

PSE

Synthèses

Modules 1 à 5

Seconde BAC PRO

MODULE 1 – S1- Les rythmes biologiques.

Objectif : Adopter un rythme biologique cohérent.

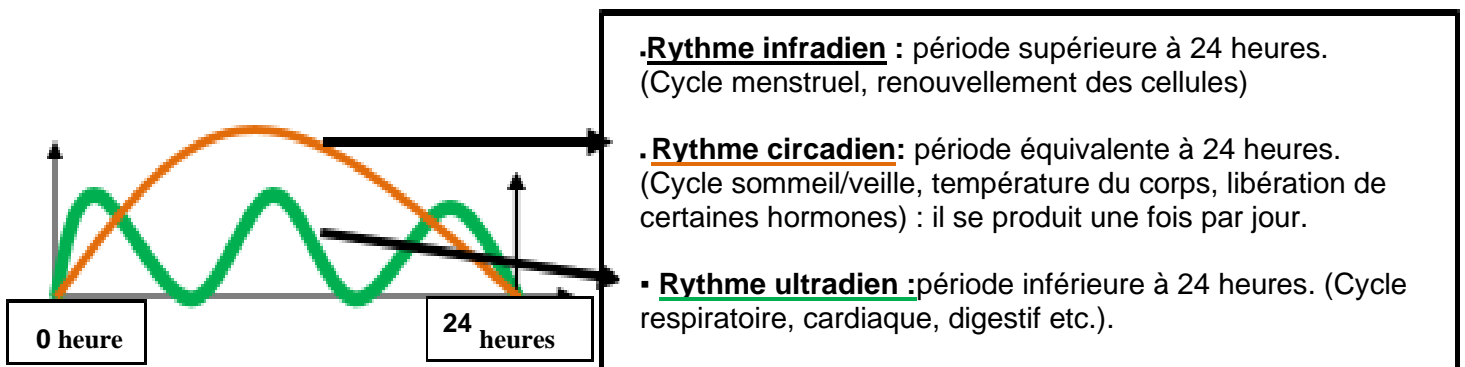
1- Approche sur les différents rythmes.

Un rythme est le retour à intervalle régulier d'un phénomène.

Les rythmes sociaux (activité familiale et/ou sociale), professionnels (horaire de travail, de pause etc.) et biologiques assurent une synchronisation de notre organisme et donc notre bien-être.

Les rythmes biologiques sont des variations cycliques d'une fonction particulière d'un Homme.

Ces rythmes sont synchronisés grâce à notre **horloge biologique** située dans le cerveau (la partie appelée **hypothalamus**). Parmi les rythmes biologiques on distinguera :

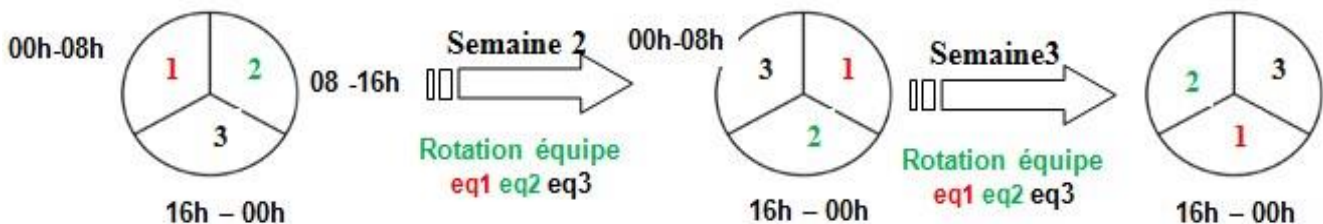


Facteurs de désynchronisation des rythmes et effets.

Il arrive que notre corps soit en **décalage** (désynchronisé) avec notre environnement.

Les **facteurs externes** comme le décalage horaire, les saisons, le décalage lié aux horaires de repas, de repos, de travail (**travail de nuit** ou le **travail posté*** par exemple) mais aussi les **facteurs internes** comme notre code génétique (**ADN** et/ou **ARN**) qui règle nos rythmes, des pathologies comme la dépression ou le stress peuvent désynchroniser nos rythmes biologiques.

*Le **travail posté** est l'ensemble des travaux effectués par des équipes successives pour répondre à des exigences de production, de coût ou de sécurité particulière. Les 24 heures de la journée sont divisées en trois tranches de 8 heures.



Niveau	Principaux effets de la désynchronisation des rythmes
Biologique	Stress, manque de sommeil, hypertension, hypovigilance, courbature. Troubles psychiques, trouble hormonal, cancer plus fréquent etc.
Social	Isolement, agressivité, perte de patience, manque de communication.
Professionnel	Retard, absentéisme, productivité et rendement diminués, qualité et précision du travail variable, accident du travail, relation tendue avec les collègues.

2- Mesures correctives à la désynchronisation des rythmes.

- Pratiquer une activité physique régulière.
- Respecter les horaires de repas, **sommeil**, détente, travail.
- Aménager des roulements lors du travail. - Assurer un suivi médical régulier.
- **Décaler son rythme** avant un départ à l'étranger en fonction du décalage horaire.

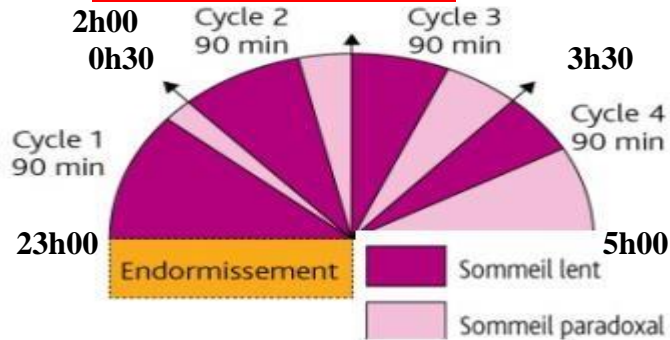
MODULE 1 – S2- Le sommeil.

Objectif : S'assurer un sommeil réparateur.

1- Effets positifs du sommeil sur la santé.

- Rôle dans la croissance et le développement cérébral -Mémorisation.
- Lutte contre les infections.
- Evacuation des tensions, du stress.
- Lutte contre l'obésité.
- Fabrication et sécrétion d'hormones.
- Récupération physique.
- Contribue à la gestion des émotions.

2- Le cycle de sommeil.



Source Delagrave PSE CAP

La mélatonine (« hormone du sommeil ») est libérée par le cerveau dès que la luminosité baisse. Cette hormone va passer dans le sang et va diminuer l'activité des organes afin de préparer l'organisme au sommeil.

Le sommeil est composé de 4 à 6 cycles de 90 minutes chacun.

- Chaque cycle comprend deux stades :
- lent (activité cérébrale ralentie)
 - paradoxal (activité cérébrale intense).

* La phase de sommeil calme à onde lente appelée **sommeil lent** comprend :
Le stade du sommeil léger : Il fait baisser le rythme cardio-respiratoire pour la suite des stades.
Le stade du sommeil profond et du sommeil très profond qui sont les stades de la **récupération physique**. Tous les muscles se décontractent et stockent de l'énergie pour la journée suivante.

* Une phase de sommeil plus agitée à ondes rapides appelée **sommeil paradoxal** qui est une période d'activité cérébrale et musculaire intense où la **récupération psychique** est importante. Le cerveau évacue le stress, il mémorise les notions de la journée. C'est le stade des rêves.

3- Éléments favorisant le sommeil.

Certains **facteurs** permettent d'améliorer la qualité du sommeil :

- Pas de bruits ni de lumières,
- Pas d'excitants (tabac, alcool, thé, café etc.)
- Température de la chambre 19°C, bonne literie,
- Pratique régulière d'un sport,
- Ne pas regarder la télévision dans la chambre.

Eteindre le portable quand on dort et l'éloigner de son lit !



4- Insuffisance et troubles du sommeil.

Le **manque de sommeil** entraîne à moyen/long terme : un risque accru d'obésité, de cancers, de diabète, de maladies cardio-vasculaires (**MCV**), d'accidents vasculaires cérébraux (**AVC**) etc. A court terme, il peut être responsable d'agressivité, d'hypovigilance, de perte de mémoire etc.

Certaines personnes ont des **troubles du sommeil** :

- l'**insomnie** est une baisse de la qualité et de la quantité du sommeil qui n'est plus réparateur. Un insomniaque peut dormir 8 heures mais se réveillera plusieurs fois par nuit et donc sera fatigué.
- L'**hypersomnie** est une pathologie (maladie) où les gens dorment beaucoup et très profondément (jusqu'à 18 heures par jour). Ils ont du mal à se lever le matin et sont fatigués la journée, sans forcément être très somnolents.

MODULE 1 – S3- L'activité physique.

Objectif: être capable de gérer son activité physique.

L'activité physique regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne, l'activité physique de loisirs et le sport. La **sédentarité** (peu d'activités) s'oppose à l'activité physique.

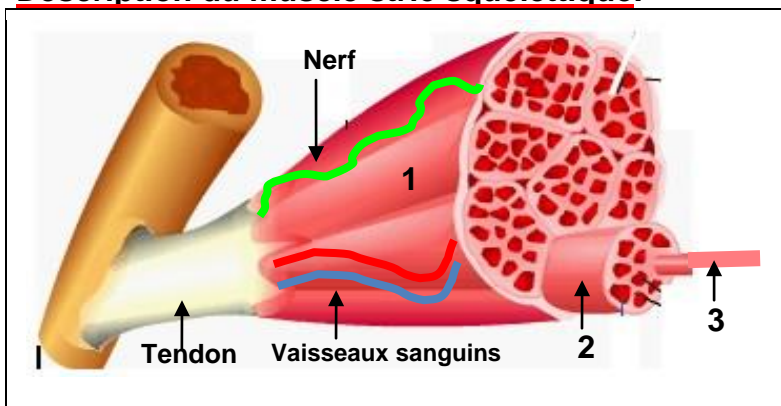
L'appareil locomoteur (muscles et os) assure la mobilité sous le contrôle du système nerveux.

1- Les effets positifs de l'activité physique.

Impact sur les maladies (pathologie)	Impact sur le fonctionnement du corps	Impact sur le mental et système nerveux
Baisse : de l'obésité, des MCV , de la tension artérielle et AVC .	Augmentation de l'endurance, des capacités respiratoires.	Meilleure coordination des membres. Moins de stress.
Diminution des maladies cardio-respiratoires, risque de diabète atténué.	Renforcement osseux et musculaire. Diminution de la fréquence cardiaque.	Socialisation accrue, esprit d'équipe, meilleur sommeil. Diminution des états dépressifs.
L'activité physique a des effets physiques, physiologiques, psychologiques et comportementaux.		

2- Le travail musculaire et les incidences physiologiques

Description du muscle strié squelettique.



Le **muscle(1)** se compose de **faisceaux musculaires (2)** formés par des milliers de **fibres musculaires (3)**. Ces fibres comportent des **myofibrilles** qui ont une fonction contractile et élastique. Le muscle possède de nombreux vaisseaux sanguins et des nerfs.

Le travail musculaire.

Le muscle est stimulé par un nerf qui va provoquer la contraction musculaire.

Le muscle possède donc trois propriétés : **élastique**, **contractile** et **excitable** (stimulation).



La **contraction musculaire** nécessite de l'énergie : dioxygène (O₂) et glucose (« sucre »). Le muscle se contractera en utilisant cette énergie et il produira aussi déchets (évacués par le sang) et chaleur.

3- Les notions de limite.

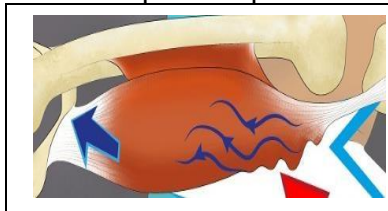
L'activité physique peut avoir des **incidences négatives**.

Le dopage et le surentraînement mettent en danger la santé de ceux qui le pratiquent.

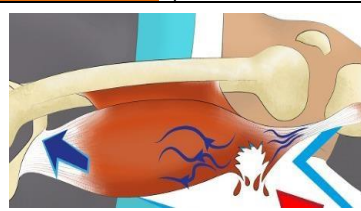
Le dopage consiste à absorber des substances afin d'augmenter les capacités physiques et/ou mentales du sportif. Le dopage est illégal, il est sanctionné par la loi.

Le surentraînement consiste à s'entraîner plus que le corps ne peut le supporter.

Les conséquences peuvent être **musculaires** ou **ligamentaires** (tissu reliant les os entre eux).



Elongation :
étirement des fibres musculaires entraînant douleur.



Claquage (déchirure musculaire) :
rupture de fibres musculaires.

MODULE 1 – S4 - Le concept et le système de santé.

Objectif : Appréhender le système de santé en France afin de prendre en charge sa santé.

Le capital santé.

Selon l'organisation mondiale de la santé (OMS), la santé est un **état de complet bien-être physique, mental et social** et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité

Le «**capital santé**» est un ensemble de ressources (patrimoine) que l'on possède afin d'être en bonne santé. Il varie en fonction de l'**hérédité** (ex: maladie génétique), de notre **comportement** (sport, prise de risque, relation etc.) et de l'**environnement** (accès aux soins, à l'eau, l'argent etc.).

1- Le concept de plan de santé.

Les états ayant un système de santé développé ont mis en place des **plans de santé** dans le but de diminuer la fréquence de certaines **pathologies** (maladies). Un plan de santé a trois axes :

- Axe de **prévention primaire**: action limitant la propagation et la contraction de la maladie.
- Axe de **prévention secondaire**: dépistage, diagnostique et traitement de la maladie.
- Axe de **prévention tertiaire** : réduction de la progression et des complications de la maladie avérée ou d'un problème de santé.

2- Le système de santé Français.

La sécurité sociale (Sécu), créée en 1945, doit permettre une protection contre les risques sociaux généralisée à l'ensemble de la population. La Sécu comprend 3 caisses nationales d'assurance (maladie, familiale, vieillesse) financées par l'Etat, les cotisations salariales et patronales.

La sécu est basée sur le principe de la solidarité entre bien portants et malades.

(**Constitution** 1946 : **La Nation garantit à tous, [...], la protection de la santé**).

Le parcours de soins coordonnés a pour but d'optimiser les soins des patients tout en limitant les dépenses de santé. L'assuré de plus de 16 ans déclare auprès de la **caisse nationale d'assurance maladie (CNAM)** un **médecin traitant** qui sera le pivot du système de santé. Celui-ci peut orienter l'assuré vers un spécialiste le cas échéant.

Toute personne ne respectant pas le **parcours de soins coordonnés** doit assumer une majoration de sa participation aux frais d'assurance maladie.



Le médecin traitant peut orienter le patient vers un spécialiste. La consultation « spécialiste » sera remboursée.

Le gynécologue, l'ophtalmologue, le psychiatre, le dentiste, le pédiatre et les urgences sont en accès direct spécifique : inutile de consulter son médecin traitant.

Assuré de plus de 16 ans déclare un médecin traitant

Le remboursement des frais médicaux.

La Sécu rembourse 70 % du montant des soins lors d'une visite chez un médecin généraliste conventionné secteur 1 dans le cas d'un parcours de soins coordonné. La participation forfaitaire de 1€ et le ticket modérateur (part des dépenses de santé non remboursées) sont à la charge de l'assuré. Le ticket modérateur peut être pris les mutuelles.	Consultation 25 € 16,5€ soit ((25x70/100)-1) Remboursé par la CNAM	Consultation 25 € 16,5€ soit ((25x70/100)-1) remboursé par la CNAM
	Reste à charge : 1€ forfaitaire 7.5 € ticket modérateur	7.5 € remboursé par la mutuelle Reste à charge : 1€ forfaitaire
	Sans mutuelle	Avec mutuelle


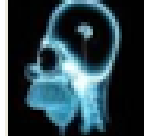
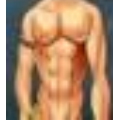
La couverture maladie universelle (CMU).

La **C.M.U** facilite l'accès aux soins et le remboursement des soins, prestations et médicaments à toute personne résidant en France de manière stable et régulière et n'ayant pas droit, à aucun autre titre, aux prestations en nature d'un régime d'assurance maladie et maternité.

Module 2 –S1- Alimentation équilibrée.

Objectif : Adopter une alimentation équilibrée en fonction des contraintes professionnelles.

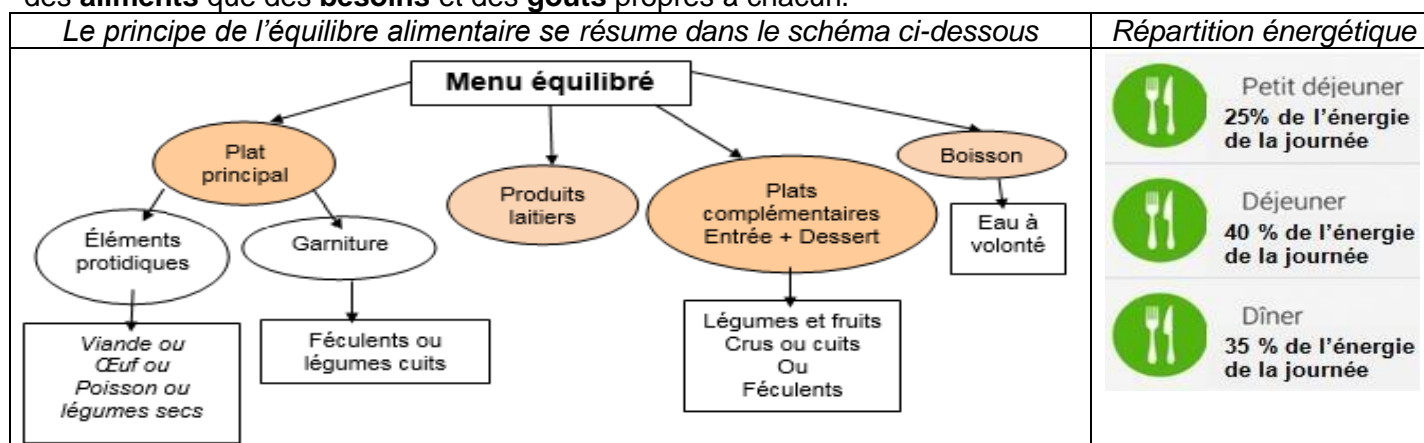
Notre alimentation doit être source de plaisir mais surtout satisfaire les **besoins de notre corps**.

Besoin énergétique	Besoin fonctionnel	Besoin de croissance
 <p>Glucides « sucre » Lipides « gras » »apportent énergie.</p>	 <p>Eau, vitamines et minéraux participent au fonctionnement du corps.</p>	 <p>Protéines, eau et minéraux (calcium (Ca), phosphore(P) participent à la croissance et la réparation du corps humain.</p>
Le corps utilise de l'énergie pour maintenir sa température et à 37°C et pour son activité.	Le corps utilise certains éléments pour son fonctionnement : par exemple la vitamine A pour la vue.	Le corps construit ou répare ses cellules. Ex : calcium, phosphore, vitamine D sont utilisés pour les os.

1- Equilibre alimentaire

Une alimentation équilibrée est un facteur primordial d'un bon **état de santé**. Elle permet de **couvrir les besoins de l'organisme** en fonction de l'**âge**, du **sexe**, de la **corpulence**, de l'**activité physique**.

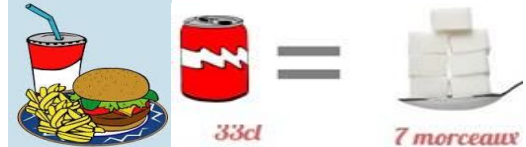
L'alimentation équilibrée se conçoit à partir de menus qui tiennent compte aussi bien de la valeur nutritive des **aliments** que des **besoins** et des **goûts** propres à chacun.



2- Comportement alimentaire et travail.

Les habitudes alimentaires lors des activités professionnelles varient en fonction : de l'heure du repas, du temps imparti pour manger, du type du travail (intense ou non), de l'environnement (présence de salle de repas, de restaurant etc.), de la **cadence de travail** etc. Ces différents paramètres modifient notre comportement alimentaire : certains mangeront sandwiches, salades ou plats préparés d'autres grignoteront ou iront au restaurant et enfin certains ne mangeront pas.

3- Erreurs alimentaires

 <p>33cl = 7 morceaux</p> <ul style="list-style-type: none"> - Repas rapide et horaire variable - Trop de lipides (matière grasse) - Trop de glucides (« sucre ») - Trop de sel - Trop de soda au lieu d'eau - Peu de légumes et fruits - Trop de grignotage 	<p>Mesures correctives.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Manger à heure fixe - Eviter les plats cuisinés industriels (sel) - Consommer des fruits et légumes sans « sucre » ni « gras » - Consommer des glucides au repas lors d'activité physique. - Consommer une portion de protéines lors d'un travail de nuit. - Consommer de l'eau et du pain complet de préférence. - Eviter les graisses cachées (croissant, viande grasse, frites etc.) Un sandwich fait maison est équilibré (pain, beurre, tomate, salade, fromage et poulet par exemple) avec un fruit et de l'eau.
--	--

4- Conséquences des erreurs alimentaires.

Les **excès** (gras, sucré, salé) ou les **carences** (manque) en aliments ont des conséquences :

- **Sur la santé** : Les **pathologies** (maladies) les plus fréquentes lors d'excès sont le diabète, les maladies cardiovasculaires et l'obésité
- **Sur l'activité professionnelle** : Absentéisme, baisse de rendement, hypovigilance etc.

Mesures collectives : information, PNNS, **Programme National pour l'Alimentation**

Mesures individuelles : **activité physique**, **bilan médical**, **alimentation équilibrée**.

Module 2 - S2- L'évolution des comportements alimentaires.

Objectif: Adopter une attitude responsable vis-à-vis de son alimentation et de ses achats alimentaires.

Notre alimentation qui est source de plaisir a des impacts non négligeables sur l'environnement et notre santé. Etre **Eco-responsable** est un acte citoyen. Eviter les comportements alimentaires à risque est une nécessité afin de limiter les pathologies.

Les 4 saveurs connues : acide, amer, sucré et salé + Saveur méconnue Umami.

1- La saveur et le plaisir alimentaire.

Une saveur est une sensation perçue par l'organe du goût (**la langue**). La langue possède des **cellules gustatives** regroupées en bourgeons du goût. Lorsqu'une molécule entre en contact avec une cellule gustative, cela déclenche une cascade de réactions qui va avoir pour effet de stimuler les neurones proches des cellules gustatives. Ces neurones envoient un message nerveux au cerveau qui identifie la saveur de la molécule de l'aliment absorbé.

Le plaisir alimentaire est associé à des **facteurs personnels** : son histoire, sa culture, son éducation etc. mais aussi à des **facteurs externes** comme l'ambiance, le cadre du repas, la présentation du plat, son odeur, le service etc.

2- Les produits alimentaires.

Les aliments sont répartis sous forme de gammes alimentaires. Comparons 2 types de gammes :

Gamme	Intérêts	Limites	Caractéristiques
1ère gamme Produit frais	Gout et couleur de l'aliment plus prononcés. Pas de conservateur.	Délai de conservation Dépend de la saison.	À l'état naturel ou juste tranché, sans traitement
4ème gamme produit semi préparé	Conservation plus longue, gain de temps pour la préparation du plat.	Gout. Prix. Fraicheur.	Lavé, épluché, égoutté, coupé sous emballage.

<i>Certains consommateurs ont tendance à acheter des produits particuliers :</i>	Intérêts et limites
Compléments alimentaires: denrée alimentaire concentrée en nutriments ou autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.	Limites surdosage et effet toxique
Alicaments Produit alimentaire modifié ayant des propriétés bénéfiques supposées sur la santé. (par ex margarine riche en stérols, yaourt au bifidus)	Non nocif. Prix plus élevé Peu d'études scientifiques

3- Les formes de restauration.

Restauration	Rapide	Classique	Familiale	Collective
Intérêts	Ambiance, durée	Service, qualité	Ambiance, qualité	Equilibré, contrôlé
Limites	Prix, qualité, variété	Prix, délai d'attente	Heure fixe	Délai d'attente, variété

4- Comportements alimentaires à risque.

Ils sont liés à des **excès** (gras, sucrés, salés, alcool) ou à des **carences** (manque) en aliments.

Les principales conséquences des excès sont variées : les **pathologies** les plus fréquentes sont :

Diabète: maladie caractérisée par une hyperglycémie (>1.26 g/L de glucose dans le sang à jeun). Le diabète est incurable. Complications : cécité (aveugle), amputation, perte de sensibilité, néphropathie (atteinte des reins). Il est dû à un excès de sucre et de graisse et la sédentarité. Le diabète est parfois lié à l'hérédité.	Obésité: accumulation anormale ou excessive de graisse présentant un risque pour la santé. Données en France: + de 6 millions concernés Les causes sont un excès de sucre, de graisse et la sédentarité.	Maladie cardiovasculaire maladie relative aux vaisseaux sanguins et au cœur. Les causes sont un excès de sucre, de graisse, de sel et la sédentarité
---	---	---

L'obésité et les maladies cardio-vasculaires sont aussi des facteurs de diabète.

5- Désordres alimentaires : boulimie et anorexie.

Ces deux maladies sont des **troubles du comportement** alimentaire (TCA) La **boulimie** est un besoin **incontrôlable** d'absorber de grandes quantités de nourriture.

L'**anorexie** est un **refus** de s'alimenter, empêchant la personne de se nourrir.

Module 2 - S3 - Circuits de distribution et qualité sanitaire dans l'alimentation – S4 - Qualité sanitaire des aliments

Objectif : Adopter une attitude responsable vis-à-vis de ses achats alimentaires.

1- Alimentation et développement durable.

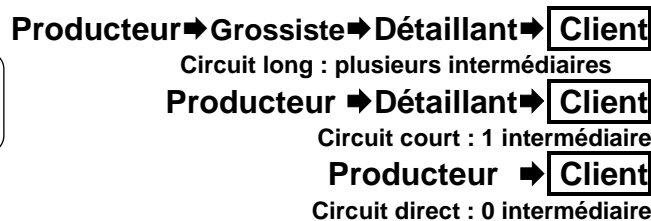
Le développement durable répond aux besoins du présent sans compromettre la capacité des générations futures à répondre aux leurs. C'est donc un développement économiquement efficace, socialement équitable et écologiquement soutenable.

- ↳ Acheter des aliments de saison et local. Cela limite pollution et l'énergie du transport.
- ↳ Supprimer les produits à usage unique (rasoirs, lingettes : économie de matière)
- ↳ Acheter des éco-recharges (lessive, savon)
- ↳ Supprimer sacs et emballages plastiques. Cela limite leur production et donc la pollution
- ↳ Préférer la viande blanche à la viande rouge. La viande rouge nécessite plus d'eau et de céréales pour son élaboration.

En fait, le développement durable c'est du simple bon sens : protéger les intérêts des Hommes en respectant la nature et en limitant son empreinte écologique.

2- Circuits de distribution.

Le trajet d'un produit du producteur au consommateur s'appelle le circuit de distribution.



Le producteur produit et achemine son produit vers :

- ↳ Le client : achète directement. (Circuit direct)
- ↳ Le détaillant (grandes surfaces, commerçant) : achète, stocke et vend le produit pour le client.
- ↳ Le grossiste : achète de gros volumes et revend en lots.

En limitant les intermédiaires (donc les marges) entre producteurs et consommateurs le rapport qualité/prix devient meilleur pour le client.



3- Commerce équitable.

Système économique établissant un rapport d'échanges satisfaisants pour tous et qui a pour principe d'aider des coopératives d'artisans dans les pays à se développer de manière durable. Il respecte les droits de l'Homme et garanti un produit d'excellente qualité tout en préservant l'environnement.

4- Qualité sanitaire des aliments.

Sécurité sanitaire : La Direction départementale de la protection de la population (DDPP) assure le suivi sanitaire et le contrôle des élevages, des productions industrielles des commerces alimentaires des restaurants. L'**ANSES** veille, alerte et assure une expertise scientifique au niveau de la sécurité sanitaire

Traçabilité : Elle permet de remonter à l'origine exacte de différents lots de matières premières ayant servi à la fabrication du produit et de procéder à des retraits en cas de risque sanitaire. La traçabilité se fait avec le code-barres, la **puce RFID**, les **estampilles sanitaires** et les contrôles sanitaires.

Signe de qualité des produits : Il valorise un produit en mettant en avant ses spécificités. Il est délivré par les pouvoirs publics



Label rouge : Qualité supérieure.

Agriculture biologique emploie d'engrais vert, pesticide naturel (-0.9 % d'OGM)



L'appellation origine protégée concerne un produit dont la production, la transformation et l'élaboration ont lieu dans une aire géographique déterminée avec un savoir-faire reconnu et constaté.



MODULE 3 - Comportements à risque et conduite addictive

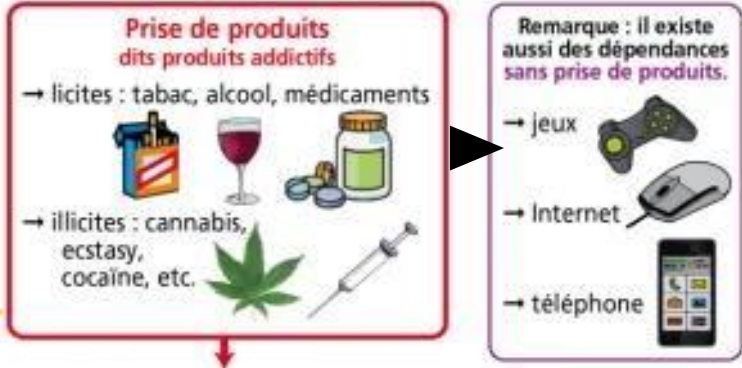
Objectif : Adopter une attitude critique vis-à-vis des conduites addictives.

L'**addiction** est une relation de dépendance ± **aliénante** (qui rend esclave) à l'égard :
d'un produit : tabac, alcool, médicaments etc. ou **d'une pratique** : jeu, **mobile**, sport, Internet.

1-Facteurs de prise de risque et phénomène d'addiction.

La **prise de risque** dépend du comportement, de l'âge, des relations, du vécu, de la facilité d'accès du produit ou de la pratique (console de jeux ou alcool et tabac à la maison par exemple).

L'organisme devient dépendant de la façon suivante :

<p>Le produit (psycho actif) et/ou la pratique modifient les données perçues par le cerveau. Certains neurones vont libérer de façon exagérée une molécule : la dopamine. Les zones de plaisir sont sur stimulées.</p>	<p>L'individu éprouve un fort plaisir avec surdose de dopamine. Après un temps variable, la dopamine va disparaître. L'individu ressentira un manque.</p>	<p>L'individu essaiera de retrouver la sensation de plaisir en consommant davantage de produit ou de pratique. C'est l'addiction!</p>
 <p>Prise de produits dits produits addictifs</p> <ul style="list-style-type: none"> → licites : tabac, alcool, médicaments → illicites : cannabis, ecstasy, cocaïne, etc. <p>Remarque : il existe aussi des dépendances sans prise de produits.</p> <ul style="list-style-type: none"> → jeux → Internet → téléphone <p>Source</p>		<p>L'addiction est installée quand on ne peut plus s'en passer, sous peine de souffrances. Les dépendances psychiques et/ou physiques se caractérisent par des symptômes généraux :</p> <ul style="list-style-type: none"> - l'impossibilité de résister à la consommation ; - l'accroissement de tension interne, d'une anxiété - le soulagement ressenti lors de la consommation - le sentiment de perte de contrôle de soi.

2 Effets des conduites addictives et de la poly consommation.

Définition de psychoactif : Substance qui agit sur l'état du système nerveux.

Définition poly-consommation : C'est le fait d'associer plusieurs drogues en même temps.

	Effets court terme (CT) / long terme (LT)
PRATIQUE : jeux, internet, mobile	CT : fatigue, rythme biologique décalé, anxiété, agressivité LT : Isolement, dépression, dépendance, troubles psychiques.
PRODUIT Tabac (psychoactif) >70000 décès/an/Fr	Drogue licite : La nicotine est la molécule qui rend dépendant au tabac Coût social du tabac 47 milliards €/an/Fr: l'état ne fait aucun bénéfice. CT : Toux, bronchite chronique, hypertension, irritabilité, stress. LT : Impuissance, troubles de la fertilité, MCV, cancer des poumons etc
PRODUIT Alcool (psychoactif) 50000 décès /an/Fr	Drogue licite Le coût social de l'alcool est 25 milliards €/an/Fr. CT : nausées, vertiges, perte d'équilibre et de repères, violence, MCV LT : cancer, cirrhose , hépatite, AVC, troubles psychiques, violence etc.
PRODUIT Cannabis (psychoactif)	Drogue illicite. Les jeunes fumant du cannabis (1fois/ semaine) ont une anatomie cérébrale modifiée , trouble psychique, baisse de motivation etc.

3 Cadre légal et prévention.

Depuis le 21 juillet 2009, la vente d'alcool et de tabac est interdite à tous les mineurs.

Le taux maximum légal d'alcool au volant doit être < 0.5 g /L/ sang.

La détention, la vente et la consommation de cannabis est interdite et passible d'amende et/ou prison.

Prévention collective: taxe sur l'alcool et le tabac, **campagne d'informations** etc.

Alcool Info Service: 0 811 91 30 30 **Tabac info service** 3989

Fil Santé Jeune: 3224 ou 01 44 93 30 74. • **Drogues Info Service**: 0 800 23 13 13 •

Écoute Cannabis : 0 980 980 940 • **Caan' Abus Espace Jeunes** 05 56 01 25 66 caanabus@yahoo.fr

MODULE 4 – S1 - Prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST).

Objectif : Adopter un comportement responsable afin de prévenir les IST.

Généralités sur les IST.

Une **infection sexuellement transmissible** est définie comme étant une infection dont les agents responsables sont exclusivement ou préférentiellement transmis par **voie sexuelle** et qui justifient de la prise en charge du ou des partenaires.

La principale voie de transmission des IST est **sexuelle** mais elle peut être aussi **sanguine** (seringue, tatouage etc.) et/ou **materno-fœtale** (grossesse, accouchement, allaitement).

Comment reconnaître une IST-symptômes: brûlure en urinant, perte anormale, plaie, boutons etc.

1- Cas particuliers SIDA (VIH) / Hépatite B (HBV).

	SIDA	Hépatite B
Nb cas dans le monde	35 millions de séropositifs (1.5 millions décès en 2013)	350 millions de porteurs (porteur) (780 000 décès en 2013)
Nb cas en France (F)	150000	300 000
Mode de contamination	Sexuel, sanguin, materno-foetal	Sexuel, sanguin, materno-foetal
Origine Nom du responsable	Virus VIH Virus Immuno déficience Humaine	Virus
Symptômes principaux	Asymptomatique (aucun symptôme) ou fatigue, amaigrissement	Asymptomatique ou fatigue générale, atteinte du foie
Conséquences	Cancer, pneumonie, mort	Jaunisse, cancer du foie
Prévention	Préservatif	Vaccin, préservatif
Traitement curatif	Incurable	

Le virus de l'hépatite B est **50 à 100 fois plus infectieux que celui du SIDA.**

2- Conduites à tenir à la suite d'une prise de risque.

La plupart des IST se traitent avec des **médicaments**

- Informer son partenaire.
- Se rendre chez le médecin ou aux urgences.
- Suivre le traitement prescrit.
- Faire un dépistage.
- Se protéger lors de nouveaux rapports.



3- Prévention des IST.

Moyens de prévention	Justifications
+Préservatif	Barrière physique entre le microbe et l'organisme.
Vaccin (hépatite B et papillomavirus)	Permet à l'organisme de fabriquer des anticorps capables de se protéger en cas d'infection
Se faire dépister	Intervenir rapidement si le test est positif.
-Informez son partenaire	Stoppe la chaîne possible de propagation des IST.



4- Structures d'accueil, d'aide et de soutien.

Planning familial 334 bis avenue Thiers 33000 Bordeaux Tel **05 56 44 00 04** mfpf-ad33@wanadoo.fr

Centre dépistage anonyme et gratuit : 2 rue du moulin rouge Bordeaux Tél. 05.57.22.46.66

Maison départementale de la solidarité et de l'insertion

419, Av. de Verdun - Mérignac (10 min à pied du lycée) **05 56 12 13 90**

Déjà enceinte et donc la contraception n'a pas été efficace ou absente.

MODULE 4 - S2- Prévenir une grossesse non désirée

Objectifs : Distinguer contraception et IVG et Indiquer la conduite à tenir suite à une prise de risque

• La contraception

La contraception est un ensemble de moyens qui permettent d'**éviter une grossesse** en empêchant la rencontre entre un spermatozoïde* et un ovule* ou en empêchant la nidation* de l'œuf dans la cavité utérine. La contraception est réversible à tout moment.

En France, la contraception est libre ; elle est délivrée de façon **anonyme et gratuite** dans les centres de planification familiale.

• Les différentes méthodes contraceptives

Parmi les nombreuses méthodes contraceptives, on peut distinguer :

- les **méthodes chimiques** comme les **pilules**, les **implants** et les **patchs**. Grâce à un apport d'hormones* féminines, l'ovulation est bloquée ;
- les **méthodes mécaniques**. Les **préservatifs masculin et féminin** font obstacle à la rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule alors que le stérilet empêche la nidation de l'œuf fécondé. Les préservatifs féminin et masculin, en plus de leur rôle contraceptif, assurent une protection efficace contre les IST.
- la **contraception d'urgence** : C'est une contraception de « rattrapage » sous forme d'un comprimé d'une hormone progestative qui doit être pris le plus tôt possible après un rapport non protégé et au plus tard dans les 72 h qui suivent le rapport.

• L'Interruption Volontaire de Grossesse (IVG)

C'est un recours pour une femme désirant interrompre sa grossesse.

L'**IVG**, en France, doit être pratiquée avant la **fin de la 12^e semaine de grossesse**, soit avant la fin de la 14^e semaine après le début des dernières règles.

Une IVG ne peut être pratiquée que par un médecin :

- soit par méthode chirurgicale. Elle est obligatoirement effectuée en établissement de santé : la technique consiste en une aspiration de l'œuf ;
- soit par méthode médicamenteuse jusqu'à la fin de la 5^e semaine de grossesse, c'est-à-dire au maximum 7 semaines après le début des règles. La méthode consiste à prendre deux médicaments différents en présence du médecin au cours de deux consultations.

• La conduite à tenir en cas de prise de risque

Pour obtenir informations, aide ou soutien, différentes possibilités s'offrent aux jeunes qui pourront toujours :

- **consulter de façon anonyme** l'infirmière scolaire, un pharmacien, un médecin généraliste ou gynécologue, un centre de planification et d'éducation familiale. La consultation de dépistage est anonyme et gratuite ;

- **appeler un numéro vert.**

> **IVG contraception : 0 800 105 105** > **SIDA info service : 0 800 840 800** > **Fil Santé Jeunes : 3224**

Vocabulaire

- **Hormone** : substance sécrétée par une glande endocrine (ex. : les ovaires), déversée ensuite dans le sang pour aller exercer une action spécifique sur le fonctionnement d'un ou de plusieurs organes.
- **Nidation** : implantation de l'œuf fécondé dans la cavité utérine de la femme.
- **Ovule** : cellule sexuelle féminine fabriquée par les ovaires.
- **Spermatozoïde** : cellule sexuelle masculine fabriquée par les testicules.

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

	Nom de la structure	Adresse
1	CPEF → Centre de planification et d'éducation familiale	PMI - Centre de Protection Maternelle et Infantile et de Planification (Unité d'Action Sociale de Roissy) 39 rue du plateau 77340 Pontault-Combault
2	CDAG → Consultation de dépistage anonyme et gratuit	Hôpital de jour 63 avenue Pierre Mendès France 77680 ROISSY EN BRIE
3	Les centres de planification familiale de l'hôpital	Hôpital Delafontaine -Centre de planification et d'éducation familiale 2 r Docteur Delafontaine 93200 SAINT DENIS

MODULE 5 – S1 - Gérer son budget.

Objectif : Etablir un budget familial. Comparer les formes d'épargne.

Un budget c'est la prévision des revenus et des dépenses afin de planifier des projets.

1 Les caractéristiques d'un budget.


- **Les revenus (R)**
- **Revenu du travail :** salaire, prime, heures supplémentaires etc.
- **Revenu social :** sommes versées par l'état afin d'aider les particuliers.

Elles sont proportionnelles au revenu fiscal. L'aide pour le logement, allocations familiales etc.

- **Revenu de biens :** sommes récupérées par la location de biens dont on est propriétaire.
- **Revenu en nature :** avantages offerts par les entreprises qui soulagent les dépenses.

Par exemple les tickets-restaurant, voiture ou téléphone de fonction etc.

- Les dépenses. (D)

Incompressible dépense fixe obligatoire connue à l'avance dont le montant varie peu.	Courante dépense variable connue à l'avance dont le montant varie.	Occasionnelle / facultative Dépense que l'on peut reporter ou annuler en cas de déficit. Elles sont parfois très importantes.
Loyer, crédit, assurance, forfait (mobile, internet), impôts (<u>revenu</u> , taxe d'habitation, taxe foncière)	Alimentation, loisir, essence eau, gaz, électricité (forfait/ consommation/régularisation)	Electroménager, vacances, loisirs voiture etc. 

Les trois principaux impôts « directs » dans un budget :

Impôt sur le revenu (IR) : Calculé sur le salaire brut total annuel du foyer fiscal. En fonction de ses revenus par rapport au nombre de personnes du foyer on paiera des impôts ou non (non imposable).

Taxe d'habitation : Elle s'applique à chaque foyer (propriétaire ou locataire) disposant d'un bien immobilier. Elle est payée par la personne habitant le logement au 1^{er} janvier de l'année d'imposition.

La **taxe foncière** est un impôt local dû tous les ans par le propriétaire d'un bien immobilier.

En fonction des revenus et des dépenses engagés il y aura **trois types de budget**.

		
Equilibré (R=D) : les revenus sont égaux aux dépenses.	Déficitaire (R<D) : les revenus sont inférieurs aux dépenses. (Budget à éviter)	Excédentaire (R>D): les revenus sont supérieurs aux dépenses. (budget le plus intéressant)

2 L'épargne.

C'est la partie du revenu qui n'est pas dépensée. L'épargne est placée sur des comptes rémunérés avec un taux variable (livret jeune 1.25% par exemple). Il y a plusieurs épargnes :

- **Epargne de précaution** (au moins trois mois de salaire) : permet de gérer des situations imprévues de la vie courante (ex achat d'un four).
- **Epargne de placement :** permet de récupérer des **intérêts** pour augmenter son **capital**.
- **Epargne de projet :** permet de placer de l'argent afin de réaliser un projet (ex voiture/voyage).

MODULE 5 – S2 - Acheter un bien.

Objectif. Identifier les éléments permettant d'acheter sereinement un bien ou un service.

1 L'achat d'un bien ou d'un service.

Contrat de vente : accord par lequel un acheteur a la propriété d'un bien ou d'un service en échange du paiement de celui-ci au vendeur.

Bien ou service ? Un bien est un objet satisfaisant un besoin. Un service est le résultat d'une action humaine satisfaisant un besoin.

Contrat de location : accord par lequel un locataire a l'usage d'un bien pour un temps et un prix déterminés. Un loyer sera payé.

Source Delagrave CAP PSE 2014

Contrat de location avec option d'achat (LOA) : le client loue un bien et a la possibilité de l'acheter à un prix fixé dans le contrat qui tient compte des loyers versés.



2 Les différents modes de paiement.

	Espèces	Carte bleue	Chèque	Prélèvement	TIP
Avantages	Argent réel Accepté partout	Accepté partout Assurance en +	Envoi par la poste. Simple	Débit automatique Pas d'oubli.	Gratuit, simplicité.
Limites	Fausse monnaie 3000 € max	Payante et plafond de retrait	Faux chèque, sans provision	Provisionner le compte	Ne pas l'oublier Envoi par courrier

3 L'achat à crédit.

Un **crédit** est une somme d'argent que l'on emprunte afin d'acheter un bien.

Un contrat est signé donc il y a obligation de respecter ce contrat pour les deux parties.

* **Crédit affecté :** l'argent est affecté à l'achat d'un bien particulier (par exemple une voiture).

* **Crédit personnel :** l'argent prêté est utilisé à la convenance du débiteur.

* **Crédit permanent** ou **crédit revolving** : réserve disponible sur un compte qui peut être utilisée pour tout type d'achat. Cette réserve se renouvelle systématiquement lorsqu'on l'utilise.

Les intérêts sont élevés donc extrême prudence avec un crédit permanent.

Formalités de demande de crédit	Éléments de comparaison de ≠ crédits
Le débiteur (emprunteur) fait une demande de crédit au créancier (prêteur).	-Le taux : vérifier le taux effectif global de crédit(TEG) et non le taux de base (nominatif).
Le créancier vérifie le «dossier emprunteur» et consulte le FICP (fichier des incidents de remboursement des crédits aux particuliers)	-Le TEG comprend : taux de base, frais de commission, de dossier et d'assurance.
Le débiteur (emprunteur) reçoit une offre préalable de prêt valable 15 jours.	-La mensualité : montant à payer chaque mois. (33% max de ses revenus !!)
Le débiteur accepte l' offre préalable Il a 14 jours pour se rétracter (annuler le contrat)	-L' assurance : elle pallie une défaillance, vous empêchant de rembourser le prêt.
	-Le remboursement anticipé : vérifier si on peut rembourser avant la fin du crédit.
	-Le montant emprunté, la durée du crédit.

4 Surendettement.

Le **surendettement** c'est la situation d'un débiteur ne remboursant plus ses dettes à l'échéance.

L'emprunteur doit saisir la **commission de surendettement** qui peut proposer un plan de redressement (redéfinir les modalités de remboursement de la dette) ou dans le pire des cas un plan de rétablissement personnel avec inscription au FICP.

MODULE 5 – S3 - Mesures de protection des personnes et des biens

1 Structures d'information et de défense du consommateur.

La protection du consommateur est une des missions de certains ministères.



La sécurité sanitaire et économique des consommateurs est garantie grâce aux contrôles et aux informations de la **DIRECCTE** ou de la **DDPP**.

L'**INC** est un établissement public qui produit des enquêtes, des essais et qui mène des actions de prévention et d'information (**Consumag**, 60 millions de consommateurs).

Les associations de consommateurs nationales ou locales conseillent pour les problèmes de consommation, aident à régler les litiges de la vie quotidienne à l'amiable ou par une action en justice car certaines sont habilitées à défendre les intérêts des consommateurs.

2 Règles et mesures de protection du consommateur.

Les consommateurs européens sont protégés par une **législation Européenne** comprenant dix principes de base comme par exemple le fait qu'un consommateur puisse changer d'avis et se rétracter. En France, le Code de la consommation renforce les dispositions européennes.

ex **Code de la consommation**- Art L121-20-12 : Le consommateur dispose d'un délai de 14 jours [...] pour exercer son droit de rétractation, sans avoir à justifier de motif ni à supporter de pénalités.

Le consommateur a droit à la **protection de sa santé et de sa sécurité, à la protection de ses intérêts économiques, à la réparation des dommages, à l'information et à la représentation**

3 Assurance Principe de l'assurance.

L'assuré paie une cotisation à l'assureur pour couvrir un risque

L'assureur établit un contrat d'assurance qui couvre les risques définis par l'assuré.

L'assuré sera remboursé mais devra payer la franchise si cela est stipulé dans le contrat

En cas de sinistre l'assureur rembourse à l'assuré les sinistres couverts par le contrat.

Une franchise est une somme forfaitaire restant à la charge de l'assuré en cas de sinistre.

Lors d'un sinistre, différentes responsabilités peuvent être engagées :

Responsabilité civile réparation des dommages occasionnés à une tierce personne ou à ses biens.

Responsabilité pénale concerne la répression lors d'une infraction à la loi, avec ou sans dommage.

Assurances obligatoires : assurance responsabilité civile automobile et **locataire**.

Assurances facultatives : incendie-vol, catastrophe naturelle, protection juridique etc.

La responsabilité civile (RC) permet la prise en charge des dommages causés aux tiers.

Cette assurance rembourse les dégâts causés aux autres mais pas nos propres dégâts.

L'indemnisation : Pour être indemnisé suite à un sinistre, il faut rédiger une déclaration. Lors d'un accident automobile, il s'agit d'un **constat amiable** définissant les circonstances de l'accident. Cette déclaration doit parvenir par accusé réception dans les **5 jours ouvrés (2 jours pour un vol)** avec au préalable un dépôt de plainte).

L'assurance automobile.

Assurance responsabilité civile (tiers) qui indemnise uniquement les dégâts causés à autrui.

Assurance multirisques automobile (tous risques) elle indemnise en plus de la RC automobile des garanties souscrites comme le vol, les dégâts du véhicule, le bris de glace etc. En fonction de sa conduite, un bonus (cotisation annuelle diminuée si aucun accident) ou un malus (cotisation annuelle augmentée s'il commet des accidents) peut être octroyé.