lié au travail.
☒ Revenu social.



Jules est responsable des espaces verts dans un parc municipal. Il perçoit en fin d'année, en plus de son salaire, une prime d'un montant de 800 €.

- ☒ Revenu lié au travail.
☐ Revenu social.



Ronan et Rose perçoivent 462,62 € d'allocations familiales pour leurs quatre enfants à charge.

- ☐ Revenu lié au travail.
☒ Revenu social.



Laetitia, hôtesse de caisse dans une grande surface, perçoit un salaire mensuel de 1 280 €.

- ☒ Revenu lié au travail.
☐ Revenu social.



Léa, étudiante, perçoit une bourse d'études de 1 930 € pour une année scolaire.

- ☐ Revenu lié au travail.
☒ Revenu social.



Pierre a perdu son emploi. Il perçoit actuellement des allocations chômage.

- ☐ Revenu lié au travail.
☒ Revenu social.

DOC A Les différentes catégories de revenus

Les **revenus sociaux** viennent aider ceux qui sont exclus de toute activité productive. L'État redistribue les revenus qu'il a perçus par les impôts sous forme de **prestations sociales** (allocations chômage, allocations familiales...).

Les **revenus d'activité** se décomposent en deux catégories selon l'activité des personnes :

- le **salaire** (revenu de toutes les personnes travaillant pour un employeur) ;
- les **revenus des travailleurs indépendants** (rémunération des personnes qui travaillent pour leur propre compte).

ACTIVITÉ 2 La gestion d'un budget

4 **Surlignez**, dans le **document B**, la définition d'un budget.

5 À partir du **document B**,

5.1 Nommez le type de dépenses incompressibles. Les charges fixes.

5.2 Citez deux exemples. Le loyer, les impôts...

5.3 Justifiez le fait que ces dépenses soient incompressibles.

Ce sont des charges dont on ne peut pas réduire le montant.













DOC B Un exemple de budget prévisionnel mensuel

Un **budget** est la **prévision des recettes et des dépenses pour une période donnée**. Pour élaborer son budget, il faut évaluer les recettes et les dépenses regroupées par poste, en vue de constituer une épargne.

Le budget mensuel de Carla

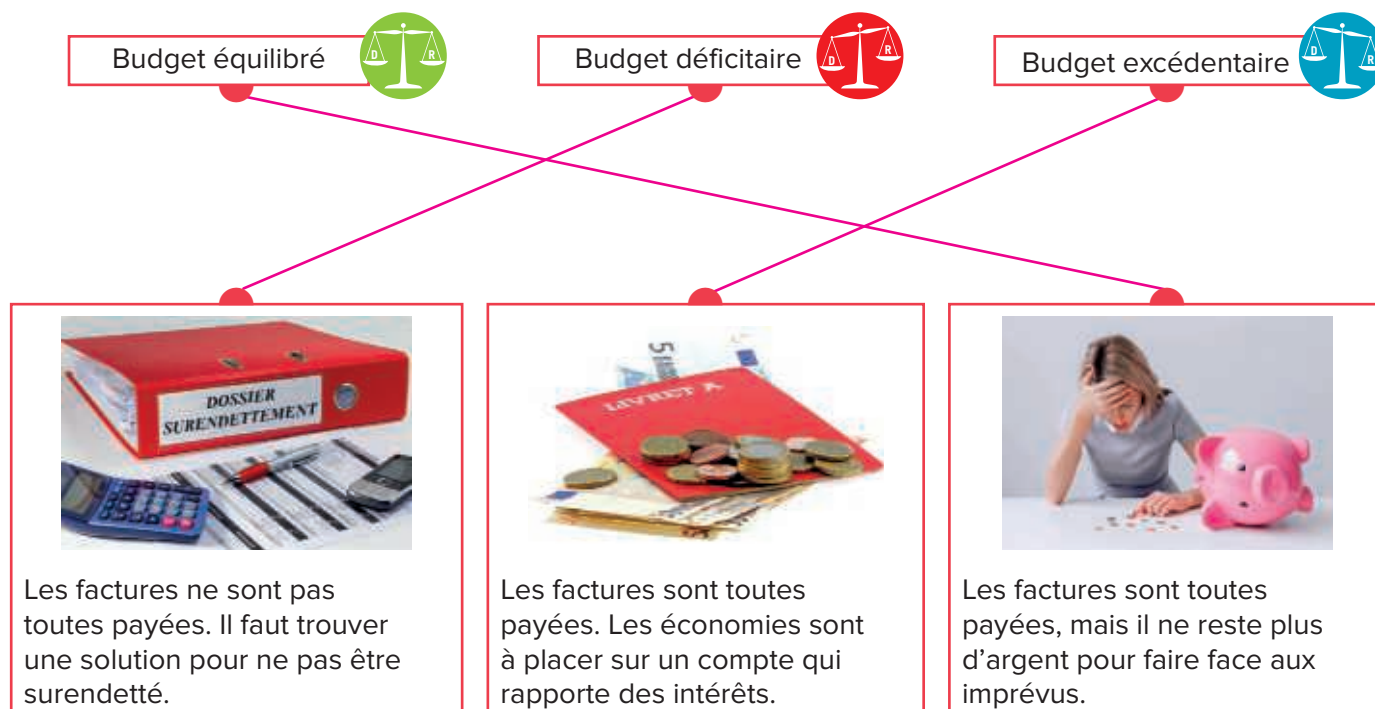
Recettes (en €)	Dépenses mensuelles (en €)						Épargne (en €)
1375	Charges fixes (obligatoires et incompressibles)		Dépenses courantes (obligatoires mais partiellement compressibles)		Dépenses d'équipement et de renouvellement (remises à plus tard ou supprimées)		
	Loyer	315,20	Alimentation	275,00	Habillement	124,00	
	EDF	29,79	Loisirs	74,00	Vacances	—	
	Taxe audiovisuelle	9,50	Hygiène-santé	40,00	Équipement		
	Impôt sur le revenu	125,00	Entretien/divers	30,50	ménager	30,50	
	Eau	6,33	Carburant	89,00	Cadeaux	18,00	
	Téléphone	31,50					
	Assurance voiture	48,00					
	Taxe d'habitation	27,95					

6 À partir de chacune des situations, **cochez** les réponses exactes.

Situations	Solde* du compte (en euros)	Caractéristiques des dépenses	État du budget
<p>1 </p> <p>Noémie, 18 ans, met régulièrement 25 € sur son compte épargne à la fin du mois.</p>	<p>Le solde est :</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> positif</p> <p><input type="checkbox"/> négatif</p> <p><input type="checkbox"/> nul</p>	<p>Les dépenses sont :</p> <p><input type="checkbox"/> supérieures aux recettes.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> inférieures aux recettes.</p> <p><input type="checkbox"/> égales aux recettes.</p>	<p> <input type="checkbox"/> équilibré</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> excédentaire</p> <p> <input type="checkbox"/> déficitaire</p>
<p>2 </p> <p>Coumba dépense sans vérifier ses comptes. À la fin du mois, elle n'a plus assez d'argent pour payer toutes ses factures.</p>	<p>Le solde est :</p> <p><input type="checkbox"/> positif</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> négatif</p> <p><input type="checkbox"/> nul</p>	<p>Les dépenses sont :</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> supérieures aux recettes</p> <p><input type="checkbox"/> inférieures aux recettes</p> <p><input type="checkbox"/> égales aux recettes</p>	<p> <input type="checkbox"/> équilibré</p> <p> <input type="checkbox"/> excédentaire</p> <p> <input checked="" type="checkbox"/> déficitaire</p>
<p>3 </p> <p>Tristan a dépensé son salaire à la fin du mois, sans cependant faire appel à ses économies.</p>	<p>Le solde est :</p> <p><input type="checkbox"/> positif</p> <p><input type="checkbox"/> négatif</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> nul</p>	<p>Les dépenses sont :</p> <p><input type="checkbox"/> supérieures aux recettes</p> <p><input type="checkbox"/> inférieures aux recettes</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> égales aux recettes</p>	<p> <input checked="" type="checkbox"/> équilibré</p> <p> <input type="checkbox"/> excédentaire</p> <p> <input type="checkbox"/> déficitaire</p>

*Solde : différence entre les recettes et les dépenses.

7 Reliez l'état du budget à sa conséquence.







8 Énoncez la principale règle de gestion d'un budget.

Le montant des dépenses doit toujours être inférieur au montant des recettes, car il est préférable d'avoir une réserve d'argent (épargne) pour pouvoir faire face aux dépenses imprévues et anticiper d'éventuels achats.

ACTIVITÉ 3 L'épargne

9 À partir du **document C** et de vos connaissances,

9.1 Cochez les réponses exactes.

Les différentes formes d'épargne				
	1 Livret A 	2 Livret jeune 	3 Plan épargne logement 	4 Livret de développement durable et solidaire 
Épargne la plus rentable			X	
Épargne disponible	X	X		X
Épargne à long terme			X	

9.2 Citez deux critères de choix d'une épargne.

– **Disponibilité de l'épargne.** – **Rentabilité de l'épargne.**

10 À partir de la situation et de vos connaissances, **cochez** le type d'épargne dont il s'agit.

Théo épargne pour se constituer une réserve d'argent disponible immédiatement afin de pouvoir faire face à des dépenses imprévues.

- ☐ Épargne de projet.
☒ Épargne de précaution.
☐ Épargne de retraite.

11 À partir du **document C**, **nommez** deux placements à privilégier pour l'épargne de précaution et **justifiez**.





– Livret A.

– Livret jeune.

Justification : il faut privilégier les placements dont l'épargne est disponible immédiatement afin ne pas toucher

à l'épargne placée à long terme et éviter de contracter un crédit à la consommation.

DOC C Les différentes épargnes (1^{er} janvier 2019)

	Épargne	Montant des dépôts		Taux d'intérêt	Conditions d'ouverture	Disponibilité de l'épargne
		Minimum	Maximum			
1	Livret A 	10 € (1,50 € pour un livret ouvert à la Banque postale)	22 950 € hors intérêts	0,75 %	Toute personne mineure ou majeure	Argent disponible à tout moment
2	Livret jeune 	10 €	1 600 € hors intérêts	Dépend de la banque (au moins égal à 0,75 %)	Tous les jeunes de 12 à 25 ans	Argent disponible à tout moment
3	Plan épargne logement 	Versement initial minimum : 225 € Versement annuel minimum : 540 €	61 200 € hors intérêts	1 % + prime d'État	Toute personne mineure ou majeure	Montant bloqué pour 4 ans
4	Livret de développement durable et solidaire 	15 €	12 000 € hors intérêts	0,75 %	Toute personne majeure ayant un domicile fiscal en France	Argent disponible à tout moment

Source : www.service-public.fr/particuliers/vosdroits/N20376



PROPOSER DES SOLUTIONS

12 À l'aide du budget prévisionnel de Carla (**document A**), **complétez** le tableau.

			Montant total (en €)
Recettes (en €)			1 375
Dépenses (en €)	Charges fixes	593,27	1 274,27
	Dépenses courantes	508,50	
	Dépenses d'équipement et de renouvellement	172,50	
Épargne (en €)			100,73

13 **Déduisez**-en si Carla a économisé au bout de cinq mois la somme dont elle a besoin pour s'acheter un XGPhone 5.

L'épargne mensuelle est de 100,73 €. $100,73 \text{ €} \times 5 = 503,65 \text{ €}$.

Le montant de l'XGPhone 5 est de 689 €. Il lui manque donc 185,35 €.

14 Dans le cas d'une épargne insuffisante, **proposez** à Carla deux solutions.

– Économiser deux mois de plus : $100,73 \times 2 = 201,46 \text{ €}$.

– Économiser un mois et supprimer momentanément les dépenses d'équipement et de renouvellement :

$100,73 + 172,50 = 273,23 \text{ €}$.

15 **Nommez** l'épargne la plus adaptée au projet de Carla et **justifiez**.

Le livret A ou le livret de développement durable, car l'argent est disponible à tout moment et la rentabilité est identique.

MÉM 27

Le budget

1. Les recettes et les dépenses d'un budget

Définition du budget : prévision des recettes et des dépenses pour une période donnée.

Recettes



Dépenses



2. La gestion d'un budget

Principale règle de la gestion du budget : les recettes doivent toujours être supérieures aux dépenses.

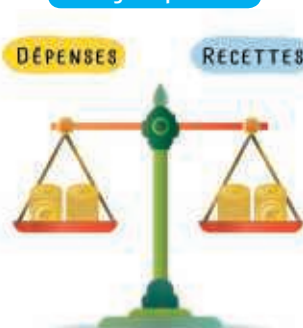
État du budget et ses conséquences

Budget excédentaire



Possibilité d'épargner

Budget équilibré



Ne pas s'engager dans un crédit

Budget déficitaire



Risque de surendettement

3. L'épargne

Principe

Mettre de l'argent **en réserve** lorsque le budget est excédentaire.

Critères de choix

Rentabilité

Disponibilité

Sécurité du placement



Différentes sortes d'épargne

– Livret A. – Livret jeune. – Plan épargne logement. – Livret de développement durable.

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc097



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc098





Objectif : souscrire
un crédit sans risque
de surendettement.

Le crédit à la consommation



ANALYSER LA SITUATION

- 1 **Identifiez** le problème posé dans la situation.

L'achat d'une voiture à crédit sans risque de surendettement.

- 2 À partir de la situation, **renseignez** le tableau.

Projet d'achat de Quentin	Une voiture.
Somme dont a besoin Quentin	2 000 €.
Salaire mensuel de Quentin	1 600 €.
Montant mensuel du remboursement du crédit en cours	70 €.
Simulation de crédit faite par Quentin	90 € par mois à verser pendant 24 mois.

MOBILISER SES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1 Le crédit à la consommation

- 3 À partir du **document A**,

3.1 Cochez le crédit le moins coûteux.

☒ Crédit A

☐ Crédit B

3.2 Nommez deux des éléments qui font varier le montant total dû par l'emprunteur.

Le taux annuel effectif global (taux d'intérêt) et la durée du crédit.

4 Indiquez le principe du crédit.

Opération qui permet au consommateur d'obtenir auprès d'une banque ou d'un établissement financier spécialisé le versement d'argent pour financer l'acquisition d'un bien ou d'un service.

Le consommateur doit rembourser de façon échelonnée les sommes empruntées auxquelles s'ajoutent les intérêts, des frais de dossier et d'assurances.

5 À partir du **document B**,

5.1 Indiquez le coût du scooter si Juliette effectue son achat :

– comptant : **1 250 €** ; – à crédit : **1 337,60 € (500 + 69,80 × 12)**.

5.2 Comparez les résultats obtenus et **formulez** un commentaire.

1 337,60 – 1 250 = 87,60 €. Le coût du scooter acheté à crédit est supérieur à celui acheté comptant.

DOC B La situation de Juliette

„ Je voudrais acheter un scooter d'un montant de 1 250 €. Mon revenu mensuel net est de 1 650 €. J'ai un apport de 500 €. Mon loyer s'élève à 450 € et j'ai un crédit en cours d'un montant de 70 €. Pour financer le projet, le vendeur m'a proposé d'emprunter 750 € en remboursant 69,80 € sur 12 mois, intérêts et assurances comprises. „



ACTIVITÉ 2 Les avantages et les inconvénients du crédit

6 À partir des **documents B et C**,

6.1 Calculez :

– le taux d'endettement actuel de Juliette :

$$\frac{450 + 70}{1\,650} \times 100 = 31,5\%$$

– le taux d'endettement si elle achète à crédit le scooter :

$$\frac{450 + 70 + 69,80}{1\,650} \times 100 = 35,74\%$$

6.2 Formulez un commentaire.

Si Juliette achète le scooter à crédit, elle sera en situation de surendettement, car le taux d'endettement ne doit pas dépasser 33 %.

6.3 Déduisez la définition du surendettement.

Situation d'une personne ne pouvant plus faire face à ses factures, ses échéances de crédit, et l'ensemble de ses dettes.

DOC A Deux propositions de crédit à la consommation

BANQUE PRETATOUT



Crédit	A	B
Montant du prêt	500 €	500 €
Montant de chaque mensualité	44,91 €	31,57 €
Durée du crédit	12 mois	18 mois
Montant total dû	538,92 €	568,26 €
Taux nominal ¹ (taux débiteur fixe)	14,06 %	16,58 %
TAEG fixe ²	15 %	17,90 %
Intérêts	38,92 €	68,26 €

1. Le taux nominal permet de calculer le montant des intérêts.

2. Le taux annuel effectif global est égal au taux nominal auquel on ajoute tous les frais de dossier et d'assurances.

DOC C Le calcul du taux d'endettement

$$\text{Taux d'endettement} = \frac{\text{Charges mensuelles}^2}{\text{Revenus mensuels}^1} \times 100$$

1. **Revenus mensuels** : salaire mensuel + allocations familiales (prises en compte ou non suivant les banques).

2. **Charges mensuelles** : loyer + crédit en cours.

Risque de surendettement si le taux est supérieur à 33 %



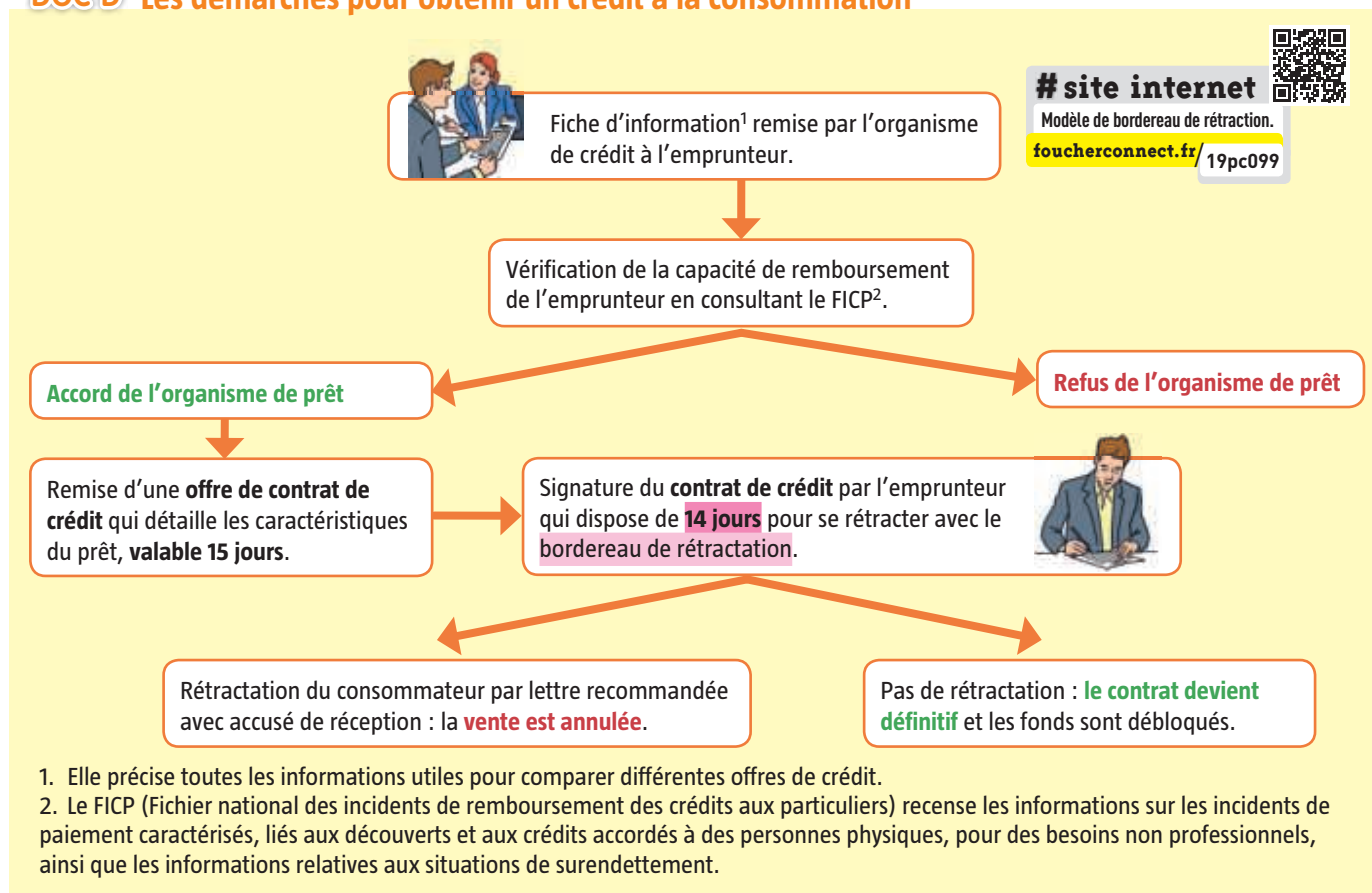
7 À partir du **document D** et de vos connaissances,

7.1 Indiquez les engagements :

- de l'emprunteur : **rembourser les sommes dues ainsi que les intérêts, les frais de dossier et l'assurance ;**
- du prêteur : **s'informer sur les revenus de ses clients et sur l'endettement déjà existant.**

7.2 Surlignez en **jaune** le délai dont dispose l'emprunteur pour se rétracter après la signature du contrat, et en **bleu** le document qu'il lui faut alors envoyer.

DOC D Les démarches pour obtenir un crédit à la consommation



8 **Renseignez** le tableau à propos du crédit à la consommation.

Avantages	Inconvénients
<ul style="list-style-type: none"> – Financer un projet immédiatement. – Rembourser en plusieurs mensualités et à échéances fixes. 	<ul style="list-style-type: none"> – Risquer le surendettement. – Intérêts plus ou moins élevés.



PROPOSER DES SOLUTIONS

9 **Calculez** le taux d'endettement de Quentin s'il achète sa voiture à crédit.

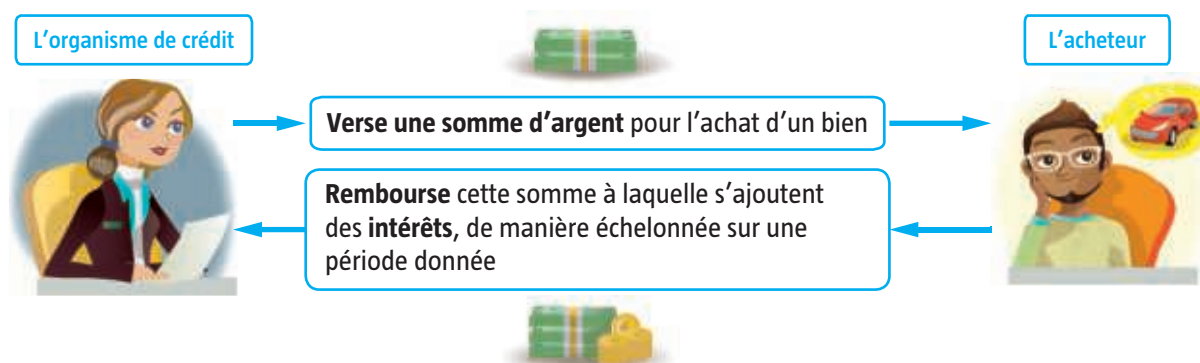
$$\frac{410 + 70 + 90}{1600} \times 100 = 35,62\%$$

10 **Indiquez** si Quentin peut acheter sa voiture à crédit et **justifiez** la réponse.

Non, car son taux d'endettement sera de 35,62 % de ses revenus, donc supérieur aux 33 % préconisés.

1. Le crédit à la consommation

Le principe du crédit



Les conditions et engagements d'un crédit

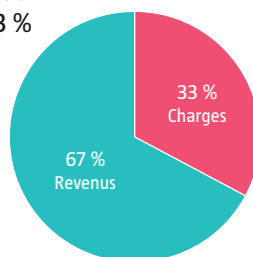
- | | |
|--|--|
| <p>L'organisme de crédit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Remettre une fiche d'information et vérifier la capacité de remboursement. • Remettre une offre descriptive du contrat de crédit (valable 15 jours). • Faire signer le contrat de crédit. • Mettre à disposition la somme d'argent. | <p>L'acheteur</p> <ul style="list-style-type: none"> • Signer le contrat de crédit. • Disposer de 14 jours pour se rétracter <i>via</i> le bordereau de rétractation. • Rembourser les sommes dues selon les modalités du contrat. |
|--|--|

2. Les avantages et les inconvénients du crédit

- | | |
|---|--|
| <p> – Financer un projet immédiatement.
– Rembourser en plusieurs mensualités.</p> | <p> – Risquer le surendettement : impossibilité de rembourser des dettes, les charges étant plus importantes que les revenus.</p> |
|---|--|

Des mesures de prévention du surendettement

- Gérer son budget
- Ne pas dépasser un taux d'endettement de 33 % de ses revenus
- Être attentif au taux effectif global (TEG) des organismes de prêt



LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc105



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc106





Les achats



ANALYSER LA SITUATION

1 Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ L'augmentation du nombre de personnes allergiques aux produits alimentaires.
- ☐ La difficulté d'acheter des produits alimentaires issus du commerce équitable.
- ☒ Le choix des produits alimentaires.

2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature du problème ?



La composition du produit alimentaire.

Qui ? De qui s'agit-il ?



Lucas.

Où ? Où fait-il ses achats ?



Dans un hypermarché.

Quand ? À quel moment prend-il connaissance du problème ?



À son domicile, au moment de ranger la pâte à tarte dans le réfrigérateur.

Comment ? Comment s'aperçoit-il du problème ?



En lisant l'étiquette sur l'emballage de la pâte à tarte achetée.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème ?



Lucas est allergique à l'un des composants alimentaires, l'huile de palme.



MOBILISER SES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1

Les avantages et les inconvénients du e-commerce

3 À partir du **document A**, formulez deux commentaires.

- En 2018, 47,3 % des internautes au niveau mondial ont effectué des achats en ligne.
- Augmentation régulière de 2014 à 2018 du pourcentage de la population mondiale à effectuer ses achats en ligne.

4 Renseignez le tableau.

Les commerces en ligne



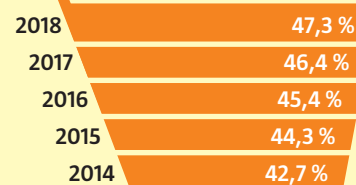
Avantages	Inconvénients
– Gain de temps liés à l'absence de déplacement.	– Coût supplémentaire dû aux frais d'expédition.
– Possibilité d'acheter 24 h sur 24 h.	– Délai de livraison plus ou moins long entre l'achat et la réception.
– Prix souvent avantageux.	– Démarches de renvoi du produit qui ne sont pas systématiquement prises en charge par les boutiques.
– Meilleure disponibilité des produits.	– Transmission des coordonnées personnelles et bancaires du consommateur qui peuvent parfois faire l'objet de piratage informatique.

DOC A Le e-commerce

Ce processus d'achat et de vente de produits par des moyens électroniques tels que les applications mobiles et Internet a modifié en profondeur le comportement des consommateurs vis-à-vis de leurs achats.

Source : actufinance.fr/actu/achats-en-ligne-6969509.html

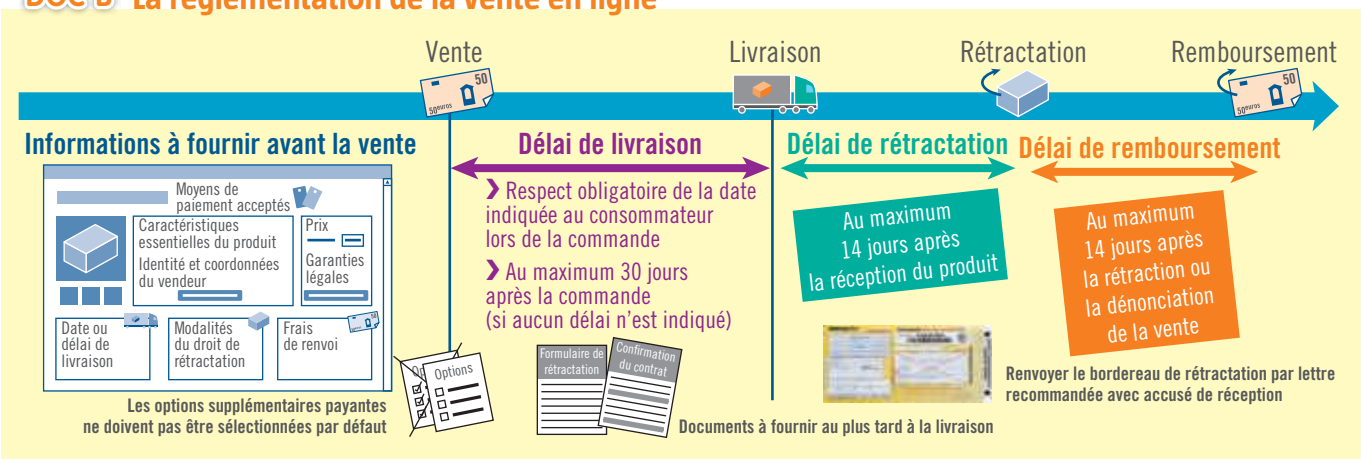
Pourcentage de la population internet mondiale effectuant des achats en ligne



5 À partir du **document B**, indiquez le délai maximum dont dispose :

- le vendeur pour livrer la commande si aucun délai n'a été indiqué : **30 jours** ;
- le vendeur pour rembourser l'acheteur en cas de renvoi de la commande : **14 jours après la date de rétractation** ;
- l'acheteur pour se rétracter après la réception de la commande : **14 jours**.

DOC B La réglementation de la vente en ligne



ACTIVITÉ 2 Les critères de choix d'un produit

6 À partir du **document C**, identifiez cinq critères de choix d'un lave-linge.

- Le prix.
- La marque.
- Les différentes fonctionnalités.
- La garantie.
- La classe énergétique.
- Les dimensions de l'appareil.
- Le type d'ouverture.

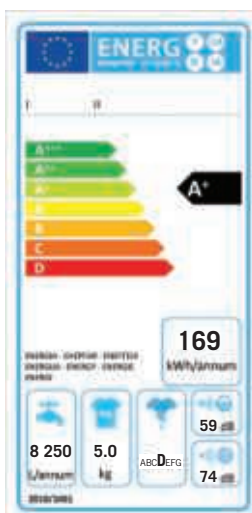
DOC C Les caractéristiques de deux appareils vus en magasin

1 Lave-linge Hublot PROLINE FP581WH

Prix : 169,99 €



Garantie 2 ans

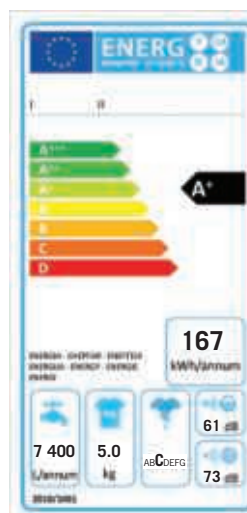


2 Lave-linge top INDESIT BTW A5851 (FR)

Prix : 239 €



Garantie 2 ans



ACTIVITÉ 3 L'étiquetage d'un produit alimentaire

7 À partir du **document D** et du **site internet**, indiquez la signification des deux sigles de qualité qui figurent sur l'étiquette de ce produit alimentaire.

site internet

Site de la DGCCRF.

foucherconnect.fr/19pc107



Étiquette alimentaire	Signes de qualité	Signification
		<p>Le Label rouge garantit un niveau de qualité supérieure.</p>
		<p>L'indication géographique protégée (extension européenne de l'AOC) garantit un savoir-faire strictement local.</p>

DOC D Les informations portées sur l'étiquette d'un produit alimentaire préemballé

• Les informations obligatoires

- 1 La **dénomination de vente** : le nom du produit.
- 2 La **liste des ingrédients** : ils sont énumérés par ordre décroissant de quantité avec les additifs. Est mentionné tout ingrédient présent dans le produit susceptible de provoquer des intolérances ou des allergies.
- 3 La **quantité nette de produit** (poids).
- 4 Le **nom** ou la raison sociale et l'adresse du fabricant ou du conditionneur ou du vendeur établi à l'intérieur de l'Union européenne.
- 5 L'**estampille sanitaire** (ou marque de salubrité).
- 6 La **date limite de consommation** (DLC) pour les produits périssables et les semi-conserves signalés par la mention « à consommer avant le... », la **date de durabilité minimale** (DDM) pour les produits non périssables signalés par la mention « à consommer de préférence avant le... ».
- 7 Le **numéro de lot de fabrication** (si nécessaire).
- 8 Les conditions particulières de **conservation** ou de stockage.
- 9 Le **lieu d'origine** ou de provenance.
- 10 Les **valeurs énergétiques et nutritionnelles**.

• Les informations facultatives

- 11 Le **code-barres**.
- 12 Le **service consommateur**.
- 13 Des **signes officiels** de la qualité alimentaire.



8 À partir du **document D**,

8.1 Identifiez les mentions obligatoires portées sur l'étiquette du produit alimentaire en reportant dans chaque cercle le numéro concerné.

8.2 Précisez la température de stockage du produit.

À conserver entre 0 °C et 4 °C.

9 **Entourez**, sur l'étiquette, les signes officiels qui garantissent un produit alimentaire issu de l'agriculture biologique.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

bio Porc

ISSUE DE L'AGRICULTURE BIOLOGIQUE

5 CHIPOLATAS

Ingrédients: viande de porc* 92% (maigre* et gras*), sel, dextrose*, sucre de canne*, épices*, antioxydant: acide ascorbique, ferments, boyau naturel.

*Ingrédient issu de l'agriculture biologique

A consommer cuit à cœur - Porc né, élevé et abattu en France

0,275kg

Lot A002 A consommer jusqu'au 12/01/19

FR 05.059.004 CE

GAËL L. Éleveur de l'association "Les Porcs Bio de France".

Notre viande de porc (bio) est issue d'un partenariat avec "Les Porcs Bio de France", association de plus de 150 producteurs répartis sur l'ensemble du territoire français.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g de saucisses ou chipolatas :

Énergie	1031 kJ / 249 kcal
Matières grasses	21 g
dont acides gras saturés	8,6 g
Glucides	1 g
dont sucres	0,7 g
Protéines	14 g
Sel	1,5 g

A conserver entre 0 °C et 4 °C. Conditionnel sous atmosphère protectrice.

10 À partir du **document D**, indiquez l'intérêt :

– d'apposer une étiquette sur l'emballage d'un produit alimentaire :

l'étiquette permet de vérifier, à partir de la liste des ingrédients, les composants du produit et, notamment, la présence ou non de substances allergènes ;

– de la présence des signes de qualité sur l'étiquette :

les signes de qualité permettent au consommateur d'acheter des produits avec une garantie d'origine (Label Rouge), un produit de qualité supérieure (AOP) ou un mode de production particulier (agriculture biologique).

11 Après avoir consulté le **site internet**, cochez la définition qui correspond au commerce équitable.

- ☐ Système permettant de suivre un produit alimentaire de son lieu de production jusqu'à son lieu de distribution.
- ☒ Forme de commerce mondial qui a pour objectif de payer un prix décent aux producteurs du Sud, de protéger les droits fondamentaux des personnes et de respecter l'environnement.

site internet

Commerce équitable France.

www.commerceequitable.org



12 Complétez le tableau.

	Pour les consommateurs	Pour les producteurs
Avantages du commerce équitable	<p>– Une meilleure garantie de la protection de l'environnement.</p> <p>– Des produits de qualité.</p>	<p>– L'assurance d'une juste rémunération du travail.</p> <p>– La garantie du respect des droits fondamentaux des personnes.</p>



PROPOSER DES SOLUTIONS

13 À partir de ces deux produits alimentaires, entourez celui adapté aux besoins de Lucas et justifiez.

Justification : le produit alimentaire n° 2 correspond aux besoins de Lucas car l'étiquette ne mentionne pas la présence d'huile de palme, produit auquel il est allergique.

Produit alimentaire n° 1	<p>Ingrédients : sucre, huile de palme, noisettes 13 %, cacao maigre 7,4 %, lait écrémé en poudre 6,6 %, lactosérum en poudre, émulsifiants : lécithine (soja), vanilline. Sans gluten.</p>
Produit alimentaire n° 2	<p>Ingrédients : sucre de canne*, huile de tournesol*, chocolat* 16,5 % (sucre de canne*, poudre de cacao maigre*, beurre de cacao*), purée de noisettes* 10 %, poudre de lait écrémé*, farine de soja*, émulsifiants : lécithine (soja), extrait de vanille Bourbon*.</p> <p>* Produits issus de l'agriculture biologique. Peut contenir des traces d'autres fruits à coque et lupin.</p>

1. Les avantages et les inconvénients du e-commerce



- Gain de temps lié à l'absence de déplacement.
- Possibilité d'acheter 24 h sur 24 h
- Prix souvent avantageux.
- Produit uniquement disponible en ligne.



- Coût supplémentaire.
- Délai de livraison plus ou moins long.
- Démarches de renvoi du produit qui ne sont pas systématiquement prises en charge par les boutiques.
- Transmission des coordonnées personnelles et bancaires du consommateur.

La réglementation de la vente en ligne



- Obligation de livraison en moins de 30 jours.
- Délai de rétractation de 14 jours.
- Remboursement des achats 14 jours après leur retour.

2. Les critères de choix d'un produit



• Le prix



• L'origine



• La qualité



• L'éthique, le social



• La marque

3. L'étiquetage d'un produit alimentaire

L'étiquetage d'un produit alimentaire



Les **mentions obligatoires** d'une étiquette :

- dénomination de vente,
- liste des ingrédients,
- quantité nette de produit,
- date limite de consommation (DLC) ou date de durabilité minimale (DDM),
- nom ou raison sociale du fabricant,
- numéro de lot de fabrication,
- valeurs énergétique et nutritionnelle,
- estampille sanitaire sur les produits d'origine animale,
- origine du produit,
- conditions particulières de stockage.

Les signes officiels de la qualité alimentaire



Les caractéristiques du commerce équitable



- Une meilleure rémunération pour les producteurs du Sud
- Des producteurs qui décident de leur avenir
- Un environnement respecté
- Des produits de qualité

LE MÉMO



Rédigé



Audio

foucherconnect.fr/19pc108



#qcm

8 questions pour réviser

foucherconnect.fr/19pc109





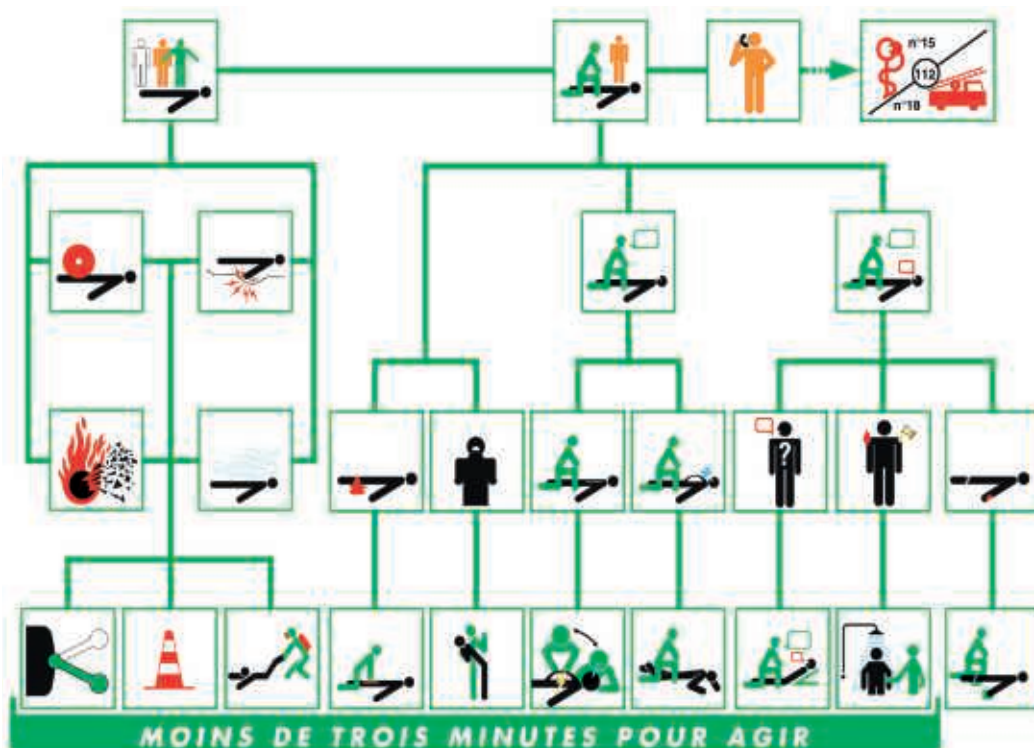
Fiches secourisme

Module
C8

Fiches établies d'après le Guide des données techniques et conduites à tenir
(en vigueur depuis janvier 2017)

Fiche 1	Protéger	198
Fiche 2	Examiner	199
Fiche 3	Faire alerter ou alerter	201
Fiche 4	Secourir : La victime saigne abondamment	202
Fiche 5	Secourir : La victime s'étouffe	203
Fiche 6	Secourir : La victime se plaint d'un malaise	204
Fiche 7	Secourir : La victime se plaint de brûlures	205
Fiche 8	Secourir : La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements	206
Fiche 9	Secourir : La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment	207
Fiche 10	Secourir : La victime ne répond pas, mais elle respire	209
Fiche 11	Secourir : La victime ne répond pas et ne respire pas	211

Plan d'intervention du SST



© INRS.
Ce plan est donné à titre d'information.
Seules les personnes formées
au cours d'un stage conforme
au programme de formation
national ont le droit d'intervenir
sur un incident ou un accident.



Protéger

FICHE SECOURISME

1

Résultat à atteindre éviter un nouvel accident



Protéger

- Je me pose les questions suivantes avant d'accéder à la victime pour ne pas m'exposer moi-même, les témoins ou la victime à un ou des dangers :

- ▶ Que s'est-il passé ?

- ▶ Persiste-t-il un ou des dangers ?



Danger d'origine mécanique



Danger d'origine électrique



Danger d'origine thermique ou pouvant provoquer un incendie ou une explosion



Danger dû à une atmosphère toxique ou irrespirable

OUI

- Je **supprime** ou fait supprimer le(s) danger(s).



Danger contrôlable ?

NON

- J'**isole** ou fais isoler le(s) danger(s).



et/ou

- Je **soustrais** ou fais soustraire la victime à(aux) danger(s) (manœuvre exceptionnelle).



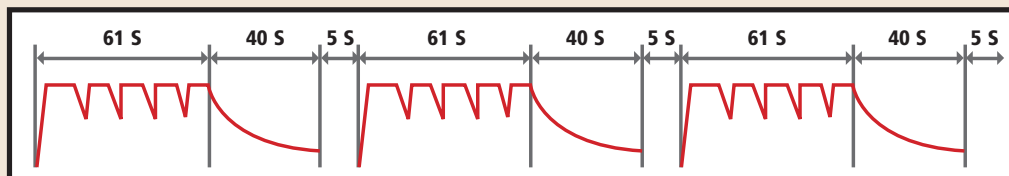
et/ou

- Je **continue à isoler** la zone d'intervention et j'**alerte** ou fais alerter les secours spécialisés qui pourront agir sur le(s) danger(s).

Cas particulier

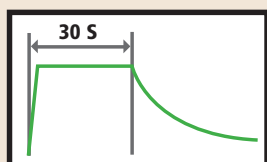
Alerte et protection des populations

- Lorsque j'entends le **signal** émis par des sirènes, annonçant un **danger immédiat** :



- ▶ je me mets à l'abri en me rendant dans un local calfeutré ;
 - ▶ je m'informe en écoutant la radio (réseau France Bleu) ou en regardant la télévision (réseau France Télévisions) ;
 - ▶ je ne vais pas chercher mes enfants à l'école ;
 - ▶ je ne fume pas, j'évite toute flamme ;
 - ▶ je ne téléphone pas pour ne pas encombrer le réseau ;
 - ▶ je m'assure que mon entourage a reçu et exécuté ces consignes.

- Lorsque j'entends le **signal de fin d'alerte**, le danger est écarté :





Examiner

FICHE
SECOURISME

2

Résultat à atteindre déduire les actions à mettre en œuvre



Examiner

La victime
saigne-t-elle
abondamment ?

La victime
s'étouffe-t-elle ?

La victime
répond-elle ?

Pourquoi examiner ?

- J'examine la victime pour :
 - ▶ **déterminer le résultat à atteindre** et en **déduire les gestes de secours** (ou actions) à mettre en œuvre ;
 - ▶ **transmettre ces informations aux secours spécialisés**, pour qu'ils puissent organiser leur intervention.

Comment examiner ?

- J'**observe** la victime et me **pose systématiquement 4 questions** : la victime saigne-t-elle abondamment ? s'étouffe-t-elle ? répond-elle ? respire-t-elle ?
- Je recherche les saignements abondants éventuels en observant la victime et son environnement, en respectant sa position et en lui parlant.
- Je repère le comportement de la victime et lui pose une question.
Si elle s'étouffe, elle :
 - ▶ porte brutalement ses mains à sa gorge ;
 - ▶ ne peut plus parler ;
 - ▶ ne peut plus crier ;
 - ▶ ne peut plus tousser ;
 - ▶ n'émet aucun son ;
 - ▶ ne peut plus respirer ;
 - ▶ s'agite.



Pour un adulte ou un enfant :

- Je **pose une ou des questions simples** à la victime :
 - ▶ que s'est-il passé ?
 - ▶ comment ça va ?
 - ▶ m'entendez-vous ?
 - ▶ où avez-vous mal ?

En cas de non-réponse à ces questions :
je lui **secoue doucement les épaules**
ou lui prends la main et lui **demande d'exécuter un ordre simple** (ex. : « serrez-moi la main », « ouvrez les yeux »).



Pour un nourrisson :

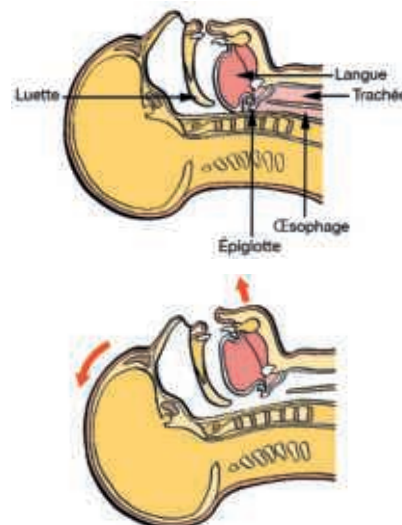
- Je **fais du bruit**, par exemple en tapant des deux mains, puis je **stimule** l'enfant au niveau des mains.

La victime respire-t-elle ?

Je poursuis l'examen si la victime ne répond pas :

Pour un adulte ou un enfant (sur le dos) :

- Je bascule doucement la tête en l'inclinant vers l'arrière et simultanément j'élève le menton pour entraîner la remontée de la langue du fond de la gorge et ainsi permettre le passage de l'air.



Pour un nourrisson (sur le dos) :

- Je ramène la tête en position neutre et j'élève simultanément le menton.
 - ▶ Je me penche, durant 10 secondes, sur la victime et place mon oreille et ma bouche au-dessus de sa bouche tout en gardant son menton élevé.
 - ▶ J'écoute les bruits normaux ou anormaux (sifflement, ronflement...) de la respiration.
 - ▶ Je perçois avec ma joue le flux d'air expiré par le nez et la bouche de la victime.
 - ▶ Je regarde se soulever le ventre et/ou la poitrine de la victime.



Cas particulier

Victime sur le ventre

- Si la victime ne répond pas, je la mets sur le dos pour ensuite vérifier si elle respire.



Faire alerter ou alerter

FICHE
SECOURISME

3

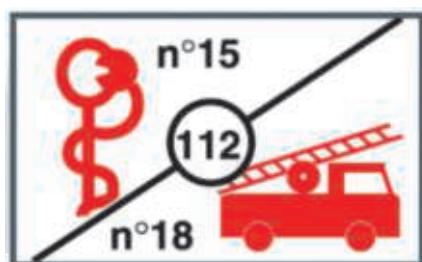
— **Résultat à atteindre** transmettre les informations nécessaires pour l'intervention des secours —



**Faire
alerter
ou
alerter**

Qui dois-je faire alerter ou alerter ?

- Suivant le lieu où je me trouve, je fais alerter ou j'alerte :
 - ▶ les personnes prévues dans l'organisation des secours de l'entreprise ;
 - ▶ les moyens de secours **externes à l'entreprise** :
- **le SAMU (15)** : problème urgent de santé ou avis médical ;
- **les pompiers (18)** : demande de secours ;
- **le 112** : numéro d'appel européen des services de secours mis en place afin que toute personne en Europe puisse contacter les secours.



Comment dois-je alerter ?

- Je choisis **la personne la plus apte à déclencher l'alerte** et je lui précise les éléments du message à transmettre :
 - ▶ l'identité de l'appelant ;
 - ▶ le numéro d'appel ;
 - ▶ le lieu de l'accident (adresse, atelier, étage...) ;
 - ▶ la nature de l'accident (explosion, électrisation...) ;
 - ▶ le nombre de victimes ;
 - ▶ l'état de la ou des victimes ;
 - ▶ les actions déjà engagées.
- Je lui précise les **consignes** pour une bonne transmission du message :
 - ▶ répondre aux questions posées par les services de secours ;
 - ▶ ne jamais raccrocher le premier ;
 - ▶ revenir rendre compte au SST ;
 - ▶ aller au-devant des secours pour les guider jusqu'à la victime.
- Si je suis seul, je donne l'alerte moi-même.



Secourir

La victime saigne abondamment

FICHE
SECOURISME

4

Résultat à atteindre arrêter le saignement



Protéger



Examiner



Secourir



Faire
alerter
ou
alerter



et/ou



et/ou



- Je vois le sang couler abondamment.
- Je repère l'origine du saignement.

- Je demande à la victime de **compresser immédiatement** l'endroit qui saigne ou, à défaut, je le fais à sa place avec les doigts ou la paume de ma main protégée en interposant si possible une épaisseur de tissu propre recouvrant totalement l'endroit qui saigne.
- J'**allonge** la victime pour éviter une détresse circulatoire.
- Je **vérifie l'efficacité du geste**.

- Je **fais alerter** les secours médicalisés (SAMU : 15).

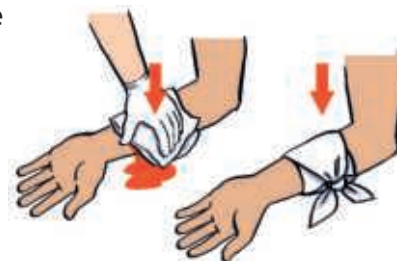
- Je **maintiens cette compression** jusqu'à l'arrivée des secours tout en surveillant l'état de la victime et en la couvrant.

- Si je **dois me libérer** afin d'effectuer une autre action (geste vital sur la ou une autre victime ou alerte à donner si je suis seul sans téléphone portable) :

- ▶ je remplace ma compression manuelle par **un pansement compressif** ;

- ▶ si le saignement persiste, je reprends la compression manuelle par-dessus le pansement compressif.

- Si ma compression directe d'un membre est inefficace ou impossible, je mets en place un **garrot** au-dessus de la plaie.



Cas particuliers

Saignement de nez

Vomissements ou crachats de sang

Autres saignements

- J'assois la victime, tête penchée en avant. Je lui demande de se moucher vigoureusement, puis de compresser ses narines avec deux doigts, pendant 10 minutes sans relâcher.
- Je vois du sang sortir de la bouche.
- J'alerte immédiatement le SAMU (15).
- J'installe la victime dans la position où elle se sent le mieux et je la surveille.
- J'allonge la victime, je demande un avis médical et applique les consignes.



Secourir

La victime s'étouffe

FICHE
SECOURISME

5

Résultat à atteindre permettre à la victime de respirer



Protéger



Examiner



Secourir



Faire
alerter
ou
alerter

Cas particuliers

Victime consciente
et alitée présentant
une obstruction totale
des voies aériennes

Femme enceinte ou
personne obèse

Victime qui peut tenir
sur l'avant-bras du
SST (nourrisson, petit
enfant)



et/ou



et/ou



- Je vois la victime porter ses mains à sa gorge brutalement.
- Je pose une question et constate que la victime :
 - ▶ ne peut plus parler ni crier ;
 - ▶ ne peut plus respirer ;
 - ▶ n'émet aucun son ;
 - ▶ s'agite.

- Je laisse la victime dans la position où elle se trouve.
- Je désobstrue les voies aériennes en effectuant de **1 à 5 tapes vigoureuses dans le dos entre les deux omoplates** avec le talon de la main ouverte pour déclencher un réflexe de toux.
- Si je constate que les **5 tapes** dans le dos sont **inefficaces**, je réalise pour l'adulte et l'enfant **1 à 5 compressions abdominales**.
- En cas d'**inefficacité**, je **renouvelle l'enchaînement des 5 tapes dans le dos et des 5 compressions abdominales jusqu'à l'expulsion du corps étranger**.
- Après expulsion du corps étranger, j'installe la victime dans la position où elle se sent le mieux et je la surveille.

- Je demande un avis médical.



- Je réalise des compressions thoraciques, comme pour le massage cardiaque.
- Devant l'impossibilité d'encercler l'abdomen de la victime avec les bras, je remplace les compressions abdominales par des compressions thoraciques.
- Je donne **1 à 5 tapes dans le dos**.
- Si les **5 tapes** dans le dos sont inefficaces, je réalise **1 à 5 compressions thoraciques**.





Secourir

FICHE
SECOURISME

6

La victime se plaint d'un malaise

Résultat à atteindre éviter l'aggravation et prendre un avis médical



Protéger



Examiner



et/ou



et/ou



- Je constate que la victime se plaint d'un **malaise**.
- Je mets la victime au **repos immédiatement** en l'**allongeant**. En cas de gêne respiratoire, je l'installe en position demi-assise ou la laisse dans la position qu'elle adopte spontanément.
- Je rassure la victime.
- J'observe des **signes** d'apparition soudaine, isolés ou associés, même de très courte durée, qui peuvent orienter le médecin vers :
 - un **accident vasculaire cérébral** (AVC) :
 - ▶ la faiblesse ou la paralysie d'un bras ;
 - ▶ une déformation de la face ;
 - ▶ la perte de la vision d'un œil ou des deux ;
 - ▶ une difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
 - ▶ un mal de tête sévère et inhabituel ;
 - ▶ une perte de l'équilibre, une instabilité de la marche ou des chutes inexplicables ;
 - un **accident cardiaque** : douleur dans la poitrine.
- La victime peut aussi se plaindre d'une douleur abdominale intense, d'une difficulté à respirer ou à parler, des sueurs abondantes, sans avoir fourni d'effort ou sans que la chaleur environnante soit importante, d'une sensation de froid ou une pâleur intense.
- J'**écoute**, je **questionne** la victime et son entourage afin d'obtenir des renseignements utiles :
 - quel âge a-t-elle ? - est-ce la première fois ?
 - quel est le type de douleur ? - où a-t-elle mal ?
 - depuis combien de temps a-t-elle ce malaise ?
 - a-t-elle été récemment malade et/ou hospitalisée ? - suit-elle un traitement ?
- Je **prends un avis médical** immédiatement, transmets précisément ce que j'ai observé et entendu et j'applique les consignes.
- Je surveille l'état de la victime.



Secourir



Faire
alerter
ou
alerter

Cas
particulier

Prise habituelle
de médicament
ou de sucre

Malaises provoqués
par la chaleur

- À la demande de la victime, ou sur consigne du médecin préalablement alerté, j'aide la personne à prendre son traitement, en respectant les doses. Je donne du sucre à la personne qui en demande spontanément.
- J'amène la victime dans un endroit frais et aéré, je la déshabille ou desserre ses vêtements, je la rafraîchis et la fais boire de l'eau.



Secourir

La victime se plaint de brûlures

FICHE
SECOURISME

7

Résultat à atteindre éviter l'aggravation de la brûlure



Protéger



Examiner



Secourir



**Faire
alerter
ou
alerter**



et/ou



et/ou



- Je détermine l'origine de la brûlure : thermique ou chimique.

Brûlures thermiques

- Je refroidis la surface brûlée par ruissellement d'eau courante tempérée à faible pression.
- Je fais alerter ou j'alerte.
- Je mets la victime au repos.
- Je surveille l'état de la victime.



Brûlures chimiques

- Je rince abondamment la partie imprégnée de produit chimique à l'eau courante tempérée à faible pression jusqu'à l'obtention d'un avis médical.
- Je déshabille la victime en me protégeant (ne pas oublier les chaussures et chaussettes).
- J'alerte ou je fais alerter en précisant le nom du produit chimique en cause.
- Je surveille l'état de la victime.



Cas particuliers

Brûlures électriques

- J'arrose la zone brûlée visible à l'eau courante.
- Je demande un avis médical.
- Je suis les consignes données par le médecin.
- Je surveille l'état de la victime.

Brûlures internes par ingestion ou inhalation

- Je place la victime en position demi-assise pour faciliter sa respiration.
- Je demande un avis médical et précise la nature du produit en cause (garder l'emballage et le produit restant).
- Je surveille l'état de la victime.



Secourir

FICHE
SECOURISME

8

La victime se plaint d'une douleur empêchant certains mouvements

Résultat à atteindre

éviter l'aggravation du traumatisme supposé



Protéger



Examiner



Secourir



Faire
alerter
ou
alerter



et/ou



et/ou



- Je constate que la victime :
 - ▶ se plaint d'une douleur vive ;
 - ▶ se plaint d'une difficulté ou d'une impossibilité de bouger ;
 - ▶ présente un gonflement ou déformation visible.

Douleur au cou suite à un traumatisme	Traumatisme lié à un coup sur la tête	Traumatisme au niveau d'un membre
<ul style="list-style-type: none">■ Je conseille fermement à la victime de ne faire aucun mouvement, en particulier de la tête.■ Je maintiens la tête de la victime à deux mains.■ Je fais alerter ou alerte les secours.■ Je surveille l'état de la victime.	<ul style="list-style-type: none">■ J'observe l'apparition des signes suivants :<ul style="list-style-type: none">▶ agitation ou prostration ;▶ absence de souvenir de l'accident ou propos incohérents ;▶ maux de tête persistants ;▶ diminution de la force musculaire ou engourdissement ;▶ vomissements.■ Je demande à la victime de s'allonger.■ Je demande un avis médical.■ Je surveille l'état de la victime.	<ul style="list-style-type: none">■ Je conseille fermement à la victime de ne pas mobiliser le membre atteint.■ Je fais alerter ou alerte les secours.■ Je respecte les recommandations données par les secours.



Secourir

FICHE
SECOURISME

9

La victime se plaint d'une plaie qui ne saigne pas abondamment

Résultat à atteindre éviter l'aggravation de la plaie



Protéger



Examiner



et/ou



et/ou



- Je dois **distinguer si la plaie** est **grave** ou **simple**.
Une plaie grave dépend de plusieurs critères :

Le mécanisme d'apparition de la plaie	<ul style="list-style-type: none">- Par projectile- Par injection dans la peau d'un liquide sous pression- Par piqûre accidentelle avec un matériel de soin- Par outil- Par morsure- Par objet tranchant
Son aspect	<ul style="list-style-type: none">- Avec présence d'un corps étranger- Écrasée- Membre sectionné
Sa localisation	<ul style="list-style-type: none">- Au cou, à l'œil ou à la face- À proximité d'un orifice naturel- Au thorax- À l'abdomen
Ses conséquences	<ul style="list-style-type: none">- La victime n'arrive plus à bouger l'extrémité de son membre (en aval de la plaie)- La victime a des sensations anormales (fourmillements, sensation de froid...)
Les antécédents médicaux de la victime	<ul style="list-style-type: none">- Certaines maladies peuvent être un facteur aggravant



Secourir

Plaie simple



- Je me lave les mains avec de l'eau et du savon.
- Je nettoie la plaie à l'eau courante avec du savon en prenant les mesures pour éviter le contact sanguin.
- Je rince à l'eau claire.
- Je sèche la peau.
- J'utilise un antiseptique.
- Je protège par un pansement.
- Je demande à la victime si elle est vaccinée contre le tétanos et ses éventuels antécédents médicaux et lui conseille de consulter un médecin en cas de doute sur la vaccination.
- Je demande à la victime de surveiller sa plaie.
- Je me lave à nouveau les mains avec de l'eau et du savon.



Secourir



Plaie grave

Au thorax, à l'abdomen, à l'œil	Membre sectionné
<ul style="list-style-type: none"> ■ J'installe la victime en position d'attente : <ul style="list-style-type: none"> ▶ Plaie au thorax  <ul style="list-style-type: none"> ▶ Plaie à l'abdomen  <ul style="list-style-type: none"> ▶ Plaie de l'œil : position allongée, yeux fermés, tête immobile. <ul style="list-style-type: none"> ■ J'alerte ou je fais alerter les secours. ■ Je surveille la victime. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ J'allonge la victime et je protège le moignon. ■ Je récupère le segment sectionné. ■ Je l'enveloppe dans une compresse, puis le place dans un sac plastique propre fermé de façon étanche. ■ Je place le sac contenant le segment dans un second sac plastique contenant de l'eau fraîche, ou mieux de l'eau et des glaçons, que je confie aux secours dès leur arrivée. <ul style="list-style-type: none"> ■ J'alerte ou je fais alerter les secours. ■ Je surveille la victime.



**Faire
alerter
ou
alerter**



Secourir

FICHE
SECOURISME

10

La victime ne répond pas,
mais elle respire

Résultat à atteindre permettre à la victime de continuer à respirer



Protéger



Examiner



Secourir



et/ou

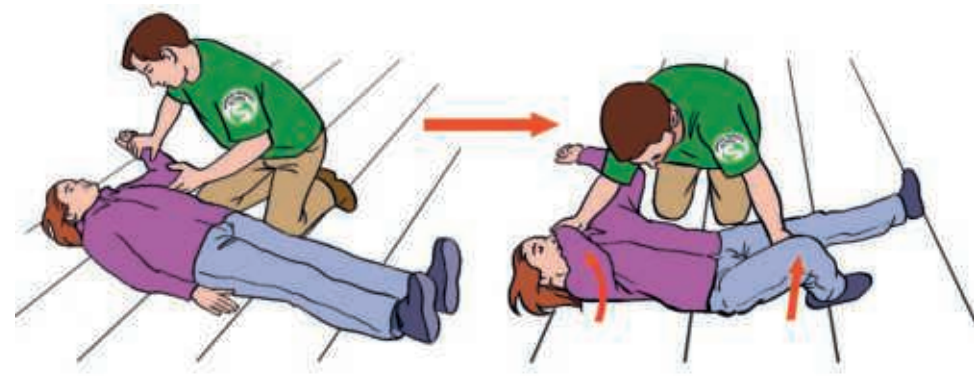


et/ou



- Je constate que la victime ne répond pas aux questions et aux stimulations, mais présente des signes visibles de respiration.
- Je place la victime sur le côté, en **position latérale de sécurité (PLS)**, pour permettre l'écoulement des liquides vers l'extérieur et éviter que la langue ne chute dans le fond de la gorge.

1. Je prépare la mise sur le côté de la victime.



2. Je mets la victime sur le côté.



3. Je stabilise la victime sur le côté.



4. J'ouvre la bouche de la victime.



Faire
alerter
ou
alerter

- Je vais **alerter** immédiatement si je n'ai pas obtenu l'aide d'un témoin pour le faire.
- Je surveille l'état de la victime.

Cas
particuliers

Nourrisson

- Je place le nourrisson qui ne répond pas et qui respire **sur le côté dans mes bras**.

Enfant

- Je place l'enfant sur le côté, en **position latérale de sécurité (PLS)**.

Victime présentant
des convulsions

- Je ne **touche pas la victime** et **j'écarte tout objet dangereux** pendant la durée des convulsions. À la fin de celles-ci, je procède à l'examen de la victime et, si nécessaire, je la mets en **position latérale de sécurité**.



Secourir

FICHE
SECOURISME

11

La victime ne répond pas
et ne respire pas

Résultat à atteindre : assurer une respiration et une circulation artificielles



Protéger



Examiner



Faire
alerter
ou
alerter



Secourir



et/ou



et/ou



- Je ne perçois aucun souffle, pendant les 10 secondes que dure la recherche de respiration ; je n'entends aucun bruit, et ni le ventre, ni la poitrine de la victime ne se soulèvent.

En présence d'un témoin :

- Je demande immédiatement au témoin d'alerter les secours (15), et de m'apporter un défibrillateur si possible.
- J'allonge si nécessaire la victime sur le dos, et si possible sur un plan dur.
- Je pratique immédiatement une réanimation cardio-pulmonaire en alternant 30 compressions thoraciques, puis 2 insufflations en attendant le défibrillateur. Les compressions thoraciques sont réalisées avec le talon de la main au centre de la poitrine sur la moitié inférieure du sternum. Elles consistent en une poussée verticale de 5 à 6 cm à une fréquence de 100 à 120 par minute. La durée de l'insufflation est d'une seconde.



- Je poursuis la réanimation cardio-pulmonaire jusqu'à :
 - ▶ la mise en œuvre du défibrillateur ;
 - ▶ l'arrivée des services de secours.

En l'absence d'un témoin :

- J'alerte immédiatement le SAMU (15) et me munis d'un défibrillateur s'il est à portée de main.

Cas
particulier

Victime âgée de
moins de 8 ans

- La conduite à tenir est la même que chez l'adulte.

**Le
défibrillateur
automatique
externe (DAE)****■ L'utilisation du défibrillateur automatique externe**

- J'appuie sur le bouton « marche-arrêt ».
- Je suis les indications vocales et/ou visuelles données par l'appareil.
- Je mets en place les électrodes, conformément au schéma sur l'emballage, sur le thorax nu et sec de la victime. Si je constate une cicatrice et perçois un boîtier sous la peau à l'endroit où je dois poser l'électrode (côté droit de la victime), je colle l'électrode à une largeur de main au-dessous de la bosse/cicatrice.
- Je connecte les électrodes.
- Je m'assure que personne ne touche la victime pendant l'analyse du rythme cardiaque.



Si le défibrillateur annonce :

- **qu'un choc est indiqué** et demande de se tenir à distance de la victime :
 - je m'assure que personne ne touche la victime et annonce à haute voix « écarter-vous » ;
 - j'appuie sur le bouton « choc » ou je laisse déclencher le choc ;
 - je débute ou reprends sans délai la réanimation cardio-pulmonaire jusqu'à l'arrivée des secours ou la reprise de respiration et continue à suivre les recommandations du défibrillateur jusqu'à l'arrivée des secours.
- **qu'un choc n'est pas nécessaire** :
 - je débute ou reprends sans délai la réanimation cardio-pulmonaire et continue à suivre les recommandations du défibrillateur jusqu'à l'arrivée des secours.

Glossaire



THÉMATIQUE A : L'individu responsable de son capital santé

Activité physique

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques striés qui augmente la dépense énergétique.

Chapitre 3, page 22

Addiction

Impossibilité de stopper un comportement en dépit de la connaissance de ses conséquences négatives.

Chapitre 4, page 28

Contraception

Ensemble des moyens provoquant une infécondité temporaire chez l'homme et la femme.

Chapitre 5, page 39

Contraception d'urgence

Méthode de contraception utilisée juste après un rapport non protégé, dans le but de diminuer le risque de grossesse non désirée.

Chapitre 5, page 40

Désynchronisation

Décalage entre le rythme biologique d'une personne et celui qui lui est imposé par ses obligations personnelles ou professionnelles.

Chapitre 2, page 17

Équilibre alimentaire

Équilibre entre les apports des différents constituants alimentaires énergétiques, non énergétiques et les dépenses globales de l'organisme.

Chapitre 7, page 53

Hormone

Substance libérée dans le sang par certains organes du corps humain qui agissent sur d'autres organes en modifiant leur fonctionnement.

Chapitre 2, page 17

Illicite

Interdit par la loi. Exemple : le cannabis.

Chapitre 4, page 32

Licite

Autorisé par la loi. Exemple : l'alcool.

Chapitre 4, page 33

Mélatonine

Hormone qui régule les rythmes biologiques circadiens. Elle intervient dans la gestion du rythme veille/sommeil.

Chapitre 2, page 17

Parcours de soins coordonnés

Dispositif qui rationalise les différentes interventions des professionnels de santé (médecin traitant, médecins spécialisés...) pour un même assuré.

Chapitre 1, page 12

Plan santé

Programme mis en place pour protéger, promouvoir et restaurer l'état de santé de l'ensemble de la population française. Exemple : le plan national de mobilisation contre les addictions.

Chapitre 1, page 10

Polyconsommation

Fait de consommer plusieurs substances psychoactives.

Chapitre 4, page 30

Principe de solidarité nationale de la Sécurité sociale

Versement d'une cotisation par chaque salarié et chaque employeur pour couvrir les risques sociaux (maladie, accident) et la vieillesse...

Chapitre 1, page 11

Rythme biologique ou Biorythme

Phénomène biologique naturel qui se répète à intervalles réguliers dans le temps (exemple : le rythme veille/sommeil qui s'appelle le rythme circadien).

Chapitre 2, page 16

Rythme circadien

Rythme biologique qui se répète toutes les 24 heures (exemple : le rythme veille/sommeil).

Chapitre 2, page 16

Sommeil paradoxal

Phase du sommeil pendant laquelle le relâchement musculaire est maximal alors que l'activité cérébrale est intense. Permet une récupération nerveuse et la mémorisation.

Chapitre 2, page 17

Sommeil profond

Phase du sommeil qui permet de récupérer physiquement, de fabriquer l'hormone de croissance, les anticorps et de réparer les tissus.

Chapitre 2, page 17

Substance psychoactive

Substance naturelle ou synthétique qui agit sur le psychisme, modifie le comportement et procure des sensations que recherche l'individu jusqu'à un état d'accoutumance et de dépendance.

Chapitre 4, page 28



THÉMATIQUE B : L'individu responsable dans son environnement

Acouphène

Sensation auditive anormale (sifflements, bourdonnements) entendue sans aucun stimulus sonore extérieur.

Chapitre 11, page 87

Aléa

Présence d'un événement qui est la manifestation d'un phénomène naturel ou anthropique et potentiellement dangereux.

Chapitre 9, page 68

Anthropique

Phénomène qui peut être le résultat de l'action de l'être humain.

Chapitre 9, page 68

Bruit

Ensemble de sons (vibrations de l'air qui se propagent sous forme d'ondes acoustiques) perçus comme gênants.

Chapitre 11, page 84

Décibel(A)

Niveau du bruit réellement perçu par l'oreille.

Chapitre 11, page 84

Document d'information communal sur les risques majeurs (DICRIM)

Document qui permet d'identifier les risques majeurs au niveau d'une commune et d'informer la population sur la conduite à tenir.

Chapitre 9, page 70

Eau virtuelle

Ensemble des consommations d'eau nécessaire à la fabrication d'un produit.

Chapitre 8, page 64

Effet de serre

Phénomène naturel qui permet de maintenir sur Terre la température moyenne de 15 °C. Sans l'effet de serre, la température serait de - 18 °C.

Chapitre 10, page 78

Empreinte carbone

Ensemble des gaz à effet de serre émis tout au long de la vie d'un produit.

Chapitre 10, page 79

Empreinte en eau

Estimation du volume d'eau utilisé durant le cycle de vie d'un produit.

Chapitre 8, page 64

Enjeux

Conséquences engendrées par l'aléa (humaines, économiques, environnementales...).

Chapitre 9, page 68

Hyperacousie

Fait de percevoir les sons plus forts qu'ils ne le sont réellement.

Chapitre 11, page 87

Risque majeur

Possibilité qu'un événement se produise (aléa) entraînant des conséquences graves humaines et matérielles (enjeux) qui dépassent les capacités de réaction de la société. Il se caractérise par sa faible fréquence et son énorme gravité.

Chapitre 9, page 68



THÉMATIQUE C : L'individu dans son milieu professionnel, impliqué dans la prévention des risques

Accident du trajet

Accident survenu à un salarié déclaré à la Sécurité sociale sur le trajet aller-retour entre l'entreprise et le lieu d'habitation ou le lieu où il se rend pour prendre ses repas sans détour sauf pour les nécessités de la vie quotidienne (ex. : boulangerie, école).

Chapitre 14, page 106

Accident du travail « proprement dit »

Accident survenu à un salarié déclaré à la Sécurité sociale sur le temps et le lieu de travail, par le fait ou à l'occasion du travail, suite à une action soudaine et violente entraînant une blessure.

Chapitre 14, page 106

Anticorps

Molécule de défense fabriquée par des globules blancs spécialisés, les lymphocytes B, qui neutralisent l'antigène (par exemple une bactérie) présent dans le corps humain.

Chapitre 25, page 171

Antigène

Élément étranger à l'organisme humain capable de déclencher une réaction spécifique du système immunitaire visant à l'éliminer.

Chapitre 25, page 171

Comité social économique (CSE)

Instance représentative des salariés, obligatoire dans les entreprises d'au moins 11 salariés.

Chapitre 24, page 165

Contact direct avec le courant électrique

Contact entre le corps et des pièces nues normalement sous tension, directement ou à l'aide d'un conducteur (outil).

Chapitre 20, page 140

Contact indirect avec le courant électrique

Contact entre le corps et une masse métallique mise accidentellement sous tension.

Chapitre 20, page 140

Contrat de travail

Accord par lequel une personne s'engage à mettre son activité à disposition d'une autre personne contre une rémunération.

Chapitre 12, page 94

Danger

Cause capable de provoquer une lésion ou une atteinte à la santé.

Chapitre 15, page 115

Document unique d'évaluation des risques professionnels (DUERP)

Document d'évaluation des risques professionnels d'une entreprise qui consiste à identifier et classer les risques auxquels peuvent être exposés les salariés, et à proposer des mesures de prévention.

Chapitre 13, page 101

Domage

Lésion et/ou atteinte à la santé.

Chapitre 15, page 115

Droit d'alerte

Fait de signaler immédiatement à l'employeur toute situation de travail dont le salarié a un motif raisonnable de penser qu'elle présente un danger grave et imminent pour la vie ou la santé des salariés.

Chapitre 13, page 102

Droit de retrait

Disposition du droit du travail qui permet au travailleur de quitter son poste de travail en cas de danger grave et imminent.

Chapitre 13, page 102

Événement dangereux

Événement susceptible de causer un dommage pour la santé.

Chapitre 15, page 115

Habilitation électrique

Reconnaissance par l'employeur de la capacité d'un personnel à effectuer en toute sécurité les tâches fixées.

[Chapitre 20, page 143](#)

Indemnité journalière

Somme versée par la Caisse primaire d'assurance maladie en cas d'arrêt de travail pour compenser la perte de salaire.

[Chapitre 14, page 109](#)

Maladie professionnelle

Conséquence de l'exposition, plus ou moins prolongée, d'un salarié ou d'une personne qui a été salariée, à un risque (vapeurs, poussières, bruits, vibrations, gestes répétitifs...) lors de l'exercice habituel de sa profession. Les maladies professionnelles indemnifiables figurent sur des tableaux spécifiques qui précisent les conditions à remplir (délai de prise en charge, durée d'exposition au risque, liste de travaux effectués).

[Chapitre 14, page 107](#)

Mémoire immunitaire

Propriété du système immunitaire qui se traduit par une réaction rapide des lymphocytes lorsqu'ils rencontrent pour la deuxième fois un même antigène.

[Chapitre 25, page 171](#)

Prestations en espèces

Indemnités journalières, et/ou rente d'incapacité, et/ou rente aux ayants droit, versées par la Caisse primaire d'Assurance maladie suite à un accident du travail ou une maladie professionnelle.

[Chapitre 14, page 109](#)

Prestations en nature

Prise en charge des soins à 100 % par la Caisse primaire d'Assurance maladie suite à un accident du travail ou une maladie professionnelle. Les prestations sont versées directement aux praticiens (médecin, pharmacien...) afin d'éviter l'avance des frais par la victime.

[Chapitre 14, page 109](#)

Protection collective

Ensemble de mesures de sécurité qui visent à protéger plusieurs personnes des dangers (ex. : carter de protection).

[Chapitre 15, page 116](#)

Protection individuelle

Ensemble de mesures de sécurité qui visent à protéger l'individu des dangers (ex. : bouchons d'oreilles, lunettes).

[Chapitre 15, page 116](#)

Situation dangereuse

Toute situation dans laquelle une personne est exposée à un ou plusieurs dangers.

[Chapitre 15, page 115](#)

Troubles musculosquelettiques (TMS)

Ensemble d'atteintes douloureuses des muscles, nerfs, tendons et ligaments.

[Chapitre 23, page 158](#)

Vaccin

Traitement préventif qui consiste à injecter dans l'organisme des micro-organismes inoffensifs ou dont la virulence a été atténuée pour provoquer la fabrication d'anticorps.

[Chapitre 25, page 171](#)

**THÉMATIQUE D :****L'individu consommateur averti****Assurance**

Contrat par lequel l'assureur s'engage à indemniser l'assuré de certains risques ou sinistres éventuels, moyennant le versement d'une prime ou d'une cotisation.

[Chapitre 26, page 176](#)

Budget

Prévision des recettes et des dépenses pour une période donnée.

[Chapitre 27, page 183](#)

Budget déficitaire

Budget dont les recettes sont inférieures aux dépenses.

[Chapitre 27, page 184](#)

Budget équilibré

Budget dont les recettes sont égales aux dépenses.

[Chapitre 27, page 184](#)

Budget excédentaire

Budget dont les recettes sont supérieures aux dépenses.

[Chapitre 27, page 184](#)

Délai de rétractation

Délai qui permet à un particulier, lors de la souscription d'un prêt, de revenir pendant 14 jours sur sa décision d'emprunt à l'aide du bordereau de rétractation.

[Chapitre 28, page 189](#)

Prime d'assurance

Somme d'argent à payer pour être assuré.

[Chapitre 26, page 176](#)

Recette

Somme d'argent reçue.

[Chapitre 27, page 183](#)

Responsabilité civile

Obligation légale de réparer le dommage corporel ou matériel causé à autrui.

[Chapitre 26, page 177](#)

Sinistre

Événement redouté pour lequel il est préférable de s'assurer.

[Chapitre 26, page 176](#)

Surendettement

Situation d'une personne dans l'impossibilité de rembourser ses dettes non professionnelles, les charges étant plus importantes que les revenus.

[Chapitre 28, page 188](#)

Taux d'endettement

Montant total des emprunts sur le revenu disponible. Le taux ne doit pas dépasser 33 % des revenus mensuels d'un ménage.

[Chapitre 28, page 188](#)

Taux effectif global (TEG)

Taux intégrant les frais de dossier, les frais d'assurance et les intérêts en cas d'obtention d'un prêt.

[Chapitre 28, page 188](#)

Crédit photographique

p. 8, g : ph © zinkevych / stock.adobe.com – **m** : ph © Bogggy / stock.adobe.com – **d** : ph © Prostock-studio / stock.adobe.com
p. 12, h : ph © Phovoir – **bg** : ph © visoot / stock.adobe.com – **bd** : ph © El Gaucho / stock.adobe.com
p. 14, hg : © Vertigo Signs / stock.adobe.com – **hm** : annasunny / stock.adobe.com – **hd** : © Hurcal / stock.adobe.com – **m** : © Mikhail Mishchenko / stock.adobe.com – **bg** : © Keviz / stock.adobe.com – **bd** : © hvostik16 / stock.adobe.com
p. 18, h : ph © Chopard Photography / stock.adobe.com – **m** : ph © StefanieBaum / stock.adobe.com – **d** : ph © Sergiy Serdyuk / stock.adobe.com
p. 19, hg : ph © Nattakorn / stock.adobe.com – **hm** : ph © iryina_l / stock.adobe.com – **hd** : ph © VadimGuzhva / stock.adobe.com – **mg** : ph © Yummy pic / stock.adobe.com – **mm** : ph © Jacob Lund / stock.adobe.com – **md** : ph © Olivier Le Moal / stock.adobe.com – **bg** : ph © Boris Bulychhev / stock.adobe.com – **bm** : ph © dima_sidelnikov / stock.adobe.com – **bd** : ph © rades / stock.adobe.com
p. 20, mg : © Алена Малашкевич / stock.adobe.com – **mm** : © Jemastock / stock.adobe.com – **md** : © Anna Isaeva / stock.adobe.com
p. 24, h : ph © S. Crosnier / Foucher – **hg** : ph © theartofphoto / stock.adobe.com – **hm** : ph © Viktoriia / stock.adobe.com – **hd** : ph © iuricazac / stock.adobe.com – **mg** : ph © New Africa / stock.adobe.com – **mm** : ph © ivanankolic / stock.adobe.com – **md** : ph © master1305 / stock.adobe.com – **bg** : ph © fovivafoto / stock.adobe.com – **bm** : ph © djile / stock.adobe.com – **bd** : ph © fizkes / stock.adobe.com
p. 25, g : ph © Kara / stock.adobe.com – **d** : ph © Robert Kneschke / stock.adobe.com
p. 28, h : ph © Andrey_Arkusha / stock.adobe.com – **m** : ph © bobex73 / stock.adobe.com – **d** : ph © dgmata / stock.adobe.com
p. 30, docC : © partyvector / stock.adobe.com – **bg** : ph © R. Gino Santa Maria / stock.adobe.com – **bd** : ph © Viacheslav Iakobchuk / stock.adobe.com
p. 31, hg : ph © Luftbildfotograf / stock.adobe.com – **hm** : ph © Rawpixel.com / stock.adobe.com – **hd** : ph © Monkey Business / stock.adobe.com – **mg** : ph © Shmel / stock.adobe.com – **mm** : ph © Vasyi / stock.adobe.com – **md** : ph © Tinnakorn / stock.adobe.com – **bg** : ph © Thomas / stock.adobe.com – **bd** : ph © kasto / stock.adobe.com
p. 32, g : © faberfoto / stock.adobe.com – **32, m** : © partyvector / stock.adobe.com – **d** : © ylivdesign / stock.adobe.com
p. 33, h : ph © Photographee.eu / stock.adobe.com – **b** : ph © wstockstudio / stock.adobe.com
p. 34, 3a : © irinastrel123 / stock.adobe.com – **3b** : © Feodora / stock.adobe.com – **3c, d** : © dmitymoi / stock.adobe.com – **3e** : © hofred / stock.adobe.com – **b** : © partyvector / stock.adobe.com
p. 35 : ph © Africa Studio / stock.adobe.com

p. 40 : ph © Voisin / Phanie
p. 41 : © virinaflora / stock.adobe.com
p. 41 : © Thierry RYO / stock.adobe.com
p. 43 : ph © Africa Studio / stock.adobe.com
p. 46, b, c, d, e, f, g : © Kateryna_Kon / stock.adobe.com
p. 49, g : ph © Foucher – **m** : ph © Matton – **d** : ph © Tsuboya / stock.adobe.com
p. 34, hg, hm, hd : © Kateryna_Kon / stock.adobe.com – **bg** : © edwardolive / stock.adobe.com – **bd** : © ZAIRIAZMAL / stock.adobe.com
p. 51 : ph © WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com
p. 52, h : ph © RioPatuca Images / stock.adobe.com – **b** : ph © Kadmy / stock.adobe.com
p. 53, h : © Matton – **mg** : ph © sianc / stock.adobe.com – **mm** : ph © Jacek Chabraszewski / stock.adobe.com – **md** : ph © pressmaster / stock.adobe.com – **b** : ph © HillLander / stock.adobe.com
p. 57 : ph © diego cervo / stock.adobe.com
p. 58, hg : © goccedicolore / stock.adobe.com – **hm** : © artinspiring / stock.adobe.com – **hd** : © eveleen007 / stock.adobe.com
p. 61, h : ph © weber11 / stock.adobe.com – **g** : ph © Patrik Stedrak / stock.adobe.com – **d** : ph © Carola Vahldiek / stock.adobe.com – **h** : ph © pbombaert / stock.adobe.com – **m** : ph © Sergey / stock.adobe.com
p. 64, b : ph © Goodpics / stock.adobe.com
p. 65 : © Journée mondiale de l'eau organisée par la Roannaise de l'Eau
p. 66, hg : © Graphithèque / stock.adobe.com – **md** : © schlaumal / stock.adobe.com – **bd** : © OnD / stock.adobe.com
p. 67, 73 : ph © mb67 / stock.adobe.com
p. 69, h : ph © Daniel Täger / stock.adobe.com – **d** : ph © andrewburgess / stock.adobe.com
p. 70 : © Mairie de Villemur-sur-Tarn
p. 74, h : © Graphithèque / stock.adobe.com
p. 76, hg : ph © Rafa Iruستا / stock.adobe.com – **hm** : ph © 孤飞的鹤 / stock.adobe.com – **hd** : ph © PRUSSIA ART / stock.adobe.com – **mg** : ph © Patricia W. / stock.adobe.com – **mm** : ph © nfrPictures / stock.adobe.com – **md** : ph © EKH-Pictures / stock.adobe.com – **bg** : ph © pubmanhero / stock.adobe.com – **bm** : ph © FOTOWAWA / stock.adobe.com – **gd** : ph © Ben Burger / stock.adobe.com
p. 82, h : © vecton / stock.adobe.com – **b** : ph © Marcus Phoenix / stock.adobe.com
p. 83 : ph © LIGHTFIELD STUDIOS / stock.adobe.com
p. 85, b : © savanno / stock.adobe.com
p. 88, g : ph © WavebreakmediaMicro / stock.adobe.com – **mg** : ph © Drobot Dean / stock.adobe.com – **md** : ph © Halfpoint / stock.adobe.com – **d** : ph © BillionPhotos.com / stock.adobe.com
p. 89, h : ph © Melinda Nagy / stock.adobe.com – **bd** : ph © fotomek
p. 90 : © Conseil national du bruit
p. 93, h : ph © Richard Villalon / stock.adobe.com – **bg** : ph © Nabokov Alex / stock.adobe.com – **bd** : ph © dtiberio / stock.adobe.com

p. 94, h : ph © rogerphoto / stock.adobe.com – **b** : © Frédéric Massard / stock.adobe.com
p. 97, h : ph © Frédéric Massard / stock.adobe.com – **m** : ph © Alexander / stock.adobe.com
p. 98, h : © Gaelfphoto / stock.adobe.com – **m** : © Lorelyn Medina / stock.adobe.com
p. 100, h : © Eva Minem / INRS – **bd** : ph © Olivier-Tuffé / stock.adobe.com
p. 101, h : ph © Antonioguilem / stock.adobe.com – **b** : ph © Flamingo Images / stock.adobe.com
p. 103 : © Lozz / stock.adobe.com
p. 104, h : © Group / stock.adobe.com
p. 105 : ph © W PRODUCTION / stock.adobe.com
p. 106, h : ph © annanahabed / stock.adobe.com – **hm** : ph © kite_rin / stock.adobe.com – **bm** : ph © seventyfour / stock.adobe.com – **b** : ph © pressmaster / stock.adobe.com
p. 109, h : ph © glisic_albina / stock.adobe.com – **b** : ph © isabel2016 / stock.adobe.com
p. 112 : © ngaga35 / stock.adobe.com
p. 113, d : ph © ChiccoDodiFC / stock.adobe.com – **g** : ph © Africa Studio / stock.adobe.com
p. 115, h : ph © motortion / stock.adobe.com – **b** : ph © nd3000 / stock.adobe.com ;
p. 118, h : © Brad Pict / stock.adobe.com
p. 123 : ph © Виталий Сова / stock.adobe.com
p. 126, hg : ph © Tomas Ragina / stock.adobe.com – **hm, hd** : ph © Gaël Kerbaol / INRS – **mg, mm** : ph © Matton – **bm** : ph © auremar / stock.adobe.com – **bd** : ph © INRS
p. 129 : ph © Ruslan Olinchuk / stock.adobe.com
p. 133, h : ph © ninice64 / stock.adobe.com – **b** : ph © Matton
p. 158, h, m : ph © Matton – **b** : ph © coco / stock.adobe.com
p. 135, hg : ph © praisaeng / stock.adobe.com – **hmg** : ph © Vera Kuttelvaserova / stock.adobe.com – **hmd** : ph © ohishiftl / stock.adobe.com – **hd** : ph © Matthew Benoit / stock.adobe.com – **bg** : ph © timonina / stock.adobe.com – **bmg** : ph © Y's harmony / stock.adobe.com – **bmd** : ph © Cherries / stock.adobe.com – **bd** : ph © dziewul / stock.adobe.com
p. 137, hg : ph © Matton – **hm** : ph © warut / stock.adobe.com – **hd** : ph © indigolotos / stock.adobe.com – **bg** : © OPPBTP – **bm** : ph © Matton – **bd** : ph © vitec40 / stock.adobe.com
p. 139 : ph © Christophe Fouquin / stock.adobe.com
p. 143 : ph © aleksandr / stock.adobe.com
p. 146 : ph © bnenin / stock.adobe.com
p. 147 : ph © Phovoir
p. 148, hg : © wektorygrafika / stock.adobe.com – **hd** : © Gstudio Group / stock.adobe.com – **m** : © simpledesign79 / stock.adobe.com – **m** : © kiko / stock.adobe.com – **bg** : © pandavector / stock.adobe.com – **bm** : © svtdesign / stock.adobe.com – **bd** : © axsimen / stock.adobe.com
p. 149 : ph © loraks / stock.adobe.com
p. 150 : ph © lunamarina / stock.adobe.com
p. 151, a : ph © Bertold Werkmann / stock.adobe.com

p. 152, c : ph © nikkytok / stock.adobe.com – **d** : ph © endlesssea2011 / stock.adobe.com – **e** : ph © Guido Grochowski / stock.adobe.com – **f** : ph © Bertold Werkmann / stock.adobe.com – **h** : ph © industrieblick / stock.adobe.com – **i** : ph © Bacho Foto / stock.adobe.com – **l** : ph © tuayai / stock.adobe.com
p. 152 : ph © Guido Grochowski / stock.adobe.com
p. 154, b : © R-DESIGN / stock.adobe.com – **e** : © PikePicture / stock.adobe.com – **g** : © Atlantis / stock.adobe.com – **l** : © matsabe / stock.adobe.com
p. 155 : ph © Robert Kneschke / stock.adobe.com
p. 156, hg : ph © Matton – **hd** : ph © Matton – **bg** : ph © kuchina / stock.adobe.com – **bd** : ph © siculodoc / stock.adobe.com
p. 157, hg : ph © ronstik / stock.adobe.com – **hd** : ph © deagreez / stock.adobe.com – **bg** : ph © Ivan / stock.adobe.com – **bd** : ph © bernardbodo / stock.adobe.com
p. 158, g : ph © kustvideo / stock.adobe.com – **d** : ph © Andrey Popov / stock.adobe.com
p. 160, g : ph © midobun2014 / stock.adobe.com – **mg** : ph © Andrey Popov / stock.adobe.com – **md** : ph © Tom Prokop / stock.adobe.com – **d** : ph © yunava1 / stock.adobe.com
p. 162, hg : © 221909 / stock.adobe.com – **hd** : © SurfupVector / stock.adobe.com
p. 163 : ph © pressmaster / stock.adobe.com
p. 165 : ph © Jérôme Rommé / stock.adobe.com
p. 171 : ph © yanadjan / stock.adobe.com
p. 175 : ph © kimono / stock.adobe.com
p. 176 : ph © itchaznong / stock.adobe.com
p. 178, h : ph © Piman Khрутmuang / stock.adobe.com – **b** : ph © nfrPictures / stock.adobe.com
p. 179, h : ph © benjaminmolte / stock.adobe.com – **m** : ph © Claudio Diviza / stock.adobe.com – **b** : ph © Brian Jackson / stock.adobe.com
p. 180, g : © fleren / stock.adobe.com – **m** : © mast3r / stock.adobe.com – **d** : © Zentangle / stock.adobe.com
p. 181 : ph © Mongkol Chuewong / stock.adobe.com
p. 182, hg : ph © lordn / stock.adobe.com – **hm** : ph © chris32m / stock.adobe.com – **hd** : ph © Kiattisak / stock.adobe.com – **bg** : ph © VadimGuzhva / stock.adobe.com – **bm** : ph © stokkete / stock.adobe.com – **bd** : ph © herreneck / stock.adobe.com
p. 183, h : ph © asife / stock.adobe.com – **m** : ph © carballo / stock.adobe.com – **d** : ph © Rido / stock.adobe.com
p. 184, g : ph © herreneck / stock.adobe.com – **m** : ph © Unclesam / stock.adobe.com – **d** : ph © Karspars Grinvalds / stock.adobe.com
p. 188 : ph © vladimirlfloyd / stock.adobe.com
p. 192 : ph © lenets_tan / stock.adobe.com
p. 196, h : © Cifotart / stock.adobe.com
p. 201 : ph © Gajus / stock.adobe.com

La démarche de résolution de problèmes

Tutoriel

La démarche de résolution de problèmes.

foucherconnect.fr / 19pc100



Objectif

Résoudre un problème.



Méthode de construction

La résolution d'un problème, quel qu'il soit, implique le déroulement d'une série d'étapes.

EXEMPLE DE SITUATION Caroline, 19 ans, en couple depuis 8 mois, oublie régulièrement sa pilule. Elle envisage de changer de moyen de contraception.

Étape 1

Analyser la situation

- ☐ Identifier le problème posé.
- ☐ Identifier les éléments de la situation.
- ☐ Mettre en relation les éléments de la situation.

- Le choix d'une méthode contraceptive adaptée à la situation.
- 19 ans.
- En couple.
- Oubli régulier de la pilule.
- Souhait de changer de moyen de contraception.

Étape 2

Mobiliser les connaissances nécessaires pour résoudre le problème

- Le fonctionnement des organes génitaux.
- Les méthodes contraceptives préventives et d'urgence.
- Le mode d'action des différentes méthodes contraceptives et leurs limites de fiabilité.
- Les structures d'accueil, d'aide et de soutien.
- La conduite à tenir suite à une prise de risque.

Étape 3

Proposer des solutions

- L'implant.

Étape 4*

Planifier l'action

Étape 5*

Réaliser l'action

Étape 6*

Évaluer l'action

* Ces étapes ne sont pas traitées dans le manuel.

Le QQQQCP

Tutoriel

Le QQQQCP.

foucherconnect.fr/19pc101



Objectifs

- **Rechercher** des informations sur un problème afin de mieux le cerner.
- **Mettre en œuvre** un plan d'action, des solutions.

Forme

Cet outil correspond à une succession de questions :

- **Q**uoi ?
- **Q**ui ?
- **O**ù ?
- **Q**uand ?
- **C**omment ?
- **P**ourquoi ?



Méthode de construction

Les six questions sont abordées systématiquement l'une après l'autre. Celles-ci sont à adapter en fonction du problème à analyser.

Quoi ?

Quelle est la nature du problème ?

- De quoi s'agit-il ?
- Que s'est-il passé ?
- Quelles en sont les conséquences ?

La contamination par le VIH.

Qui ?

Qui est concerné par le problème ?

- Quels sont les auteurs ?
- Quelles sont les victimes ?

36,9 millions personnes vivent avec le VIH.

Où ?

Où a lieu le problème ?

- Sur quelle machine ?
- Dans quel atelier ?
- Dans quel service ?

Dans le monde.

EXEMPLE DE SITUATION On estime en 2019 à environ 36,9 millions le nombre de personnes vivant avec le VIH dans le monde et à 1 million le nombre de personnes décédées. La quasi-totalité de ces contaminations par le VIH sont dues à des contacts sexuels. Les usagers de drogues injectables représentent 1 % des nouveaux diagnostics.



Pourquoi ?

Pourquoi cela pose-t-il un problème ?

- Quelles sont les causes de ce problème ?
- Pourquoi est-ce important de régler le problème ?

1 million de personnes sont décédées.

Comment ?

De quelle manière le problème arrive-t-il ?

- Dans quelles conditions ?
- Par quel procédé ?

Par contacts sexuels et par usage de drogues injectables.

Quand ?

À quel moment le problème est-il survenu ?

- Quelle est la fréquence de son apparition ?
- À quelle période a-t-il commencé ?

En 2019.

Le schéma du processus d'apparition d'un dommage

Tutoriel

Le schéma du processus d'apparition d'un dommage.

foucherconnect.fr / 19pc102



Objectif


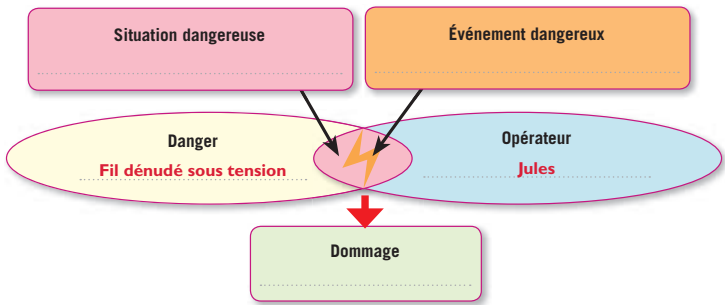

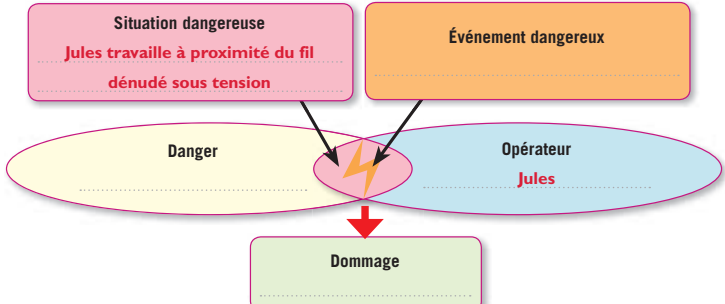

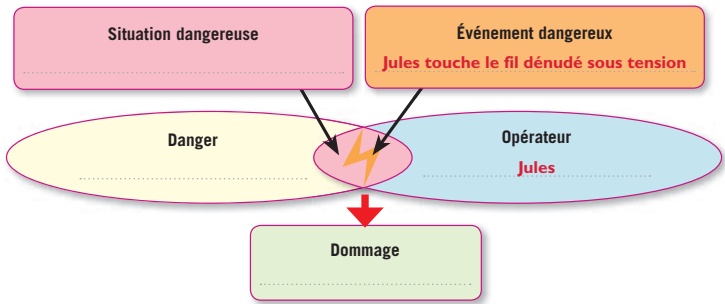

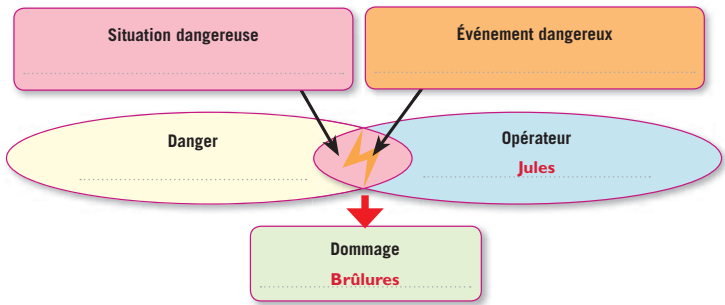
Analyser les risques d'une situation de travail afin de **proposer** des mesures de prévention.

Forme

C'est une représentation schématique qui permet, à partir de l'identification d'un *danger*, de **mettre en évidence** le processus d'apparition d'un *dommage*.

Méthode de construction



IDENTIFIER	Étapes	Définitions	Construction du schéma du processus d'apparition d'un dommage
	Le danger	<p>Cause capable de provoquer une lésion</p> 	
	La situation dangereuse	<p>Situation dans laquelle une personne est exposée à un danger</p> 	
	L'événement dangereux	<p>Événement susceptible de causer un dommage pour la santé</p> 	
	Le dommage	<p>Lésion et/ou atteinte à la santé</p> 	

La carte mentale

Tutoriel

La carte mentale.

foucherconnect.fr / 19pc103



Objectifs

Organiser et **représenter** graphiquement des idées.

Démarche

Une carte mentale est une **représentation graphique** d'idées et des relations existant entre ces idées. Elle donne à la fois une vision d'ensemble et une vision détaillée. Elle est personnelle et permet à celui qui la construit de s'approprier les notions vues et de les mémoriser. Pour la réaliser il existe des logiciels, mais elle peut également être dessinée à la main.

Étape 1

Indiquer le thème au centre d'une feuille blanche.

Étape 2

Inscrire les idées principales autour du thème, puis les **relier** par des branches.

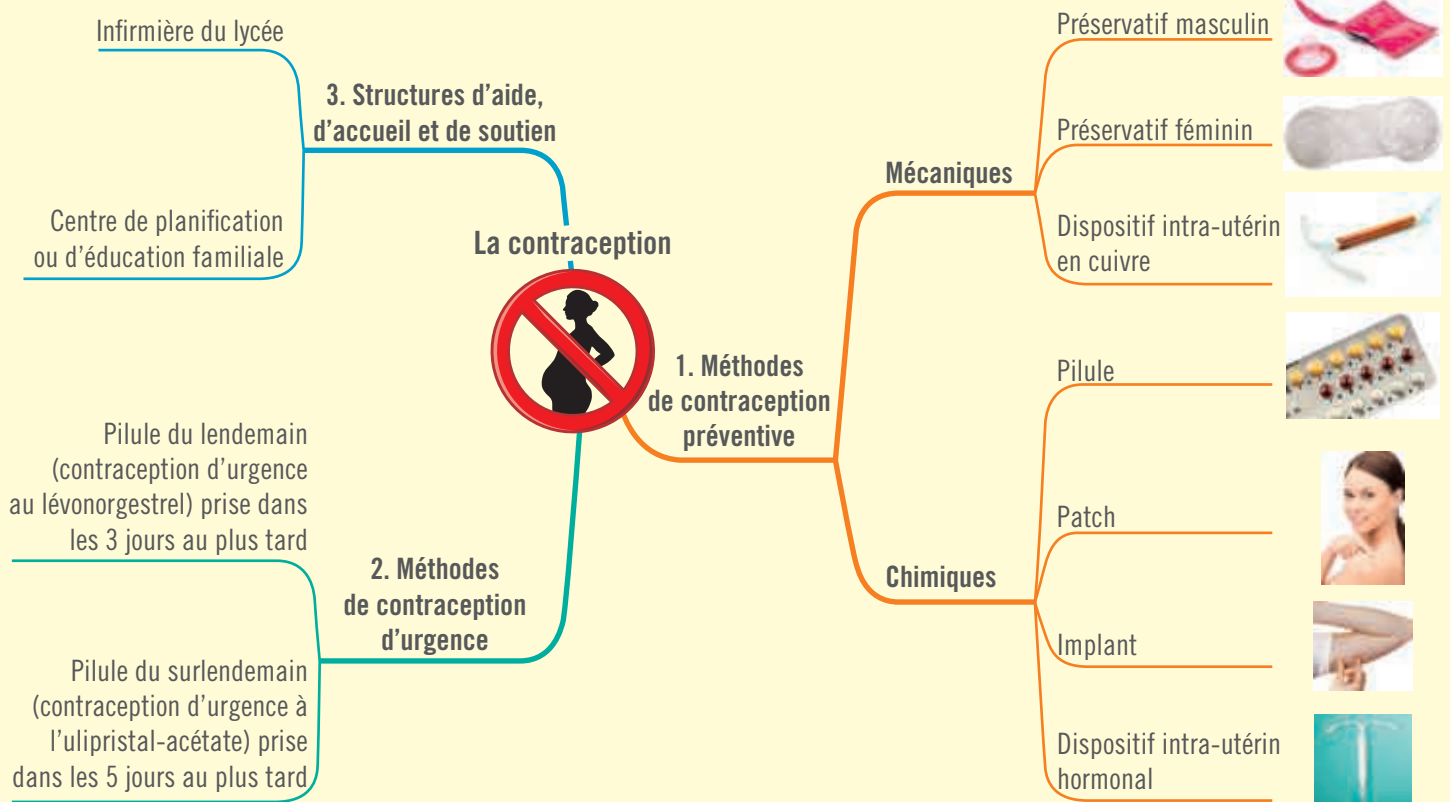
Étape 3

Développer de nouvelles idées en créant des branches secondaires, tertiaires...
Utiliser des couleurs différentes pour chaque nouvelle idée.

Étape 4

Insérer des images (photos, dessins, symboles...) pour illustrer les idées, faciliter la lecture et mémoriser.

EXEMPLE



La lecture et la compréhension d'une consigne écrite

Étapes

Étape 1

Lire la consigne plusieurs fois dans son intégralité.



Exemple de consigne : Nommez le stade du sommeil qui permet la récupération de la fatigue physique.

Étape 2

Surligner les verbes d'action qui donnent des ordres (à l'infinitif ou à l'impératif). Ils renseignent sur le travail à effectuer.



Le verbe d'action de la consigne : Nommez le stade du sommeil qui permet la récupération de la fatigue physique.

Étape 3

Souligner les mots clés pour éviter une réponse hors sujet.



Les mots clés de la consigne : Nommez le stade du sommeil qui permet la récupération de la fatigue physique.

Principaux verbes d'action utilisés dans les consignes

Citer	Nommer précisément un ou plusieurs éléments sans donner d'explication.	Formuler	Rédiger, exprimer le résultat dans le contexte de l'exercice.
Classer	Ranger des éléments dans l'ordre ou la manière indiqué(e).	Identifier	Reconnaître et nommer.
Comparer	Présenter les points communs et les différences entre plusieurs éléments.	Indiquer	Donner un renseignement.
Décrire	Dire ce que l'on voit.	Justifier	Trouver dans ses connaissances ou dans des documents les éléments qui montrent la réalité d'une affirmation.
Déduire	Établir une conséquence logique.	Nommer	Donner un nom.
Définir	Donner le sens précis d'une notion ou d'un mot et, parfois, ajouter un exemple.	Préciser	Rendre clair, exprimer de façon plus exacte.
Expliquer	Rendre clair et compréhensible par une argumentation.	Repérer	Examiner avec précision, puis lister.

Le diagramme d'Ishikawa

Tutoriel

Le diagramme d'Ishikawa.

foucherconnect.fr/19pc104



Objectif

Identifier les causes possibles d'un effet constaté, afin de **proposer** des moyens pour remédier à ces causes.

Forme

Cet outil a été développé par Kaoru Ishikawa.
C'est une représentation graphique appelée aussi « diagramme **arêtes de poisson** » ou « diagramme **de causes à effet** ».

Méthode de construction

Étape 1

Identifier le problème posé (effet).

Exemple de construction du « diagramme de causes à effet »

Effet : surendettement

Étape 2

Tracer une flèche horizontale, de gauche à droite, vers le problème posé.

Surendettement

Étape 3

Lister toutes les causes possibles du problème posé.

Causes possibles : licenciement, divorce, maladie, baisse du salaire, accumulation des crédits, achats impulsifs, loyer élevé, charges fixes, crédit renouvelable...

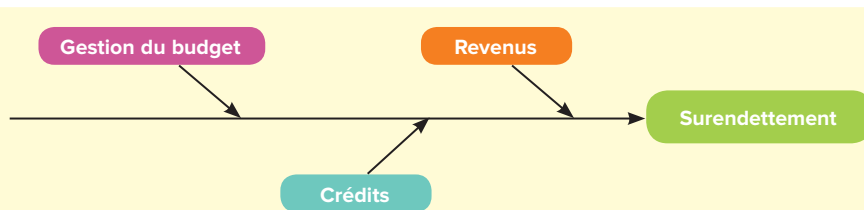
Étape 4

Classer ces causes par famille.

Familles	Revenus	Crédits	Gestion du budget
Sous-familles	Baisse du salaire, licenciement, divorce, maladie	Accumulation de crédits, crédit renouvelable	Charges fixes, achats impulsifs, loyer élevé

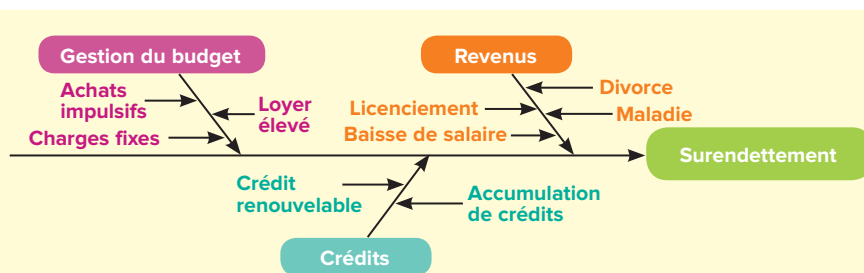
Étape 5

Reporter chaque famille sur une arête de poisson.



Étape 6

Reporter les causes d'une même famille sur l'arête correspondante.





VOS AVANTAGES NUMÉRIQUES

foucherconnect.fr

Ce manuel papier est enrichi de ressources numériques en accès direct

GRATUIT

Vidéo

foucherconnect.fr 19pm001

www.foucherconnect.fr en indiquant le code ressource ou par **flashcode**



MANUEL NUMÉRIQUE ENRICH

- Saisie et enregistrement des réponses
- Une 2^e situation d'ouverture pour plusieurs chapitres
- Mémos rédigés & audio
- QCM interactifs
- Liens vidéo
- Tutoriels méthodologiques

+ Pour l'enseignant :

Affichage des corrigés en un clic

➡ Tester le manuel numérique
www.jeteste.fr/5392556



Vous équipez vos élèves de manuels papier ?

GRATUIT

- > Les manuels numériques élève - 2 ans
- > Le manuel numérique enseignant - 2 ans



Accès à l'offre gratuite sur www.jeteste.fr/5392556 en cliquant sur « Obtenir mon offre gratuite »



Vous équipez vos élèves de manuels numériques ?

GRATUIT

- > Le manuel numérique enseignant - 2 ans



Accès à l'offre gratuite lors de l'achat des manuels numériques élève sur www.kiosque-edu.com

Conditions détaillées des offres et autres tarifs : www.kiosque-edu.com

NOUVEAUTÉ RÉFORME 2019

