

LES NOUVEAUX
CAHIERS

Prévention Santé Environnement CORRIGÉ

Bac
Pro 2^{de}

Évaluations



À vos vidéos !

S. Crosnier
M. Cruçon
N. Oillac

2^e
édition

2017-2018

Documents actualisés

Je me connecte !

Dans ce manuel, des ressources
en accès direct pour tous.

foucherconnect.fr/pse200

#qcm


FOUCHER

LES NOUVEAUX

CAHIERS

Prévention Santé Environnement

Bac
Pro 2^{de}

Évaluations



À vos vidéos !

S. Crosnier
M. Cruçon
N. Oillac

CORRIGÉ



2017-2018

Documents actualisés

CONCEPTION DE LA COUVERTURE
ET DE LA MAQUETTE

Primo & Primo

COMPOSITION
STDI

ILLUSTRATIONS
Alfonso Recio
Olivier Le Discot
Didier Crombez
Laure Scellier
Vincent Landrin

RELECTURE
Joëlle Declercq

CRÉDIT PHOTOGRAPHIQUE

Bandeaux :

Page 3 : © Pure Stock/Age Fotostock

Page 5 : © Matton

Pages 7, 13, 19, 27 : © Matton

Pages 37, 47, 53, 61, 69 : © Matton

Page 79 : © Matton

Pages 91, 99 : © Matton

Pages 109, 117, 123, 131 : © Matton

Page 20 b, c, d ; 28 ; 30 a, c ; 32 ; 34 ; 35 ; 39 a, b, c, d, e, f ;

44 ; 52 ; 55 ; 56 ; 57 a, b ; 60 ; 68 c ; 98 ; 99 ; 104 ; 106 ; 111-
112 ; 116 ; 118 ; 122 ; 131 ; 136 a, c ; 137 ; 138 ; 139 : © Phovoir

Page 68 b, d : © Foucher / N. Oillic

Page 96 a, b : © Foucher

Page 136 b : © Foucher / N. Catteau

Pages 10 ; 12 ; 18 ; 19 ; 20 a ; 26 ; 30 b ; 39 g, h ; 40 ; 41 ; 44

d ; 50 ; 54 ; 57 a ; 68 a ; 81 ; 82 ; 83 ; 85 ; 88 ; 89 ; 90 ; 96 c ;

107 ; 126 : © Matton

Malgré nos recherches, il nous a été impossible de joindre certains auteurs ou leurs ayants droit pour solliciter l'autorisation de reproduction. Nous prions les personnes concernées de s'adresser aux Éditions Foucher afin de nous permettre de leur régler les droits usuels.

ISBN 978-2-216-14554-6

Toute reproduction ou représentation intégrale ou partielle, par quelque procédé que ce soit, des pages publiées dans le présent ouvrage, faite sans autorisation de l'éditeur ou du Centre français du Droit de copie (20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris), est illicite et constitue une contrefaçon. Seules sont autorisées, d'une part, les reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective, et, d'autre part, les analyses et courtes citations justifiées par le caractère scientifique ou d'information de l'œuvre dans laquelle elles sont incorporées (loi du 1^{er} juillet 1992 - art. 40 et 41 et Code pénal - art. 425).

© Foucher, une marque des Éditions Hatier – Paris 2017






➤ **Sommaire**

La Prévention Santé Environnement en bac pro	5
--	---






Module 1 **Santé et équilibre de vie**

Chapitre 1 Les rythmes biologiques 	7
Chapitre 2 Le sommeil 	13
Chapitre 3 L'activité physique 	19
Chapitre 4 Le concept et le système de santé	27
Évaluation 1	35



Module 2 **Alimentation et santé**

Chapitre 5 Une alimentation équilibrée	37
Chapitre 6 Les comportements alimentaires à risques 	47
Chapitre 7 Les formes de restauration et les produits alimentaires	53
Chapitre 8 L'alimentation et le développement durable 	61
Chapitre 9 La qualité sanitaire des aliments 	69
Évaluation 2	77



Module 3 **Prévention des comportements à risques et des conduites addictives**

Chapitre 10 Les comportements à risques et les conduites addictives 	79
Évaluation 3	89



Module 4



Sexualité et prévention

Chapitre 11	Les infections sexuellement transmissibles (IST)		91
Chapitre 12	La contraception		99
Évaluation 4			107



Module 5

Environnement économique et protection du consommateur

Chapitre 13	La gestion du budget		109
Chapitre 14	L'achat d'un bien		117
Chapitre 15	Le crédit et le surendettement		123
Chapitre 16	Les mesures de protection des personnes et des biens		131
Évaluation 5			139
Glossaire			141

Plans B

Disponibles en ligne sur foucherconnect.fr/pse200, de nouvelles situations avec leurs analyses, en alternative à celles proposées dans le manuel

Module 1

Chapitre 2 Texte et diagramme d'Ishikawa sur le sommeil

Module 2

Chapitre 8 Vidéo sur le gaspillage alimentaire

Module 3

Chapitre 10 Vidéo sur les addictions

Module 4

Chapitre 11 Vidéo sur la syphilis

Module 5

Chapitre 15 BD sur le crédit et le surendettement

➤ La Prévention Santé Environnement en bac pro



ACTIVITÉ 1 Quelques mots clés de la PSE

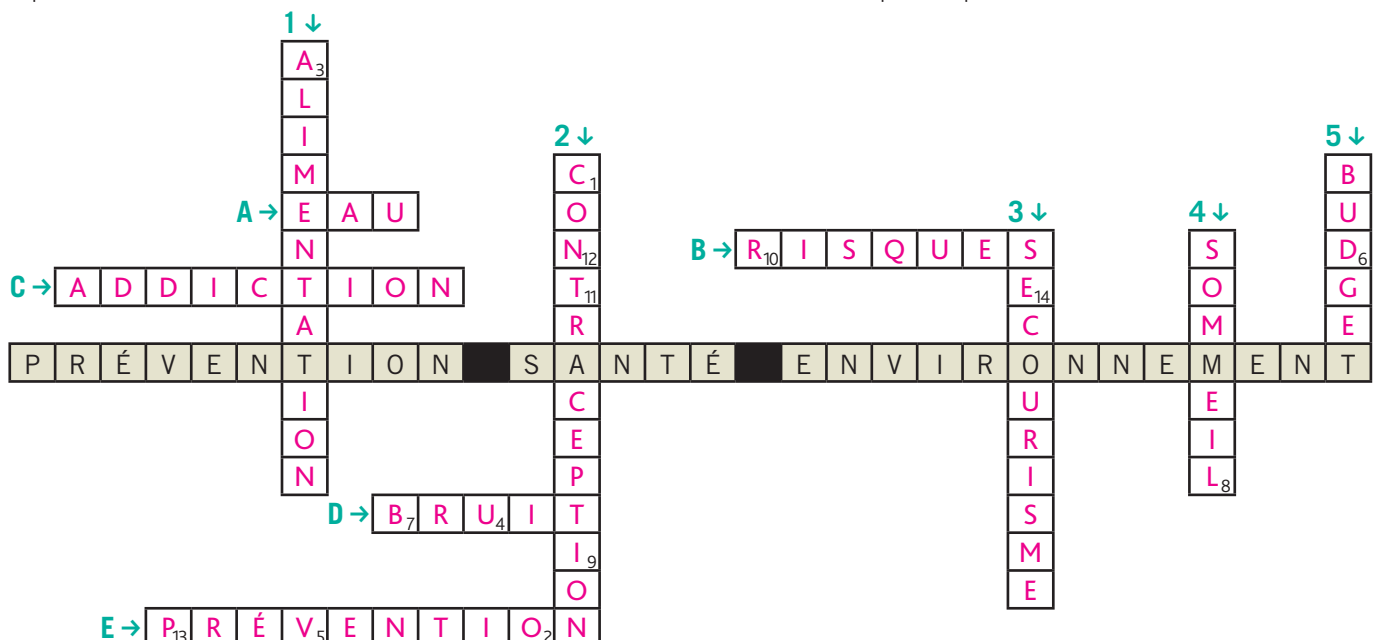
① Complétez la grille de mots croisés à l'aide des définitions.

Horizontalement

- A Indispensable pour tous les êtres vivants.
- B Pour les réduire, il faut faire de la prévention.
- C Dépendance à un produit.
- D Se mesure en décibels.
- E Ensemble des mesures à prendre pour éviter un risque professionnel.

Verticalement

- 1 Pour rester en bonne santé elle doit être équilibrée.
- 2 Ensemble des moyens qui permettent d'éviter une grossesse non désirée lors d'une relation sexuelle.
- 3 Formation qui permet d'apprendre les gestes qui sauvent.
- 4 Indispensable pour récupérer de la fatigue.
- 5 Doit être équilibré pour éviter l'endettement.





ACTIVITÉ 2 L'objectif de la PSE

2 À partir de la grille de mots croisés de la page précédente, **reportez** la lettre qui correspond à chaque numéro.






Numéro	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Lettre	C	O	A	U	V	D	B	L	I	R	T	N	P	E

3 Notez l'objectif de la discipline PSE en associant chaque chiffre à la lettre correspondante.

Ê ₁₄ T ₁₁ R ₁₀ E ₁₄	A ₃ C ₁ T ₁₁ E ₁₄ U ₄ R ₁₀	D ₆ E ₁₄	P ₁₃ R ₁₀ É ₁₄ V ₅ E ₁₄ N ₁₂ T ₁₁ I ₉ O ₂ N ₁₂
I ₉ N ₁₂ D ₆ I ₉ V ₅ I ₉ D ₆ U ₄ E ₁₄ L ₈ L ₈ E ₁₄	E ₁₄ T ₁₁	C ₁ O ₂ L ₈ L ₈ E ₁₄ C ₁ T ₁₁ I ₉ V ₅ E ₁₄	

ACTIVITÉ 3 Les différents modules de la PSE

4 À l'aide du programme de PSE (voir rabat), **renseignez** le tableau.

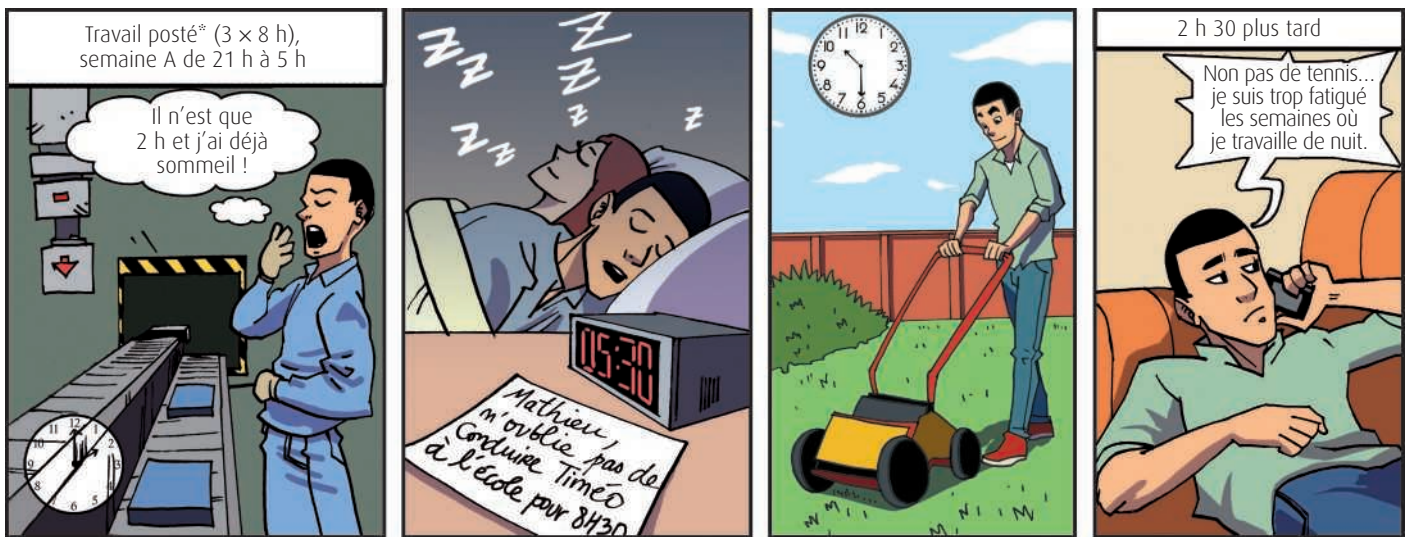
Chapitres	Modules n°	Classe de		
		seconde	première	terminale
L'activité physique 	... 1 ...	X		
Une alimentation équilibrée 	... 2 ...	X		
Le secourisme 	... 8 ...		X	
Le bruit 	... 7 ...		X	
Les acteurs et les organismes de prévention 	... 9 ...			X

ACTIVITÉ 4 Les modalités d'évaluation de la PSE

5 Suite aux informations données par votre enseignant sur les modalités d'évaluation pour l'obtention de votre baccalauréat professionnel, **cochez** la forme d'évaluation qui vous concerne.

- ☐ Contrôle en cours de formation
- ☐ Épreuve ponctuelle

> Les rythmes biologiques



* Travail en équipes successives.

ANALYSER LA SITUATION

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

- ☐ La sédentarité de Mathieu.
☒ Le travail posté.
☐ Les troubles du sommeil.

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

Quoi ? Quelle est l'origine du problème ? >>>

Les horaires de travail.

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

Mathieu.

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

Lorsque Mathieu a des horaires de travail de 21 h à 5 h du matin.

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

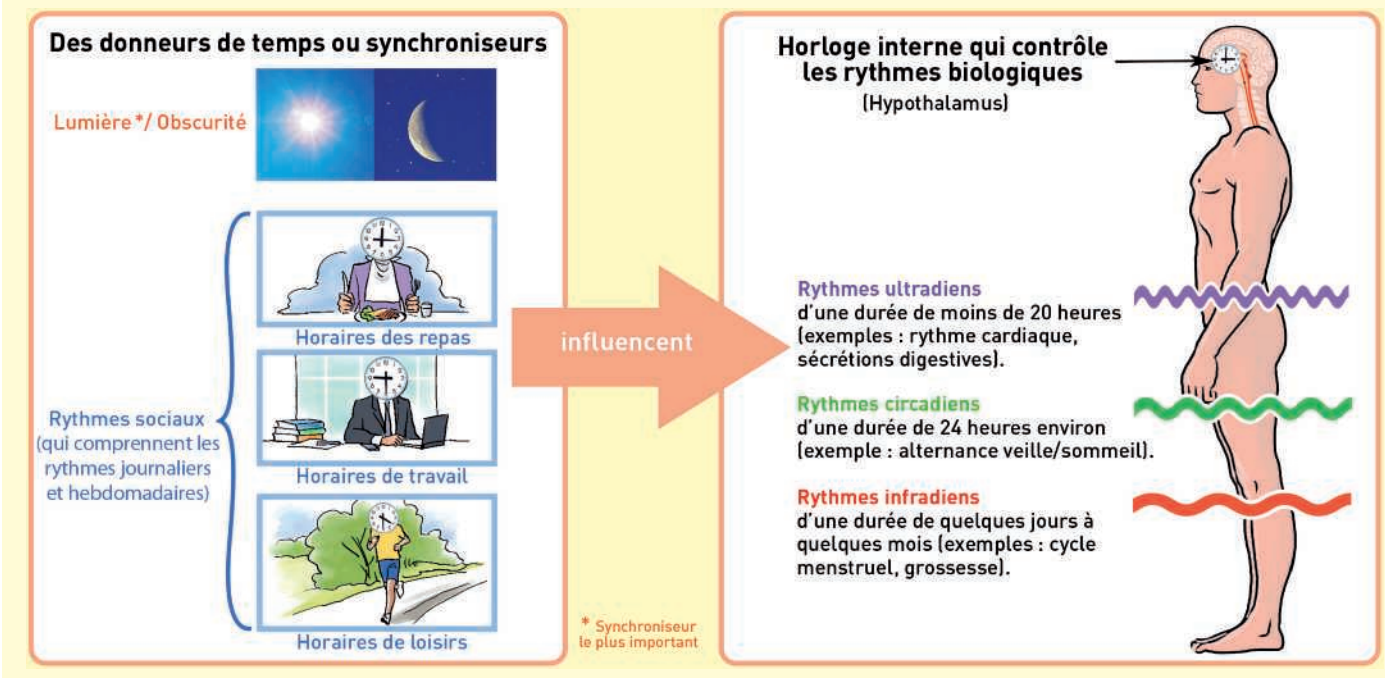
Le travail posté entraîne une fatigue importante.

ACTIVITÉ 1 Les rythmes biologiques

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

DOC. A Les rythmes biologiques

Un rythme biologique est la **variation périodique ou cyclique d'une fonction particulière d'un être vivant** (exemples : battements cardiaques, synthèse hormonale). Il est contrôlé par une horloge interne appelée « horloge biologique » située dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus.



4 À partir du **document A**,

4.1 Nommez le rythme biologique qui correspond à l'alternance veille/sommeil.

Le rythme circadien.

4.2 Citez :

- le synchroniseur le plus important qui influence les rythmes biologiques :

la lumière ;

- deux exemples de rythmes sociaux qui influencent nos rythmes biologiques :

les horaires de travail, de loisirs, des repas.

4.3 Définissez un rythme hebdomadaire.

Un rythme hebdomadaire correspond aux activités qui se répètent chaque semaine.



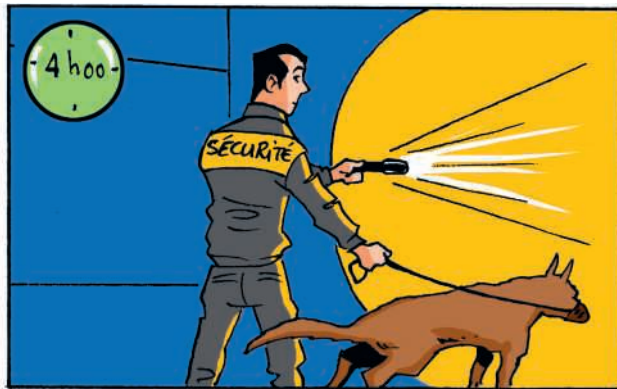
ACTIVITÉ 2 Les facteurs de désynchronisation des rythmes et leurs effets

5 À partir du **document B**,

5.1 Nommez l'« hormone du sommeil » et justifiez cette appellation.

L'hormone du sommeil est la **mélatonine**. Elle est fabriquée en l'absence de lumière et, à son pic de production, il est difficile de lutter contre le sommeil.

5.2 Indiquez et justifiez, sous chaque illustration, le facteur qui vient perturber (désynchroniser) les rythmes biologiques.



Le travail de nuit, car à 4 heures l'individu doit rester éveillé pour travailler, heure à laquelle l'horloge biologique déclenche la sécrétion de mélatonine, l'« hormone du sommeil ».



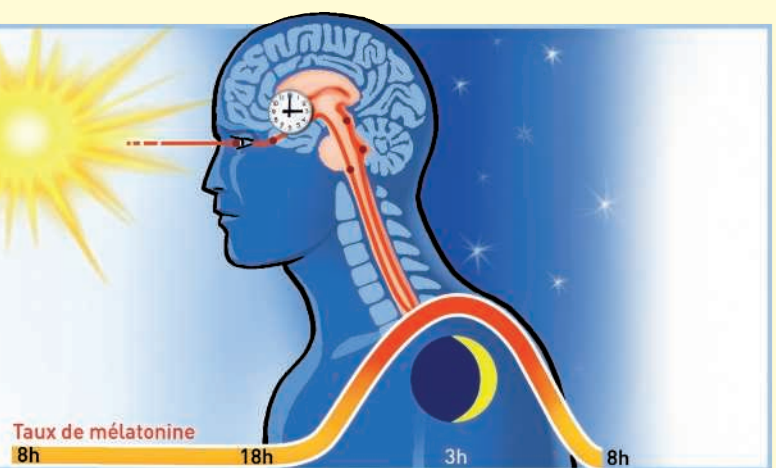
Le décalage horaire, car l'horloge biologique pense qu'il est 16 heures, heure à laquelle il n'y a pas encore de sécrétion de mélatonine.

5.3 Dédisez la définition de la désynchronisation des rythmes biologiques.

La désynchronisation est le décalage entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles).

DOC. B 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.



6 À partir du **document C**, indiquez les conséquences de la désynchronisation.

Sur la santé	Sur la vie sociale et familiale	Sur le travail
- Troubles du sommeil (difficultés d'endormissement, réveils fréquents).	- Difficultés à exercer ses responsabilités familiales.	- Accidents du travail.
- Troubles neuropsychiques (irritabilité, agressivité...).	- Difficultés à pratiquer un sport.	- Diminution des performances (baisse du rendement, erreurs).
- Troubles digestifs (gastrite, ulcère...).	- Isolement social ou familial.	

DOC. C Les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques

La perturbation des rythmes peut conduire à :

- des **troubles du sommeil** : premiers signes de désynchronisation se traduisant par des difficultés d'endormissement et des réveils fréquents ;
- des **troubles neuropsychiques** : irritabilité, agressivité, impression d'inefficacité, surmenage, asthénie (état de faiblesse générale), tendance dépressive, troubles sexuels ;
- des **troubles digestifs** : gastrite, ulcère, troubles fonctionnels intestinaux (désynchronisation des

rythmes de sécrétions des sucs digestifs, mauvaise qualité diététique des repas, etc.) ;

- d'**autres conséquences** sont également possibles : difficultés à exercer les responsabilités familiales ; impossibilité à suivre des formations ou des activités dans un club sportif (qui se font toujours de jour) ; augmentation des accidents du travail graves (surtout entre 1 et 4 heures du matin) et diminution des performances au travail ; consommation excessive de psychotropes, de café ou d'alcool.

ACTIVITÉ 3 Les mesures correctives

7 Reliez les mesures qui permettront à Aurélia de resynchroniser ses rythmes biologiques.



Aurélia, commerciale vivant à New York, a pris l'avion en direction de Paris à 16 heures. Après 8 heures de vol, elle arrive à Paris à 6 heures. Il est minuit à New York.

Des mesures pour mieux s'adapter au travail posté et au décalage horaire

- Améliorer les ambiances de travail, réduire les bruits ambiants, agir sur l'intensité lumineuse.
- S'exposer à la lumière pour stimuler la vigilance et favoriser l'obscurité pour dormir.
- Adapter ses horaires : pour un séjour de plus de 3 jours, décaler l'heure du coucher d'1/2 heure par jour dans un sens ou dans l'autre.
- Respecter les horaires de repas locaux.
- Avoir une bonne hygiène de vie.
- Éviter la double journée après une nuit de travail.

PROPOSER DES SOLUTIONS

8 Déduez la conduite que doit tenir Mathieu pour s'adapter à la rupture des rythmes biologiques.

- Éviter la double journée après une nuit de travail.
- Favoriser l'obscurité pour dormir lors de la sieste à 14 heures.

> Les rythmes biologiques

Les rythmes biologiques

- Les rythmes biologiques correspondent à des **phénomènes naturels qui se répètent** régulièrement grâce à une horloge interne.
- Le rythme **circadien** est un **rythme biologique** qui se répète toutes les **24 heures**. Il est synchronisé par l'alternance jour/nuit.
- Les **rythmes sociaux** correspondent aux **rythmes imposés par les activités de la vie quotidienne** (heures de travail, de prise des repas, des activités de loisirs) : ils varient selon les personnes et les jours.
- Le **rythme hebdomadaire** correspond aux activités qui reviennent régulièrement dans la semaine.

Les facteurs de désynchronisation des rythmes et leurs effets

- La **désynchronisation** correspond au **décalage** entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles).

- Les **facteurs** de désynchronisation sont principalement : le travail posté, le travail de nuit et le décalage horaire lors de voyage à l'étranger.
- La désynchronisation peut avoir des **conséquences** sur :
 - **la santé** : troubles du sommeil, fatigue, troubles digestifs, obésité ;
 - **la vie familiale et sociale** : isolement social ou familial ;
 - **le travail** : accidents, diminution des performances, erreurs...

Les mesures correctives

- **Pour s'adapter au décalage horaire** : s'exposer à la lumière pour stimuler la vigilance et favoriser l'obscurité afin de s'endormir, respecter les horaires de repas locaux.
- **Pour mieux vivre le travail posté** : éviter la double journée après une nuit de travail.
- Dans tous les cas, il faut avoir une **bonne hygiène de vie**.



À VOS VIDÉOS !



Titre : La synchronisation de nos rythmes biologiques
Lien : foucherconnect.fr/pse201
Source : Arte future
Durée : 2 min 25

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse201), répondez aux questions.

❶ Où est située l'horloge biologique centrale ?

Dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus.

❷ Que programme cette horloge ?

Nos fonctions physiologiques sur un rythme de 24 heures.

❸ Quel est le synchroniseur le plus puissant ?

La lumière.

❹ Quels sont les autres synchroniseurs ?

- Les heures de repas.

- L'activité physique.

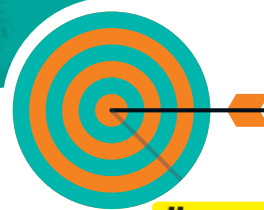
- Les médicaments.

❺ Où sont situées les horloges périphériques et par qui sont-elles commandées ?

Les horloges périphériques sont situées dans quasiment tous les organes et sont commandées par l'horloge centrale.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm1

1 Pour chaque affirmation, **cochez** la réponse exacte.

Affirmations	Vrai	Faux
Le rythme circadien est un rythme biologique.	×	
Le cycle circadien dure 4 heures.		×
Le sommeil est un rythme ultradien.		×
Les rythmes sociaux correspondent aux rythmes imposés par la vie quotidienne.	×	
Notre horloge interne est située dans le cerveau au niveau de l'hypothalamus.	×	
La mélatonine est l'hormone du sommeil.	×	

2 Retrouvez le mot correspondant à cette définition.

Désynchronisation

Écart entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles).

3 Nommez :

- le synchroniseur externe des rythmes biologiques le plus important : **la lumière ;**
- une conséquence de la désynchronisation sur l'appareil digestif : **l'ulcère ;**
- une conséquence de la désynchronisation sur le travail : **un accident du travail, la diminution du rendement, l'augmentation du risque d'erreur.**

EN SITUATION



Jules est veilleur de nuit depuis 4 ans. Il travaille de 21 heures à 5 heures, durant quatre nuits de suite, puis bénéficie de deux jours de repos. Après son travail vers 6 heures, il dort peu (moins de 3 heures), boit beaucoup de café en regardant la télévision. Depuis quelque temps, il se sent fatigué et irritable avec ses proches. Son médecin lui a diagnostiqué un ulcère.

1 Identifiez l'origine possible de l'irritabilité de Jules.

Le travail de nuit depuis 4 ans avec un temps de sommeil limité.

2 Citez les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur :

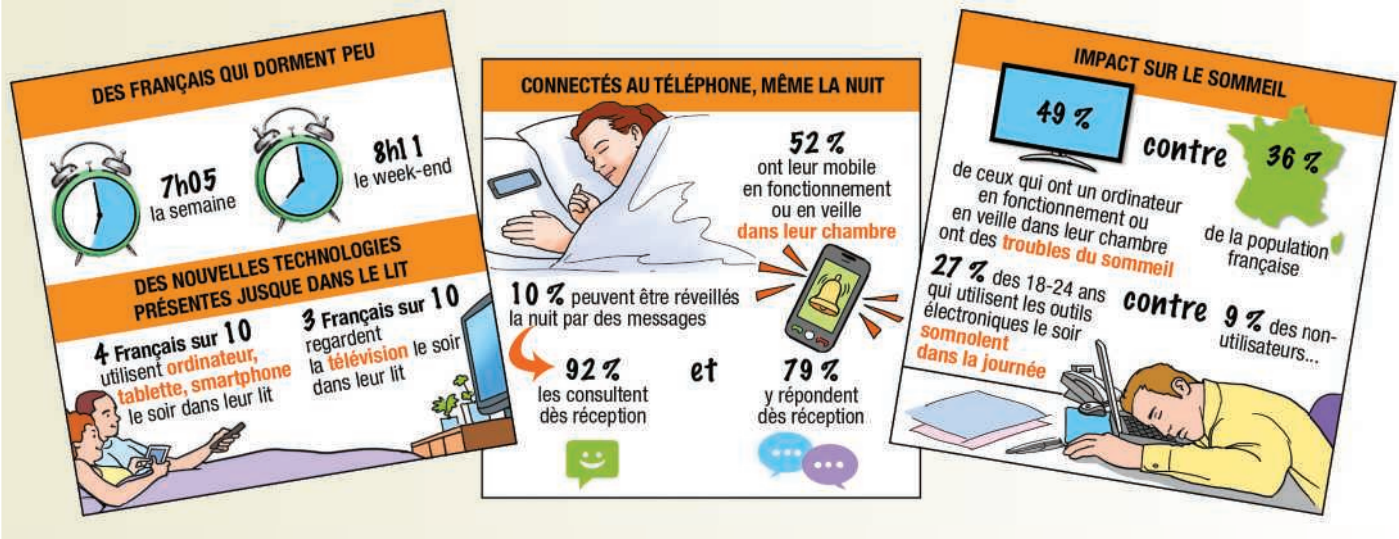
- sa santé : **ulcère, fatigue ;**
- sa vie familiale et sociale : **isolement.**

3 Proposez à Jules des solutions qui lui permettraient de mieux adapter son mode de vie au rythme imposé par son travail.

- **Limitier la consommation de café.**
- **Augmenter son temps de sommeil.**

> Le sommeil

L'impact de l'utilisation des nouvelles technologies sur le sommeil des Français



Source : Institut national du sommeil et de la vigilance, MGEN, Opinionway (www.institut-sommeil-vigilance.org/) ; étude réalisée en ligne du 3 au 13 décembre 2015 auprès d'un échantillon de 1 013 personnes de 18 à 65 ans.

ANALYSER LA SITUATION

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

L'impact des nouvelles technologies sur le sommeil des Français.

- 2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelles sont les technologies mises en cause ? >>>

Qui ? Qui est concerné ? >>>

Où ? Dans quel pays l'étude est-elle réalisée ? >>>

Quand ? Quand l'étude a-t-elle été réalisée ? >>>

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

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

Tablettes, smartphones, ordinateurs, télévision.

4 Français sur 10 pour les tablettes, smartphones, ordinateurs et 3 Français sur 10 pour la télévision.

En France.

Du 3 au 13 décembre 2015.

- Utilisation d'outils électroniques le soir.

- Ordinateur en marche ou en veille dans la chambre.

Troubles du sommeil et somnolence dans la journée.

Plan B en situation

Texte et diagramme
d'Ishikawa sur le sommeil
foucherconnect.fr/pse202



ACTIVITÉ 1 Le rôle du sommeil

3 À partir du **document A**,

3.1 Indiquez la durée d'un cycle de sommeil.

90 minutes environ.

3.2 Relevez le nombre de cycles de sommeil pour une nuit de 8 heures de sommeil.

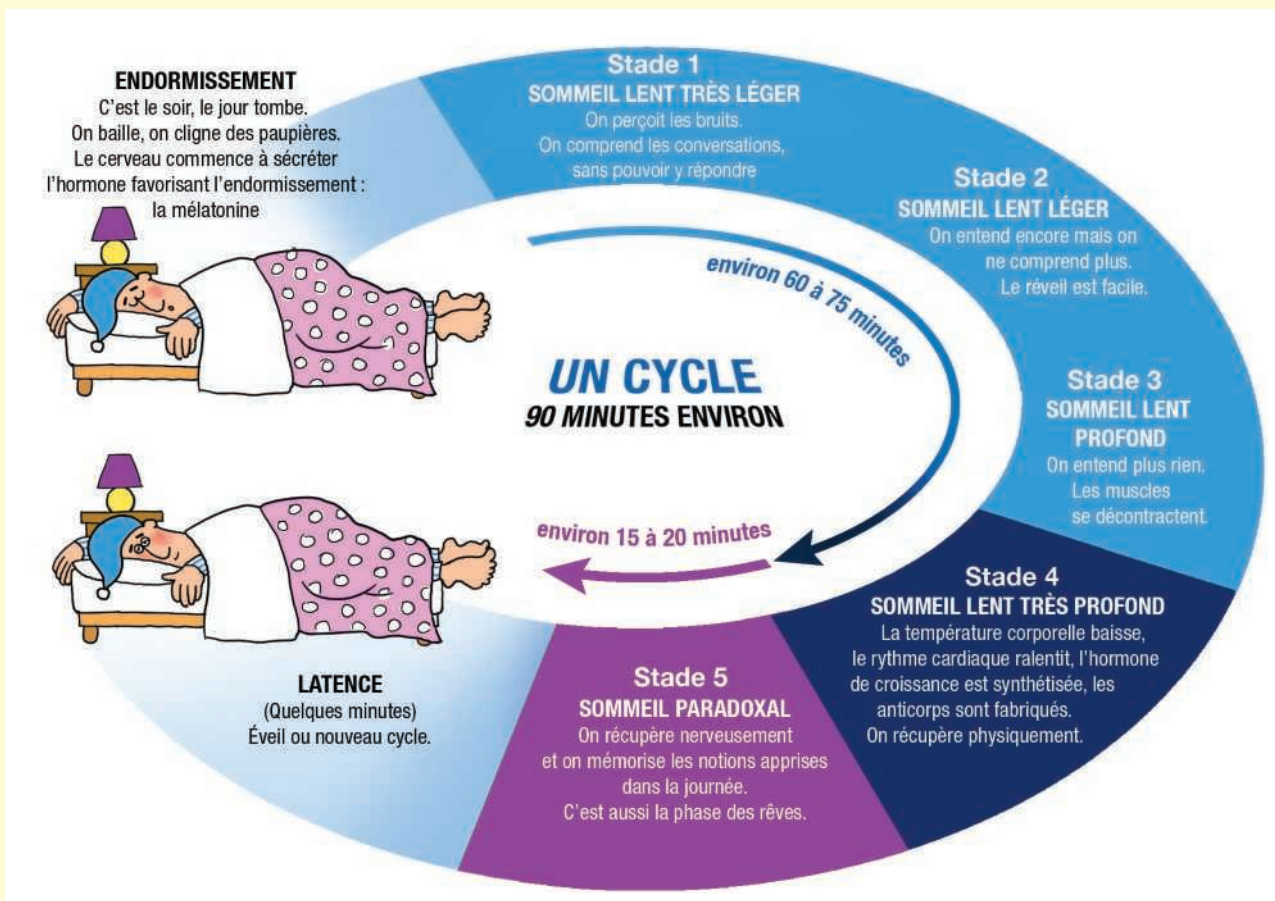
4 à 6 cycles.

3.3 Nommez les stades de sommeil qui permettent :

- la récupération de la fatigue physique : **le sommeil lent très profond ;**
- la récupération de la fatigue nerveuse : **le sommeil paradoxal ;**
- la mémorisation : **le sommeil paradoxal ;**
- la fabrication de l'hormone de croissance : **le sommeil lent très profond ;**
- la fabrication des anticorps : **le sommeil lent très profond.**

DOC. A Les cycles de sommeil

La périodicité veille/sommeil est **circadienne** : elle suit le rythme d'une horloge biologique d'environ 24 heures. Le sommeil comporte des **cycles** qui se répètent plusieurs fois dans la nuit. Chaque cycle regroupe **cinq stades**.





4

À partir du **document B**, énoncez la raison pour laquelle :

- la première partie de la nuit permet davantage la récupération de la fatigue physique :

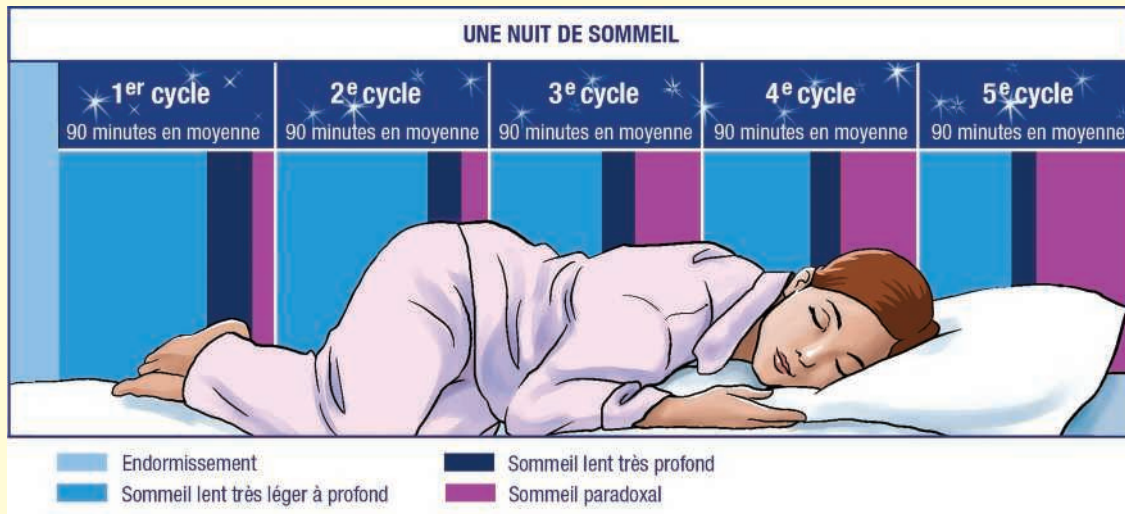
le sommeil lent profond prédomine pendant la première partie de la nuit ;

- la seconde partie de la nuit est plus favorable à la récupération de la fatigue nerveuse :

le sommeil paradoxal s'allonge progressivement au cours de la nuit.

DOC. B Le déroulement d'une nuit de sommeil

La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8 heures environ.



ACTIVITÉ 2 Les effets de l'insuffisance de sommeil

5

À partir du **document C**, renseignez le tableau.

Effets de l'insuffisance de sommeil sur l'activité de la journée	
en classe	en entreprise
- Difficultés de concentration.	- Risque accru d'accident du travail et du trajet.
- Manque d'attention.	- Perte d'efficacité (erreurs, diminution du rendement).
- Irritabilité.	- Irritabilité.
- Apprentissage plus difficile.	- Perte de motivation.
- Perte de motivation.	

DOC. C Les conséquences de la dette de sommeil

Le risque de dépression est supérieur chez les adolescents qui se couchent après minuit. La brochure de l'Inpes « Bien dormir, mieux vivre - Le sommeil, c'est la santé ! » dresse une liste des conséquences d'un sommeil insuffisant sur le **court terme** (moindre capacité à percevoir l'environnement, ralentissement du temps de réaction motrice, difficulté de concentration et manque d'attention, fatigue et somnolence diurne, troubles de l'humeur,

irritabilité, désorientation, troubles de la mémoire, risque accru d'accidents du travail ou de la circulation) et sur le **long terme** (perte d'attention, d'efficacité, de motivation, fragilité émotionnelle, humeur cafardeuse et irritabilité, risque de dépression, inflammation et diminution des défenses contre les infections, métabolisme perturbé : risque d'obésité, de diabète, hypertension artérielle, inconfort physique, douleurs, apprentissage plus difficile).

Source : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/>

ACTIVITÉ 3 Des troubles du sommeil

6 Reliez chaque trouble aux situations correspondantes.

L'**insomnie** se caractérise par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou trop précoces le matin.

L'**hypersomnie** se caractérise par de la somnolence dans la journée et une grande fatigue malgré un sommeil nocturne de bonne qualité.

Toutes les nuits, Chloé se réveille vers 3 h et se rendort vers 6 h, peu avant la sonnerie du réveil.

Paul dort 9 heures environ par nuit. Dès qu'il est assis dans la classe, il n'arrive pas à lutter contre le sommeil.

Farid n'arrive pas à s'endormir avant 1 h. Il pense à tout ce qu'il devra faire le lendemain.

ACTIVITÉ 4 Les conditions d'un sommeil réparateur

7 Indiquez, sous chaque illustration, les clés d'un sommeil réparateur.



Se coucher à des heures régulières.



Se détendre avant de se coucher.



Dormir dans une chambre au calme, à 17 °C dans l'obscurité, pendant 8 heures.



Écouter les signaux du sommeil (bâillements, yeux qui clignent...)



Éviter les repas trop copieux avant de se coucher.



Éviter la consommation d'excitants avant de se coucher.



Pratiquer une activité régulière dans la journée.



Bannir le téléphone, la tablette, l'ordinateur au moment du coucher.

PROPOSER DES SOLUTIONS

8 Proposez une solution pour résoudre le problème posé dans l'infographie de la page 13.

Bannir le téléphone, la tablette et l'ordinateur dans la chambre.

> Le sommeil

Le rôle du sommeil

• Le sommeil est constitué de **cycles** qui se répètent 4 à 6 fois environ dans la nuit. Chaque cycle dure en moyenne **90 minutes** et regroupe **cinq stades** qui se succèdent : **sommeil lent très léger, lent léger, lent profond, lent très profond, paradoxal**.

• Le sommeil lent très profond permet de récupérer de la **fatigue physique** ; le sommeil paradoxal de la **fatigue nerveuse**.

Les effets de l'insuffisance de sommeil

• Un manque de sommeil peut être néfaste :
- **sur le comportement** : irritabilité, agressivité ;
- **sur l'activité professionnelle ou scolaire** : manque de concentration, difficulté de mémorisation, diminution des performances (risque d'erreur, diminution de la productivité...), augmentation du risque d'accident du travail et du trajet, absentéisme.

Des troubles du sommeil

• Les troubles principaux sont :
- **l'insomnie** : sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou trop précoces le matin ;
- **l'hypersomnie** : somnolence dans la journée et grande fatigue, malgré un sommeil nocturne de bonne qualité.

Les conditions d'un sommeil réparateur

• Pour s'assurer un sommeil réparateur, il convient de se coucher à des **heures régulières**, d'écouter les **signaux du sommeil** (bâillements, yeux qui clignent), d'**éviter les dîners trop copieux**, de **ne pas consommer d'excitants**, de dormir dans un endroit **calme, non surchauffé** et dans l'**obscurité** et de bannir téléphone, tablette et ordinateur dans la chambre.



VOS VIDÉOS !



Titre : Le sommeil des ados en danger
Lien : foucherconnect.fr/pse203
Source : JT France 3 du 02/03/2015
Durée : 1 min 49

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse203), répondez aux questions.

1 Quel est le problème évoqué dans la vidéo ?

Le problème évoqué est le fait que les jeunes continuent à utiliser leur téléphone portable pendant la nuit.

2 Quel est le pourcentage de collégiens qui envoient des SMS la nuit ?

15 % des collégiens envoient des SMS la nuit.

3 Quel est le pourcentage d'entre eux qui ont un réveil extrêmement difficile le matin ?

30 % d'entre eux ont un réveil extrêmement difficile le matin.

4 Quel est le temps de sommeil recommandé aux adolescents ?

Il est recommandé aux adolescents de dormir entre 7 et 9 heures par nuit.

5 Quelles sont les conséquences d'un manque de sommeil chez les adolescents ?

Les nuits plus courtes risquent d'entraîner :

- une diminution des capacités d'attention et de mémorisation ;
- une prise de poids ;
- des résultats scolaires en berne.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm2

1 Cochez, pour chaque affirmation, la réponse exacte.

Affirmations	Vrai	Faux
Un cycle du sommeil dure environ 90 minutes.	×	
La durée moyenne de sommeil d'un adulte est d'environ 8 heures.	×	
Le sommeil lent léger permet la fabrication de l'hormone de croissance.		×
Le sommeil paradoxal favorise la récupération de la fatigue nerveuse.	×	
Le sommeil lent très profond permet la récupération de la fatigue physique.	×	

2 Nommez le trouble du sommeil dont il s'agit.

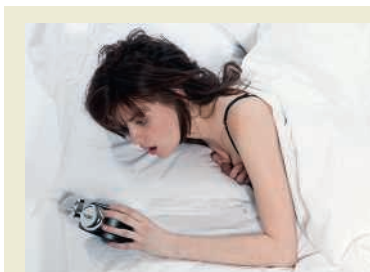
Insomnie

Se caractérise par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou trop précoces le matin.

3 Cochez les facteurs qui favorisent un sommeil réparateur.

- ☐ Consommer du café et de l'alcool au repas du soir.
- ☒ Pratiquer une activité physique dans la journée.
- ☐ Dormir dans une pièce chauffée à 25 °C.
- ☒ Dormir dans l'obscurité et dans le calme.
- ☒ Se coucher à des heures régulières.
- ☐ Jouer sur l'ordinateur avant de se coucher.
- ☐ Consommer un dîner copieux avec beaucoup de graisse et de sucre.

EN SITUATION



Depuis un mois, tous les soirs de 21 h à 22 h 30, Léa retrouve un ami pour faire un tennis. En rentrant, elle a du mal à trouver le sommeil. Le lendemain, le réveil est difficile et la fatigue se fait de plus en plus présente.

1 Identifiez le problème posé.

Les difficultés pour s'endormir.

.....

2 Citez les conséquences sur Léa.

Fatigue et réveil difficile.

.....

3 Indiquez à Léa une solution pour résoudre son problème.

Jouer au tennis plus tôt dans la journée.

.....

> L'activité physique

À l'heure actuelle, le niveau de sédentarité augmente dans bon nombre de pays. La pratique des activités physiques et sportives en France est bien inférieure à celle des 34 autres pays européens et américains de même niveau économique. Il est vrai que les modes de vie ont évolué. Nos sociétés se trouvent aujourd'hui face à un accroissement du travail sédentaire, des déplacements motorisés et des loisirs passifs (télévision, jeux vidéo). Il est fait état d'une désaffection des activités physiques et sportives. Le sport pour tous n'est pas encore suffisamment favorisé et le sport santé trop souvent oublié. Chez l'adulte, l'inactivité physique représente le deuxième facteur de risque évitable dans les pays industrialisés, après le tabac et avant l'excès de cholestérol.

Source : Manger bouger en Pays de la Loire, n° 4, janvier 2014, ARS – Préfet de région.



ANALYSER LA SITUATION

1

Cochez le problème posé dans la situation.

- ☐ Les activités physiques les plus bénéfiques pour le corps humain.
- ☐ Les facteurs de risques dans les pays industrialisés.
- ☒ L'augmentation de la sédentarité.

2

Identifiez les éléments de la situation.

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

La pratique insuffisante des activités physiques et sportives.

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

Les Français.

Où ? Où le problème apparaît-il ? >>>

En France.

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

À l'heure actuelle.

Comment ? Quelle est l'origine du problème ? >>>

- Un accroissement du travail sédentaire.
- Des déplacements motorisés.
- Des loisirs passifs (télévision, jeux vidéo).

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

2^e facteur de risque évitable dans les pays industrialisés, après le tabac et avant l'excès de cholestérol.

ACTIVITÉ 1 L'activité physique

3 À partir du **document A**, estimez approximativement votre niveau d'activité physique : *réponse personnelle*.

DOC. A

Sur mon lieu de travail ou pendant mon occupation principale...

1. Je marche

- a- jamais
- b- occasionnellement
- c- souvent

2. Je suis assis(e)

- a- souvent
- b- occasionnellement
- c- jamais

Pendant mes loisirs...

3. Je marche

- a- jamais
- b- occasionnellement
- c- souvent

4. Je pratique un sport

- a- jamais
- b- occasionnellement
- c- souvent

5. Je regarde la télévision

- a- souvent
- b- occasionnellement
- c- jamais

Pour me déplacer...

6. Je privilégie la marche à pied, le vélo, les rollers...

- a- jamais
- b- occasionnellement
- c- souvent

RÉSULTATS

Entourez vos résultats dans le tableau ci-dessous, puis additionnez vos points.

	1	2	3	4	5	6
a	1	1	1	1	1	1
b	2	2	2	2	2	2
c	3	3	3	3	3	3

Votre total :

Si vous avez répondu à toutes les questions, le score minimal est de 6 et le score maximal de 18.



6 à 9 : très peu actif



9 à 12 : peu actif



12 à 15 : moyennement actif



15 à 18 : très actif

Source : *La santé vient en bougeant*, Programme national de nutrition-santé.

4 À partir des **documents A et B** et de vos connaissances, définissez l'activité physique.

L'activité physique correspond à l'ensemble des mouvements du corps qui augmentent les dépenses énergétiques.

DOC. B La comparaison entre les dépenses énergétiques d'une personne sédentaire et d'une personne active

Personnes sédentaires		Personnes actives	
			
380 kJ*	480 kJ*	2 299 kJ*	795 kJ*

* En kilojoules pour une heure.

ACTIVITÉ 2 Les mécanismes du travail musculaire et ses incidences physiologiques

5 À partir du document C,
5.1 Renseignez le tableau.

	Sang entrant dans le muscle		Sang sortant du muscle		Quantités utilisées par le muscle	
	Dioxygène	Glucose	Dioxygène	Glucose	Dioxygène	Glucose
Au repos	20 mL	90 mg	15 mL	87 mg	5 mL	3 mg
En activité intense	20 mL	90 mg	2 mL	50 mg	18 mL	40 mg

5.2 Formulez un commentaire : le muscle en activité consomme plus de dioxygène et de glucose qu'au repos.

5.3 Nommez l'élément qui apporte l'énergie dont le muscle a besoin : le glucose.

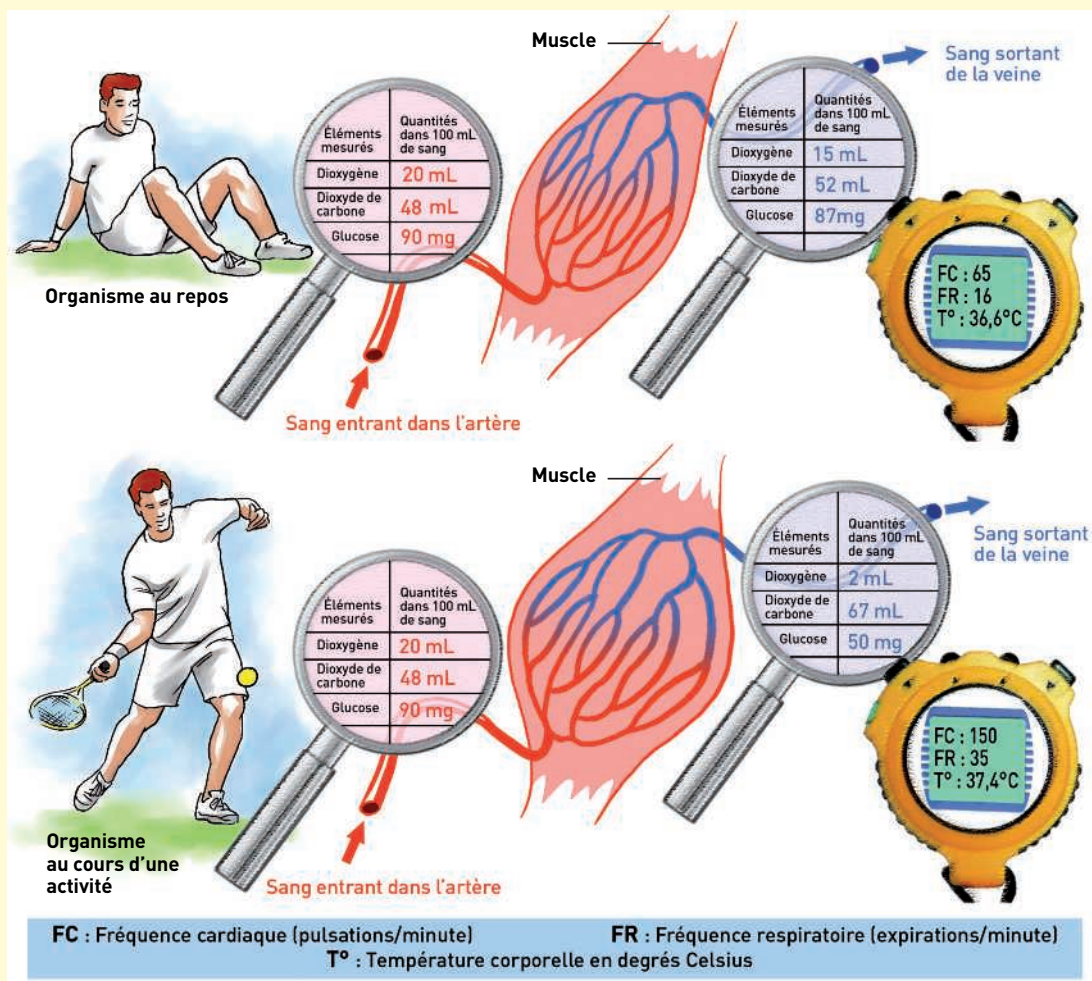
5.4 Repérez, au niveau de l'organisme, les modifications physiologiques observées lors d'une activité physique.

Augmentation de la fréquence cardiaque, du rythme respiratoire, de la température corporelle.

5.5 Indiquez le rôle de ces modifications physiologiques.

Les modifications physiologiques contribuent à satisfaire les besoins accrus du muscle en glucose et en dioxygène et à réguler la température du corps pour le maintenir à 37 °C.

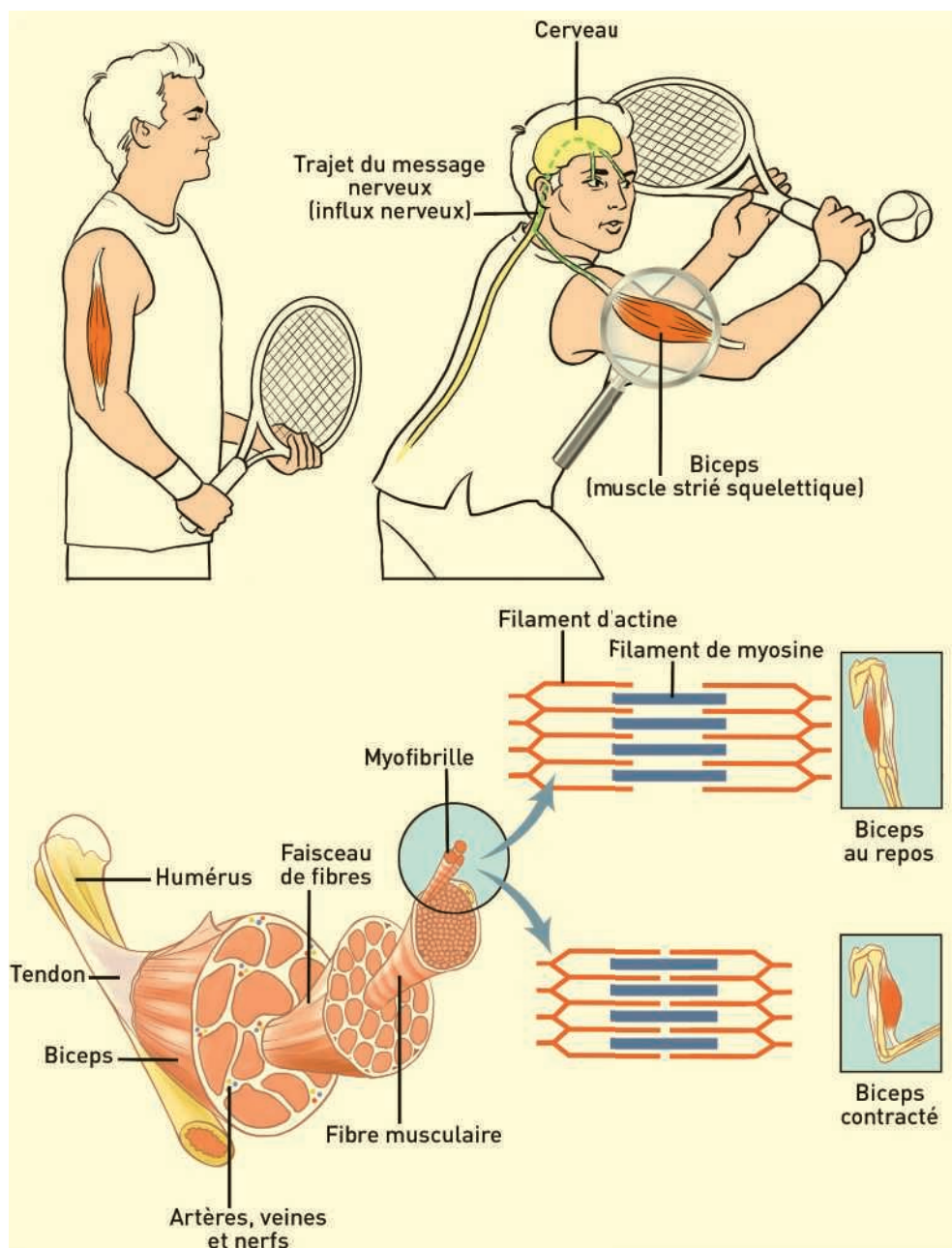
DOC. C Des modifications de l'organisme lors de l'activité physique





6

À partir des illustrations ou de la vidéo disponible sur foucherconnect.fr/pse204, répondez aux questions.



Quel organe envoie un signal (influx nerveux) au biceps ?

Le cerveau envoie un signal au biceps.

Que fait le biceps à la réception du signal ?

Le biceps se contracte.

Qu'est-ce qui permet au biceps de se contracter ?

Le glissement des filaments d'actine et de myosine qui constituent la myofibrille.

7

Reliez les caractéristiques du muscle strié squelettique au terme qui convient.

Les muscles se raccourcissent en se gonflant.
Les muscles reprennent leur longueur initiale après étirement.
Les muscles peuvent recevoir des stimulations thermiques, physiques ou électriques transmises par le système nerveux.
Les muscles restent en état permanent de faible contraction qui diminue au repos.

Tonicité
Élasticité
Excitabilité
Contractilité



ACTIVITÉ 3 Les effets de l'activité physique

8 À partir du **document D**, indiquez les effets positifs de l'activité physique pour chaque composante de la santé.

S A N T É	Bien-être physique	<ul style="list-style-type: none"> - Permet une meilleure ventilation pulmonaire. - Entretien le cœur et les vaisseaux sanguins. - Diminue la masse grasseuse. - Entretien les muscles et les os. - Maintient les réflexes et la coordination.
	Bien-être mental	<ul style="list-style-type: none"> - Régule le stress. - Renforce l'estime de soi. - Permet de se faire plaisir.
	Bien-être social	<ul style="list-style-type: none"> - Permet une bonne intégration sociale. - Protège de l'isolement.

9 Surlignez, dans le **document D**, les limites des bienfaits de l'activité physique sur la santé.

DOC. D Les effets positifs et négatifs de l'activité physique

Le sport, pratiqué de façon équilibrée, est une composante essentielle de la santé physique et mentale. Individuelle ou collective, l'activité physique est une source d'équilibre et de développement. Elle favorise l'esprit de solidarité et elle est un facteur d'intégration sociale.

• Quels sont les bienfaits du sport ?

Avant tout de se faire plaisir : l'excitation pendant les entraînements et les compétitions, la fierté d'améliorer ses performances, la joie de partager une passion avec d'autres personnes, le bien-être après l'activité, etc., sont autant de facteurs motivants. En outre, le sport a des effets bénéfiques pour le corps et l'esprit :

- il exerce une action positive sur l'organisme : meilleure ventilation pulmonaire, entretien du cœur et des vaisseaux sanguins, diminution de la masse grasseuse, entretien des muscles et des os, maintien des réflexes et de la coordination ;

- il participe à l'équilibre psycho-social : il régule le stress, renforce l'estime de soi, permet l'intégration et protège de l'isolement.

• Quels sont les risques du sport ?

Chaque médaille a son revers, et le sport n'y échappe pas. La pratique régulière d'une activité physique augmente le risque de lésions physiques (fracture, luxation, traumatisme crânien, rupture des ligaments croisés, entorse) ou chroniques (tendinite de l'épaule pour la natation, tendinopathie du genou et de la cheville pour le vélo ou la course à pied). Il existe également un risque de surmenage des cartilages de croissance chez l'enfant.

Enfin 4 % des personnes pratiquant une activité physique de manière intense (jogging, par exemple) présenteraient un profil d'addiction à leur activité.

Sources : Adosen, 2011 et www.inserm.fr/

10 À partir du **document E**, indiquez la recommandation faite dans le cadre Plan national nutrition santé pour avoir un « niveau » d'activité physique favorable à la santé.

Pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour et au moins 1 heure pour les adolescents.

DOC. E Activité physique et santé

En France, la recommandation diffusée dans le cadre du Plan national nutrition santé depuis 2002 est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour (au moins 1 heure pour les adolescents et les enfants).

Source : www.sante.gouv.fr

ACTIVITÉ 4 Le surentraînement et le dopage

11 Dans le **document F**, surlignez les effets du surentraînement.

DOC. F Les effets du surentraînement

Le surentraînement peut être lié à un entraînement inadapté. Dans ce cas, l'athlète pense qu'en s'entraînant davantage, il aura de meilleurs résultats, ce qui n'est pas le cas. C'est généralement le contraire qui se produit et une période de récupération aurait des conséquences plus positives.

Les effets du surentraînement sont la **baisse de la performance**, une **fatigue de tout l'organisme**, des **blessures de plus en plus fréquentes**, une **baisse des défenses immunitaires** qui se traduit par des **infections**, une **anémie**, la **diminution des sécrétions hormonales**.

Source : Laurence Hamard, biologiste, maître de conférences, IUFM Nord-Pas-de-Calais.

12 Définissez le dopage.

Absorption de substances ou utilisation d'actes médicaux pour augmenter ses capacités physiques ou mentales.

13 À partir du **document G**, renseignez le tableau pour le produit dopant de votre choix.

Produit dopant	Effets recherchés	Effets indésirables
Stéroïdes	Accroître la masse musculaire et la force.	- Mort subite. - Domages sur le cœur et le foie.

DOC. G Les substances interdites dans le sport

De nombreuses catégories de substances sont interdites dans le sport en raison des effets dommageables qu'elles peuvent avoir sur la santé du sportif et sur le franc-jeu. Chaque année, l'Agence mondiale antidopage établit une nouvelle liste des substances interdites :

- **les stimulants**, qui peuvent améliorer la concentration et diminuer la fatigue, mais qui peuvent aussi être nocifs pour le cœur ;
- **les stéroïdes**, qui peuvent accroître la masse musculaire et la force, mais qui peuvent avoir des effets dommageables sur le cœur, le foie et le système reproductif et entraîner la mort subite ;

- **les hormones**, susceptibles de toutes sortes d'applications médicales utiles, mais qui peuvent être néfastes chez les jeunes dont la croissance n'est pas terminée ;
- **les diurétiques**, qui peuvent aider à perdre du poids mais qui masquent l'utilisation d'autres substances interdites et entraînent déshydratation et fatigue ;
- **les narcotiques**, qui peuvent soulager la douleur, mais aussi causer une blessure irréparable ;
- **les cannabinoïdes** (par exemple le haschisch, la marijuana), qui peuvent avoir un effet tranquillisant, mais qui entraînent aussi une perte de coordination et de concentration.

Source : D'après www.unesco.org

PROPOSER DES SOLUTIONS

14 Proposez des solutions pour chaque cause à l'origine du problème posé dans la situation.

Un accroissement du travail sédentaire	- Marcher lors des pauses.
Des déplacements motorisés	- Privilégier la marche pour les courtes distances. - Privilégier les escaliers aux ascenseurs.
Des loisirs passifs (télévision, jeux vidéo)	- Prévoir des activités sportives et physiques régulièrement (marche, jardinage...).

> L'activité physique

L'activité physique

• Elle correspond à l'ensemble des mouvements du corps produits par la **contraction des muscles striés squelettiques** qui augmentent la dépense d'énergie. Elle comprend **tous les mouvements de la vie quotidienne**, ceux effectués lors du temps de travail comme lors des loisirs.

Les mécanismes du travail musculaire et ses incidences physiologiques

• Les muscles striés squelettiques sont contractiles, élastiques, excitable et toniques. La contraction musculaire correspond au **glissement des filaments** d'actine et de myosine sous l'action d'une **excitation nerveuse**.

• Lors du travail musculaire, l'augmentation de la fréquence cardiaque et respiratoire permet aux muscles **de satisfaire leurs besoins accrus en glucose et en oxygène**.

Les effets de l'activité physique

• La pratique d'une activité physique apporte un **bien-être physique** (diminution de la masse graisseuse), **mental** (régulation du stress), **social** (bonne intégration...).

• Les bénéfices de l'activité physique ne doivent pas faire oublier les **limites** : augmentation des risques de lésions physiques ou chroniques et du risque d'addiction.

• Pour conserver son capital santé, il est conseillé de pratiquer l'équivalent d'**au moins 30 minutes de marche rapide par jour** et au moins 1 heure pour les adolescents.

Le surentraînement et le dopage

• Le **surentraînement** se manifeste par un **excès de fatigue** (effort impossible, insomnies, dépression...) et des blessures plus fréquentes.

• Le dopage consiste à **absorber des substances** ou **utiliser des actes médicaux** pour **augmenter artificiellement ses capacités** physiques et/ou mentales.



À VOS VIDÉOS !



Titre : L'absence d'activité physique tue plus que le tabac
Lien : foucherconnect.fr/pse205
Source : France TV info
Durée : 1 min 03

Après avoir visionné la vidéo (foucherconnect.fr/pse205), répondez aux questions.

1 Quel est le traitement « révolutionnaire » pour vivre longtemps et en bonne santé ?

L'activité physique.

2 Combien de décès sont liés au manque d'activité physique ?

5,3 millions de décès.

3 Quel est le pourcentage de personnes au niveau mondial qui n'ont aucune activité physique ?

35 %.

4 Quels sont les risques augmentés par ce manque d'activité physique ?

Les risques d'obésité, de cancers et de diabète.

5 Quels sont les conseils pour remédier à ce manque d'activité physique ?

- Éviter la « malbouffe ».

- Faire 30 minutes par jour de marche ou de vélo.

- Passer le moins de temps possible assis à ne rien faire.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm3

1 Cochez les affirmations exactes.

- ☒ Les muscles striés squelettiques ont pour fonction d'assurer la motricité du corps dans son environnement, en permettant de faire bouger le squelette de manière volontaire.
- ☐ Les muscles ne sont ni excitables, ni élastiques.
- ☒ Les muscles sont attachés aux os par les tendons.
- ☒ Les muscles se contractent grâce au glissement des filaments de myosine et d'actine qui constituent la myofibrille.

2 Indiquez les deux éléments apportés par le sang et nécessaires à la contraction musculaire.

- Le glucose.
- Le dioxygène.

3 Justifiez la raison pour laquelle le cœur bat plus vite lors d'une d'activité physique.

Pour accélérer la circulation du sang et ainsi mieux approvisionner les muscles en dioxygène et en glucose.

4 Citez un effet positif et un effet négatif de l'activité physique sur la santé.

- Effet positif : diminution de la masse grasseuse.
- Effet négatif : blessures diverses.

5 Notez les termes correspondant aux définitions.

Surentraînement

Conduit à une fatigue intense, une baisse des performances.

Dopage

Absorption de substances ou utilisation d'actes médicaux afin d'augmenter ses capacités physiques et/ou mentales.

EN SITUATION



Adèle ne pratique aucune activité physique. Depuis un an, elle rencontre des problèmes de poids. Elle est très essoufflée lorsqu'elle monte les escaliers.

1 Identifiez le problème.

Problème de poids et d'essoufflement.

2 Justifiez l'intérêt de la pratique d'une activité physique pour Adèle.

- Réduire le risque de prise de poids.
- Augmenter sa capacité respiratoire.

3 Proposez des solutions à Adèle.

Pratiquer la marche rapide au moins 30 minutes par jour.

> Le concept et le système de santé



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Formulez le problème posé dans la situation.

La déclaration d'un médecin traitant.

- 2 Identifiez les éléments de la situation.

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

L'absence de médecin traitant déclaré.

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

Sam.

Où ? Où se pose le problème ? >>>

Chez le médecin.

Quand ? Quand cette personne est-elle confrontée au problème ? >>>

Lorsque cette personne a besoin d'un certificat médical pour sa licence de foot.

Comment ? Comment remédier au problème ? >>>

En faisant les démarches pour déclarer un médecin traitant.

Pourquoi ? Pourquoi remédier au problème ? >>>

Pour bénéficier des avantages que procure cette déclaration du médecin traitant.

ACTIVITÉ 1 Le concept de « capital santé »

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 pour la santé qui dépend de l'Organisation des Nations Unies (ONU). 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 ». Le bien-être, selon l'OMS, peut être considéré comme la satisfaction des besoins et l'accomplissement des capacités physiques, intellectuelles et spirituelles. Ainsi, pour être en bonne santé, les besoins fondamentaux doivent être satisfaits. Il s'agit des besoins nutritionnels (pouvoir manger et boire en quantité suffisante), sanitaires (propreté et hygiène), éducatifs (instruction et éducation en lien avec notre culture), sociaux (être en phase dans la société dans laquelle on vit) et affectifs.



4 À partir du **document A**, dans le tableau,

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

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

La santé			
=			
Type de bien-être	Bien-être social	+ Bien-être physique	+ Bien-être mental
			
Exemples	- S'impliquer avec plaisir dans son travail. - Organiser des sorties entre amis.	- Pratiquer une activité physique. - Avoir une bonne hygiène de vie.	- Éviter les situations de stress. - Avoir confiance en soi.

4.3 Renseignez le tableau.

Des facteurs pouvant altérer la santé	
Liés au comportement	- Consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis, tabac...). - Mauvaise hygiène de vie.
Liés à l'environnement	- Pollution de l'air. - Travail dans une ambiance sonore. - Habitat insalubre.
Liés aux bagages génétiques	- Tendance à l'obésité.



ACTIVITÉ 2 Les plans santé

5 À partir du **document B** et de vos connaissances,

5.1 Indiquez l'objectif général de l'ensemble des plans santé en France.

Résoudre un problème sanitaire.

5.2 Précisez la durée moyenne d'un plan santé.

4 ans.

DOC. B Les plans santé

L'ensemble des plans santé regroupe cinq thèmes (santé générale des populations, maladies chroniques, risques infectieux, santé environnementale, préparation et gestion des alertes sanitaires). Ils sont élaborés pour plusieurs années (souvent quatre ans) par le ministère en charge de la santé. Un plan santé est fondé sur le constat d'un problème sanitaire à résoudre. Il vise à prévenir les risques, dépister les maladies, informer et mettre en place des dispositifs pour aider les malades et leurs familles.

6 À partir du **document C**, justifiez la mise en place du plan santé contre les drogues et les addictions.

Les niveaux de consommation de certaines substances psychoactives, en particulier l'alcool, le tabac et le cannabis, sont élevés chez les adolescents. La consommation de cannabis par les salariés est à l'origine de nombreux accidents du travail. C'est pourquoi la prévention des addictions est devenue une priorité nationale de santé publique.

7 À partir de vos connaissances et/ou d'une recherche sur Internet, citez un autre exemple de plan santé mis en place en France.

Plan national nutrition santé (PNNS).

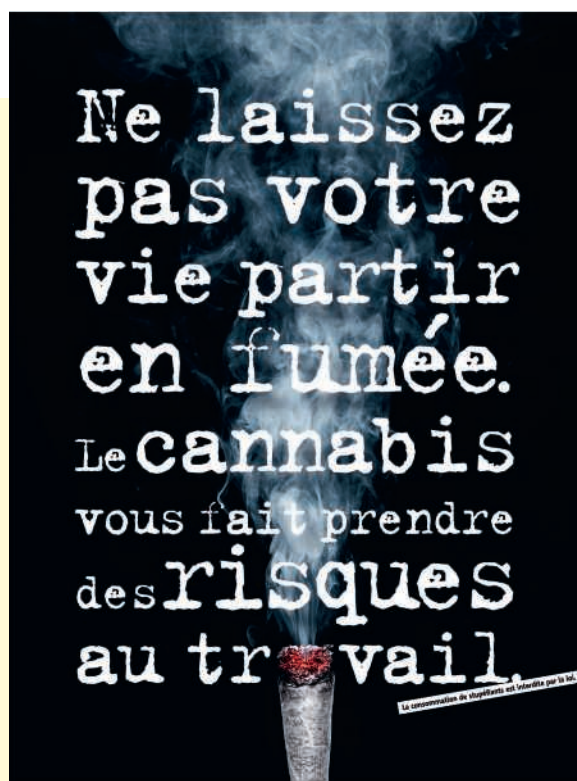
DOC. C Un exemple de plan santé : le plan santé drogues et addictions

La consommation de cannabis et de substances stimulantes, comme l'ecstasy et la cocaïne, est en hausse en France.

Le cannabis reste de loin la drogue illicite la plus plébiscitée par les jeunes en France : selon une enquête menée en 2015 par l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT), 34 % des jeunes hommes entre 18 et 25 ans et 23 % des jeunes femmes fumeraient du cannabis régulièrement.

Ce plan, valable pour les années 2013-2017, repose sur trois grandes orientations :

- 1 élaborer les mesures de lutte contre les drogues et les conduites addictives en se fondant sur l'observation, la recherche et l'évaluation ;
- 2 prendre en compte les populations les plus exposées pour réduire les risques et les dommages sanitaires et sociaux ;
- 3 renforcer la sécurité, la tranquillité et la santé publique, au niveau national et international, en luttant contre les trafics et contre toutes les formes de délinquance liées aux consommations de substances psychoactives.



Institut national de recherche et de sécurité
65 boulevard Richard-Lenoir 75011 Paris • www.inrs.fr
AR 742 réduction de l'affiche de format 60 x 80 cm © INRS 2009

ACTIVITÉ 3 Les spécificités du système de santé



8 À partir du **document D** et/ou de la vidéo foucherconnect.fr/pse206,

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

La Sécurité sociale.

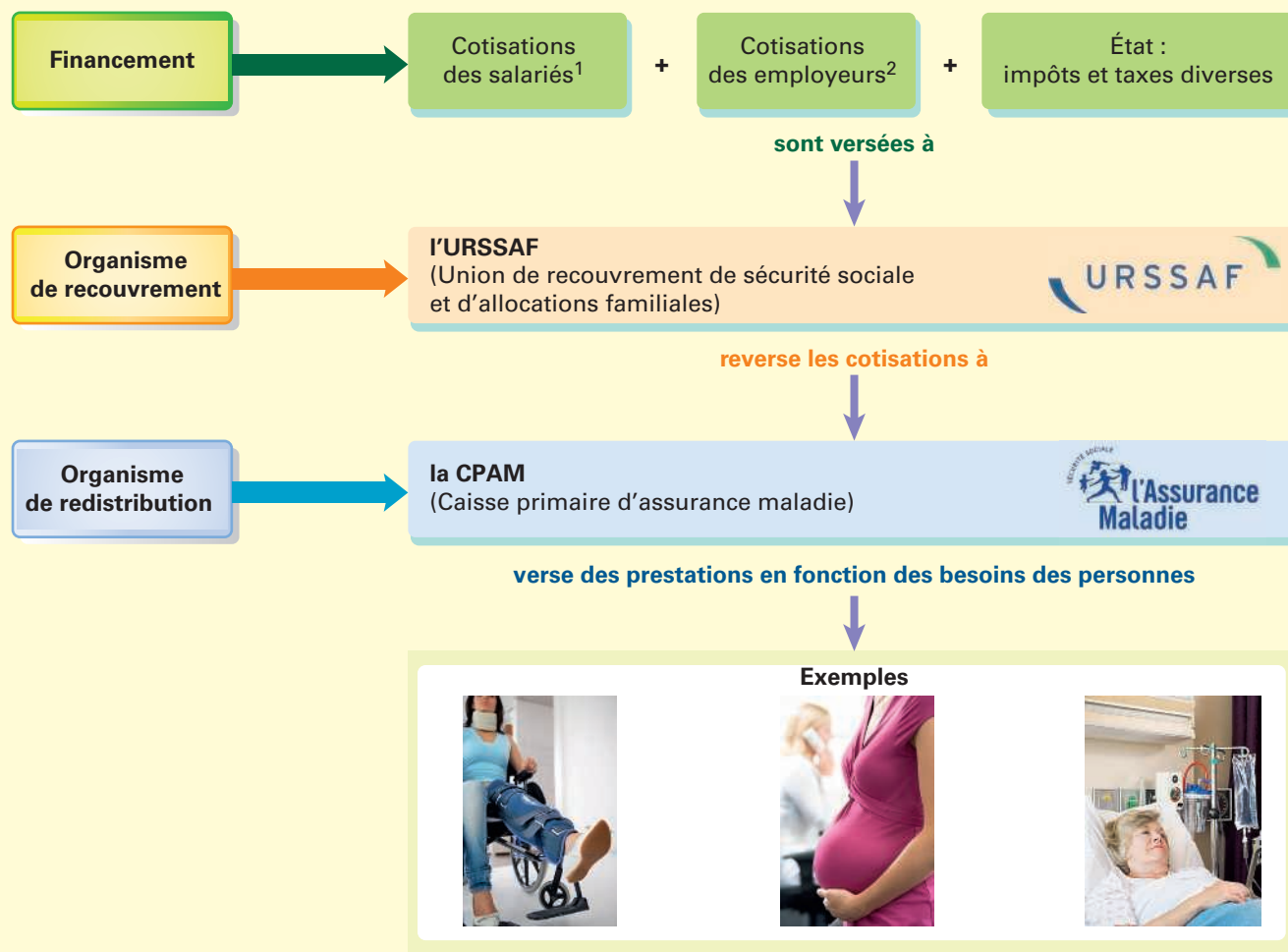
8.2 Nommez et expliquez le principe sur lequel repose la protection sociale en France.

La protection sociale en France repose sur le principe de solidarité. Il permet à l'ensemble des 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.

DOC. D La protection sociale en France

La Sécurité sociale, créée en 1945, 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** (maladies, maternité, invalidité, décès, handicap, accidents du travail, maladies professionnelles, vieillesse et veuvage).

Le système de santé en France repose sur un **principe de solidarité nationale**.



1. Les cotisations du salarié représentent en moyenne 22 % du salaire brut. Elles sont déduites du salaire brut versé au salarié.

2. Les cotisations des employeurs sont calculées sur le salaire brut versé aux salariés. Elles s'ajoutent au coût du salaire brut du salarié.

9 À partir du **document E**, indiquez l'intérêt de ce nouveau dispositif.

Grâce à ce dispositif, toute personne qui travaille ou réside en France, de manière stable et régulière, a droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de sa vie.



DOC. E La protection universelle maladie (PUMa)

Elle crée un **droit universel à la prise en charge des droits de santé**.

Depuis le 1^{er} janvier 2016 :

- les personnes qui travaillent n'ont plus à justifier d'une activité minimale : seul l'exercice d'une activité professionnelle est pris en compte ;
- pour les personnes majeures sans activité professionnelle, la protection universelle maladie prévoit un **droit à la prise en charge de leurs frais de santé** à titre personnel dès lors qu'elles résident en France de manière stable et régulière (au moins 3 mois à l'ouverture des droits, puis au moins 6 mois par an). Elles n'ont plus besoin d'être rattachées à un assuré ouvrant droit. Seuls les mineurs continuent d'avoir le statut d'ayant droit.

Source : www.securite-sociale.fr

10 À partir du **document F**, indiquez le rôle de la carte vitale.

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

DOC. F La carte vitale

La carte vitale est la **carte d'assuré social**. Elle atteste de l'affiliation et des droits à l'Assurance maladie. Elle contient tous les renseignements administratifs nécessaires à la prise en charge des soins par l'Assurance maladie et, parfois, les coordonnées de l'organisme versant les prestations complémentaires. La carte vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'Assurance maladie à partir de l'âge de 16 ans, et dès 12 ans sur demande. Valable partout en France, 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.



11 À partir du **document G** et de vos connaissances,

11.1 Précisez l'objectif du parcours de soins coordonnés.

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

11.2 Indiquez la marche à suivre pour s'intégrer dans un parcours de soins coordonnés.

Chaque assuré déclare à la Sécurité sociale le médecin traitant de son choix qui sera consulté en premier avant d'entamer tout soin de santé.

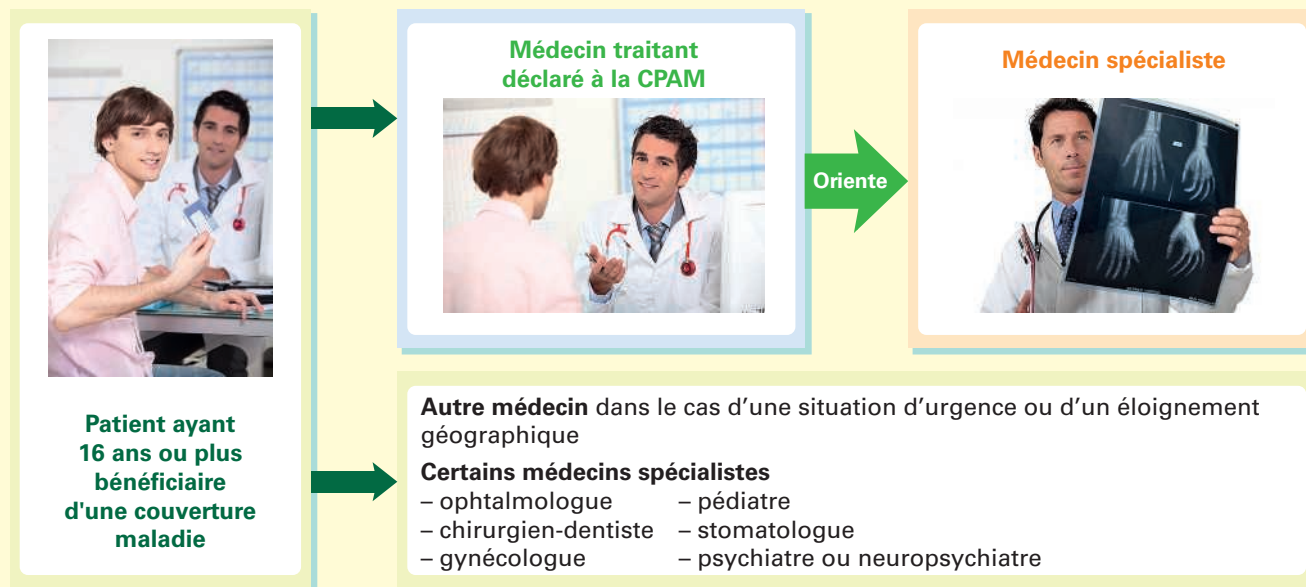
11.3 Renseignez le tableau.

Situations	Respect du parcours de soins		Justifications
	Oui	Non	
Ismaël, 17 ans, consulte un dermatologue sans consulter au préalable son médecin traitant.		X	Le dermatologue n'est pas en accès direct.
Lucie, en vacances dans le sud de la France, consulte un médecin sur place suite à une entorse.	X		Elle se trouve dans le cas d'une situation d'urgence.



DOC. G Le parcours de soins coordonnés

Le **parcours de soins coordonnés** consiste à confier à un médecin traitant, choisi par le patient et déclaré à la CPAM, la coordination et le suivi des soins et des consultations le concernant. Il doit permettre au médecin traitant, et éventuellement aux spécialistes, de connaître l'ensemble du « parcours santé » du patient. Son respect conditionne la prise en charge des dépenses de santé.



Remarque : 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.

12 À partir du site internet foucherconnect.fr/pse207, renseignez le tableau.



	Parcours de soins	
	coordonnés	non coordonnés
Taux de remboursement de la Sécurité sociale	70 % moins la participation forfaitaire de 1 €	30 % moins la participation forfaitaire de 1 €

PROPOSER DES SOLUTIONS

13 Calculez, pour Sam, le montant du remboursement suite à sa consultation chez le médecin :

- hors parcours de soins coordonnés :

- dans le cadre du parcours de soins coordonnés :

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

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

Calcul à partir de la nouvelle tarification de la consultation du médecin généraliste à 25 € à compter du 1^{er} mai 2017.

14 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.

> Le concept et le système de santé

Le concept de « capital santé »

• Selon l'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 ». Pour préserver son **capital santé**, l'individu doit agir sur les facteurs environnementaux (pollution, bruit...) et comportementaux (alcoolisme, tabagisme, nutrition...).

Les plans santé

• Un plan de santé publique est fondé sur le constat d'un **problème sanitaire à résoudre**. Il définit les orientations à prendre pour les années à venir (souvent pour quatre ans). Il vise à prévenir les risques, dépister les maladies, informer, et mettre en place des dispositifs pour aider les malades et leurs familles.

Les spécificités du système de santé

• La **protection sociale** est assurée par la **Sécurité sociale**. Elle est fondée sur le **principe de la solidarité** entre les hommes : chacun cotise en fonction

de ses revenus et reçoit des soins en fonction de ses besoins. Tout salarié déclaré par son employeur à la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) devient **assuré social** et bénéficie de prestations ainsi que ses **ayants droit** (enfants mineurs).

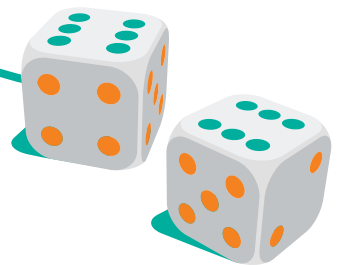
• La **protection universelle maladie** (PUMa) garantit à toute personne qui travaille ou réside en France, de manière stable et régulière, un droit à la prise en charge de ses frais de santé à titre personnel et de manière continue tout au long de la vie.

• Tous les bénéficiaires d'une couverture maladie sont invités, à partir de 16 ans, à choisir un médecin traitant qui leur permet de s'inscrire dans un **parcours de soins coordonnés**. Celui-ci permet de rationaliser les différentes interventions des professionnels de santé pour un même assuré. Le respect de ce dispositif conditionne la **prise en charge normale des dépenses** de santé par la Sécurité sociale.

• Chaque bénéficiaire reçoit une **carte vitale** avec photo. Elle atteste des droits de l'assuré et de ses ayants droit à l'Assurance maladie. Elle permet de limiter l'avance des frais et facilite le remboursement des soins.



À VOUS DE JOUER !



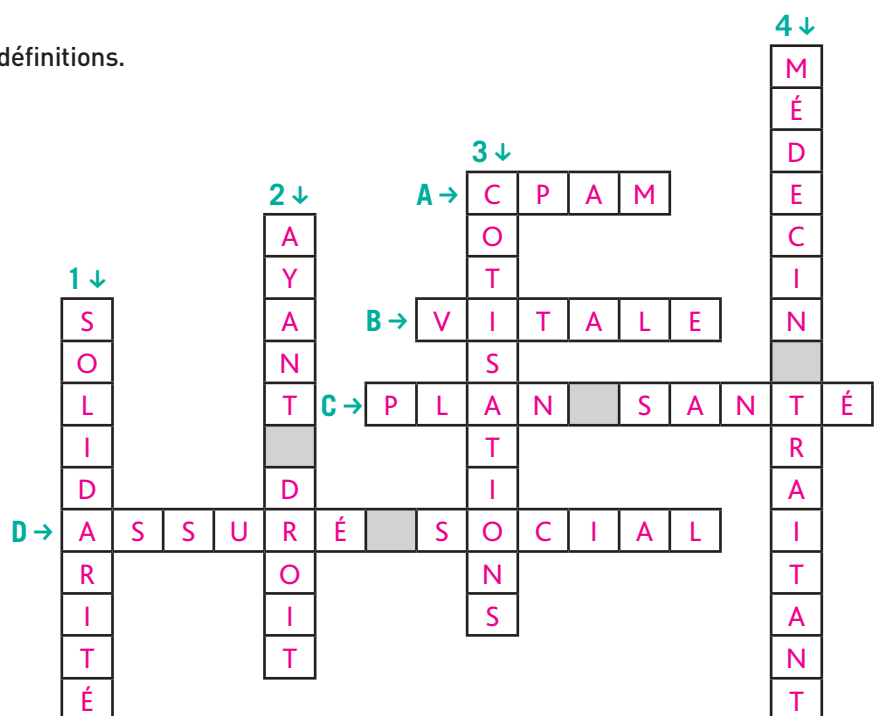
Complétez la grille de mots croisés à l'aide des définitions.

Horizontalement

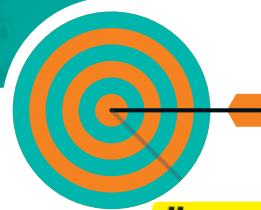
- A Sigle de l'organisme qui correspond à l'une des branches de la Sécurité sociale.
- B Nom de la carte à puce adressée à l'assuré de plus de 16 ans.
- C Ensemble des mesures prises par le ministère en charge de la santé pour résoudre un problème sanitaire.
- D Salarié déclaré à la CPAM par son employeur.

Verticalement

- 1 Principe sur lequel repose la Sécurité sociale.
- 2 Personne mineure à la charge d'un assuré social.
- 3 Prélèvements sur salaire qui donnent droit pour le salarié aux prestations sociales.
- 4 Personne à déclarer à l'Assurance maladie pour s'inscrire dans un parcours de soins coordonnés.



TESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm4

1 Indiquez, pour chaque illustration, le type de bien-être qui participe au concept de santé.



Bien-être **physique**



Bien-être **social**



Bien-être **mental**

2 Expliquez le principe de solidarité qui caractérise le système de santé en France.

Chaque salarié cotise en fonction de ses revenus et reçoit des soins en fonction de ses besoins.

3 Justifiez, pour chaque situation, la raison pour laquelle les personnes concernées peuvent bénéficier de la protection sociale.

Julian est salarié dans le salon de coiffure Couptif à Paris depuis deux ans.

Julian bénéficie de la protection sociale au titre de son activité professionnelle.

Amina, sans activité professionnelle, réside de façon stable en France depuis huit mois.

Amina bénéficie de la protection sociale car elle réside de façon stable et régulière en France.

4 Indiquez les informations portées sur la carte vitale, puis reliez-les au rôle correspondant.



Photo d'identité

Puce électronique

Date de l'émission de la carte

Identité de l'assurée

Numéro de Sécurité sociale

Contient toutes les informations administratives qui attestent des droits au remboursement par la Sécurité sociale et l'assurance complémentaire. Elle ne contient pas d'informations médicales.

Identifie nominativement chaque assuré.

Détermine le temps de validité de la carte.

Personnalise la carte pour éviter les fraudes.

Identifie informatiquement chaque assuré.

EN SITUATION

Noé, 47 ans, réside en France. Il souffre d'une insuffisance cardiaque. En déplacement à 100 km de son domicile dans le cadre de son travail, il ressent une douleur dans la poitrine.

1 Identifiez le problème posé.

Problème de santé loin de son domicile.

2 Indiquez le parcours de soins coordonnés que doit suivre Noé pour bénéficier de la prise en charge normale de ses dépenses de santé.

Noé peut se rendre soit aux services hospitaliers d'urgence, soit chez un médecin généraliste ou spécialiste autre que son médecin traitant puisqu'il est hors zone, suite à son déplacement dans le cadre du travail.

Nom :

Prénom :

Date :

MODULE

1

Santé et équilibre de vie

Évaluation 1

SITUATION

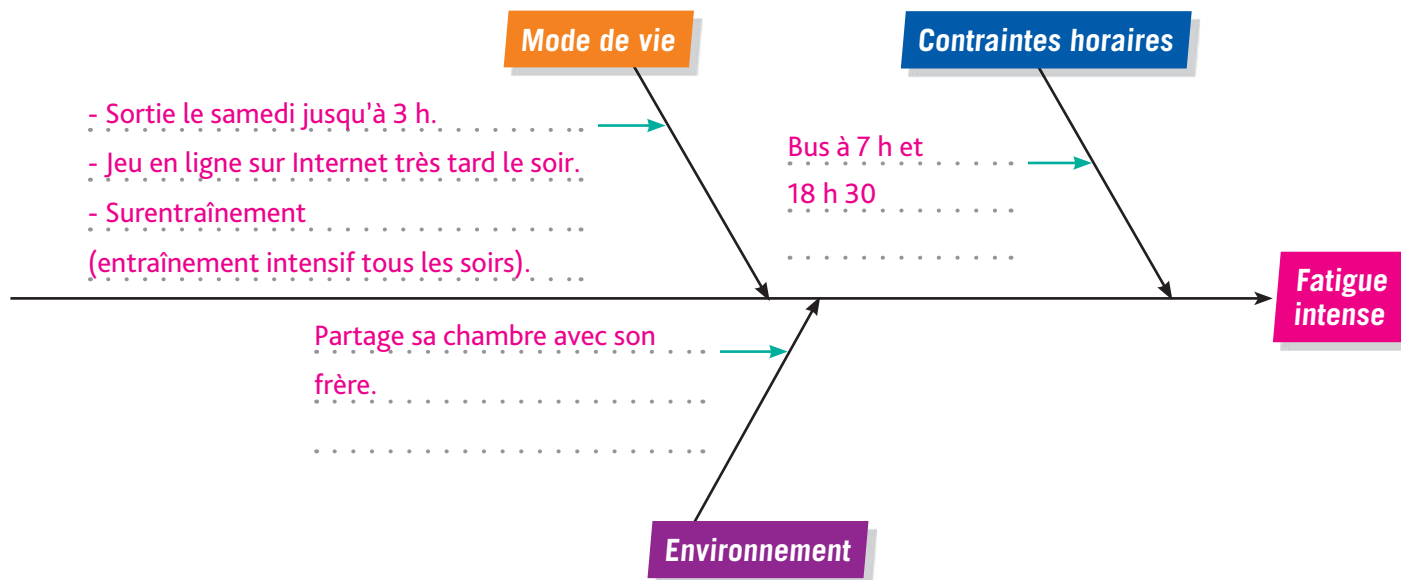
Dimitri, élève de seconde professionnelle, a 2 h de transport pour se rendre au lycée. Il quitte le domicile à 7 h pour rentrer à 18 h 30. Il est réveillé d'autant plus tôt qu'il partage sa chambre avec son frère qui se lève à 5 h pour aller travailler. Ses cours se terminant à 17 h, il décide d'adhérer à un club sportif pour pratiquer la natation. Le coach lui propose de faire de la compétition. Dimitri s'entraîne donc avec l'équipe, puis seul, tous les soirs de façon intense, car il ne dispose que de deux mois pour acquérir ce qu'il juge être un bon niveau. Il continue néanmoins à jouer en ligne sur Internet jusqu'à une heure tardive et à sortir en discothèque avec ses copains le week-end jusqu'à 3 h du matin. Au bout d'un mois, il se sent très fatigué, s'endort difficilement, somnole et baille toute la journée. Un camarade lui conseille de consulter son médecin traitant. ...



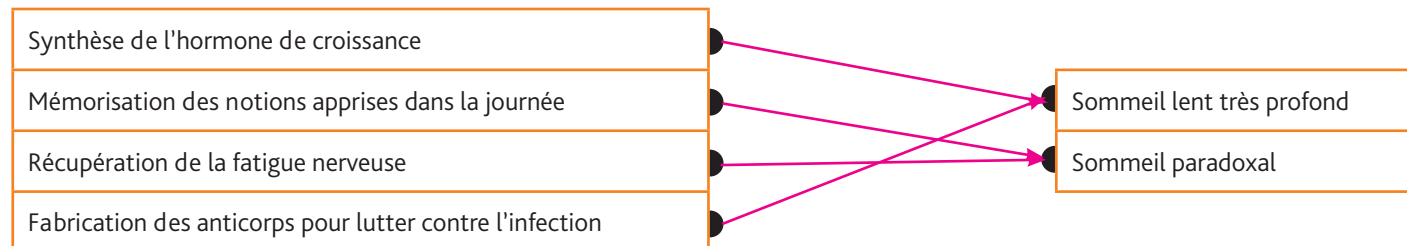
1/ Identifier le problème posé dans la situation.

La fatigue intense de Dimitri.

2/ À partir de la situation, renseigner le diagramme d'Ishikawa.



3/ Associer chaque rôle du sommeil au stade de sommeil correspondant.



4/ Renseigner le tableau.

Deux conséquences de l'insuffisance de sommeil	
Sur le travail	- Absentéisme. - Diminution du rendement.
Sur la santé	- Perturbation de la mémoire. - Fatigue.

5/ Entourer les deux éléments consommés par le muscle.

Dioxyde de carbone

Lactose

Dioxygène

Azote

Glucose

6/ Relier l'illustration du biceps au schéma correspondant.

Un muscle squelettique strié		Une myofibrille

7/ Citer trois bienfaits de l'activité physique régulière et raisonnée.

- Augmentation de la masse, de la force musculaire et de la souplesse.

- Diminution des maladies cardio-vasculaires.

- Lutte contre le stress.

8/ Indiquer l'intérêt de choisir un médecin traitant à partir de 16 ans.

S'inscrire dans un parcours de soins coordonnés permet de rationaliser les interventions des professionnels de santé et de bénéficier de la prise en charge normale des dépenses de santé par la Sécurité sociale.

9/ À partir de la mise en relation des éléments de la situation (question 3),

9.1 Cocher la famille de causes sur laquelle Dimitri peut agir.

☒ Mode de vie

☐ Contraintes horaires

☐ Environnement

9.2 Proposer quatre résolutions que Dimitri pourrait adopter pour allier sport, loisirs et travail sans porter atteinte à son capital santé.

- Éviter les jeux en ligne avant de se coucher.

- Se coucher à des heures régulières en ayant au moins 8 heures de sommeil.

- Se détendre avant de se coucher (lire, prendre un bain).

- Avoir un entraînement sportif modéré.

➤ Une alimentation équilibrée



ANALYSER LA SITUATION

- ① Formulez le problème posé dans la situation.

L'alimentation d'Harry.

- ② Identifiez les éléments de la situation.

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

La consommation de 4 hamburgers-frites au déjeuner dans la même semaine.

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

Harry.

Où ? Où se pose le problème ? >>>

Dans un fast-food.

Quand ? À quel moment se pose le problème ? >>>

Au déjeuner.

Comment ? Quelle est la cause du problème ? >>>

La répétition de la consommation d'un plat hamburger-frites.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème ? >>>

Pour préserver sa santé.

ACTIVITÉ 1 La diversité des habitudes alimentaires

3 Indiquez la composition d'un petit-déjeuner typiquement français.

- Pain, beurre, confiture.

- Kiwi ou jus de fruit.

- Yaourt.

- Café ou thé ou chocolat.

4 Comparez, à partir du document A, les petits-déjeuners proposés sur la mappemonde, puis formulez trois commentaires.

- Ils sont composés d'aliments très différents.

- Ils sont constitués d'aliments sucrés pour certains, et d'aliments salés pour d'autres.

- Ils sont copieux ou non.

DOC. A Neuf façons de prendre son petit-déjeuner dans le monde

1 Suisse

Copieux et... copié

Pain, charcuterie et fromage! En Suisse, malgré la concurrence du célèbre Bircher muesli, du nom du médecin qui inventa ce mélange de céréales équilibré au début du xx^e siècle, les Helvètes empruntent volontiers à leurs voisins allemands ce copieux repas.

2 Inde

De bonnes pâtes

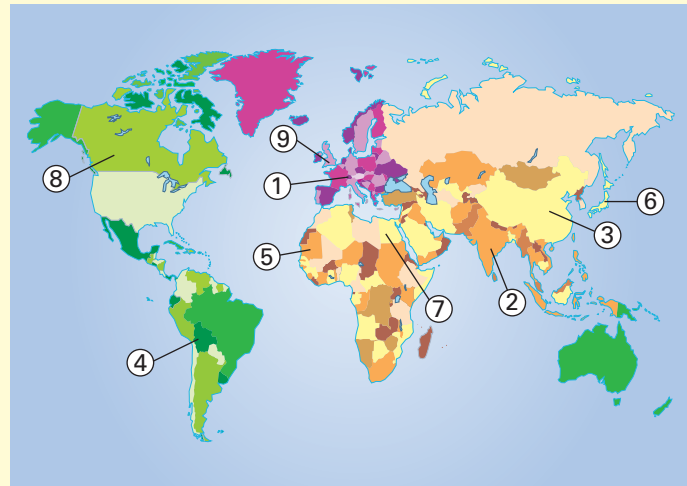
Riches en sucres lents qui donnent de l'énergie pour longtemps, et peu onéreuses, les nouilles sont le plat typique des tables matinales dans de nombreux pays d'Asie.

3 Chine

Une crêpe sur le pouce

La *jianbing* est la célèbre crêpe du petit-déjeuner chinois, facile à manger en chemin, vendue à tous les coins de rue. Elle est garnie de sauces salées et épicées.

C'est le repas le plus important, affirment les nutritionnistes. Énergétique, raffinée, équilibrée ou diversifiée : l'assiette du matin reflète, partout, les modes de vie.



4 Bolivie

Patates douces

L'aliment de base, c'est la pomme de terre ! Sept espèces de tubercules et 5 000 variétés différentes sont répertoriées dans les Andes. Le matin, on privilégie souvent celles qui sont légèrement sucrées.

5 Mauritanie

En plein dans le mil

Le repas du matin chez les nomades du Sahara, c'est de la bouillie ! Constituée à partir de mil (millet) pulvérisé, elle est généralement arrosée de lait, frais ou caillé, de beurre liquide, et servie chaude.

6 Japon

Les Nippons ont tout bon

Perfectionnistes, les Japonais, jusque dans le petit-déjeuner ! Traditionnellement, ce repas comprend du poisson, du riz, une soupe miso, des œufs et des légumes.

9 Angleterre

Plat national

L'incontournable *English breakfast*, c'est œufs, bacon, haricots blancs, saucisses, pommes de terre rissolées et pain grillé. Sans oublier bien sûr la *cup of tea*.

8 Canada

Menu de saison

Le petit-déj' d'été est à base de smoothies, avec yaourt, fruits et graines. Celui d'hiver, plus consistant, privilégie bagels et croissants. Enfin, dans la version « escapade de week-end », on préfère le pancake, avec son sirop d'érable, bien sûr !

7 Égypte

Mezze du matin

Au Caire, comme le premier repas de la journée se prend tard, il est riche – car on a faim – et diversifié : ragoût de fèves marinées à l'huile d'olive, salades de crudités, pain de type pita appelé *aish baladi* (à base de blé complet), et parfois du fromage frais.

Source : D'après Frederika Van Ingen, *Ça m'intéresse*, n° 429, 27/10/2016.



5 Citez, pour chaque situation, le facteur qui influence les habitudes alimentaires.

Situations		Facteurs qui influencent les habitudes alimentaires
	Depuis son licenciement, Enzo, lorsqu'il effectue ses courses, examine systématiquement les prix pour acheter les produits alimentaires les moins chers.	Le budget disponible.
	Durant sa période de formation en entreprise, Anne prépare chaque midi ses repas à l'avance car elle ne peut pas rentrer chez elle. Son domicile se situe à 40 kilomètres de son lieu de travail.	L'éloignement du domicile/travail.
	En déplacement chaque jour pour rencontrer de nouveaux clients, Guillaume, VRP, déjeune souvent au restaurant pour ses repas d'affaires.	La nature de l'activité professionnelle.
	Après son travail, Sophia, célibataire ne prend pas le temps de cuisiner. Elle dîne seule et préfère grignoter devant la télé.	Le contexte familial.
	Yasmine vit dans un foyer de jeunes travailleurs. Chaque soir, elle rejoint les autres étudiants pour dîner avec eux.	L'appartenance à un groupe.
	Chaque midi, c'est l'affluence au self de l'école. Après une demi-heure d'attente, Xavier doit déjeuner en 30 minutes pour reprendre les cours à l'heure.	Le temps de déjeuner disponible.
	Élisa, catholique, ne mange jamais de viande le Vendredi Saint. Sa meilleure amie, musulmane, ne consomme aucun aliment à base de viande de porc.	La religion.
	Arthur vit en France, dans le bassin méditerranéen. Il utilise uniquement l'huile d'olive pour cuisiner. Son oncle et sa tante, Normands, préfèrent la cuisine au beurre.	Le lieu d'habitation.



ACTIVITÉ 2 Les principes généraux de l'équilibre alimentaire

6 Reportez, dans le tableau, à l'aide de la liste suivante, les trois constituants alimentaires nécessaires à l'organisme pour satisfaire les besoins énergétiques : *protides, glucides, lipides*.

Les besoins de l'organisme	Énergétiques			Constructeurs	Fonctionnels
	L'énergie musculaire	L'énergie calorifique	En cas de besoin	La croissance et l'entretien	Le bon fonctionnement des organes, l'assimilation des substances
Les constituants alimentaires	Glucides 17 kilojoules/g	Lipides 38 kilojoules/g	Protides 17 kilojoules/g	Protides, calcium	Eau, vitamines, sels minéraux, fibres

7 À partir du **document B** et de vos connaissances, indiquez cinq critères qui font varier les besoins énergétiques d'une personne.

- Âge
- Température extérieure
- Sexe
- État physiologique
- Activité physique

DOC. B Les besoins énergétiques de l'organisme (en kilojoules par jour)



7 600 kJ/j
Enfant (4 à 6 ans)



12 100 kJ/j
Adolescent (13 à 16 ans)



10 400 kJ/j
Adolescente (13 à 16 ans)



8 000 kJ/j
Personne âgée



8 800 kJ/j
Homme (activité moyenne)



14 600 kJ/j
Homme (activité intense)



8 400 kJ/j
Femme



9 600 kJ/j
Femme enceinte

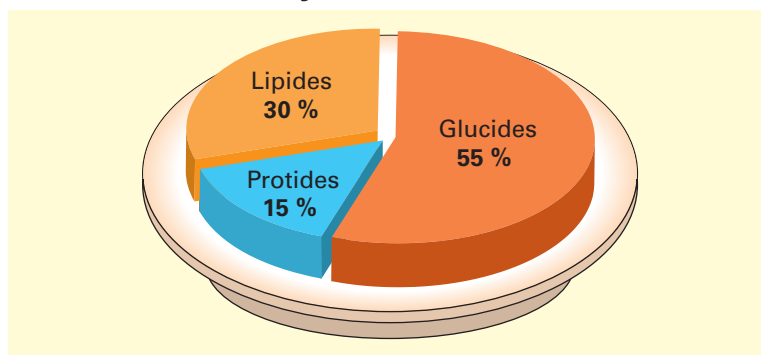
8 À partir des documents B et C, dans le tableau,

8.1 Reportez, pour chaque constituant alimentaire énergétique, le pourcentage respectif.

8.2 Calculez, pour un adolescent, la quantité d'énergie apportée par chacun des constituants alimentaires sur une journée.

Constituants alimentaires énergétiques	Apport énergétique	Valeur énergétique
Glucides	... 55 %	... 6 655 kJ
Protides	... 15 %	... 1 815 kJ
Lipides	... 30 %	... 3 630 kJ

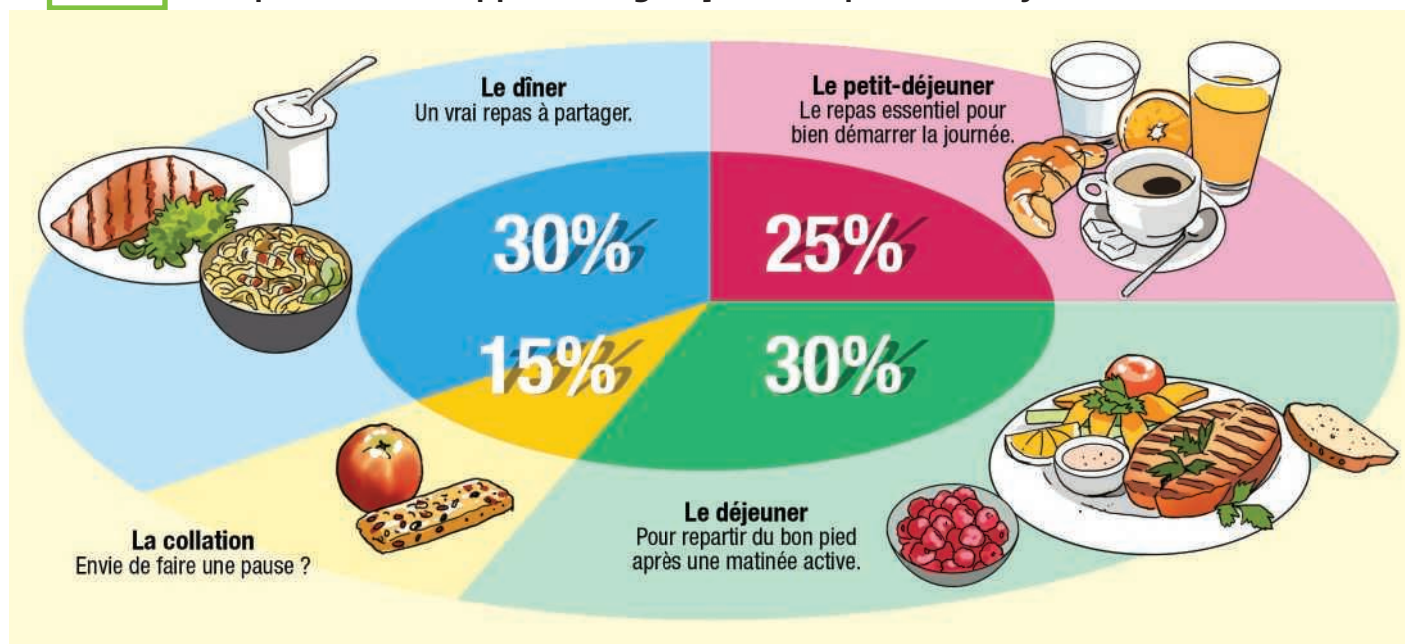
DOC. C La répartition des apports énergétiques sur une journée



9 À partir du document D et de vos connaissances, 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
Déjeuner	30	3 630
Goûter	15	1 815
Dîner	30	3 630
Total des apports énergétiques conseillés sur une journée pour un adolescent	100	12 100

DOC. D La répartition de l'apport énergétique des repas sur une journée





10 À partir du **document E**,

10.1 Cochez la définition de la ration alimentaire d'une personne.

- ☐ Qualité des aliments que doit consommer un individu en 48 h pour satisfaire les besoins de l'organisme.
☒ Quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24 h pour satisfaire les besoins de l'organisme.

10.2 Indiquez les groupes d'aliments ou aliments dont il faut limiter la consommation.

- Les matières grasses.
- Les produits sucrés.
- Le sel.

10.3 Nommez les groupes d'aliments à consommer au moins cinq fois par jour.

Les fruits et légumes.

11 À partir des **documents C, D, E et F**,

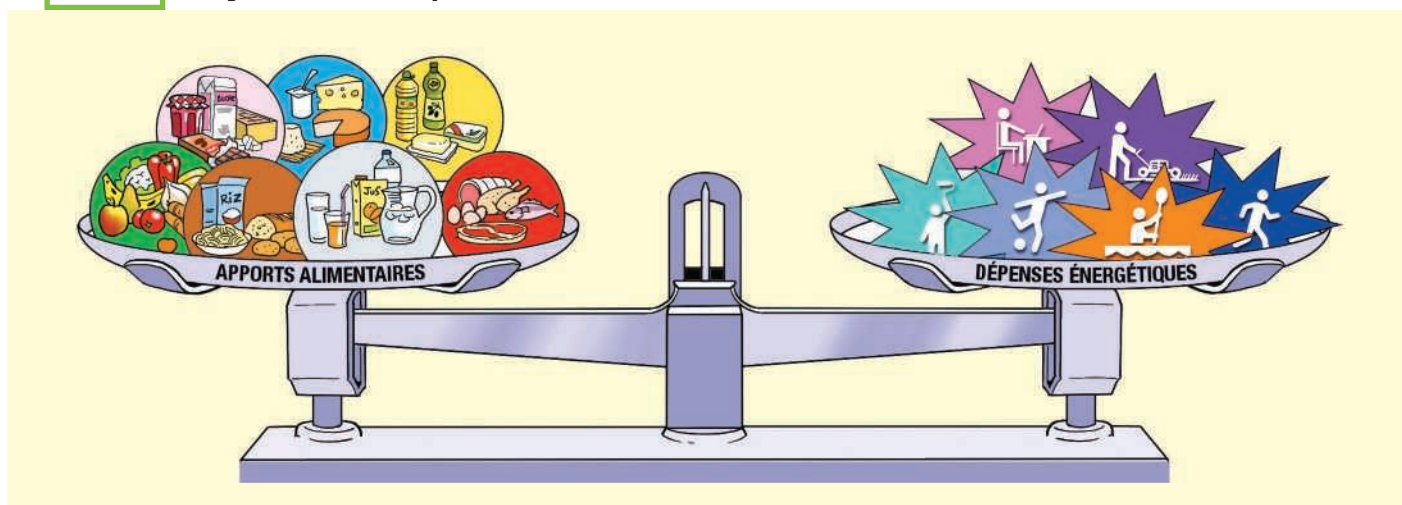
11.1 Définissez l'équilibre alimentaire.

L'équilibre alimentaire s'obtient en variant l'alimentation pour apporter à l'organisme l'énergie et les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. Un équilibre doit être respecté entre les apports nutritionnels et les dépenses énergétiques.

11.2 Déduisez quatre principes de base de l'équilibre alimentaire.

- Les apports alimentaires doivent correspondre aux différentes dépenses énergétiques.
- Tous les groupes d'aliments doivent être consommés sur une journée.
- Certains aliments sont à consommer avec modération.
- L'apport énergétique des aliments doit être réparti sur plusieurs repas dans la journée : 25 % au petit-déjeuner, 30 % au déjeuner, 15 % au goûter et 30 % au dîner.

DOC. E L'équilibre des repas





Source : Mutualité Française de Guyane, Kontrast, illustration de Leonice Duluc.




12 À partir des plats proposés, **composez** un menu équilibré pour chaque repas.

	Plats proposés par le chef cuisinier	Exemple de menus équilibrés
Petit-déjeuner 	Céréales ; tranches de pain ; brioche ☺ Confiture ; beurre ☺ Yaourt sucré ; lait Café au lait ; chocolat au lait ☺ Jus d'orange Fruits (orange, kiwi)	Tranches de pain Confiture Café au lait Orange
Déjeuner 	Salade de crudités ; thon à la mayonnaise Potage de légumes ☺ Paupiette de veau ; poulet rôti Bœuf bourguignon ☺ Pâtes ; haricots verts Pommes de terre vapeur ☺ Yaourt sucré ; camembert ☺ Crème dessert ; pomme Gâteau au chocolat	Salade de crudités Poulet rôti Pommes de terre vapeur Yaourt sucré Pomme
Dîner 	Œuf dur mayonnaise Mousse de foie Potage de légumes ☺ Steak haché ; poisson ☺ Gratin dauphinois ; blé tendre ☺ Fromage ; fromage blanc ☺ Salade de fruits frais ; entremet au caramel	Potage de légumes Poisson Blé tendre Fromage Salade de fruits frais

PROPOSER DES SOLUTIONS

13 Indiquez les groupes d'aliments manquants dans le déjeuner d'Harry et **proposez** un dîner pour assurer l'équilibre alimentaire de ses repas sur la journée.

Plat principal consommé le midi	Groupes d'aliments manquants	Proposition de dîner
 Hamburger-frites	- Produits laitiers - Fruits et légumes crus	Carottes râpées Tranche de jambon blanc – Haricots verts Fromage blanc – Pomme

> Une alimentation équilibrée

La diversité des habitudes alimentaires

• Les habitudes alimentaires des Français se sont modifiées au fil du temps.

Elles sont liées :

- à la **culture du pays** : la religion, les ressources environnementales, le climat, les traditions...
- au **contexte de vie** : l'activité professionnelle (temps disponible, éloignement du domicile...), l'appartenance à un groupe, le budget...

Malgré les différences dans les habitudes, le souci d'équilibre alimentaire est présent.

Les principes généraux de l'équilibre alimentaire

• Une alimentation équilibrée répond aux **besoins qualitatifs** (constructeurs, énergétiques et fonctionnels) et **quantitatifs** de notre organisme.

• Ces besoins doivent être couverts par les apports des aliments **répartis au cours des différents repas** de la journée, dans les proportions suivantes :

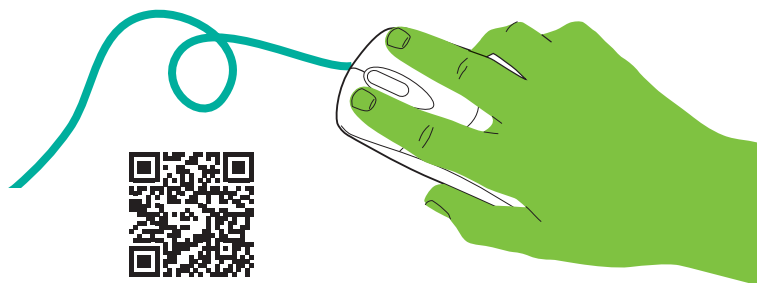
- 25 % au petit-déjeuner,
- 30 % au déjeuner,
- 15 % au goûter,
- 30 % au dîner.

• Les **sept groupes d'aliments** doivent figurer au cours des trois ou quatre repas de la journée, en privilégiant les fruits, les légumes et les produits laitiers, et en évitant les excès de sucre et de graisse.

• L'**équilibre alimentaire** ne se fait pas sur un seul repas, mais sur plusieurs repas, voire sur plusieurs jours.



À VOUS DE CLIQUER !



À partir du site passeportsante.net (foucherconnect.fr/pse208), répondez aux questions pour faire le bilan sur vos habitudes alimentaires.

1

Réalisez le test-bilan de vos habitudes alimentaires.

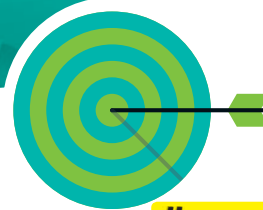
2

Complétez le tableau en notant vos résultats et les conseils à suivre pour améliorer votre équilibre alimentaire.

Vos résultats	Conseils à suivre
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm5

1 Nommez, pour chaque situation, le facteur qui agit sur les habitudes alimentaires.

Farid ne mange et ne boit qu'entre le coucher et le lever du soleil en période de Ramadan.

Facteur culturel.

Alicia a un budget très serré. Elle prépare elle-même ses repas qu'elle consomme sur son lieu de travail.

Facteur économique.

2 Complétez le menu de façon à ce qu'il soit équilibré.

Menu		
Entrée	Plat principal	Dessert
Salade de tomates	Agneau pommes de terre	Portion de camembert
		Compote de pommes

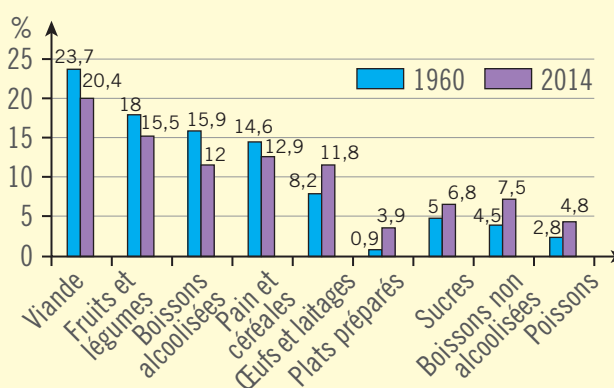
3 Indiquez trois principes de base indispensables à l'équilibre alimentaire.

- Tous les groupes d'aliments doivent être consommés sur une journée.
- Les aliments riches en sel, graisses, sucres doivent être consommés avec modération.
- L'eau peut être consommée à volonté.

4 À partir du document A, formulez deux commentaires sur le changement de la composition de nos assiettes depuis 50 ans.

- Moins de viande, de fruits et légumes et de boissons alcoolisées.
- Plus d'œufs, de laitages, de plats préparés, de boissons non alcoolisées et de sucreries.

DOC. A Le changement de nos assiettes depuis 50 ans



Source : Insee, octobre 2015.

EN SITUATION

Leïla, lycéenne, se rend à l'école chaque matin sans prendre de petit-déjeuner. À 11 h, elle se sent fatiguée et n'arrive plus à se concentrer en cours.

1 Identifiez le problème posé.

Absence de petit-déjeuner.

2 Indiquez la conséquence de cette attitude.

Leïla a une attention moins soutenue en fin de matinée et se sent fatiguée.

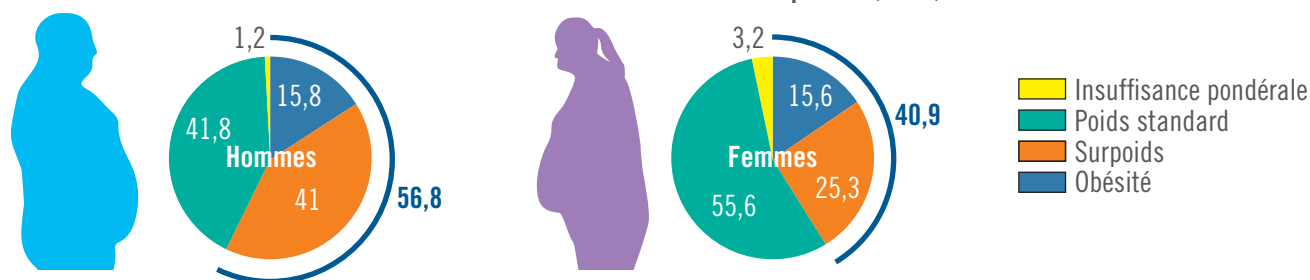
3 Proposez à Leïla un petit-déjeuner équilibré.

Un jus de fruit, une tranche de brioche avec de la confiture, un yaourt.

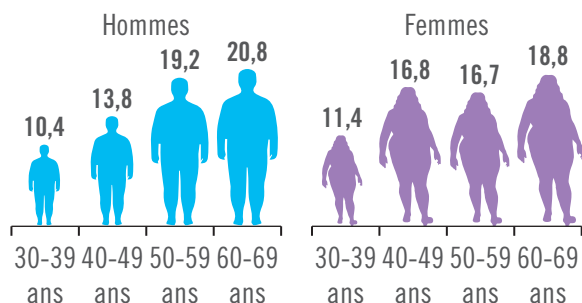
> Les comportements alimentaires à risques

La prévention des comportements alimentaires à risques 1 Français sur 2 concernés par un excès de poids

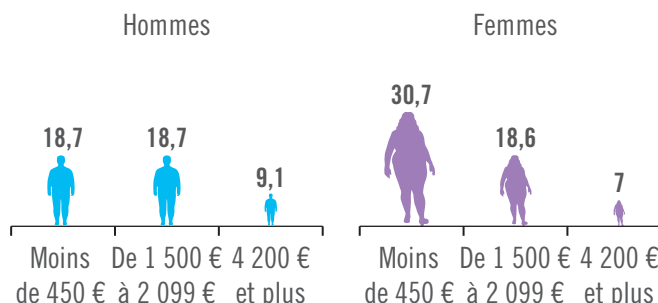
L'obésité suivant l'indice de masse corporelle (en %)



L'obésité selon la tranche d'âge (en %)



L'obésité selon les revenus (en %)



Source : Santé publique France, « Bulletin épidémiologique hebdomadaire », octobre 2016.

ANALYSER LA SITUATION

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

L'excès de poids de la population française.

2 À partir de la situation, caractérisez le profil type du Français en situation d'obésité.

- Le Français de sexe masculin.
- Le Français âgé de 60 ans à 69 ans.
- La Française dont le revenu mensuel est inférieur à 450 euros.

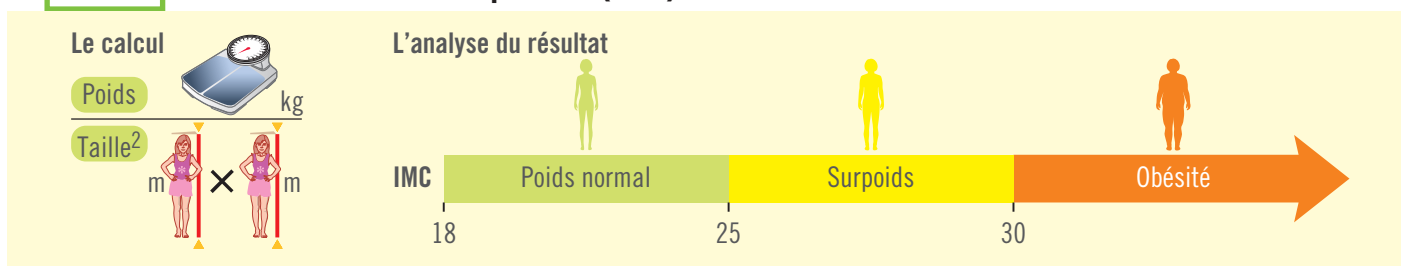
MOBILISER LES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1 Les comportements alimentaires à risques et leurs conséquences sur la santé

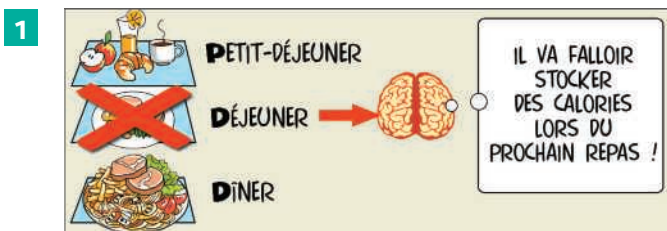
3 À partir du document A, renseignez le tableau.

	Poids (en kg)	Taille (en m)	Indice de masse corporelle	IMC		
				Poids normal	Surpoids	Obésité
Medhi	69	1,65	25,36		x	
Paul	72	1,80	22,22	x		
Célia	72	1,52	31,16			x

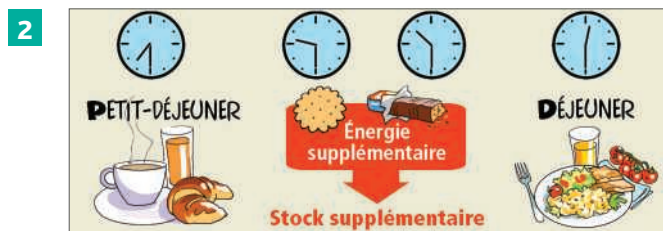
DOC. A L'indice de masse corporelle (IMC)



4 Indiquez, sous chaque illustration, l'erreur alimentaire qui favorise le surpoids ou l'obésité.



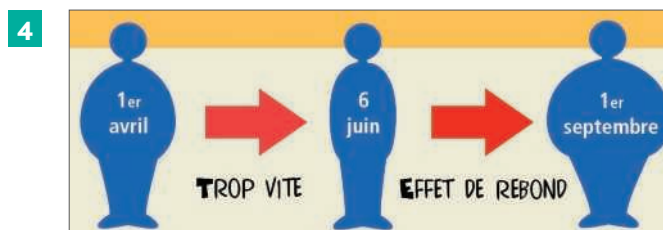
Sauter un repas.



Manger entre les repas (grignoter).



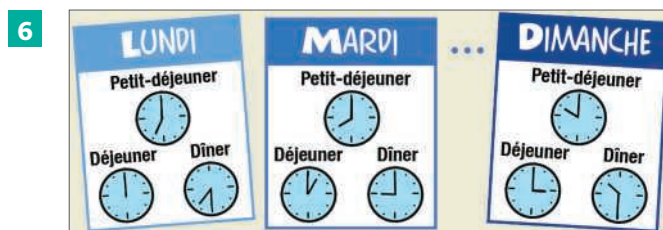
Manger en moins de 15 minutes.



Faire des régimes draconiens.



Ne pas prévoir l'organisation des repas.



Ne pas respecter les rythmes alimentaires.

5

À partir du **document B**,**5.1** Renseignez le tableau.

Les erreurs de comportements alimentaires		Les conséquences possibles sur la santé
Ahmed	- Excès de sucre.	- Diabète.
	- Grignotage.	- Prise de poids.
Loïc	- Excès de sel.	- Hypertension artérielle.
		- Insuffisance rénale.
Natacha	- Excès de produits gras.	- Maladies cardio-vasculaires.
	- Insuffisance de fruits et de légumes.	- Infarctus.

5.2 Cochez la définition exacte.**Maladie cardio-vasculaire**

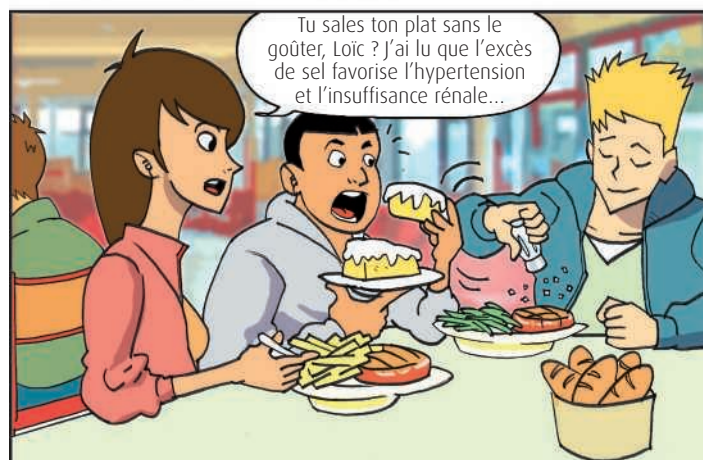
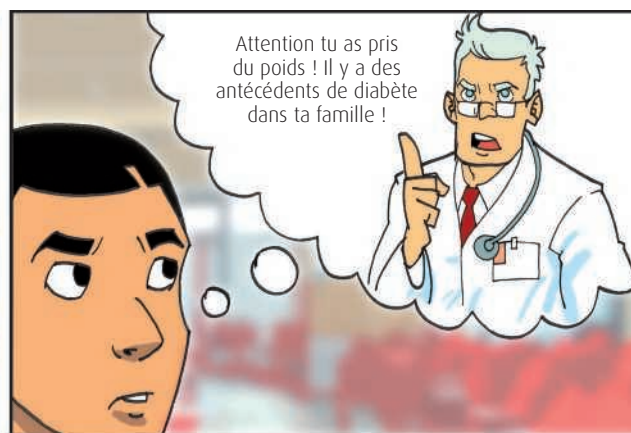
- ☐ Infection du sang.
- ☒ Affection touchant le cœur et la circulation sanguine.

Diabète

- ☐ Maladie chronique qui correspond à un excès de graisse dans le sang.
- ☒ Maladie chronique qui correspond à un excès de sucre dans le sang.

Hypertension artérielle

- ☒ Pression du sang dans les artères trop élevée.
- ☐ Pression du sang dans les artères trop basse.

DOC. B Des conséquences des erreurs alimentaires

ACTIVITÉ 2 Des désordres alimentaires : boulimie et anorexie

6 Reliez chaque témoignage au type de désordre alimentaire correspondant.

Témoignages

« Durant trois années, je mangeais dans le seul et unique but d'évacuer toutes ces bouchées avalées, grossièrement, mécaniquement et avec dédain que j'ingérais lors de mes crises alimentaires. Mon corps s'est épuisé. J'étais en train de m'autodétruire. J'avais perdu du poids, et je m'étais isolée. »

« J'ai commencé un régime pour me sentir mieux dans ma peau. À côté de ça, sport tous les jours, boulot à fond... J'aurais fait n'importe quoi pour éliminer ces calories traîtresses ! Je ne pesais plus que 42 kg pour 1 m 63. Et pourtant je me trouvais énorme. Je ne mangeais plus rien, la perte de l'appétit a peu à peu instaurée une perte de joie de vivre. Mes règles se sont arrêtées... Moralement, j'étais anéantie, triste, le regard vide. J'avais des pensées suicidaires... »

Types de désordre alimentaire

Anorexie : comportement de restriction alimentaire volontaire d'origine psychologique qui provoque une diminution de l'appétit, puis une impossibilité de se nourrir.

Boulimie : pulsion irrésistible de manger une quantité massive d'aliments non choisis, sans aucune connotation de plaisir, sans faim ni rassasiement, avec un fort sentiment de perte de contrôle.

7 Surlignez, dans chaque témoignage, les effets de chaque désordre alimentaire sur la santé.

8 Indiquez trois conseils à donner à une personne présentant des signes de désordre alimentaire.



Pratiquer des activités physiques.



Consulter des médecins spécialisés.



Participer à des groupes de parole.

PROPOSER DES SOLUTIONS

9 Indiquez quatre règles nutritionnelles pour limiter le surpoids.

- Éviter la consommation excessive de sel, sucre, matières grasses.

- Ne pas sauter de repas.

- Ne pas grignoter entre les repas.

- Manger à des heures régulières.

10 Proposez une mesure non alimentaire pour limiter le surpoids.

Pratiquer régulièrement une activité physique.

> Les comportements alimentaires à risques

Les comportements alimentaires à risques et leurs conséquences sur la santé

- Certains comportements alimentaires sont à risques quand l'équilibre alimentaire n'est **pas respecté** (aliments consommés de façon excessive). Ainsi, consommer en excès des matières grasses, des produits sucrés et du sel, manger insuffisamment des fruits et des légumes... peut entraîner des maladies cardio-vasculaires, de l'hypertension, du diabète, et conduire à une surcharge pondérale, voire à l'obésité.
- Certaines attitudes sont également propices à la **prise de poids** : sauter des repas, grignoter, faire des régimes sans l'aide d'un nutritionniste.

Des désordres alimentaires : boulimie et anorexie

- La **boulimie** est une pulsion irrésistible de manger et l'**anorexie** est une restriction alimentaire volontaire motivée par l'obsession d'être toujours plus mince.
- Ce sont des troubles du comportement alimentaire d'ordre **psychologique**. Leurs caractéristiques communes sont un rapport à la nourriture obsessionnel et un manque d'estime de soi. Certains signaux permettent d'alerter l'entourage.
- Pratiquer des **activités physiques**, consulter des **médecins spécialisés**, participer à des **groupes de parole** peut aider les personnes présentant des signes de désordre alimentaire.



VOS VIDÉOS !



Titre : Calculez votre indice de masse corporelle (IMC)
Lien : foucherconnect.fr/pse209
Source : Explania
Durée : 3 min 14

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse209), répondez aux questions.

- ❶ Quelle est l'une des conséquences de l'amélioration de nos conditions de vie ?

La prise de poids.

- ❷ Quelle est la signification du signe « IMC » ?

Indice de masse corporelle.

- ❸ Quand le poids est-il considéré comme sain (idéal) pour l'Organisation mondiale de la santé ?

Lorsque l'IMC est compris entre 18,5 à 24,9.

- ❹ Quelle est la formule pour calculer IMC ?

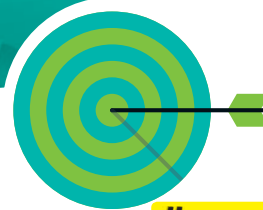
Poids en kg / (taille)² en m.

- ❺ Quels sont les facteurs déterminants pour la santé ?

La quantité de graisse corporelle et sa répartition.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm6

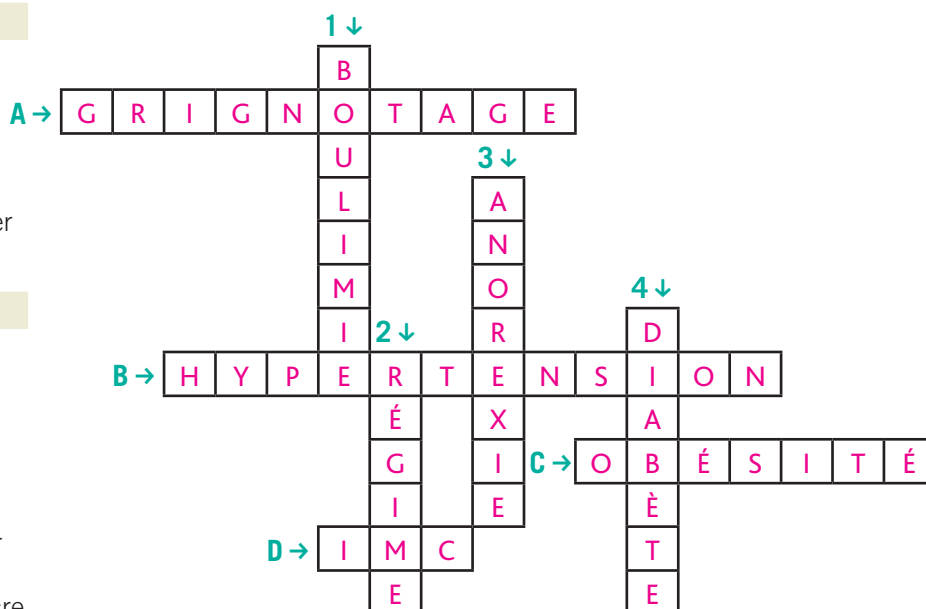
1 Complétez la grille de mots croisés à l'aide des définitions suivantes.

Horizontalement

- A** Action de manger entre les repas.
B Maladie caractérisée par une pression dans le sang trop élevée.
C État d'un individu ayant un excès de poids important.
D Sigle de l'indicateur qui permet d'évaluer si le poids est adapté à la taille.

Verticalement

- 1** Trouble du comportement alimentaire caractérisé par un besoin compulsif de manger.
2 Pour qu'il soit efficace, l'aide d'un nutritionniste est conseillée.
3 Trouble du comportement alimentaire correspondant à un refus de s'alimenter entraînant une perte de poids.
4 Maladie caractérisée par un taux de sucre élevé dans le sang.



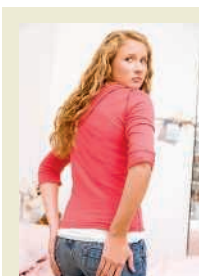
2 Renseignez le tableau.

Comportements alimentaires à risques	Conséquences possibles sur la santé
- Consommation excessive de produits sucrés	Diabète, caries dentaires
- Consommation excessive de produits gras	Obésité
- Consommation excessive de produits sucrés	
- Grignotage	
- Saut de repas	Hypertension artérielle
- Consommation excessive de sel	

3 Précisez les caractéristiques communes à la boulimie et à l'anorexie.

Leurs caractéristiques communes sont un rapport à la nourriture obsessionnel et un manque d'estime de soi.

EN SITUATION



Janelle, lycéenne, souffre d'anorexie. Ces dernières semaines, elle refuse de déjeuner le midi avec ses amis et s'isole. Son médecin l'a dispensée de sport.

1 Identifiez le problème posé.

Janelle souffre d'un trouble du comportement alimentaire : l'anorexie.

2 Indiquez les conséquences de ce trouble.

Refus de déjeuner, isolement, dispense de sport.

3 Proposez deux conseils pour aider Janelle.

- Échanger avec son entourage.
- Se renseigner et consulter des médecins spécialisés (psychologues).

➤ Les formes de restauration et les produits alimentaires



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Formulez le problème posé dans la situation.

Le choix d'une forme de restauration.

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

	Tim 	Victoria 
Repas concerné	Déjeuner.	
Lieux de restauration possibles	<ul style="list-style-type: none"> - Salle dans l'entreprise équipée d'un micro-ondes et d'un réfrigérateur. - Snack à 30 minutes à pied. - Livraison de plats sur commande. - Achats de plats préparés. 	<ul style="list-style-type: none"> - Restaurant d'entreprise sur place. - Food truck à 10 minutes à pied.
Contraintes liées à la prise des repas	<ul style="list-style-type: none"> - Courte pause. - Pas de moyen de locomotion. - Budget « serré ». 	Pas de contraintes

ACTIVITÉ 1 Saveur et plaisir alimentaire

3 Indiquez, sous chaque photo, la saveur prédominante de l'aliment.



Saveur acide.



Saveur sucrée.



Saveur amère.



Saveur salée.

4 À partir du document A et de vos connaissances,

4.1 Renseignez le tableau.

Situations	Organes sollicités	Sens sollicités
À l'école, lors du goûter d'anniversaire de Timothée, le visage des enfants s'illumine à la vue de toutes les friandises colorées.	L'œil	La vue
Léonie, dix-huit mois, préfère manger le contenu de son assiette avec les doigts.	La peau	Le toucher
En rentrant chez lui, Monsieur Boulot hume les bonnes odeurs qui s'échappent de la préparation culinaire destinée au déjeuner.	Le nez	L'odorat
Paul s'installe devant la télévision avec un paquet de chips. Il apprécie particulièrement leur craquant.	L'oreille	L'ouïe
Fouad, de retour au Maroc, déguste avec plaisir les macarons marocains spécialement préparés à son attention.	La langue	Le goût

4.2 Nommez :

- les récepteurs qui se trouvent sur la langue et permettent d'apprécier les saveurs :

les papilles gustatives ;

- l'organe qui traduit, analyse, identifie et mémorise les saveurs :

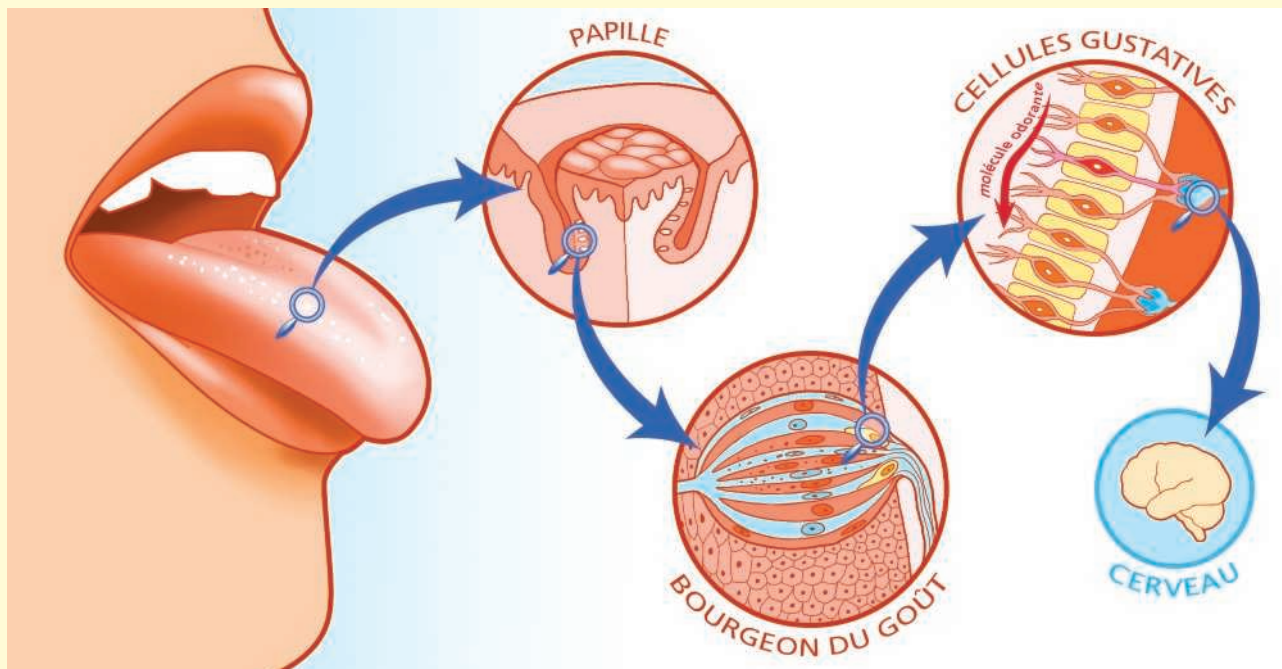
le cerveau.

4.3 Décrivez le mécanisme de la perception des saveurs.

Les aliments stimulent les récepteurs au niveau de la langue (papilles gustatives), qui créent un message nerveux transmis par les nerfs sensitifs jusqu'à la zone du cerveau concernée par le goût. Ce message est analysé par le cerveau qui identifie les saveurs.

DOC. A La perception des saveurs

Les **papilles gustatives** sont des petites excroissances charnues présentes sur l'ensemble de la langue. Sur les papilles sont disposés des petits bourgeons du goût regroupant les cellules gustatives chargées de reconnaître les molécules alimentaires.



5 Indiquez, sous chaque photo, un facteur qui contribue au plaisir alimentaire.



L'aspect visuel du décor de la table et des plats.



Le souvenir laissé : anniversaire, rencontre.



L'ambiance du repas.



L'environnement calme.



Le plaisir de faire le marché.



Le plaisir de préparer le repas.

ACTIVITÉ 2 Les formes de restauration

6 À partir de vos connaissances, renseignez le tableau.

La restauration hors du foyer familial

	Formes de la restauration	Intérêts	Limites
	Restaurant scolaire et restaurant d'entreprise		
Collective		<ul style="list-style-type: none"> - Faible coût. - Gain de temps. - Proximité avec le lieu du travail. - Contact social (lieu collectif). 	<ul style="list-style-type: none"> - Absence de réelle « coupure » avec le monde du travail. - Limitation dans le choix des plats proposés.
Commerciale	Formes de la restauration	Intérêts	Limites
	Restauration rapide (cafétéria, sandwicherie, fast-food, snack, vente au comptoir, food truck...)		
		<ul style="list-style-type: none"> - Faible coût. - Gain de temps. - Proximité avec le lieu du travail. - Repas pratique à emporter. 	<ul style="list-style-type: none"> - Limitation dans le choix des plats proposés. - Lieu unique. - Manque de diversité pour équilibrer l'alimentation. - Service réduit.
	Restauration traditionnelle (classique, gastronomique)		
		<ul style="list-style-type: none"> - Qualité des produits. - Choix varié. - Cadre et accueil chaleureux, convivialité. - Service à table. 	<ul style="list-style-type: none"> - Budget important. - Durée du service plus longue.

7 Dans le document B, surlignez les avantages à préparer soi-même ses repas.

DOC. B Les bonnes raisons de cuisiner soi-même

Première raison pour préparer soi-même des plats cuisinés : c'est meilleur pour la santé ! Mais c'est également avant tout faire plaisir et se faire plaisir.

Les plats cuisinés industriels sont réputés pour être souvent trop gras, trop sucrés, trop salés. En les préparant soi-même, on contrôle ces apports. On peut également les préparer en version diététique, meilleure pour la ligne, en remplaçant tel ou tel ingrédient par un autre. Faire la cuisine à la maison, c'est aussi gérer les portions à préparer.

8 À partir du **document C**, listez quatre intérêts de la restauration livrée.

- **Commande facile : par Internet ou par smartphone.**
- **Livraison rapide : 27 minutes en moyenne.**
- **Larges plages horaires : de 11 h à 23 h.**
- **Moyen de se faire plaisir sans aller au restaurant.**

DOC. C La restauration livrée

[...] Ce service de livraison de plats à domicile est présent en France depuis un an. Il compte en France 1 000 restaurants partenaires. Sa plateforme internet et mobile propose aux clients de commander des repas livrés à vélo « en 27 minutes en moyenne », issus de restaurants « allant des grands indépendants aux grandes chaînes de restauration de qualité supérieure ». La livraison coûte 2,50 euros, ajoutée au prix du plat, identique à celui pratiqué dans le restaurant. Le service sert ces repas de 11 h à 23 h (7 jours sur 7), et va très prochainement permettre à ses clients de commander dès 8 h du matin pour la livraison de petits-déjeuners et de brunchs. [...]


Cette nouvelle façon de consommer permet d'échapper à la corvée de la cuisine après une journée de travail et de partager un moment convivial en famille.

Source : www.atabula.com



ACTIVITÉ 3 Les produits alimentaires

9 À partir de vos connaissances, renseignez le tableau.

Catégories de produits	Intérêts	Limites
Produits frais Produits qui n'ont subi aucune transformation (exemple : légumes à l'état brut). 	- Bonne qualité nutritionnelle (produits plus riches en vitamines et en sels minéraux) et gustative si on consomme les aliments rapidement. - Aucune transformation.	- Conservation limitée dans le temps. - Temps de préparation parfois long.
Produits semi-préparés Produits qui ont subi une transformation mais qui doivent être retravaillés pour être consommés (exemple : légumes prêts à cuire). 	- Temps de préparation moins long. - Temps de conservation plus important.	- Prix plus élevé à l'achat. - Présence parfois de conservateurs.

10 Dans le **document D**, surlignez la définition d'un alicament.

DOC. D Les alicaments

• Le terme d'**alicament** est la contraction d'*aliment* et de *médicament*. Un alicament est **un aliment qui a une action positive sur la santé**. On peut trouver des **alicaments naturels**, comme l'ail qui est bénéfique contre l'asthme, ou le thé vert qui a des vertus diurétiques. Cependant, l'**industrie agroalimentaire** propose aussi des alicaments, notamment autour des oméga-3, bons pour la tension artérielle et contre les pathologies cardiaques, ou autour du bifidus actif, qui favorise le transit intestinal.

Source : sante-medecine.commentcamarche.net

• Revendiquer un effet santé sur une denrée alimentaire nécessite, depuis 2007, d'obtenir l'**accord préalable** de la Commission européenne et des États membres. Il s'agit en effet d'assurer aux consommateurs une information loyale et non trompeuse sur les données relatives aux denrées alimentaires et de leur permettre de faire les choix les plus adaptés pour préserver leur santé. [...] La **liste des allégations* de santé autorisées** est accessible sur le site de la Commission européenne. La DGCCRF est l'administration en charge de ce contrôle pour la France.

Source : www.economie.gouv.fr

* Toutes représentations qui énoncent, suggèrent ou impliquent qu'un aliment possède des propriétés particulières.

11 À l'aide des **documents D et E**, renseignez le tableau.

Particularités	Complément alimentaire 	Alicament 	Intérêt	Limite
Il n'a pas d'action thérapeutique, donc ne peut guérir aucune maladie.	X	X		X
Il complète un régime alimentaire normal.	X		X	
La législation interdit aux producteurs de vanter leurs produits par des allégations.		X		X
Il est inutile dans une alimentation diversifiée et équilibrée.	X			X
Il est enrichi en nutriment, ce qui lui donne des propriétés nutritionnelles et sanitaires.		X	X	

DOC. E Les compléments alimentaires

Les **compléments alimentaires** sont définis comme « des denrées alimentaires dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constituent une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique ». [...] Les compléments alimentaires ne sont **pas des médicaments**. [...] Ils ne constituent en aucun cas une alternative aux médicaments prescrits par un médecin et/ou délivrés par un pharmacien. Les substances constituant les compléments alimentaires n'exercent pas d'action thérapeutique et n'ont pas vocation à prévenir ou guérir une maladie.

Source : www.sante.gouv.fr

PROPOSER DES SOLUTIONS

12 Indiquez la forme de restauration la plus adaptée pour Tim au regard de ses contraintes et justifiez.

Préparer ses repas à l'avance en cuisinant chez lui et les apporter à son travail, car son budget ne lui permet pas de se faire livrer sur son lieu de travail, ni d'acheter des plats préparés pour les réchauffer ou d'aller au snack.

➤ Les formes de restauration et les produits alimentaires

Saveur et plaisir alimentaire

• Le **plaisir alimentaire** est l'attrance qu'exerce sur nous un aliment. Il met en jeu des informations sensorielles qui varient d'un individu à un autre. Celles-ci sont innées, mais aussi liées à l'apprentissage avec des choix alimentaires et culturels. Le **contexte** dans lequel est pris le repas (la présentation d'une table, la convivialité d'un repas...) est aussi capital. Les **papilles gustatives** de la langue permettent de distinguer plusieurs **saveurs** : sucré, salé, acide, amer.

Les formes de restauration

• La restauration **hors foyer** fait désormais partie de la culture moderne. Elle comprend :

- la **restauration collective** telle que les restaurants d'entreprise, les restaurants scolaires ;
- la **restauration commerciale** constituée principalement par les formes de restauration rapide (cafétéria, sandwicherie, snack...) et de restauration traditionnelle.

• La **restauration livrée** se développe : elle permet de se faire plaisir sans sortir au restaurant, d'améliorer le menu du déjeuner au bureau, de faire livrer un dessert ou des plats de chefs lors d'une invitation à dîner.

Les produits alimentaires

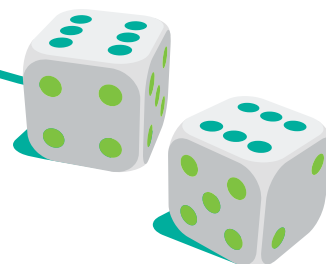
• Comparés aux **produits frais**, riches en vitamines et éléments minéraux, les **produits semi-préparés** sont plus faciles à stocker et se conservent plus longtemps. Ils permettent aux consommateurs de gagner du temps et s'adaptent donc à leurs rythmes de vie. Toutefois, ils sont souvent plus onéreux et peuvent contenir des conservateurs, des additifs.

• Les **aliments** sont des aliments naturels ou enrichis en nutriments (oméga-3, vitamines...), qui ont une action positive sur la santé.

• Les **compléments alimentaires** sont une source concentrée d'aliments ou de nutriments qui ont un effet nutritionnel ou physiologique. Ce ne sont pas des médicaments.



VOUS DE JOUER !



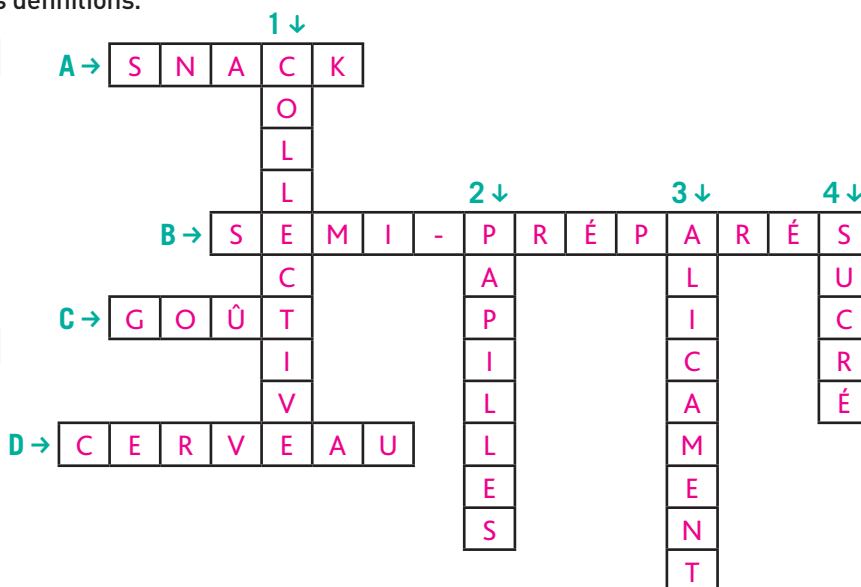
Complétez la grille de mots croisés à l'aide des définitions.

Horizontalement

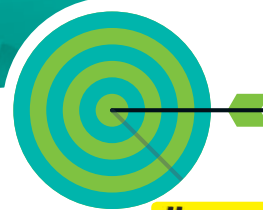
- A Mode de restauration rapide.
 B Qualificatif des produits transformés qui doivent être retravaillés pour être consommés.
 C Un des cinq sens.
 D Organe qui contrôle la perception du goût et ses saveurs.

Verticalement

- 1 Qualificatif donné à la forme de restauration scolaire ou d'entreprise.
 2 Récepteurs qui permettent d'apprécier les saveurs.
 3 Produit enrichi en oméga-3.
 4 Une des quatre saveurs fondamentales.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm7

1 Décrivez le mécanisme de perception des saveurs.

Les aliments stimulent les papilles gustatives présentes sur la langue. Ils créent un message nerveux transmis par les nerfs sensitifs jusqu'à la zone du cerveau concernée par le goût. Ce message est analysé par le cerveau qui identifie les saveurs.

2 Indiquez deux composantes du plaisir alimentaire.

- Une table bien présentée.

- Un repas pris en famille.

3 Cochez, pour chaque situation, le mode de restauration adapté.

Situations \ Forme de restauration	Restauration collective		Restauration commerciale		
	Restaurant scolaire	Restaurant d'entreprise	Cafétéria	Sandwicherie	Restaurant gastronomique
Lucas se rend en bus au collège situé à 30 minutes de chez lui.	x				
Pour fêter ses 20 ans, Fatia invite son ami à déjeuner.					x
Sur la pause de midi, Olivia se rend en ville pour effectuer des achats.				x	

4 Reliez la définition proposée au vocabulaire correspondant.

Concentrés de nutriments (vitamines, oligo-éléments) qui ont pour caractéristique de combler une carence alimentaire mais dont l'utilisation est inappropriée dans le cas d'une alimentation équilibrée.

Alicaments

Compléments alimentaires

EN SITUATION



Léna décide de prendre des compléments alimentaires à base de vitamine C. Fatiguée, elle souhaite ainsi retrouver son tonus.

1 Identifiez le problème posé.

Léna est fatiguée.

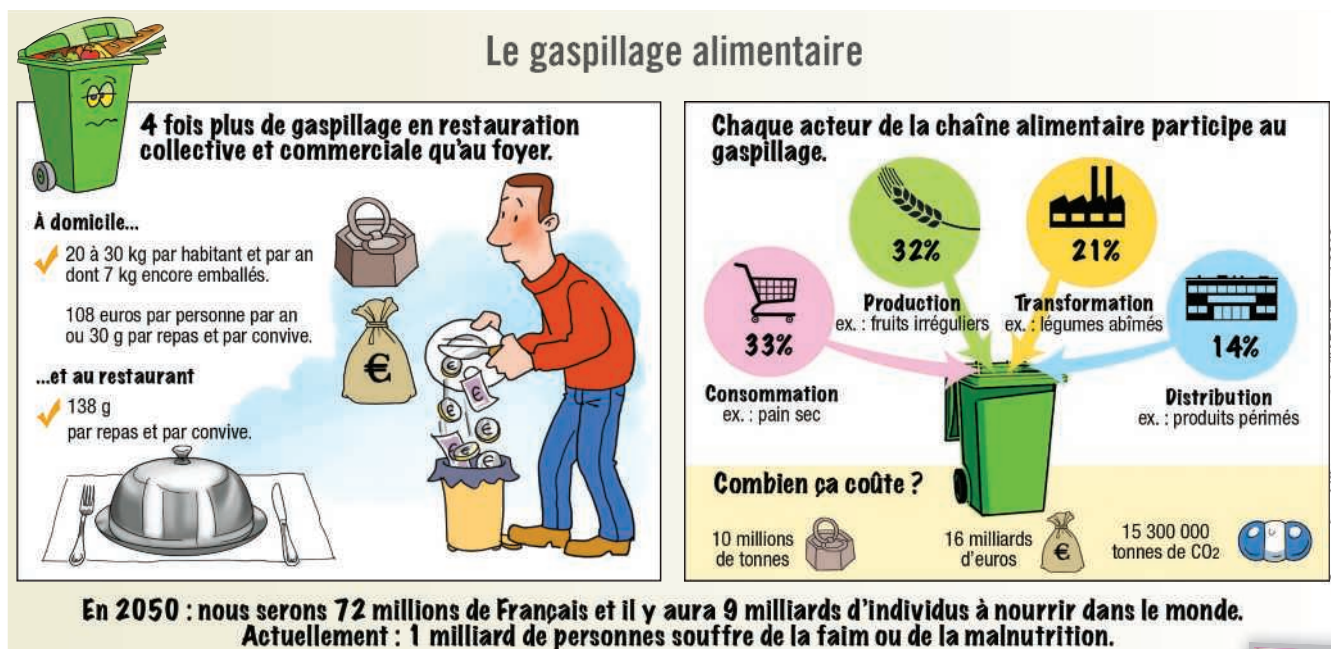
2 Indiquez l'intérêt du complément alimentaire consommé par Léna.

Enrichir son apport en vitamine C.

3 Proposez deux aliments riches en vitamine C qui lui permettraient d'éviter la prise du complément alimentaire.

Kiwi, orange.

➤ L'alimentation et le développement durable



ANALYSER LA SITUATION

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

Le gaspillage alimentaire.

- ② Identifiez les éléments de la situation.

Plan B en vidéo

Dix millions de tonnes de nourriture gaspillées [1'21]
foucherconnect.fr/pse210



Quoi ? À quelles étapes de la chaîne alimentaire se situe le problème ? ➤➤

La consommation, la production, la transformation, la distribution.

Qui ? Qui est concerné ? ➤➤

Chaque acteur de la chaîne alimentaire.

Où ? Où le problème se pose-t-il ? ➤➤

En France et dans le monde.

Comment ? Comment le problème se manifeste-t-il ? ➤➤

10 millions de tonnes de produits perdus et gaspillés.

Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème ? ➤➤

Émission de 15 300 000 tonnes de CO₂ (gaz à effet de serre).

Dépense de 16 millions d'euros.

1 milliard de personnes souffre de la faim ou de la malnutrition.

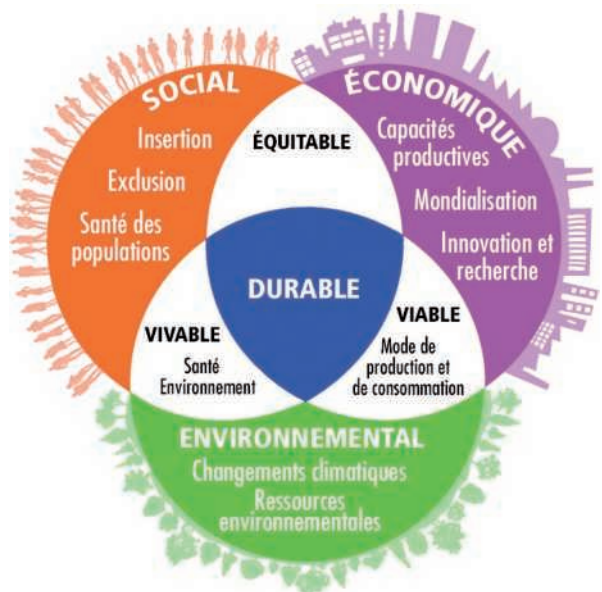
ACTIVITÉ 1 Les comportements des consommateurs face à l'alimentation durable

3 Surlignez, dans le **document A**, l'objectif du développement durable au niveau de l'alimentation.

DOC. A Les trois piliers du développement durable

Le principal enjeu d'un développement durable est d'adopter un développement qui soit compatible avec les besoins des générations futures, sur le plan **économique**, **social** et **environnemental**. C'est donc parvenir à l'harmonie de ces trois piliers, pour l'**équité**, la **viabilité**, la **vivabilité** et la **durabilité** de la planète.

Au niveau de l'alimentation, le développement durable est un enjeu majeur. Il vise à éradiquer la faim dans le monde, et à réorienter les pratiques agricoles en fonction d'objectifs d'accès à l'alimentation pour tous, de qualité et de préservation de l'environnement.



4 À l'aide du **document B**,

4.1 Indiquez cinq conséquences pour la planète de notre comportement alimentaire.

- Augmentation de la consommation d'énergie non renouvelable (gaspillage énergétique).
- Disparition de certaines espèces animales (ex. : le thon).
- Réchauffement climatique dû aux gaz à effet de serre.
- Déforestation.
- Pollution des eaux et des sols.
- Pollution de l'environnement.

4.2 Déduisez-en deux caractéristiques de l'alimentation durable.

- Une alimentation saine, répondant aux besoins nutritionnels.
- Une alimentation produite par des modèles agricoles qui préservent l'environnement, le climat, les sols, l'eau, la biodiversité naturelle.

MARYLINE EST UNE HÉROÏNE

Chaque jour, elle agit pour la planète en achetant des produits sans emballage.

LES HÉROS ORDINAIRES

Avec son modèle de coopérative unique qui regroupe consommateurs, producteurs, magasins et salariés, Biocoop célèbre tous les héros ordinaires.

www.biocoop.fr

biocoop
ACHETONS RESPONSABLE

Source : Biocoop.

DOC. B Quelques constats sur l'alimentation et le développement durable

1

Manger au mois de mars 1 kg de fraises provenant d'Israël et transportées par avion revient à consommer 4,9 litres de pétrole, tandis que déguster le même poids de fraises produites localement en consomme 0,2 litres.

2

L'agriculture intensive est parvenue à répondre à la demande alimentaire par une utilisation massive d'engrais et de pesticides chimiques et par un usage non durable des ressources en eau et des sols. De nombreux résidus de pesticides toxiques subsistent dans les aliments, notamment les fruits et légumes.

3

La production de viande représente la moitié des émissions de gaz à effet de serre agricoles en France. Les besoins nutritionnels journaliers en protéines sont de 52 g, alors que nous en consommons 90 g par jour en moyenne.

4

Le thon rouge, très prisé des amateurs de cuisine japonaise, est victime d'une surpêche liée à l'engouement récent des Occidentaux pour les sushis.

5

Les forêts d'Amérique du Sud ont été converties en terres agricoles afin de nourrir les populations locales ou de mettre en place de très grandes exploitations orientées vers l'exportation, notamment pour l'alimentation animale (soja) ou pour la production d'agro-carburants (palmiers à huile, canne à sucre...).

6

Certains emballages alimentaires sont indispensables. Cependant, des abus sont rencontrés, car l'emballage est aussi utilisé comme outil de marketing. De plus en plus de produits sont suremballés, et conduisent ainsi à une surproduction de déchets.

5

À partir du **document C** et de vos connaissances, citez quatre causes à l'origine du gaspillage alimentaire liées au comportement du consommateur.

- Le non-respect de la chaîne du froid.
- La mauvaise gestion du réfrigérateur.
- La mauvaise interprétation de la date minimale d'utilisation des produits alimentaires.
- Les quantités d'aliments préparés lors d'un repas sans prendre en compte les besoins quantitatifs de chaque individu.
- Le rejet des fruits et légumes abîmés qui restent cependant comestibles.

DOC. C Le gaspillage alimentaire du champ à l'assiette



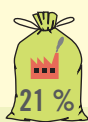
Pêche

Poissons non désirés, rejetés, morts en mer



Agriculture

Fruits et légumes abîmés, trop petits, peu « présentables », perte au champ et lors de la récolte...



En usine

Process ou conditionnements défectueux...



Transport

Casse, rupture de la chaîne du froid



Distribution

Invendus, produits abîmés par les manipulations



À la maison

Restes de repas jetés, produits périmés...



Au restaurant

À la cantine
Déchets de préparation, restes de repas, mauvaise gestion des stocks...

ACTIVITÉ 2 Les circuits de distribution dans le secteur alimentaire

6 À partir du **document D**,

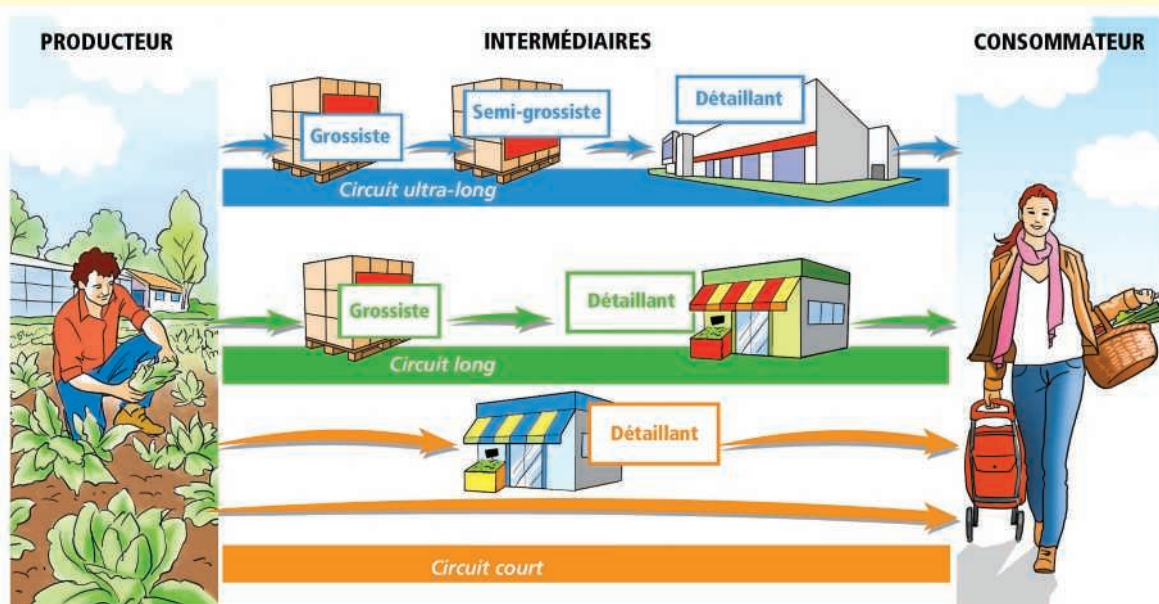
6.1 Définissez un circuit de distribution.

Un circuit de distribution est le chemin commercial parcouru par un produit du producteur au consommateur.

6.2 Précisez ce qui différencie le circuit de distribution court du circuit de distribution long.

Ce qui différencie le circuit long du circuit court est le nombre d'intermédiaires entre le producteur et le consommateur. Le circuit court en comporte au plus un, alors que le circuit long en comporte au moins deux.

DOC. D Les différents circuits de distribution



7 À partir du **document E**, cochez les produits commercialisés en France correspondant à un circuit court de proximité.

- ☐ Ananas en provenance directe du producteur de Côte d'Ivoire.
- ☒ Pommes en provenance directe de producteurs situés à moins de 20 kilomètres du lieu de vente.
- ☐ Melons en provenance directe de producteurs situés à plus de 180 kilomètres du lieu de vente.

DOC. E Le circuit court de proximité







8

À partir de vos connaissances et du **document F** ou/et de la vidéo disponible sur foucherconnect.fr/pse211,



8.1 Listez les intérêts d'un circuit de distribution court.

Pour le consommateur 	<ul style="list-style-type: none"> - Achat au juste prix ; - création d'un lien avec le producteur (circuit court de proximité) ; - produits locaux frais et de qualité près de chez soi (traçabilité du produit).
Pour l'environnement 	<ul style="list-style-type: none"> - Participation au développement d'une agriculture durable (respect de l'environnement) et paysanne ; - respect des saisonnalités ; - réduction de la quantité d'emballages ; - réduction de la pollution liée au transport.
Pour les producteurs 	<ul style="list-style-type: none"> - Motivant et rémunérateur.
Pour l'économie locale 	<ul style="list-style-type: none"> - Soutien pour l'économie locale (création d'emplois).

8.2. Indiquez au moins deux limites d'un circuit de distribution court.

- Choix coûteux pour le producteur en termes d'investissements (adaptation des bâtiments de l'exploitation pour la transformation et la vente des produits...).
- Difficulté pour le producteur de proposer une offre régulière et pérenne, puisque sa production dépend des saisons et des aléas climatiques.

DOC. F Les avantages des circuits courts

Selon le Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de la forêt, on trouve **davantage de circuits courts agricoles pour les productions végétales** que les productions animales. [...]

Les circuits courts ont de nombreux avantages. Ils **renforcent le lien entre producteurs et consommateurs** en répondant d'une part à la demande des consommateurs en produits authentiques, de saison, locaux, avec une meilleure traçabilité et en permettant d'autre part aux producteurs de mieux valoriser leur production, d'être mieux rémunérés. Chacun y trouve son compte étant donné que, pour les consommateurs, **fruits et légumes bio vendus en circuits courts coûtent moins cher** que ceux vendus en magasins bio et en grande surface.

Sur le plan environnemental, les circuits courts permettent de limiter les émissions de CO₂, de réduire les emballages, et de soutenir des pratiques de production durables. Ils répondent effectivement à une demande des consommateurs en fruits et légumes « oubliés ». Ce mode de commercialisation est **favorable à la diversification des productions** sur les exploitations agricoles. Par ailleurs, fruits et légumes ne sont pas soumis aux exigences de la production standard en ce qui concerne leur aspect et leur calibre, ce qui permet de **moins gaspiller** et de **diminuer l'utilisation de pesticides** et engrais de synthèse. L'agriculture des circuits courts nécessite plus de main-d'œuvre ; elle est donc créatrice d'emplois.

Source : <http://transition-alimentaire.org/>

9

Citez un intérêt et une limite d'un circuit de distribution long.

- Intérêt : **choix de produits plus importants.**
- Limite : **fruits et légumes moins frais (perte vitaminique), impact sur l'environnement lié au transport.**



ACTIVITÉ 3 Le commerce équitable



10 Après avoir consulté le site internet www.commerceequitable.org,

10.1 Cochez la définition du 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.

10.2 Complétez le tableau.

	Intérêts	Limites
Commerce équitable 	<ul style="list-style-type: none"> - Une meilleure garantie de la protection de l'environnement. - Des produits de qualité. - L'assurance d'une juste rémunération du travail. - La garantie du respect des droits fondamentaux des personnes. 	<ul style="list-style-type: none"> - Une offre de produits équitables limitée. - Des lieux de consommation de produits équitables limités. - Un manque de transparence et de lisibilité des engagements et des résultats de la démarche pour les consommateurs.

PROPOSER DES SOLUTIONS

11 Proposez pour chaque image au moins un comportement éco-responsable face au gaspillage alimentaire.

<ul style="list-style-type: none"> - Accommoder les restes pour éviter ainsi de jeter des aliments. 	<ul style="list-style-type: none"> - Vérifier la date de durabilité minimale des produits afin de les consommer avant leur expiration. - Bien gérer son réfrigérateur. - Faire des achats fréquents, voire au jour le jour pour mieux les adapter à la demande. - Respecter la chaîne du froid. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cuisiner les justes quantités. - Acheter des quantités adaptées au besoin de la famille. - Faire des achats fréquents, voire au jour le jour pour mieux les adapter à la demande.

Source des images : ADEME/Ici Barbès (www.casuffitlegachis.fr).

> L'alimentation et le développement durable

Les comportements des consommateurs face à l'alimentation durable

- Un **comportement éco-responsable** vise à agir en faveur d'une meilleure protection de l'environnement grâce à nos comportements d'achat et d'utilisation de produits.
- Des règles simples permettent de contribuer au **développement durable** en matière d'alimentation : acheter des produits de saison, éviter de consommer des produits en voie de disparition, acheter au fur et à mesure de ses besoins...

Les circuits de distribution dans le secteur alimentaire

- Les circuits de distribution permettent la commercialisation d'un produit et se distinguent par

le **nombre d'intermédiaires** (grossistes et détaillants) qui se placent entre le producteur et le consommateur.

- Le **circuit court** comporte au plus un intermédiaire. Le **circuit long** en comporte au moins deux.
- Les circuits courts tendent à se développer depuis plusieurs années. Ils contribuent au développement d'une **consommation durable et responsable**.

Le commerce équitable

- Le **commerce équitable** est une forme de commerce mondial qui a pour objectif de payer un prix décent aux producteurs des pays pauvres, de protéger les droits fondamentaux des personnes et de respecter l'environnement.



À VOS VIDÉOS !



Titre : La Ruche qui dit Oui !
Lien : foucherconnect.fr/pse212
Source : La Ruche qui dit oui
Durée : 1 min 47

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse212), répondez aux questions.

- 1 Quel est le principe de La Ruche qui dit Oui (www.laruchequiditoui.fr/) ?

Grâce à un point relais installé chez un particulier, il s'agit de rapprocher les producteurs des consommateurs en supprimant les intermédiaires afin de raccourcir le circuit de distribution.

- 2 À quel type de circuit appartient La Ruche qui dit Oui ?

Circuit court.

- 3 Comment peut-on passer commande ?

Par Internet grâce à une plateforme informatique qui permet l'établissement de la commande et de sa facturation.

- 4 Quels sont les deux avantages pour le consommateur ?

- Réduire les prix d'achat des produits.
- Acheter des produits de qualité.

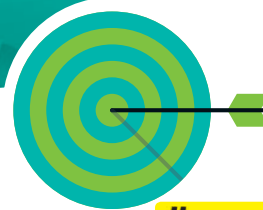
- 5 Quels sont les deux avantages pour le producteur ?

- Un meilleur prix de vente.
- L'inscription dans une production responsable.

- 6 Quels peuvent être les produits vendus ?

Pain, fromage, viande, charcuterie, fruits et légumes.

T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm8

1 Notez, sous chaque photo, une attitude éco-responsable face à l'alimentation et justifiez.



Acheter des produits de saison pour limiter les pollutions liées au transport et des dépenses énergétiques liées au stockage.



Ne prendre que la ration d'aliments dont on a besoin pour éviter le gaspillage alimentaire.



Acheter des produits alimentaires moins transformés et moins emballés pour réduire le volume des déchets.



Acheter des produits bio pour limiter la pollution liée à l'utilisation de produits chimiques et ainsi préserver sa santé.

2 Cochez la définition exacte d'un circuit alimentaire court.

- ☐ Un circuit de distribution court comporte au minimum deux intermédiaires entre le producteur et le consommateur.
- ☒ Un circuit de distribution court comporte au maximum un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

3 Indiquez un intérêt et une limite des circuits de proximité.

- Intérêt : achat au juste prix.
- Limite : difficulté pour le producteur de proposer une offre régulière et pérenne puisque sa production dépend des saisons et des aléas climatiques.

4 Indiquez deux intérêts du commerce équitable.

- Développer l'emploi dans des régions pauvres du monde, en particulier dans les pays du Sud.
- Garantir le respect des droits fondamentaux des personnes.
- Améliorer les conditions de vie des producteurs du Sud.
- Assurer une juste rémunération du travail.

EN SITUATION

Paul, célibataire, privilégie les produits alimentaires conditionnés en grande quantité car ils sont vendus moins cher au kilogramme. Cependant, chaque semaine il est amené à jeter certains de ces produits dont la date de péremption est dépassée.

1 Identifiez le problème posé.

Paul est amené à jeter des produits alimentaires non consommés et périmés.

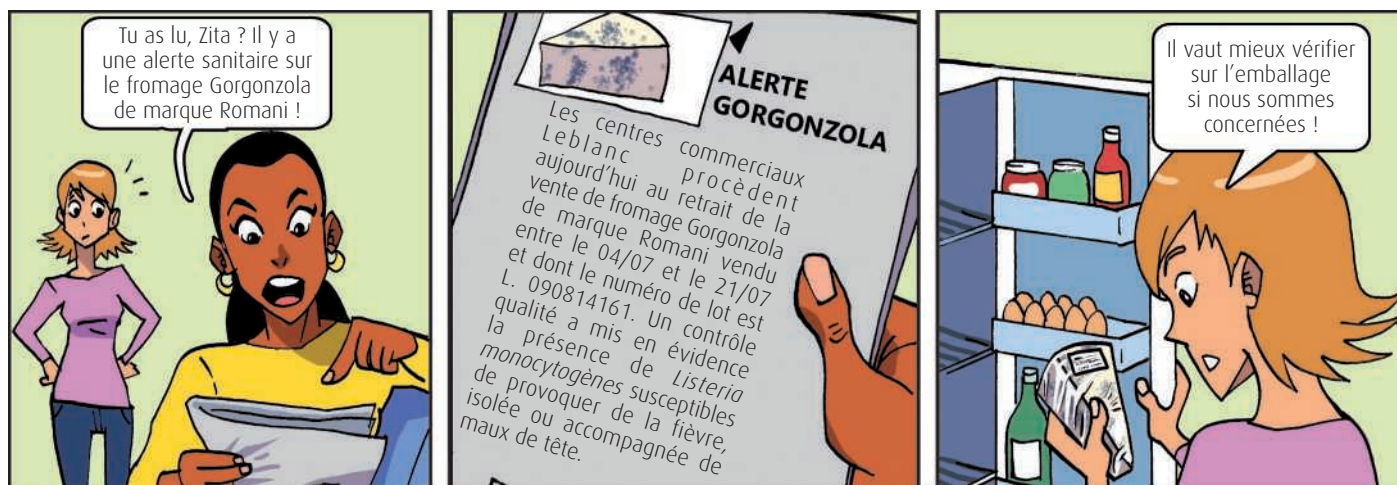
2 Indiquez les causes de ce problème.

Achat en trop grande quantité.

3 Proposez deux conseils à Paul pour éviter ce problème.

- Acheter des produits avec des dates de péremption éloignées.
- Acheter des produits conditionnés en quantité adaptée à ses besoins.

➤ La qualité sanitaire des aliments



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Formulez le problème posé dans la situation.

L'alerte sanitaire sur le fromage Gorgonzola de marque Romani.

- 2 Identifiez les éléments de la situation.

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

Présence de *Listeria monocytogènes* dans le fromage Gorgonzola.

Qui ? Quelles sont les personnes concernées par le problème ? >>>

Les consommateurs de fromage Gorgonzola Romani.

Où ? Dans quel lieu le problème apparaît-il ? >>>

Dans les centres commerciaux Leblanc où est commercialisé le fromage Gorgonzola Romani.

Quand ? À quel moment le produit à l'origine du problème a-t-il été commercialisé ? >>>

Entre le 04/07 et le 21/07.

Comment ? Comment se manifeste le problème chez les personnes concernées ? >>>

Par de la fièvre, isolée ou accompagnée de maux de tête.

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

Risque d'intoxication alimentaire des consommateurs.

ACTIVITÉ 1 Les structures de contrôle et leurs rôles

3 À partir du document A,

3.1 Nommez les organismes nationaux de contrôle qui dépendent :

- du ministère de l'Économie et des Finances : la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes ;
- du ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation : la Direction générale de l'alimentation et l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail.

3.2 Nommez, pour chaque intervention, l'organisme de contrôle correspondant.

Pour prévenir les risques liés à la légionellose, une enquête épidémiologique et environnementale est réalisée auprès des usagers et des établissements recevant du public afin d'identifier et de maîtriser les sources potentielles de contamination.

Agence régionale de santé

Sur rendez-vous, sur signalement, ou de manière inopinée, une visite d'inspection de la cuisine collective peut être réalisée. Le chef d'établissement accompagnera l'inspecteur durant toute la durée de la visite, afin de répondre à toutes ses questions et de lui présenter les documents nécessaires.

Direction départementale de la protection des populations ou DDCSPP

DOC. A Les différentes structures de contrôle

En France, l'État garantit un haut niveau de protection aux consommateurs en assurant une importante mission de contrôle confiée à différents organismes.

Au niveau national



Au niveau régional et départemental





ACTIVITÉ 2 La traçabilité d'un aliment

4 À partir des documents A et B,

4.1 Définissez le terme « traçabilité » pour un aliment.

La traçabilité est la capacité à suivre un produit tout au long d'une chaîne de production du fournisseur de matière première jusqu'au consommateur final.

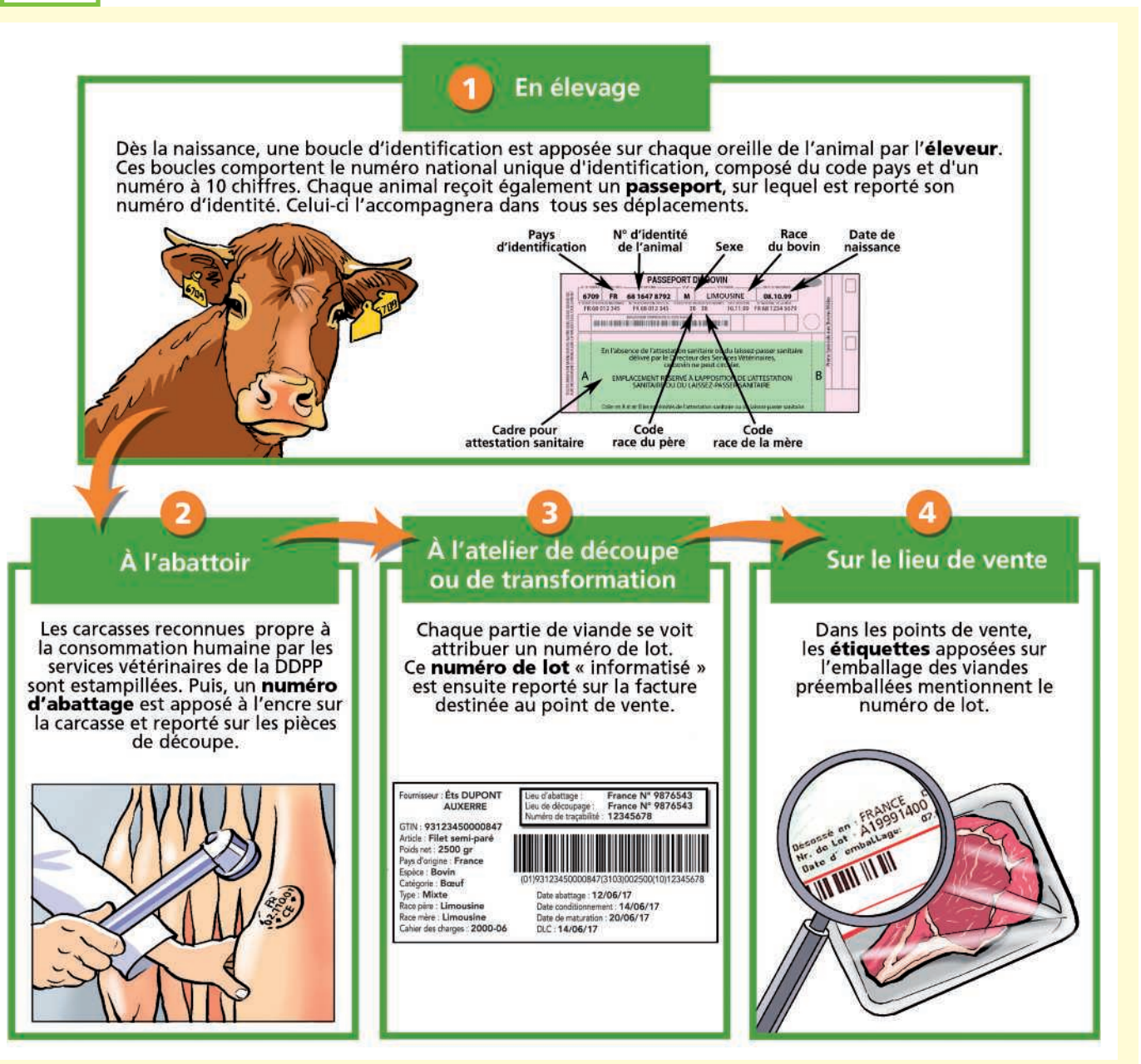
4.2 Indiquez l'intérêt de la traçabilité pour le consommateur.

Procéder à des retraits ciblés et rapides sur les produits dangereux ou susceptibles de l'être pour la santé de la population.

4.3 Nommez la structure qui contrôle la traçabilité des produits alimentaires.

La Direction départementale de la protection des populations (DDPP).

DOC. B La traçabilité de la viande



5 À partir du document C,

5.1 Reportez, dans les cercles, le numéro de l'information correspondante.

5.2 Entourez, sur l'étiquette, l'information essentielle qui permettra au consommateur d'établir la traçabilité de l'aliment en cas d'alerte sanitaire.

1 4 Coquilles St-Jacques* cuisinées à la Bretonne

2 60% de Noix

11 SURGELÉES

3 20 min au four traditionnel

4 440g (4x110g) Nombre de parts : 4

5 * Espèce et origine des noix : Zostera mangelotii - Argentine (A) ; Chlamys opercularis - France (F) ; Pecten (P) ; Argpecten purpuratus - France (F) ; La lettre figurant après le n° de lot indique l'origine des noix.

6 2012335F

7 3 289470 036642

8 440G (4x110G) SURGELÉES

9 Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100 g : Valeur énergétique : 131 kcal – 548 kJ ; Protéines : 13,2 g – Glucides : 6,1 g – Lipides : 6 g

10 Ingrédients : Noix de Saint-Jacques* 60%, crème fraîche 11,5%, eau, champignon de Paris 4,0%, (champignon, eau, sel), vin blanc 2,7%, oignon, poudre de lait entier, beurre 1,1% (dont colorant bêta-carotène), Blanché, farine de blé, adjuvants naturels (contient poisson), amidon transformé de maïs, sel, purée d'ail, persil 0,07%, sucre, chapelures (farine de blé, eau, huile et matière grasse de colza, sucre, gluten, levure, sel, farine de seigle, son, dextrose, malt d'orge, farine de blé).

12 Service consommateur PRIMEL GASTRONOMIE SAS Z.I. de Penhoat - 29660 Plabennec Email : qualite.artique@sull.fr www.primel-gastronomie.com

DOC. C Une étiquette d'un produit alimentaire

L'étiquetage des denrées alimentaires est obligatoire et doit être conforme au règlement européen. C'est la première source d'information du consommateur. Certaines mentions permettent d'éviter des intoxications alimentaires et des réactions allergiques ou encore d'équilibrer son alimentation... Suivant les produits, certaines mentions sont obligatoires, d'autres facultatives.

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 (obligatoires depuis le 13 décembre 2016).

Les informations FACULTATIVES

11	Le code-barres .
12	Le service consommateur .

ACTIVITÉ 3 Les signes de qualité sur l'étiquetage

6 À partir du **document D**,

6.1 Entourez les signes officiels de qualité présents sur les deux étiquettes alimentaires.

6.2 Cochez, pour chaque étiquette alimentaire, la garantie apportée par ces signes officiels de qualité.










- ☐ Garantie d'une certification.
- ☐ Garantie d'un mode de production respectueux de l'environnement.
- ☒ Garantie d'une qualité supérieure.
- ☐ Garantie d'origine.



- ☐ Garantie d'une certification.
- ☒ Garantie d'un mode de production respectueux de l'environnement.
- ☐ Garantie d'une qualité supérieure.
- ☐ Garantie d'origine.

DOC. D Les signes d'identification de la qualité et de l'origine des produits

Le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation définit la politique en matière de valorisation des produits agricoles et alimentaires. La loi d'orientation agricole, entrée en vigueur le 1^{er} janvier 2007, a clarifié le système des signes officiels de qualité. L'Institut national des appellations d'origine (INAO) veille au respect des productions des AOC et AOP.

Qualité et origine		Appellation d'origine contrôlée (AOC) Garantit un terroir délimité, un savoir-faire strictement local.		Appellation d'origine protégée (AOP) Extension européenne de l'AOC.
		Indication géographique protégée (IGP) Désigne un produit originaire d'une région avec une qualité déterminée attribuée à cette origine.		
		Label Rouge Atteste que le produit possède des caractéristiques garantissant un niveau de qualité supérieure.		
		Agriculture biologique (AB) Garantit un produit élaboré selon des règles strictes (sans additifs chimiques de synthèse, sans utilisation de pesticides...).		AB européen (ou « Eurofeuille ») Assure le respect du règlement sur l'agriculture biologique de l'Union européenne.
		Spécificité traditionnelle garantie (STG) Protège une composition traditionnelle ou un mode de production traditionnelle du produit.		

- 7 Surlignez, dans le document E, les garanties apportées par ce logo.

DOC. E Le logo « Viandes de France »

Depuis février 2014, une nouvelle signature « Viandes de France » garantit l'origine et la traçabilité des viandes, afin de valoriser leurs productions auprès des consommateurs. [...]. La signature Viandes de France concrétise l'engagement des acteurs de la filière (porc, volaille, viandes bovine, chevaline et ovine) pour une alimentation de confiance, fondée sur l'origine, le savoir-faire et les bonnes pratiques. Le logo Viandes de France assure au consommateur que la viande est issue d'animaux nés, élevés, abattus, découpés et transformés en France. Il garantit également un mode de production respectueux de l'environnement, du bien-être animal et d'animaux nourris grâce à une alimentation saine et durable. Garant d'une traçabilité totale, comme pour toute la production française, le logo Viandes de France répond à des normes sanitaires rigoureuses.



Source : <http://alimentation.gouv.fr/viandes-de-france>

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 8 Entourez, sur l'emballage du produit alimentaire, les informations qui permettent à Zita et Paula de vérifier si leur fromage Gorgonzola acheté au centre commercial Leblanc est concerné par l'alerte sanitaire.



- 9 Indiquez si le fromage Gorgonzola acheté par Zita et Paula est concerné par l'alerte sanitaire, puis justifiez.

Non, le fromage Gorgonzola de marque Romani acheté par Zita et Paula n'est pas concerné, car le numéro de lot figurant sur l'étiquette ne correspond pas au lot de fromages touchés par l'alerte sanitaire.

> La qualité sanitaire des aliments

Les structures de contrôle et leurs rôles

• Des **organismes de contrôle** vérifient la qualité des aliments et la conformité aux normes. Ils assurent également des contrôles.

• Au niveau national :

- l'Agence nationale de santé publique (**ANSP**) ;
- l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (**ANSES**) ;
- la Direction générale de l'alimentation (**DGAL**) ;
- la Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (**DGCCRF**).

• Au niveau régional ou départemental :

- la Direction départementale de la protection des populations (**DDPP**) ou la Direction départementale de la cohésion sociale et de la protection des populations (**DDCSPP**) effectue des contrôles sur le terrain ;
- l'Agence régionale de santé (**ARS**) réalise une veille sanitaire.

La traçabilité d'un aliment

• La **traçabilité** joue un rôle primordial dans la **sécurité** des produits alimentaires. Elle permet de remonter à la source, de rappeler les produits commercialisés, et d'alerter les consommateurs grâce au numéro de lot figurant sur l'étiquette.

• L'**étiquette** est la première source d'information du consommateur. Elle comporte des **mentions obligatoires** (composition du produit, dénomination de vente, date limite de consommation [DLC], ou date de durabilité minimale [DDM], quantité nette, raison sociale, estampille sanitaire et date de fabrication pour certains produits) et des **mentions facultatives** (service consommateur, valeur nutritionnelle...).

Les signes de qualité sur l'étiquetage

• Les **signes officiels de qualité** ont été élaborés pour protéger et valoriser certaines catégories de produits (qualité supérieure, savoir-faire traditionnel ou local, mode de production respectueux de l'environnement...). Ces produits font l'objet de contrôles renforcés.



VOS VIDÉOS !



Titre : La traçabilité de la viande bovine
Lien : foucherconnect.fr/pse213
Source : AFP
Durée : 1 min 13

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse213), répondez aux questions.

1

Quels sont les éléments pris en compte par les services vétérinaires qui permettent de contrôler les animaux nés dans l'Union européenne ou ceux qui y entrent ?

- Une marque à l'oreille.

- Un passeport.

- Un registre des bêtes de l'éleveur.

2

Quelles informations sont contenues dans la base de données européenne ?

- L'identité.

- L'exploitation.

- Les déplacements des animaux.

3

Quelle condition permet de faire figurer la « mention d'origine » sur une étiquette ?

Si l'animal est né, élevé et abattu dans le même pays.

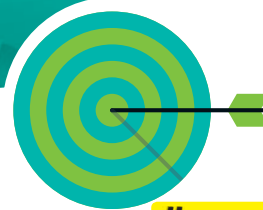
4

Quelle est la particularité de l'étiquette de la viande hachée ?

Le numéro de hachage est obligatoire tandis que le numéro d'agrément est facultatif.



T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm9

1 Nommez l'organisme de contrôle assurant chacune de ces missions.

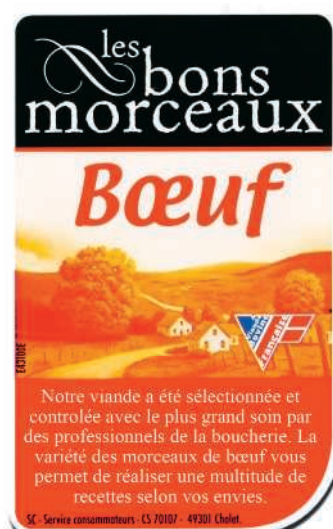
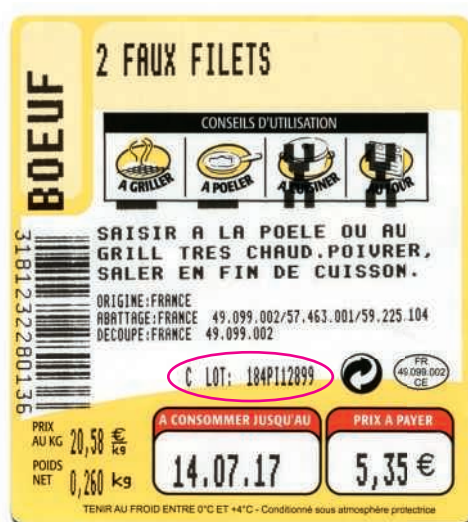
Direction départementale de la protection
des populations (DDPP)

Assurer, par ses actions de contrôle, d'inspection et d'enquête, la sécurité du consommateur ainsi que la qualité de son alimentation.

Agence régionale de santé (ARS)

Réaliser une veille sanitaire pour la sécurité du consommateur en menant des enquêtes épidémiologiques relatives aux toxi-infections alimentaires collectives.

2 Entourez, sur l'étiquette, l'information essentielle qui permettra au consommateur d'établir la traçabilité de l'aliment en cas d'alerte sanitaire.



3 Reliez chaque garantie au logo correspondant.

La garantie d'un produit de qualité supérieure.

La garantie d'une qualité attachée à un mode de production respectueux de l'environnement et du bien-être animal.



EN SITUATION

Rappel de saumon fumé contaminé par *Listeria monocytogenes*

La société King Sea Food rappelle plusieurs lots de saumon fumé, suite à la mise en évidence de *Listeria monocytogenes*.

Source : www.sante.gouv.fr

1 Identifiez le problème posé.

Saumon fumé contaminé par *Listeria monocytogenes*.

2 Précisez l'intérêt de la traçabilité en cas d'alerte sanitaire.

La traçabilité permet de procéder à des retraits ciblés et rapides du saumon fumé contaminé.

3 Indiquez la conduite à tenir par le consommateur en cas d'alerte sanitaire.

Vérifier sur le produit acheté si le numéro de lot correspond à celui de l'alerte sanitaire.

Nom :

Prénom :

Date :

Évaluation 2

SITUATION

Depuis son entrée en lycée professionnel, le déroulement des semaines de Dalira, élève de seconde professionnelle, a bien changé. Les jours de cours, elle passe 40 minutes chaque matin et soir dans les transports en commun. En semaine, elle ne pratique plus d'activité sportive, car elle se sent fatiguée lorsqu'elle rentre chez elle le soir. Un midi, au self du lycée, son amie Kelly lui fait remarquer qu'elle a pris un peu de poids. Dalira lui demande conseil car elle ne veut pas continuer à grossir.



1/ Formuler le problème posé dans la situation.

La prise de poids de Dalira.

2/ Renseigner le tableau.

Quoi ? Quelle est l'origine du problème ?	Le changement de déroulement des semaines.
Qui ? Quelle est la personne concernée ?	Dalira, élève de seconde professionnelle.
Où ? Dans quelle circonstance le problème est-il évoqué ?	Lors d'un déjeuner au self avec son amie.
Quand ? Quand le problème est-il apparu ?	Depuis l'entrée de Dalira en lycée professionnel.
Comment ? Quelles sont les causes du problème ?	- 2 x 40 minutes dans les transports. - Absence d'activité sportive en semaine. - Fatigue en fin de journée.
Pourquoi ? Dans quel but régler le problème ?	Pour ne pas continuer à grossir.

3/ Citer deux facteurs qui peuvent influencer les habitudes alimentaires.

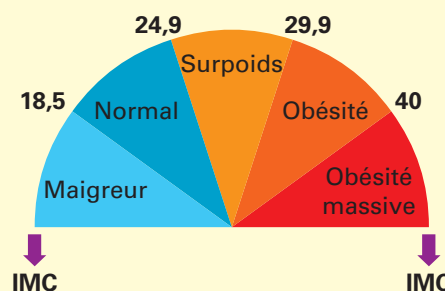
- Le temps de déjeuner disponible.
- Le budget disponible.
- L'appartenance à un groupe.

4/ À partir du document A, calculer l'indice de masse corporelle de Dalira qui mesure 1 m 68 et pèse 72 kg. Formuler un commentaire.

L'IMC est de 25,51, ce qui représente un surpoids.

DOC. A Le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC)

$$IMC = \frac{\text{Poids (en kg)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$



5/ Définir la ration alimentaire d'une personne.

Quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24 h pour satisfaire les besoins de l'organisme.

6/ Lister trois recommandations pour équilibrer son alimentation.

- Consommer au moins cinq fruits et légumes par jour.
- Consommer trois produits laitiers par jour.
- Limiter la consommation des matières grasses, des produits sucrés et salés.

7/ Indiquer, pour chaque erreur alimentaire, deux conséquences possibles sur la santé.

Erreurs alimentaires	Conséquences possibles
Excès de produits gras	<ul style="list-style-type: none"> - Maladies cardio-vasculaires. - Infarctus.
Excès de sucre et grignotage	<ul style="list-style-type: none"> - Diabète. - Obésité.

8/ Annoter l'étiquette du saumon fumé et entourer le signe de qualité figurant sur le produit.

Nom
du produit

Pays
d'élevage

Date limite de consommation

Numéro du lot de fabrication

Raison sociale du fabricant

Quantité de produit

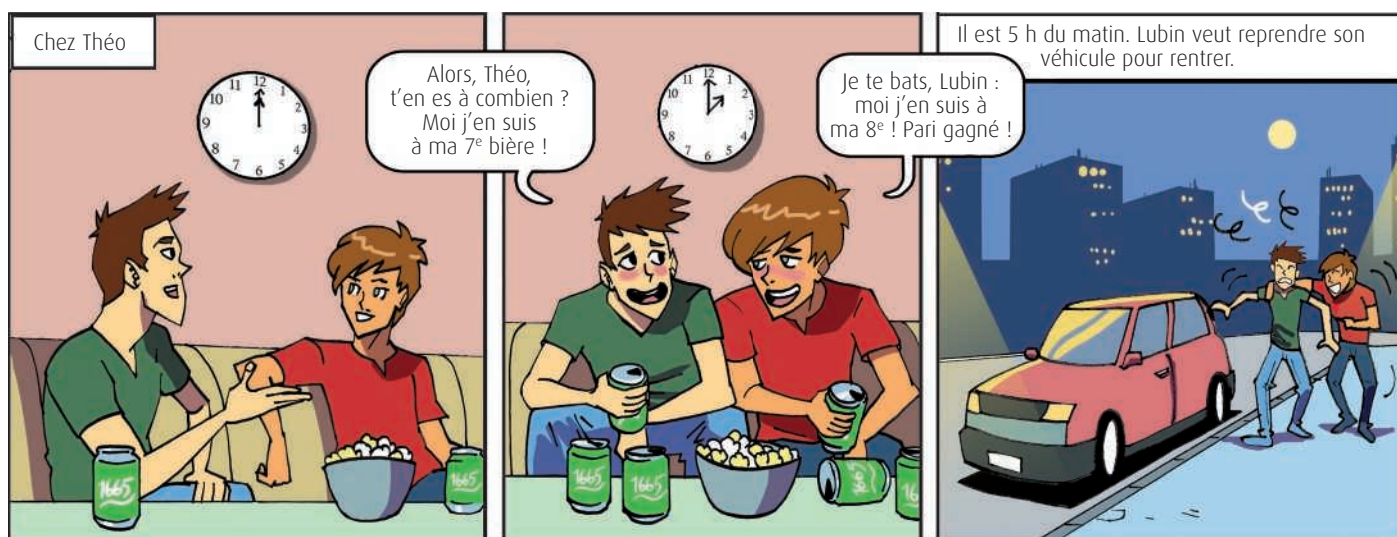
9/ Citer deux mentions obligatoires qui doivent figurer sur une étiquette alimentaire.

- La date limite de consommation.
- Le numéro du lot de fabrication.

10/ Cocher les propositions qui vont aider Dalira à ne pas prendre davantage de poids.

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Faire au moins trois repas par jour. | <input checked="" type="checkbox"/> Consommer tous les groupes d'aliments au cours d'une journée. |
| <input type="checkbox"/> Boire du soda à tous les repas. | <input checked="" type="checkbox"/> Manger à heures fixes. |
| <input type="checkbox"/> Manger seulement quand elle a faim. | <input type="checkbox"/> Consommer des produits gras et sucrés sans modération. |
| <input type="checkbox"/> Grignoter entre les repas. | |
| <input checked="" type="checkbox"/> Bouger au moins 30 minutes par jour. | |

➤ Les comportements à risques et les conduites addictives



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Formulez le problème posé dans la situation.

Lubin veut conduire son véhicule pour rentrer chez lui alors qu'il a consommé une quantité importante de bière.

- 2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la quantité de bière consommée à l'origine du problème ? ➤➤

8 canettes de bière.

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

Lubin.

Où ? Où la boisson est-elle consommée ? ➤➤

Chez Théo.

Quand ? À quel moment cette consommation excessive a-t-elle lieu ? ➤➤

Entre minuit et 5 heures.

Comment ? Comment le problème se produit-il ? ➤➤

Suite à un pari.

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

Danger de l'alcool au volant.

Plan B en vidéo

Les addictions [4'43]

foucherconnect.fr/pse214





MOBILISER LES CONNAISSANCES

ACTIVITÉ 1 Les facteurs de prise de risque et le phénomène d'addiction

3 Indiquez, sous chaque illustration, les facteurs de prise de risque.



- Méconnaître les conséquences.
- Transgresser la loi.
- Tester, expérimenter les effets du produit par curiosité.



- Appartenir à un groupe.
- Épater ses amis.
- Se laisser entraîner (effet d'entraînement).



- Fuir ses problèmes.



- Oublier sa déception.
- Soulager un malaise.

- 4 À partir du **document A**, notez pour chaque personne le nom du produit ou de l'activité pratiquée, puis indiquez s'il s'agit d'une addiction.



Il m'arrive de fumer un joint occasionnellement, lors d'une soirée.

Manuela est consommatrice de **cannabis**.
Elle présente une addiction :

- ☐ oui
☒ non



Je fume depuis 10 ans un paquet de cigarettes par jour. Je n'arrive pas à réduire ma consommation.

Isabelle est consommatrice de **tabac**.
Elle présente une addiction :

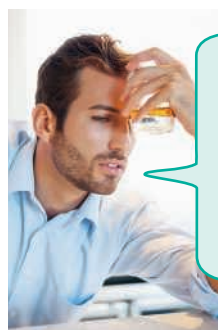
- ☒ oui
☐ non



Je passe 99 heures par semaine devant un écran pour jouer aux jeux vidéo. J'ai besoin de ma « dose » : je ne fais que ça, ne parle que de ça et ne rêve que de ça !

Liam est consommateur de **jeux vidéo**.
Il présente une addiction :

- ☒ oui
☐ non



J'ai commencé à boire en soirée. Puis, je suis arrivé progressivement à une consommation régulière. Boire de la bière à la maison est devenu une habitude à laquelle je n'arrive pas à résister, sous peine d'angoisse.

Franck est consommateur d'**alcool**.
Il présente une addiction :

- ☒ oui
☐ non

DOC. A Les addictions

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

La consommation de substances psychoactives¹ est responsable en France de plus de 100 000 décès évitables par accidents et par maladies, dont près de 40 000 par cancers. Les conduites addictives interviennent ainsi dans environ 30 % de la mortalité prématurée (soit avant 65 ans).

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

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

Source : www.sante.gouv.fr/addictions.html



ACTIVITÉ 2 Les effets des conduites addictives et de la polyconsommation

5 À partir du **document B**, dans les encadrés :

- nommez, pour chaque effet à court terme, le (ou les) produit(s) responsable(s) ;
- indiquez les effets à long terme.

Effets à court terme

Bad trip :

→ **Cannabis.**

Coma éthylique :

→ **Alcool.**

Troubles du comportement (violence, perte de contrôle de soi) :

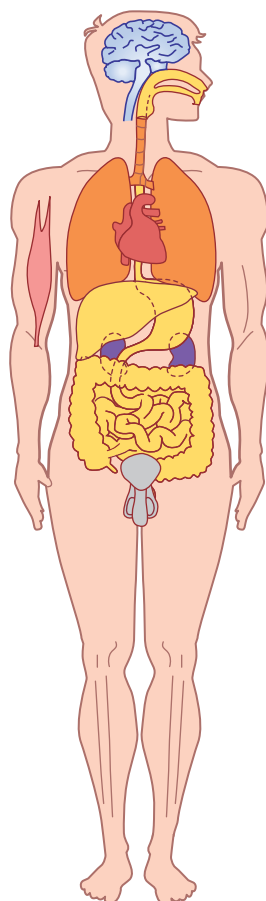
→ **Alcool.**

→ **Cannabis.**

Diminution du champ visuel, ralentissement des réflexes, baisse de la vigilance, difficulté de concentration :

→ **Alcool.**

→ **Cannabis.**



Effets à long terme

Système nerveux

- **Anxiété.**
- **Dépression.**
- **Troubles psychiques.**
- **Maladie mentale grave.**
- **Tremblements.**

Appareil cardio-vasculaire

- **Hypertension artérielle.**
- **Artérite des membres inférieurs.**
- **Plaque d'athérome.**
- **Gangrène.**
- **Angine de poitrine.**
- **Infarctus du myocarde.**

Appareil respiratoire

- **Cancers.**
- **Bronchite chronique.**
- **Insuffisance respiratoire.**

Appareil digestif

- **Cancers.**
- **Cirrhose.**

DOC. B Les principaux effets et dangers des substances psychoactives

Alcool



• Baisse de la vigilance, mauvaise coordination des mouvements, ralentissement des réflexes, diminution de l'acuité visuelle, coma éthylique en cas d'absorption importante.

• **À plus long terme** : développement de nombreuses pathologies, comme des cancers des voies digestives, des maladies du foie (cirrhose), des troubles cardio-vasculaires (hypertension artérielle), des maladies du système nerveux (anxiété, dépression, troubles psychiques).

Cannabis



• Mémoire immédiate perturbée, difficultés de concentration, perception visuelle altérée, réflexes ralentis, chez certains consommateurs réguliers ou occasionnels « *bad trip* » (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.

Tabac



• **À long terme** : cancers des voies respiratoires et même des reins et de la vessie dus aux goudrons, bronchite chronique et capacité respiratoire réduite à cause des substances irritantes. La nicotine est responsable des tremblements, de l'artérite des membres inférieurs pouvant entraîner la gangrène, des plaques d'athérome conduisant à l'angine de poitrine et/ou à l'infarctus du myocarde.



6 À partir du **document C**,

6.1 Relevez la polyconsommation la plus fréquente chez les 18-25 ans.

Chez les 18-25 ans la polyconsommation la plus fréquente est celle de l'association tabac + alcool.

6.2 Indiquez et justifiez les dangers d'une polyconsommation.

Risque accru de dépendance, amplification des risques sanitaires et sociaux. Les effets des produits s'ajoutent, les risques sont par conséquent plus graves pour la santé.

6.3 Indiquez par combien sont multipliés les risques d'accidents mortels chez un conducteur ayant consommé du cannabis et de l'alcool.

Par 15.

DOC. C La polyconsommation : multiplication des produits et des dangers

La **polyconsommation** désigne le fait de consommer, avec une certaine fréquence, au moins deux substances psychoactives. Les consommations sont souvent associées soit par un effet d'entraînement, soit pour la recherche de sensations, soit encore pour atténuer les effets de certains produits. [...]

Les **dangers** sont souvent méconnus : conjugués, les effets des produits sont modifiés, entraînant des risques plus graves pour la santé. [...]

La polyconsommation engendre des **problèmes spécifiques** :

- du fait de sa fréquence ;
- car elle peut amplifier les risques sanitaires et sociaux aussi bien en termes de risques aigus qu'en termes de risques chroniques ;
- car elle entraîne une aggravation des conduites de consommation : il y a un risque accru d'évolution vers un usage nocif ou une dépendance, que ce risque soit lié au patient, aux produits et/ou à l'environnement. [...]

Quelques exemples :

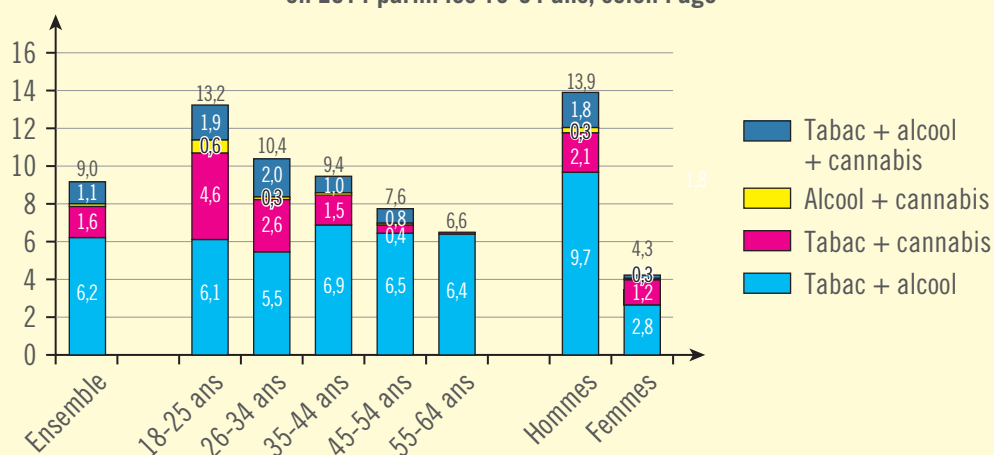
- **Cannabis et alcool, les risques au volant** : si le conducteur a mélangé le cannabis et l'alcool, le risque qu'il provoque un accident mortel est multiplié par 15.
- **Cocaïne et alcool** : les effets et les risques sont démultipliés. On peut boire beaucoup sans ressentir aussi vite que d'habitude les effets de l'ivresse. Cela augmente la possibilité de tomber en coma éthylique et occasionne des dommages sur le foie.

Source : www.drogues.gouv.fr/



Quelques chiffres :

Polyconsommation régulière tabac/alcool/cannabis en 2014 parmi les 18-64 ans, selon l'âge



Source : Baromètre santé, 2014, Inpes.



ACTIVITÉ 3 Les conséquences personnelles et sociales des conduites addictives

vidéo

Équivalence entre les doses d'alcool - 2 min

foucherconnect.fr/pse215

- 7 À partir du **document D**, indiquez une conséquence possible si l'on prend le volant après avoir consommé quatre verres d'alcool.

Multiplier par 10 le risque d'accident de la route.

DOC. D Des chiffres qui font réfléchir

Se mettre au vert plutôt que boire un verre

Dans 85 % des cas d'accidents mortels liés à l'alcool, les responsables sont des buveurs occasionnels. Un pot entre amis, une petite fête en famille où l'on s'autorise un petit excès... qui peut cependant faire prendre un gros risque.

Boire ou conduire...

Le week-end, l'alcool intervient dans la moitié des accidents mortels. Il est à l'origine de 42 % des accidents mortels concernant les jeunes de 18 à 24 ans (36 % hors période estivale).

Des chiffres qui dessaoulent

4 verres multiplient le risque d'accident mortel par 10 ; 5 ou 6 verres multiplient le risque d'accident par 35.

www.securite-autoroute.com/fr/stat_2.php



- 8 Nommez, sous chaque illustration, les conséquences possibles d'une conduite addictive.



Peut susciter de la violence.



Entraîne un risque d'isolement.



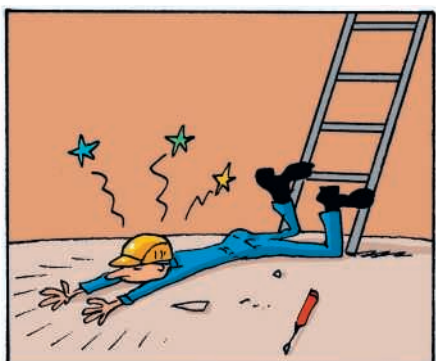
Peut conduire au licenciement.



Peut engendrer des difficultés financières (endettement).



Entraîne des problèmes de santé.






Augmente le risque d'avoir un accident du travail.



ACTIVITÉ 4 Le cadre légal et réglementaire



- 9 À partir d'une recherche Internet sur les sites de la Sécurité routière (foucherconnect.fr/pse216) et de la MILDECA (foucherconnect.fr/pse217), renseignez le tableau.

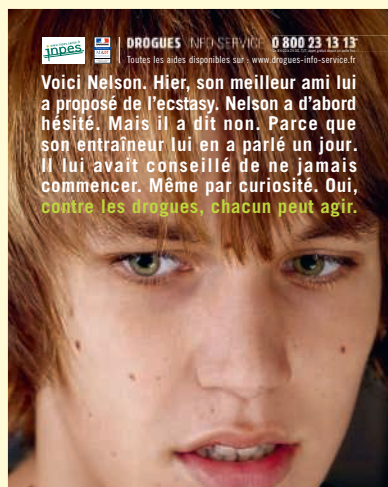
		Mesures préventives (qui empêchent ou limitent la consommation)	Mesures répressives (qui punissent)
Substances licites (autorisées par la loi)	Tabac 	<ul style="list-style-type: none"> - Vente interdite aux mineurs de moins de 18 ans. - Publicité interdite. - Interdiction de fumer dans les lieux publics et au travail. - Obligations de faire figurer sur les paquets : <ul style="list-style-type: none"> • la teneur en nicotine, goudron et monoxyde de carbone ; • des avertissements sanitaires comme « fumer tue » ; • une photo couleur illustrant les dangers liés au tabac. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amende. - Sanction disciplinaire dans les entreprises.
	Alcool 	<ul style="list-style-type: none"> - Vente interdite aux mineurs (moins de 18 ans). - Taux d'alcoolémie limité à 0,5 g/L (soit 0,25 mg/L d'air expiré) pour les conducteurs ayant un permis définitif et 0,2 g/L pour les conducteurs en permis probatoire. - Interdiction de vente entre 22 h et 6 h. - Publicité réglementée. - Campagnes d'information et de prévention. 	<ul style="list-style-type: none"> - Si taux d'alcoolémie > 0,5 g/L pour les conducteurs ayant un permis définitif ou 0,2 g/L pour les conducteurs en permis probatoire (selon le taux relevé) : <ul style="list-style-type: none"> • amende ; • retrait de points du permis de conduire ; • immobilisation du véhicule ; • suspension voire annulation du permis ; • peine de prison. - Obligation de soins. - Obligation de suivre des stages de sensibilisation. - Sanction disciplinaire dans les entreprises.
Substances illicites (non autorisées par la loi)	Cannabis 	<ul style="list-style-type: none"> - Interdiction de consommation, de détention et de vente. - Campagnes d'information sur les effets des drogues. 	<ul style="list-style-type: none"> - Amendes. - Prison. - Travail d'intérêt général. - Obligation de soins. - Stage de sensibilisation aux dangers de l'usage de produits stupéfiants. - Sanction disciplinaire dans les entreprises.

ACTIVITÉ 5 Des actions individuelles de prévention

10 À partir du **document E** et de vos connaissances, **recensez** les trois actions individuelles de prévention.

- Désigner, lors d'une soirée, une personne titulaire du permis qui s'engage à ne pas boire et à raccompagner ses camarades (« capitaine de soirée »).
- Renoncer à consommer de la drogue lorsque l'on m'en propose.
- Dormir sur place en cas de consommation de drogue.

Doc. E Des affiches issues de campagne de prévention



11 Recherchez l'adresse et le numéro de téléphone du PAEJ (Point accueil écoute jeunes) le plus proche de votre ville en consultant les sites référencés dans le **document F**.

Réponse personnelle de l'élève. Pas de corrigé.

Doc. F 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

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

Des professionnels

- Infirmier du lycée
- Médecin généraliste

Des lieux d'accueil

- PAEJ (Point accueil écoute jeunes)

PROPOSER DES SOLUTIONS

12 Précisez deux effets de l'alcool portant sur la santé à court terme et incompatibles avec la conduite.

- Diminution des réflexes.
- Diminution du champ visuel.

13 Proposez une action de prévention pour éviter la prise de risque de Lubin.

Ne pas reprendre son véhicule et dormir chez Théo.

> Les comportements à risques et les conduites addictives



Les facteurs de prise de risque et le phénomène d'addiction

- La prise de risque est la **recherche de sensations et d'expériences** : l'alcoolisation et la consommation de drogues en sont une.
- L'addiction se caractérise par la **dépendance**, c'est-à-dire l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives.
- L'addiction peut être liée à une **substance psychoactive** (alcool, tabac, cannabis...) ou à un **comportement** (jeux...).

Les effets des conduites addictives et de la polyconsommation

- À court terme, les conduites addictives **modifient la vigilance, les réflexes et le comportement**.
- À long terme, elles sont responsables de **cancers, maladies cardio-vasculaires** et de **troubles neurologiques et psychiatriques**.
- La polyconsommation désigne le fait de consommer **au moins deux substances psychoactives** (ex. : alcool + tabac). Dans ce cas les **effets des produits s'ajoutent** et le **risque de dépendance augmente**.

Les conséquences personnelles et sociales des conduites addictives

- Les **conséquences** sont nombreuses : isolement, perte d'emploi, difficultés financières, augmentation du risque d'accident de la route et du travail, destruction de son capital santé.

Le cadre légal et réglementaire

- L'alcool et le tabac sont des **substances licites**, leur commerce et usage sont **autorisés**, mais réglementés par la loi.
- Les drogues (cannabis, cocaïne) sont des **substances illicites**, leur commerce et leur usage sont **interdits** et punis par la loi.

Des actions individuelles de prévention

- Elles consistent à renoncer à consommer des drogues, à ne pas conduire lors de consommation d'alcool et de cannabis, à désigner lors d'une soirée une personne qui ne consomme pas d'alcool pour raccompagner ses camarades...
- Il existe des **structures locales d'accueil et d'aide**.

À vos VIDÉOS !



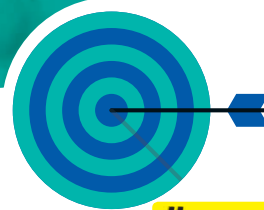
Titre : Consommation des drogues chez les jeunes : quelle prévention ?
Lien : foucherconnect.fr/pse218
Source : Assureurs Prévention
Durée : 2 min 06

Après avoir visionné la vidéo (foucherconnect.fr/pse218), répondez aux questions.

- 1 Quel pourcentage des jeunes de 17 ans a expérimenté le cannabis ?
42 %.
- 2 Quels sont les facteurs de risque évoqués pour expliquer la consommation du cannabis ?
- Rite de passage.
- Quête de plaisir.
- Expérimentation.
- 3 Quel est le produit licite et illicite le plus consommé chez les jeunes en milieu festif ?
• Licite : **l'alcool**.
• Illicite : **le cannabis**.
- 4 Quel est le premier danger vis-à-vis des substances psychoactives ?
En devenir dépendant.
- 5 Qui peut aider une personne consommatrice de substances psychoactives ?
Un médecin généraliste et les associations.



TESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm10

1 Citez trois facteurs possibles de prise de risque chez l'adolescent.

- Faire de nouvelles expériences.

- Appartenir à un groupe.

- Transgresser la loi.

2 Entourez la définition de l'addiction.

L'addiction se caractérise par la prise irrégulière d'alcool et de tabac.

L'addiction se caractérise par un bien-être physique et mental dû à la consommation d'un produit.

L'addiction se caractérise par la dépendance, c'est-à-dire l'impossibilité répétée de contrôler un comportement et la poursuite de ce comportement en dépit de la connaissance des conséquences négatives.

3 Dans le texte, relevez le type de polyconsommation dont il s'agit et surlignez les dangers de celle-ci.

Médicaments + alcool.

La consommation de calmants et de somnifères, associée à une consommation d'alcool, amplifie les effets de ces médicaments y compris les effets indésirables suivants : somnolence, diminution de la coordination des mouvements, difficulté à se concentrer et à respirer.

4 Indiquez deux conséquences liées à la consommation de substances psychoactives à long terme sur la santé.

- Maladies cardio-vasculaires.

- Troubles neurologiques.

5 Cochez les réponses exactes.

- ☒ Offrir du cannabis à un ami est interdit par la loi.
- ☐ Consommer de l'alcool entraîne systématiquement une dépendance.
- ☐ Conduire avec un taux d'alcoolémie de 0,5 g/L est autorisé par la loi.
- ☐ Acheter des cigarettes en France est autorisé pour tout le monde.
- ☒ Fumer dans les lieux publics est passible d'une amende.
- ☒ Acheter de l'alcool quand on a moins de 18 ans n'est pas autorisé par la loi.

EN SITUATION



En classe de seconde bac pro, Quentin a commencé à fumer du cannabis le week-end. Depuis son entrée en première, cette consommation est journalière. Ses résultats scolaires ont chuté et ses absences au lycée sont de plus en plus fréquentes.

1 Identifiez le problème.

La consommation de cannabis.

2 Relevez les conséquences observées suite à cette consommation.

Chute des résultats scolaires.

Absences de plus en plus fréquentes au lycée.

3 Indiquez deux structures qui pourraient aider Quentin.

- Un numéro d'appel : Écoute cannabis, 0 980 980 940.

- Des professionnels comme l'infirmière du lycée.

Nom :

Prénom :

Date :

MODULE 3

Prévention des comportements à risques
et des conduites addictives

Évaluation 3

SITUATION

Les substances psychoactives expérimentées en France en 2015, par les adolescents âgés de 16 ans

- Plus d'un adolescent sur deux (55 %) déclare avoir déjà fumé du tabac au moins une fois au cours de sa vie, sans différence entre les filles et les garçons.
- 84 % des adolescents déclarent, avoir déjà consommé de l'alcool au cours de leur vie, sans différence entre les filles et les garçons.
- Près d'un élève sur trois (32 %) déclare avoir déjà fumé du cannabis au moins une fois au cours de sa vie, les filles l'ayant fait moins souvent que les garçons (29 % contre 34 %).
- 7 % des élèves déclarent avoir expérimenté au moins une substance illicite autre que le cannabis (amphétamines, cocaïne, crack, ecstasy, LSD, autres hallucinogènes, héroïne, GHB), sans différence en fonction du sexe.

Source : Enquête européenne ESPAD, www.ofdt.fr/ ●●●



1/ Formuler le problème posé dans la situation.

Les substances psychoactives expérimentées par les adolescents de 16 ans, en France, en 2015.

2/ À partir de la situation, renseigner le tableau.

Substances psychoactives expérimentées	Pourcentage des adolescents âgés de 16 ans ayant expérimenté une substance psychoactive
Tabac	55
Alcool	84
Cannabis	32
Amphétamines, cocaïne, crack, ecstasy, LSD, autres hallucinogènes, héroïne ou GHB	7

3/ Définir la polyconsommation, puis citer un exemple.

La polyconsommation est le fait de consommer au moins deux substances psychoactives.

Exemple : consommer de l'alcool et du cannabis.

4/ Citer deux facteurs de risque qui peuvent entraîner la polyconsommation.

- Désir d'appartenir à un groupe.
- Volonté de tester de nouvelles expériences.
- Effet d'entraînement.
- Méconnaissance des conséquences...

5/ Indiquer deux dangers de la polyconsommation.

- Risque accru de dépendance.
- Amplification des risques pour la santé, puisque les effets des produits s'ajoutent.

6/ Cocher la réponse exacte.

Les risques de provoquer un accident mortel chez un conducteur ayant consommé du cannabis et de l'alcool sont multipliés par :

☐ 0

☐ 10

☒ 15

7/ Indiquer pour la consommation d'alcool :

- trois effets à court terme incompatibles avec la conduite automobile :

- diminution du champ visuel ;

- ralentissement des réflexes ;

- difficulté de concentration.

- deux effets à long terme sur l'appareil digestif :

- cirrhose ;

- cancers.

8/ Lister quatre conséquences personnelles et/ou sociales possibles d'une conduite addictive pour un jeune de 17 ans.

- Augmente le risque d'accidents de la route.

- Favorise le décrochage scolaire.

- Entraîne des relations sexuelles à risque.

- Engendre la violence.

9/ Cocher les mesures préventives mises en place pour limiter la consommation d'alcool.

☐ Peine de prison en cas de conduite en état d'ivresse.

☒ Vente d'alcool interdite aux mineurs.

☐ Annulation du permis de conduire en cas de conduite en état d'ivresse.

☒ Vente d'alcool interdite entre 22 h et 6 h.



☒ Taux d'alcoolémie pour tout conducteur limité à 0,5 g/L de sang.

10/ Nommer un professionnel que peut consulter un jeune en cas de problème avec l'alcool.

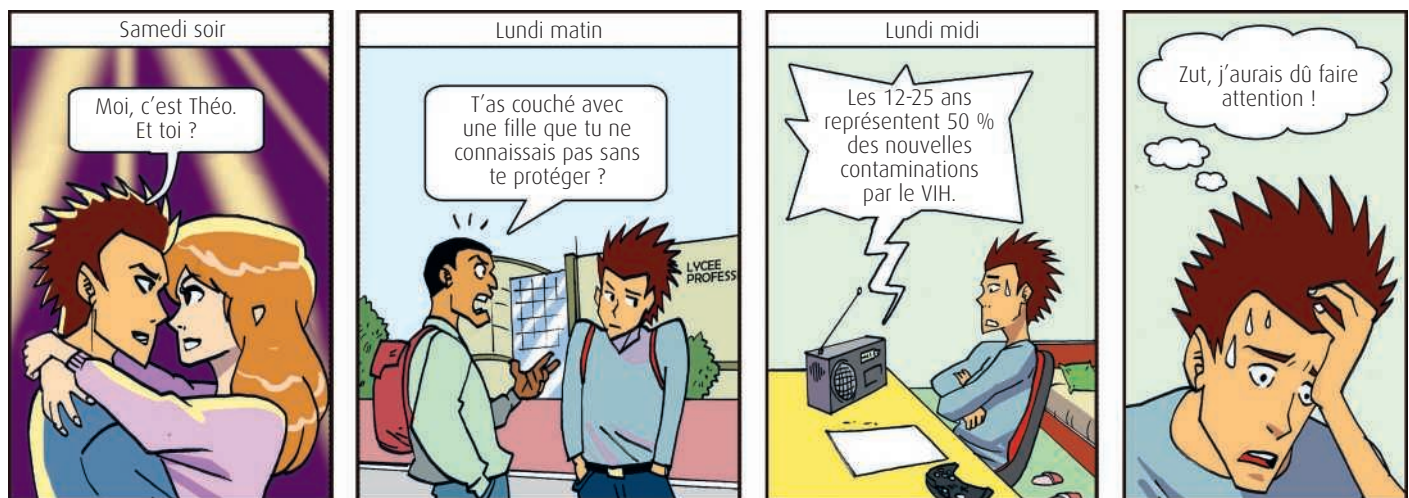
- L'infirmière du lycée.

- Le médecin généraliste...

11/ Indiquer, pour chaque situation, une action individuelle de prévention.

Situations		Action individuelle de prévention
	Abdel se rend à une soirée chez un ami en scooter. Il consomme de l'alcool et fume du cannabis.	Rester dormir sur place
	Les amis d'Aurélia lui proposent régulièrement du cannabis et lui disent qu'essayer juste une fois ne serait pas dangereux pour sa santé.	Refuser la proposition de drogue

➤ Les infections sexuellement transmissibles (IST)



ANALYSER LA SITUATION

- ① Formulez le problème posé dans la situation.

Une relation sexuelle non protégée.

- ② Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quel est le risque lié au problème ? >>>

Qui ? Qui est concerné ? >>>

Quand ? Quand cela s'est-il passé ? >>>

Comment ? Comment la personne a-t-elle pris conscience du problème ? >>>

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

La contamination par le VIH.

Théo.

Samedi soir.

Un message radio indiquant que 50 % des nouvelles contaminations par le VIH concernent les 12-25 ans.

Théo est peut-être contaminé.

Plan B en vidéo

Attention, la syphilis est de retour ! [2'02]

foucherconnect.fr/pse219



ACTIVITÉ 1 Les principales IST



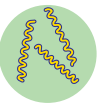

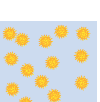
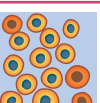

3 À partir du **document A**,

3.1 Listez deux familles de micro-organismes responsables des IST.

- Les bactéries ;

- les virus.

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 gonocoque	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 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'immunodéficience acquise) le virus d'immunodéficience humaine (VIH)	- Le stade séropositif VIH : absence de signes particuliers. - Le stade sida : apparition de maladies graves suite à l'affaiblissement des défenses immunitaires dû à l'attaque, par le virus, de certains globules blancs (les lymphocytes T4) responsables de l'immunité.		- Atteinte du nouveau-né si mère infectée. - Infections dites « opportunistes » (bronchite, pneumonie, tuberculose...) - Cancer. - Mort.

3.2 Renseignez le tableau.

	Chez la femme ♀	Chez l'homme ♂
Symptômes d'une IST d'origine bactérienne	- Douleurs abdominales. - Boutons sur les organes génitaux. - Parfois aucun symptôme.	- Brûlures en urinant. - Écoulement purulent à l'extrémité de la verge. - Boutons sur les organes génitaux.
Conséquence d'une IST d'origine bactérienne	Stérilité.	

3.3 Nommez l'IST qui peut conduire à un cancer du col de l'utérus chez la femme.

Les condylomes ou papillomavirus.

ACTIVITÉ 2 Le sida, une IST particulière

4 À partir des documents A et B,

4.1 Indiquez la signification du sigle « sida ».



S = Syndrome	Ensemble de symptômes et de signes.
I = Immuno	Affaiblissement important du système immunitaire.
D = Déficience	
A = Acquise	Non héréditaire mais dû à un virus (acquis) rencontré par la personne au cours de sa vie.

4.2 Nommez le micro-organisme responsable du sida.

Le virus d'immuno-déficience humaine (VIH).

4.3 Indiquez le nom des cellules attaquées par ce micro-organisme et expliquez les conséquences de cette attaque.

Certains globules blancs (les lymphocytes T4) sont attaqués par le VIH, ce qui entraîne un affaiblissement des défenses immunitaires.

4.4 Renseignez le tableau.

	Points différents	Points communs
Séropositif (aux anticorps du VIH)	Absence de signes de la maladie.	- Présence de virus dans le corps. - Possibilité de transmission du virus.
Personne atteinte du sida	Étape avancée de la maladie (maladies opportunistes).	

DOC. B La séropositivité, la séronégativité et le sida

Être **séronégatif**, c'est ne pas être infecté par le VIH.

Être **séropositif**, c'est être infecté par le VIH.

- La présence du virus dans le corps ne se manifeste pas forcément par des signes particuliers. On peut être séropositif, ne pas le savoir et transmettre le virus à son ou sa partenaire.
- Être séropositif nécessite un suivi médical mais n'empêche pas de mener une vie, une scolarité normales. Avoir le sida, c'est l'étape la plus avancée de la maladie.
- En France, grâce aux traitements, il y a relativement peu de personnes qui évoluent vers un stade de sida.

Source : « 10 questions sur le VIH sida », <http://eduscol.education.fr>

5 À partir du **document C**, cochez les pratiques qui transmettent 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 contaminées.
- ☐ Caresser un animal.
- ☐ Visiter une personne atteinte du sida.
- ☒ Faire une fellation.

DOC. C La transmission du VIH

Seuls les **sécrétions sexuelles**, le **sang** et le **lait maternel** sont des vecteurs de transmission du VIH.

C'est pourquoi ce virus peut se transmettre :

- lors d'un rapport sexuel sans préservatif avec une personne contaminée par le VIH ; être atteint par une autre IST (syphilis, infection à chlamydia, herpès génital...) accroît le risque de transmission du VIH ;
- lorsque l'on utilise du matériel d'injection souillé par le sang d'une personne contaminée ;
- pendant la grossesse, d'une mère contaminée à son enfant, ou lors de l'allaitement.

Source : « 10 questions sur le VIH sida », <http://eduscol.education.fr>

ACTIVITÉ 3 La conduite à tenir à la suite d'une prise de risque ou d'une contamination

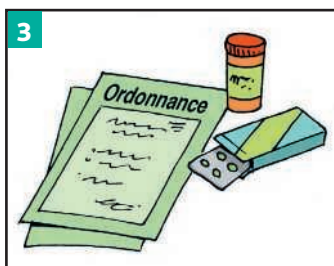
6 À partir des illustrations, indiquez la conduite à tenir lors de l'apparition de symptômes pouvant révéler une IST.



Consulter un médecin dès une prise de risque ou dès l'apparition de symptômes.



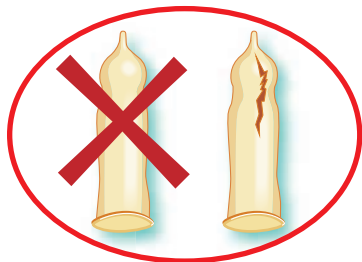
Prévenir son ou ses partenaires et se protéger lors de relations sexuelles ou s'abstenir.



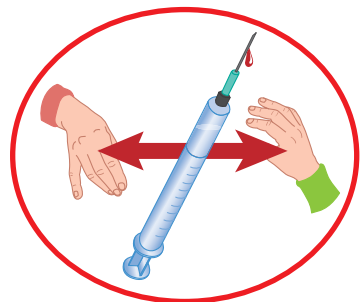
Suivre le traitement prescrit par le médecin jusqu'au bout et surtout ne pas se soigner soi-même.

7 À partir du **document D**, renseignez le schéma.

Situations à risques face au VIH



Rapport sexuel mal ou non
protégé avec une personne
séropositive.



Partage de matériel
d'injection et/ou de pailles
à sniff avec une personne
séropositive.



Contact entre le sang d'une
personne et une plaie
profonde et/ou muqueuse
avec une personne
séropositive.



Conduite à tenir suite à une prise de risque au VIH

Où se rendre ?

À l'hôpital

Quel délai respecter ?

48 heures

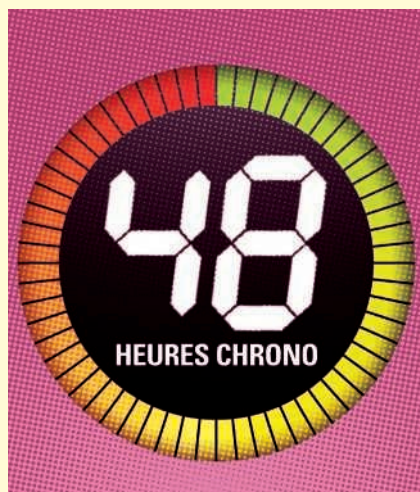
Quelle personne rencontrer ?

Un médecin

Que peut proposer la personne
rencontrée ?

Le traitement post-exposition
(TPE)

DOC. D 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

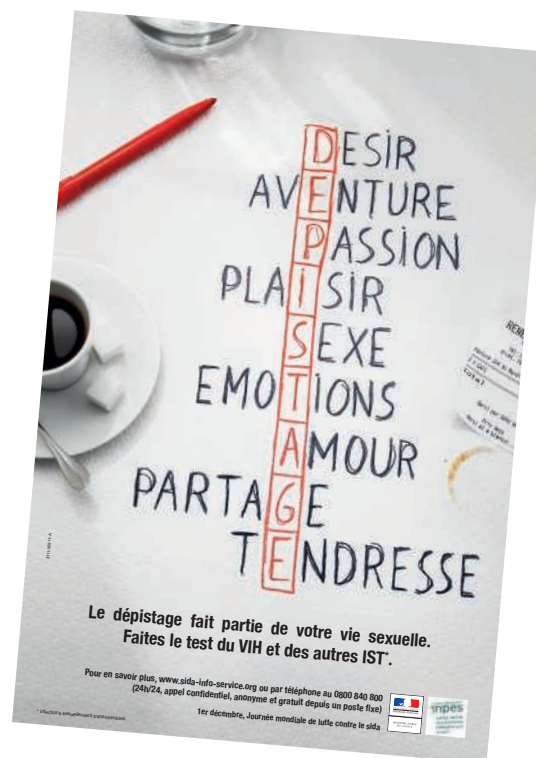
8 À partir de vos connaissances et d'un calendrier vaccinal téléchargé sur Internet, renseignez le tableau.

	Moyens de prévention		
	Préservatif masculin	Préservatif féminin	Vaccin
			
IST concernées	Toutes les IST.	Toutes les IST.	- L'hépatite B. - Le papillomavirus.

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

9 Renseignez le tableau.

	Adresse de la structure la plus proche de votre lycée ou de votre lieu d'habitation
Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD)	Réponse personnelle de l'élève.



Source : Santé publique France.

PROPOSER DES SOLUTIONS

10 Pour la situation de Théo :

10.1. Nommez le moyen de prévention qui aurait permis d'éviter le risque de contamination par le VIH.

Le préservatif.

10.2. Indiquez la conduite à tenir suite à sa prise de risque.

Se rendre aux urgences moins de 48 heures après la prise de risque et exposer sa situation au médecin.

> Les IST

Les principales IST

- Les infections sexuellement transmissibles (IST) peuvent être d'origine **bactérienne** (la syphilis, la blennorragie, la chlamydiose) ou d'origine **virale** (le papillomavirus, l'herpès génital, l'hépatite B, le sida).
- Les **symptômes** sont localisés au niveau des organes génitaux : démangeaisons, apparition de boutons, brûlures en urinant, écoulement anormal chez l'homme ; pertes vaginales anormales et/ou malodorantes, douleur lors des relations sexuelles, démangeaisons chez la femme.
- Les **conséquences** des IST d'origine bactérienne sont la stérilité et, chez la femme, le cancer du col de l'utérus.

Le sida, une IST particulière

- Le **syndrome d'immuno-déficience acquise** est une IST d'origine virale qui ne peut actuellement être éradiquée. Le virus responsable est le **virus d'immuno-déficience humaine** (VIH). Il s'attaque à certains globules blancs (les lymphocytes T4), ce qui affaiblit les défenses immunitaires de l'organisme et déclenche des maladies opportunistes.
- Il se transmet par voie **sexuelle**, voie **sanguine** et voie **foeto-maternelle**.

- Une personne **séropositive** est porteuse du virus qu'elle peut transmettre, mais le virus est encore « endormi » et ne présente aucun signe de la maladie.

La conduite à tenir à la suite d'une prise de risque ou d'une contamination

- La plupart des IST se soigne avec un **traitement précoce et adapté**. Lors d'une prise de risque au VIH, il faut se rendre aux urgences dans les 48 heures pour obtenir un traitement post-exposition.

Les moyens de prévention

- Les **préservatifs** masculin et féminin protègent contre toutes les IST.
- Actuellement il existe **deux vaccins** : l'un prévenant de l'hépatite B, l'autre du papillomavirus.

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

- Il existe des centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic (**CeGIDD**).

11



Σ
Σ
Σ
Σ

À VOS VIDÉOS !



Titre : Le préservatif masculin : démonstration pratique
Lien : foucherconnect.fr/pse220
Source : « Le Magazine de la santé », émission du 21/03/2007, France 5
Durée : 3 min 26

Après avoir visionné la vidéo (foucherconnect.fr/pse220), répondez aux questions.

- ❶ Pourquoi est-il important d'ouvrir l'emballage d'un préservatif avec soin ?

Pour éviter de déchirer ou d'endommager le préservatif.

- ❷ Pourquoi n'est-il pas possible d'utiliser de la vaseline ou des corps gras pour lubrifier un préservatif ?

La vaseline et les corps gras rendent le préservatif poreux.

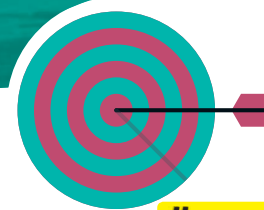
- ❸ Quelles sont les deux précautions à prendre lors du stockage des préservatifs ?

Conserver les préservatifs dans un endroit frais, éviter la boîte à gants de la voiture.

- ❹ Quelles sont les deux informations qui figurent sur l'emballage d'un préservatif et qui doivent faire l'objet d'une attention ?

- La date limite d'utilisation ;
- la norme CE.

TESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm11

1 Cochez les affirmations exactes.

- ☒ Les IST sont des maladies d'origine bactérienne et virale.
- ☒ La syphilis est une IST d'origine bactérienne.
- ☐ Les IST sont dues à une mauvaise hygiène corporelle.
- ☐ Le papillomavirus est une IST d'origine bactérienne.
- ☐ Les IST ne peuvent pas se contracter lors du premier rapport sexuel.
- ☐ Le sida n'est pas une IST.
- ☒ Certaines IST peuvent être contractées sans avoir de symptômes visibles.

2 Citez la conséquence possible du papillomavirus chez la femme.

Le cancer du col de l'utérus.

3 Indiquez, en cas de prise de risque au VIH, le délai à respecter pour se rendre aux urgences.

48 heures.

4 Surlignez les pratiques qui peuvent transmettre le VIH.

- Avoir une relation sexuelle.
- Serrer la main d'une personne séropositive au VIH.
- Nager dans la piscine.
- Se faire piquer par un moustique.
- Allaiter son bébé alors que l'on est séropositive.
- Embrasser sur la bouche.

5 Cochez, pour chaque IST, les moyens de prévention possibles.

Moyens de prévention Infections sexuellement transmissibles	Préservatif masculin	Préservatif féminin	Vaccin
Sida	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Papillomavirus	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Hépatite B	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Chlamydia	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herpès génital	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Syphilis	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

EN SITUATION



Arthur a des partenaires multiples et ne se protège pas toujours du risque d'IST. Depuis plusieurs jours, il a des brûlures en urinant et des boutons sur le pénis.

1 Identifiez le problème posé.

Apparition de brûlures en urinant et de boutons sur le pénis.

2 Indiquez la conduite à tenir.

Se rendre chez son médecin traitant le plus rapidement possible.

> La contraception

1 Léa, 17 ans, lycéenne, se rend à l'infirmerie du lycée car cela fait deux jours consécutifs qu'elle oublie de prendre sa pilule contraceptive et elle a eu une relation sexuelle non protégée avec son ami Alex il y a environ 18 heures. Elle angoisse à l'idée d'être enceinte et envisage de changer de moyen de contraception pour ne plus être contrainte à des prises régulières.

2 Lycéens, Camille et Adrien, âgés de 18 ans, se sont rencontrés il y a quelque temps. Actuellement, ils n'ont jamais eu de relations sexuelles et voudraient quelques conseils pour débiter leur sexualité sans risque de grossesse et d'infections sexuellement transmissibles. Ils décident de se rendre au centre de planification ou d'éducation familiale.



ANALYSER LA SITUATION

1 Formulez le problème posé dans les deux situations.

Une sexualité sans risque de grossesse.

2 Identifiez les éléments des deux situations.

Situation 1

Situation 2

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

Le choix d'une méthode de contraception adaptée à chacun.

Qui ? Qui sont les personnes concernées ? >>>

Léa.

Camille et Adrien.

Où ? Où se rendent les personnes concernées ? >>>

Infirmerie du lycée.

Centre de planification ou d'éducation familiale.

Quand ? À quel moment ? >>>

Après avoir oublié la pilule deux jours consécutifs et avoir eu une relation sexuelle non protégée il y a environ 18 heures.

Avant de débiter leur sexualité.

Pourquoi ? Dans quel but ? >>>

Éviter une grossesse et changer de moyen de contraception.

Éviter une grossesse et le risque d'IST.

ACTIVITÉ 1 Les méthodes contraceptives préventives

3 Définissez la contraception.

Ensemble des moyens employés pour provoquer une infécondité temporaire chez la femme ou chez l'homme.

4 À partir du document A,

4.1 Précisez, pour le patch, une raison qui peut expliquer l'écart entre l'efficacité théorique et l'efficacité pratique.

Le risque de décollement du patch.

4.2 Indiquez :

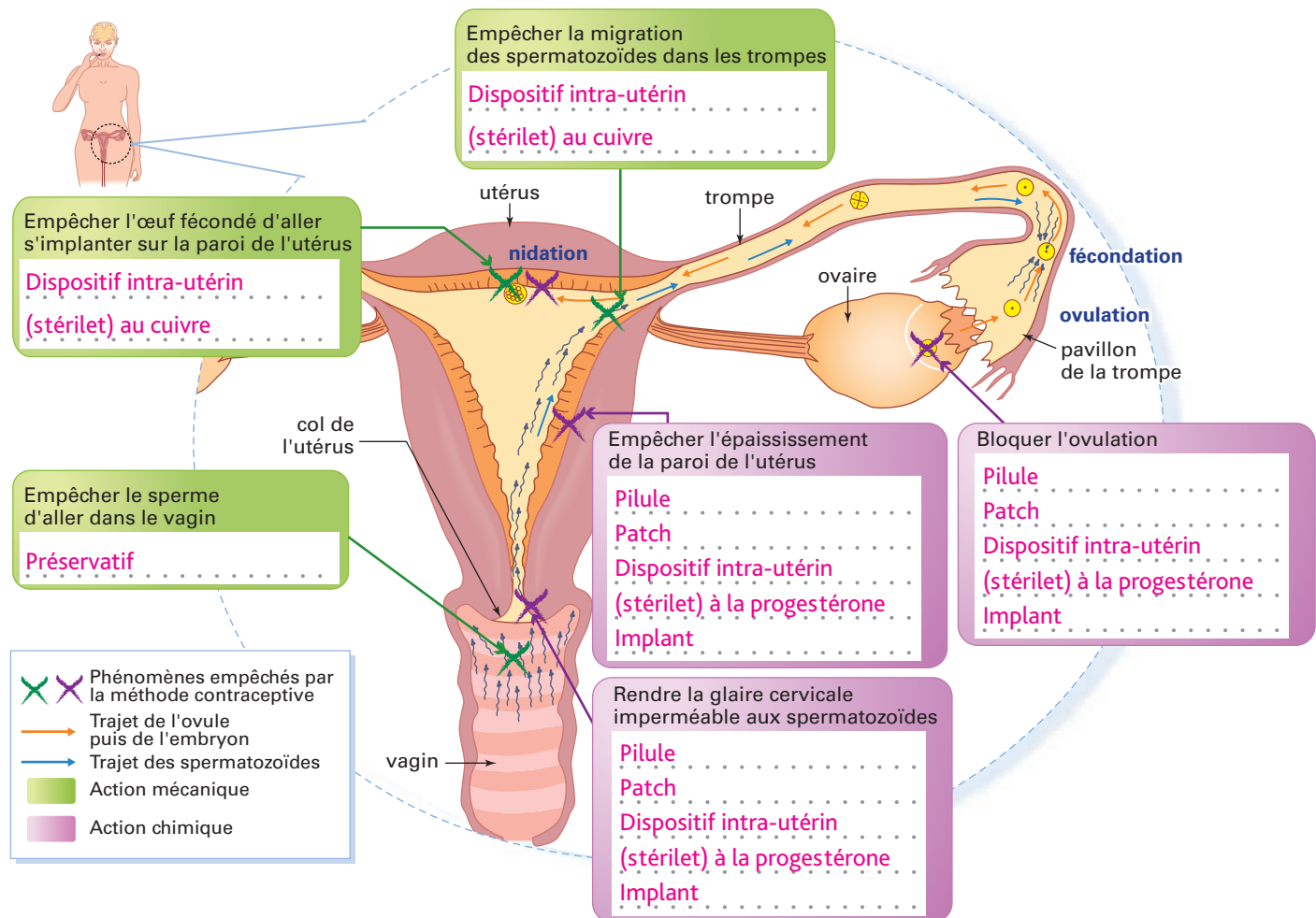
- l'intérêt d'associer l'usage de la pilule contraceptive avec celui du préservatif pour un couple nouvellement formé :

Se protéger des risques de grossesse et d'IST.








- le ou les moyen(s) de contraception le(s) plus adapté(s) pour Clara, 43 ans, qui présente des contre-indications à la contraception hormonale et son conjoint qui refuse d'utiliser des préservatifs :

Le dispositif intra-utérin au cuivre.

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



DOC. A Tableau comparatif des moyens de contraception

	Moyens de contraception	Mode d'action	Efficacité pratique % (1)	Efficacité théorique % (2)	Protège contre les IST	Pas de pose par un professionnel de santé	Pas de manipulation durant le rapport	Sans hormone	Délivré sans ordonnance	Fréquence d'utilisation	Prix (en €)
Chimiques	Pilule  Un comprimé à prendre.	- Bloquer l'ovulation. - Empêcher l'épaississement de la paroi de l'utérus. - Rendre la glaire cervicale imperméable aux spermatozoïdes.	91	99,7		●	●			Tous les jours à heure régulière	1,88 à 14
	Patch  À coller sur la peau.		91	99,7		●	●			1 fois par semaine	5
	Implant  Petit bâtonnet cylindrique de 4 cm de long et de 2 mm de large, inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale.		99,9	99,9			●			1 fois tous les 3 ans	106,44
	Dispositif intra-utérin hormonal (stérilet)  Placé dans l'utérus.		99,8	99,8			●			1 fois tous les 5 ans	125,15
Mécaniques	Préservatif masculin  En latex ou polyuréthane. Se déroule sur le pénis en érection.	- Empêcher le sperme d'aller dans le vagin.	85	98	●	●		●	●	Chaque rapport	0,56
	Préservatif féminin  Gaine en nitrile ou en polyuréthane munie d'un anneau souple aux deux extrémités qui se place dans le vagin.		79	95	●	●	● (3)	●	●	Chaque rapport	2,90
	Dispositif intra-utérin au cuivre (stérilet)  Placé dans l'utérus.	- Empêcher l'œuf fécondé d'aller s'implanter sur la paroi de l'utérus. - Empêcher la migration des spermatozoïdes dans les trompes.	99,2	99,4			●	●		1 fois tous les 4 à 10 ans	30,50

Source : D'après www.choisirsacontraception.fr/contraception_tableau_comparatif.htm

(1) Efficacité mesurée dans la vie de tous les jours, prenant en compte les erreurs d'utilisation, les oublis, etc.

(2) Efficacité observée du contraceptif quand il est utilisé parfaitement, sans interaction avec d'autres médicaments et sans problème d'utilisation.

(3) Peut se poser 2 heures maximum avant la pénétration.

ACTIVITÉ 2 Les méthodes contraceptives d'urgence

5 À partir du **document B**,

5.1 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...).

5.2 Renseignez le tableau.

	 <p>Contraception d'urgence au lévonorgestrel</p>	 <p>Contraception d'urgence à l'ulipristal-acétate</p>
Délai d'utilisation possible	72 heures (3 jours).	120 heures (5 jours).
Lieux où se procurer la contraception d'urgence	<ul style="list-style-type: none"> - Pharmacies (sans ordonnance). - Infirmerie des établissements scolaires. - Centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF). 	Pharmacies.

DOC. B La contraception d'urgence

- La contraception d'urgence permet de faire face à un risque de grossesse non désirée lorsqu'on est confronté à des situations comme l'absence de méthode contraceptive, la rupture de préservatif ou l'oubli de pilule. Elle ne constitue donc **pas une méthode de contraception régulière**. Il s'agit au contraire d'une méthode de « rattrapage » qui, bien utilisée, est une solution efficace pour éviter un risque ponctuel de grossesse.
- Elle se présente sous la forme d'un **comprimé à prendre le plus tôt possible**. Plus elle est prise rapidement, plus elle est efficace.
- Deux méthodes de contraception hormonales existent :
 - la **contraception d'urgence au lévonorgestrel** (« **pilule du lendemain** ») doit être prise au plus tard dans les 72 heures (3 jours) après le rapport sexuel non ou mal protégé. Elle est délivrée de manière anonyme et gratuite aux mineures dans les pharmacies (avec ou sans ordonnance), les infirmeries scolaires et les centres de planification ou d'éducation familiale (CPEF) ;
 - la **contraception d'urgence à l'ulipristal-acétate** (« **pilule du sur-lendemain** ») doit être prise au plus tard dans les 120 heures (5 jours) après le rapport sexuel non ou mal protégé. Elle est délivrée en pharmacie hors prescription médicale et gratuitement pour les mineures.



ACTIVITÉ 3 L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

6 Indiquez ce qui différencie la contraception de l'IVG.

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

7 À partir du **document C**, précisez :

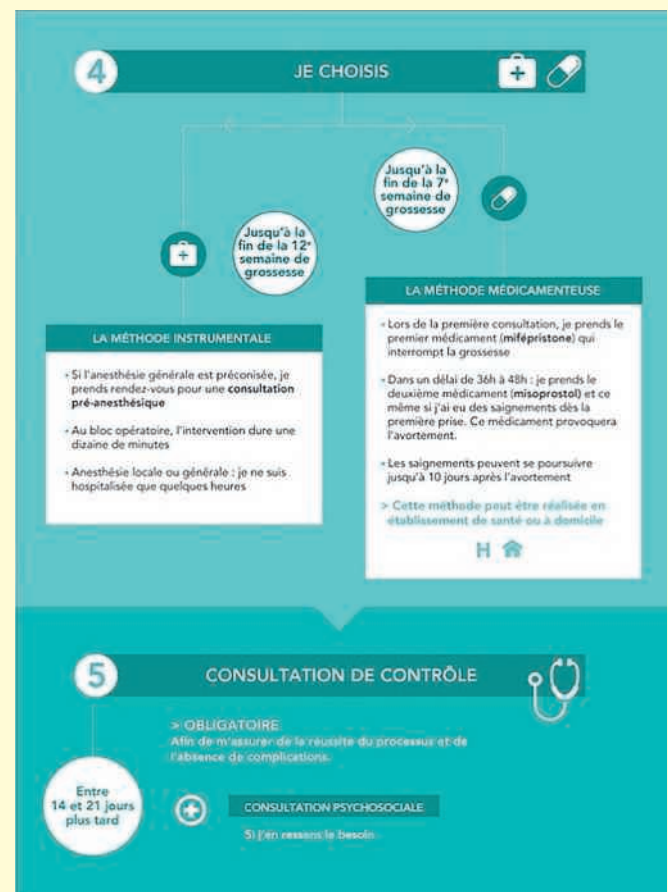
- le délai légal durant lequel une personne peut avoir recours à l'IVG par la méthode :

- instrumentale (chirurgicale) : fin de la 12^e semaine de grossesse ;
- médicamenteuse : fin de la 7^e semaine de grossesse.

- les personnes pouvant avoir recours à l'IVG : toute personne enceinte majeure ou mineure.

- les démarches à effectuer avant l'IVG : deux consultations médicales et un entretien psycho-social obligatoires pour les mineurs et facultatifs pour les femmes majeures.

DOC. C Le cadre légal de l'interruption volontaire de grossesse



Source : www.ivg.social-sante.gouv.fr



ACTIVITÉ 4 Les structures d'accueil, d'aide et de soutien

- 8 Identifiez dans votre ville au moins trois structures où il est possible de se renseigner sur la contraception, d'obtenir gratuitement un moyen de contraception pour les mineures et les non-assurées sociales et/ou de réaliser gratuitement un test de grossesse.



Nom de la structure d'accueil d'aide ou de soutien	Adresse
1
2
3

- 9 Sur le plan de votre ville, reportez le numéro correspondant aux différentes structures d'accueil, d'aide et de soutien nommées précédemment.

Collez le plan

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 10 Renseignez le tableau.

	Méthode contraceptive la plus adaptée et justification	Que faire pour éviter le risque de grossesse ?
 Léa	L'implant car il est posé pour trois ans et ne nécessite pas de prises régulières comme la pilule.	Contraception d'urgence.
 Camille et Adrien	Le préservatif car ils veulent se protéger du risque de grossesse, mais aussi des IST.	

> La contraception

Les méthodes contraceptives préventives

- La **contraception** est l'ensemble des moyens permettant des relations sexuelles sans risque de grossesse.

Action chimique	- Pilule - Implant - Patch - Dispositif intra-utérin hormonal	Bloquer l'ovulation. Empêcher l'épaississement de la muqueuse de l'utérus (endomètre). Rendre la glaire cervicale imperméable aux spermatozoïdes.
	- Préservatif - Dispositif intra-utérin au cuivre	Empêcher le sperme d'aller dans le vagin. Empêcher l'œuf fécondé de s'implanter dans la paroi de l'utérus. Empêcher la migration des spermatozoïdes dans les trompes.

Les méthodes contraceptives d'urgence

- La contraception d'urgence a pour objectif de limiter le risque de grossesse après un rapport sexuel mal ou non protégé.
- Elle se présente sous la forme d'un comprimé appelé pilule. Il en existe deux types, délivrés sans ordonnance :
 - au lévonorgestrel : prise dans un **délai maximal de 3 jours (72 heures)** ;
 - à l'ulipristal-acétate : prise dans un **délai maximal de 5 jours (120 heures)**.

L'interruption volontaire de grossesse (IVG)

- **L'IVG n'est pas un moyen de contraception.** Elle met fin à une grossesse. Le **délai légal** pour interrompre une grossesse est limité à la fin de la **12^e semaine de grossesse** pour l'IVG chirurgicale et à la fin de la **7^e semaine** pour l'IVG médicamenteuse.

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

- En France, les moyens contraceptifs sont délivrés de manière libre et gratuite dans les **centres de planification ou d'éducation familiale**.

12



Σ
Σ
Σ
Σ

À VOS VIDÉOS !



Titre : Une consultation dans un centre de planification
Lien : foucherconnect.fr/pse221
Source : choisirsacontraception.fr
Durée : 1 min 35

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse221), répondez aux questions.

- 1 Quelles questions le médecin peut-il poser lors du premier rendez-vous médical au centre de planification ?

Des questions sur les antécédents personnels médicaux et sur les antécédents familiaux médicaux.

- 2 Lors du premier rendez-vous médical au centre de planification, l'examen gynécologique est-il obligatoire pour une prescription de la contraception ?

Non, il peut se dérouler un an après.

- 3 Est-il obligatoire d'avoir une autorisation parentale pour qu'une jeune fille mineure se fasse prescrire un contraceptif dans un centre de planification ?

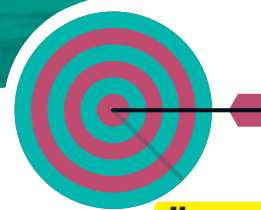
☐ Oui

☒ Non

- 4 Quel est le coût des consultations au centre de planification ?

Les consultations sont gratuites.

T ESTEZ-VOUS !

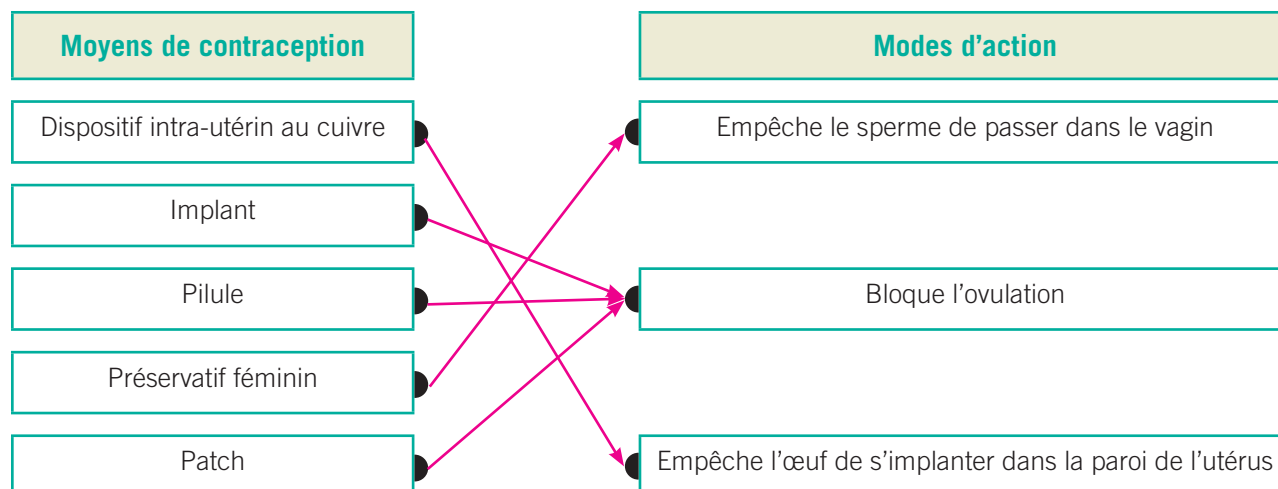


qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm12

1 Reliez chaque moyen de contraception à son mode d'action.



2 Cochez pour chaque caractéristique le moyen correspondant.

Caractéristiques	Moyens	Contraception préventive	Contraception d'urgence	IVG
Met fin à une grossesse non désirée.				X
Est utilisée à titre exceptionnel suite à un rapport non protégé et le plus vite possible.			X	
Est délivrée par l'infirmière scolaire dans les 3 jours suivant un rapport non protégé ou mal protégé.			X	
Est autorisée avant la fin de la 12 ^e semaine de grossesse en France.				X
Est utilisée avant tout rapport sexuel pour éviter une grossesse.		X		
Est assurée par différents moyens dont le préservatif.		X		

3 Justifiez l'intérêt de choisir une méthode contraceptive préventive.

Adapter le moyen de contraception à ses besoins.

EN SITUATION



Élodie a eu un rapport sexuel non protégé hier soir. Ce matin au réveil elle dit à son copain qu'elle ne veut pas être enceinte.

1 Identifiez le problème posé.

Rapport sexuel non protégé avec risque de grossesse non désirée.

2 Citez la démarche à suivre pour éviter une grossesse.

Se rendre à la pharmacie pour prendre la contraception d'urgence dans les 72 h maximum (pilule du lendemain) ou 120 h maximum (pilule du surlendemain).

Nom :

Prénom :

Date :

MODULE

4

Sexualité et prévention

Évaluation 4

SITUATION

Les données épidémiologiques actualisées pour l'infection au VIH en 2014 témoignent, hélas, une nouvelle fois de la vivacité de l'épidémie de sida en France. [...]

6 600 personnes ont encore découvert leur séropositivité en 2014. Ce nombre est similaire à l'année 2007. Selon l'InVS, c'est la preuve irréfutable que « la dynamique du VIH est toujours très active » dans l'Hexagone. [...]

Parmi les personnes ayant découvert leur séropositivité en 2014 :

- 56 % sont des hétérosexuels (dont 39 % nés à l'étranger, principalement en Afrique subsaharienne et 17 % en France) ;
- 42 % sont des hommes ayant des relations sexuelles avec les hommes (homosexuels) ;
- 1 % sont des usagers de drogues.

Source : www.sidaction.org ...



1/ Formuler le problème posé dans la situation.

La vivacité de l'épidémie du VIH en France.

2/ Renseigner le tableau.

Quoi ? De quoi s'agit-il ?	6 600 nouvelles personnes séropositives.
Qui ? Quelles sont les personnes concernées ?	- 56 % sont des hétérosexuels. - 42 % sont des homosexuels. - 1 % sont des usagers de drogues.
Où ? Où a lieu le problème ?	En France.
Quand ? Quand le problème est-il identifié ?	En 2014.
Comment ? De quelle manière le problème arrive-t-il ?	- Relations sexuelles. - Consommation de drogues.
Pourquoi ? Pourquoi cela pose-t-il problème ?	Depuis 2007, le nombre de personnes contaminées ne diminuent pas. L'épidémie est toujours active.

3/ Indiquer la signification des sigles « sida » et « VIH ».

• Sida = Syndrome d'immuno-déficience acquise.

• VIH = Virus d'immuno-déficience humaine.

4/ Citer deux autres IST.

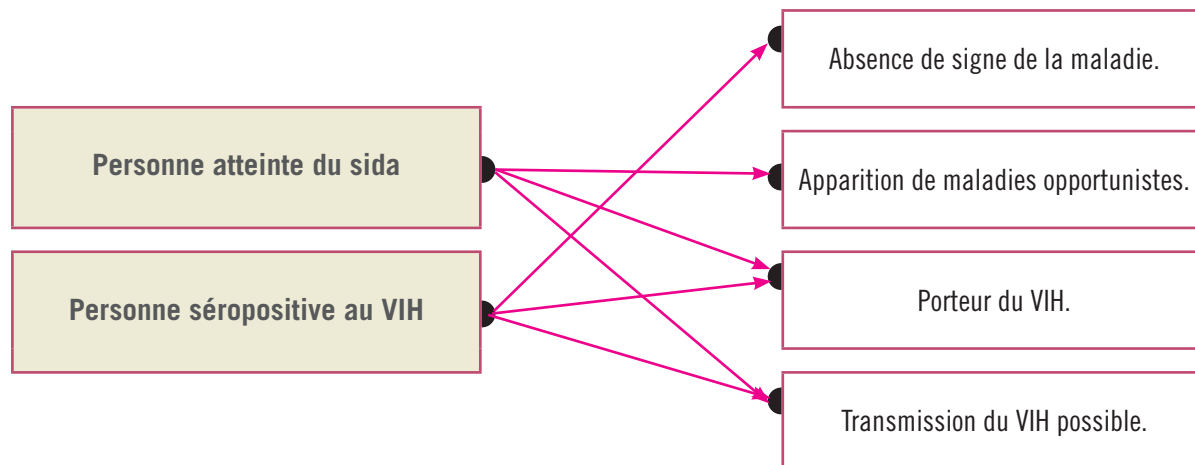
- La syphilis.

- La chlamydie.

5/ Cocher, parmi les affirmations, les pratiques qui risquent de transmettre le virus du sida.

- ☒ Allaiter son enfant alors que la mère est séropositive.
- ☐ Serrer la main à une personne séropositive au VIH.
- ☐ Rendre visite à une personne atteinte du sida.
- ☒ Avoir une relation sexuelle avec une personne séropositive au VIH.

6/ Relier ce qui caractérise une personne atteinte du sida et une personne séropositive au VIH.



7/ Indiquer la démarche à suivre en cas de prise de risque au VIH.

Se rendre dans les 48 heures au plus tard aux urgences de l'hôpital, si possible avec le partenaire.

8/ Citer une structure qui permet d'obtenir des renseignements concernant le sida.

Le centre de planification ou d'éducation familiale ou le centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic (CeGIDD).

9/ Proposer des solutions pour faire face aux risques de contamination par le VIH.

Les personnes homosexuelles	Utiliser le préservatif.
Les personnes hétérosexuelles	Utiliser le préservatif.
Les consommateurs de drogues par intraveineuse	Utiliser des seringues stériles et à usage unique.

➤ La gestion du budget



ANALYSER LA SITUATION

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

La gestion des revenus de Pedro.

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

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

Le solde négatif du relevé de compte bancaire.

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

Pedro.

Où ? Où le problème apparaît-il ? >>>

Sur le relevé de compte bancaire.

Quand ? À quel moment le problème est-il constaté ? >>>

En consultant son relevé de compte bancaire via Internet.

Comment ? Comment remédier au problème ? >>>

En dépensant moins pour faire des économies.

Pourquoi ? Pourquoi remédier au problème ? >>>

Pour acheter dans deux mois une tablette à 459 €.

ACTIVITÉ 1 Les caractéristiques d'un budget

3 Nommez, sous chaque illustration, la source de revenus.



Salaire.



Intérêts des placements d'argent.



Bourse d'études.



Allocations familiales.



Jeux d'argent.



Pension de retraite.

4 À partir du tableau récapitulatif d'un budget mensuel, nommez, pour chaque définition, les dépenses qui correspondent.

Dépenses dont le montant et la fréquence peuvent varier et qui peuvent être réduites ou reportées.

>>> Dépenses courantes.

Dépenses inévitables, incompressibles, à payer à échéances régulières.

>>> Charges fixes.

Dépenses occasionnelles qui constituent des achats plus ou moins facultatifs.

>>> Dépenses d'équipement et de renouvellement.

5 Calculez et reportez dans le tableau récapitulatif d'un budget mensuel :

- le montant total des recettes et des dépenses ;
- la différence entre le montant total des recettes et celui des dépenses, pour obtenir le solde.



Budget mensuel							
Recettes (en €)		Prévision des dépenses mensuelles (en €)					
		Charges fixes		Dépenses courantes		Dépenses d'équipement et de renouvellement	
Salaire	1 605	Impôts		Alimentation – Boisson	285	Équipement vestimentaire	25
		- Sur le revenu	90	Entretien (maison, vêtements, chaussures)	12	Équipement de la maison	20
Allocation logement	155	- Locaux	15	Hygiène, santé	20	Sport – Culture	30
		Assurance		Transport en commun	–	Cadeaux	8
		- Responsabilité civile	12	Argent de poche, loisirs	80	Étrennes	–
		- Habitation	15	Véhicule	72	Vacances	45
		- Voiture	48	- Carburant		Véhicule	50
		Logement		- Entretien		- Réparation	
		- Loyer ou remboursement d'emprunts	450			- Amortissement	
		- Charges (eau, gaz, électricité, chauffage)					
		Téléphone	21				
		Frais de garde et d'éducation	–				
		Crédit à la consommation	–				
Total	1 760	Total	651	Total	469	Total	178

Total général (en €)	des recettes	1 760
	des dépenses	651 + 469 + 178 = 1 298
Solde (en €)		1 760 – 1 298 = 462






Définissez un budget.

Le budget est l'ensemble des recettes et des dépenses pour une période donnée.



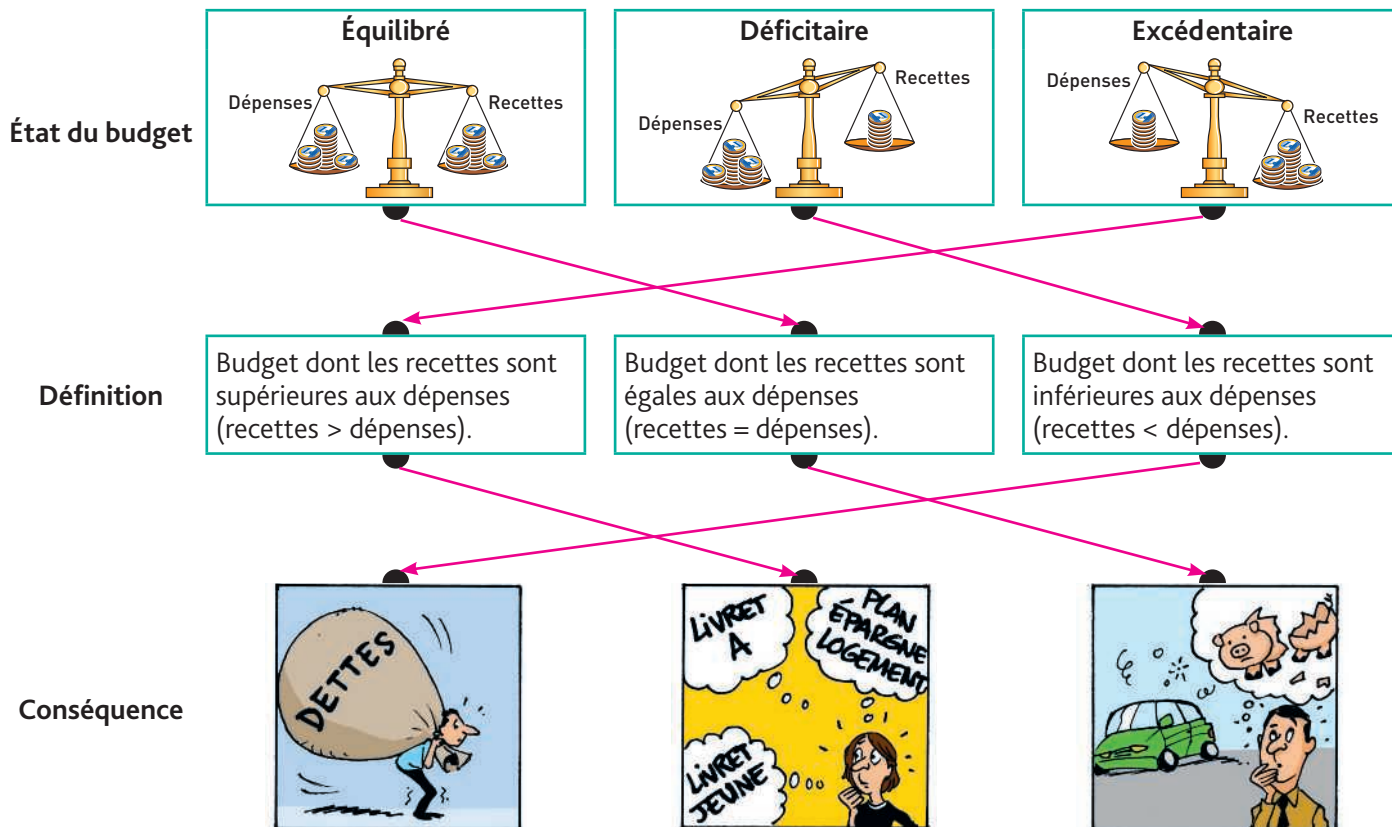
Pour chacune des trois situations,

7.1 Calculez le total des dépenses et le solde (écrivez les calculs).

Situations		Total des dépenses (en €)	Solde (en €)
	1 Aline perçoit un salaire mensuel de 1 275 €. Les charges fixes s'élèvent à 593 €, les dépenses courantes à 508 € et les dépenses d'équipement à 174 €.	593 + 508 + 174 = 1 275 €	1 275 – 1 275 = 0 €
	2 Julie et Abel gagnent 2 900 € par mois. Les charges fixes s'élèvent à 950 €, les dépenses courantes à 590 € et les dépenses d'équipement à 320 €.	950 + 590 + 320 = 1 860 €	2 900 – 1 860 = 1 040 €
	3 Aziz perçoit chaque mois 1 100 €. L'ensemble de ses dépenses s'élève à 1 150 €.	1 150 €	1 100 – 1 150 = – 50 €



7.2 Reliez l'état du budget à sa définition, puis à sa conséquence.



7.3 Notez l'état du budget pour chacune des situations.

 1 Aline	 2 Julie et Abel	 3 Aziz
Budget équilibré	Budget excédentaire	Budget déficitaire

ACTIVITÉ 2 L'évolution des différents postes budgétaires dans le temps

8 À partir du **document A**,

8.1 Renseignez le tableau.

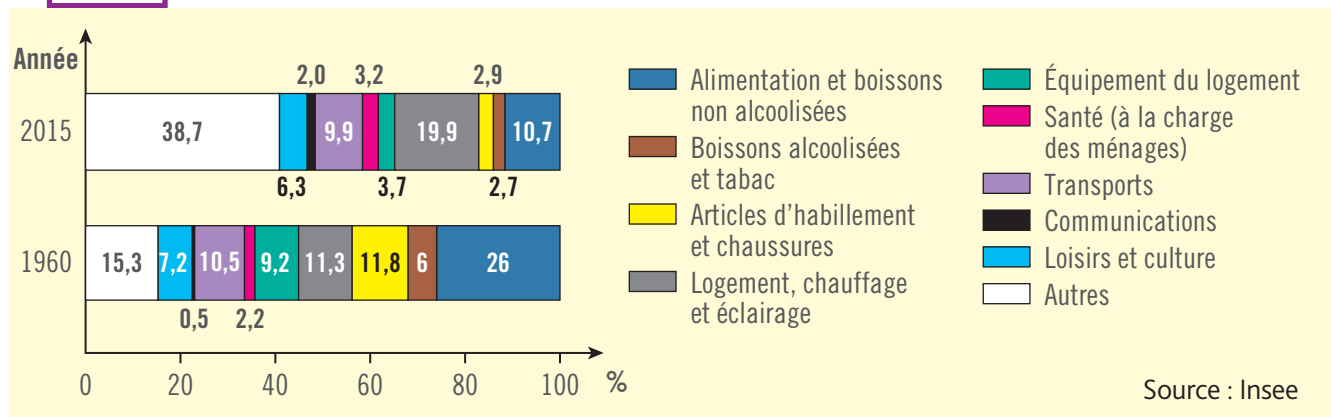
Postes budgétaires les plus importants (par ordre décroissant)	
En 1960	En 2015
- Alimentation et boissons non alcoolisées.	- Logement, chauffage et éclairage.
- Articles d'habillement et chaussures.	- Alimentation et boissons non alcoolisées.
- Logement, chauffage et éclairage.	- Transports.

8.2 Justifiez cette évolution.

La part réservée à l'alimentation et à l'habillement s'est réduite au profit de celle du logement. L'augmentation du coût des loyers et du prix des énergies a fait évoluer les postes budgétaires des ménages.



DOC. A L'évolution des postes budgétaires d'un ménage dans le temps



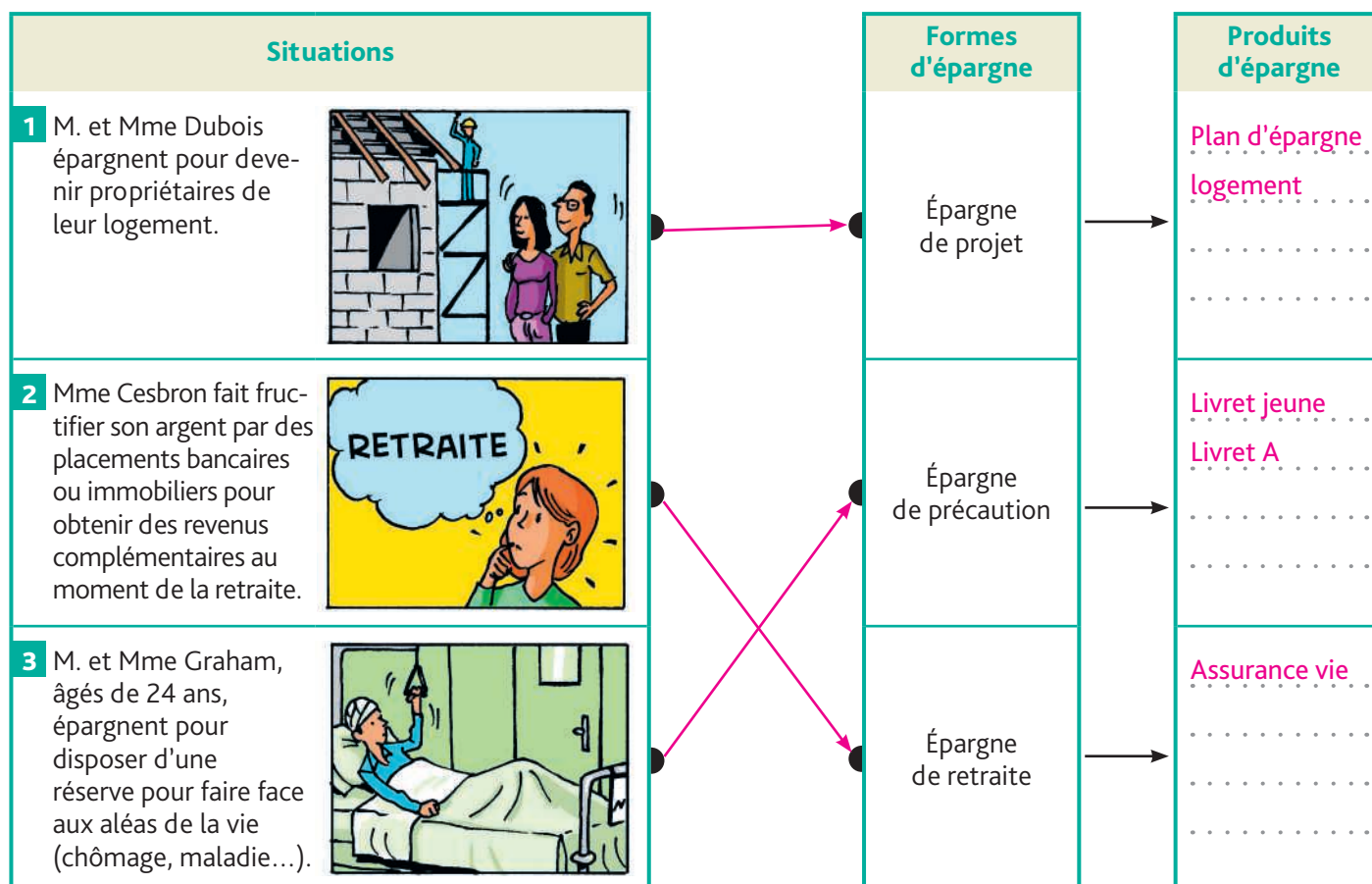
ACTIVITÉ 3 Les différentes formes d'épargne

9 À partir du **document B** et de vos connaissances,

9.1 Énoncez le principe de l'épargne.

Partie du revenu qui n'est pas dépensée immédiatement et qui est mise de côté en vue d'une utilisation future.

9.2 Reliez chaque situation à la forme d'épargne correspondante, puis nommez le (ou les) produit(s) d'épargne le(s) plus adapté(s).



9.3 Citez trois critères de choix d'un produit d'épargne.






- Disponibilité de l'épargne.

- Rentabilité.

- Sécurité.



DOC. B Les différents produits d'épargne (au 1^{er} août 2016)

Nom de l'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 €	0,75 %	Toute personne mineure ou majeure	Argent disponible à tout moment
2 Livret jeune 	10 €	1 600 €	Variable suivant la banque (au moins 0,75 %)	Tous les jeunes de 12 à 25 ans	Argent disponible à tout moment
3 Plan épargne logement (PEL) 	Versement initial minimum : 225 € Versement annuel minimum : 540 €	61 200 €	Suivant la date d'ouverture du plan	Toute personne mineure ou majeure	Montant bloqué pour 4 ans
4 Livret de développement durable (LDD) 	15 €	12 000 €	0,75 %	Toute personne majeure	Argent disponible à tout moment
5 Assurance vie 	Épargne à long terme qui permet de se constituer un capital. Conditions variables selon les contrats.				

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 10 **Indiquez** les modifications que Pedro peut effectuer sur les différents postes de dépenses du budget pour réaliser des économies, et **proposez** des exemples d'économies.

Postes de dépenses	Modifications à apporter	Exemples d'économies
Charges fixes	Il ne peut pas supprimer les charges fixes car elles sont inévitables, incompressibles et à payer à échéances régulières, mais il peut réduire le montant de certaines d'entre elles.	- Éteindre la lumière dans les pièces où il n'y a personne. - Utiliser des ampoules à économies d'énergie. - Préférer une douche à un bain. - ...
Dépenses courantes	Il peut diminuer certaines de ses dépenses courantes.	- Diminuer sa consommation de carburant, en faisant du covoiturage. - Profiter des promotions dans le domaine alimentaire. - ...
Dépenses d'équipement et de renouvellement	Il peut supprimer momentanément ses dépenses d'équipement et de renouvellement.	

- 11 **Proposez** à Pedro un produit d'épargne adapté à son projet et **justifiez** votre réponse.

Livret jeune car il a moins de 25 ans ou Livret A. L'argent déposé doit être disponible immédiatement.

> La gestion du budget

Les caractéristiques d'un budget

- C'est l'ensemble des **recettes** et des **dépenses** pour une période donnée.
- Pour gérer un budget, il faut **évaluer les recettes** (salaire, prestations familiales...) et les **dépenses** regroupées par poste (charges fixes, dépenses courantes, dépenses d'équipement et de renouvellement) de manière à les **équibrer**.
- Suivant les postes, les dépenses peuvent être obligatoires et incompressibles (**charges fixes**), obligatoires mais partiellement compressibles (**dépenses courantes**) ou être supprimées momentanément (**dépenses d'équipement et de renouvellement**).
- Le budget peut être :
 - **excédentaire** (recettes > dépenses), ce qui permet d'épargner ;
 - **déficitaire** (recettes < dépenses), ce qui entraîne un **endettement**, voire un surendettement ;

- **équilibré** (recettes = dépenses), ce qui ne permet pas de faire face à une dépense imprévue.

L'évolution des différents postes budgétaires dans le temps

- La consommation des ménages a évolué dans le temps. Elle est due en partie à l'évolution des modes de vie et des technologies (augmentation du coût des loyers, du prix des énergies...).

Les différentes formes d'épargne

- L'épargne correspond à la partie des revenus qui n'est pas dépensée. Les formules de placements sont variées et dépendent des projets du consommateur : épargne de **projet**, de **précaution**, de **retraite**.
- Les critères de choix pris en compte dépendent de la **disponibilité**, la **rentabilité** et la **sécurité** du produit d'épargne choisi.



À VOS VIDÉOS !



Titre : Les livrets d'épargne, comment ça marche ?
Lien : foucherconnect.fr/pse222
Source : Décideurs TV
Durée : 2 min 59

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse222), répondez aux questions.

1 Quelles sont les deux grandes familles de livrets ?

- Livret réglementé.

- Livret non réglementé.

2 Quel type d'épargne concerne les livrets réglementés ?

L'épargne de précaution.

3 Quels sont les avantages des livrets réglementés ?

- Argent disponible.

- Placement peu risqué.

- Sans frais.

4 Quelles sont les caractéristiques des livrets réglementés ?

- Un taux de rémunération fixé par l'État.

- Une exonération d'impôts.

- Un montant des dépôts plafonné.

- Un seul livret par personne.

5 Quel est l'avantage des livrets non réglementés ?

Le montant de dépôt plafonné est plus élevé.

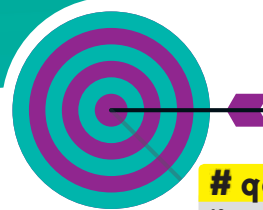
6 Quel est l'inconvénient des livrets non réglementés ?

Les intérêts sont imposables, soumis à des prélèvements sociaux.

7 Quel exemple de livret choisir quand on a peu d'argent à placer ?

Le livret réglementé, comme le livret A.

T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm13

1 À partir des définitions, **complétez** la grille pour trouver le mot caché dans les cellules colorées et **définissez-le**.

1 État du budget lorsque les recettes sont égales aux dépenses. 1 →

É Q U I L I B R E

2 Charges fixes qui permettent de couvrir les dommages en cas d'accident.

2 → A S S U R A N C E S

3 Élément du budget.

3 → D É P E N S E S

4 Partie des revenus qui n'est pas dépensée.

4 → É P A R G N E

5 Revenus perçus sur un livret A.

5 → I N T E R Ê T S

6 Objectif fixé par le consommateur dans le choix de son épargne.

6 → R E N T A B I L I T É

Définition du mot caché : **L'ensemble des recettes et des dépenses pour une période donnée.**

2 Citez trois sources de revenus.

- Salaire.

- Pension de retraite.

- Allocations familiales.

- Bourses d'étude.

- Jeux d'argent.

- Intérêts des placements d'argent.

3 Entourez les dépenses incompressibles et justifiez votre réponse.

Assurances

Alimentation

Habillement

Remboursement
de crédit

Loisirs

Loyer

Impôts

Équipement
ménager

Justification : **Ce sont des charges fixes, à payer à échéances régulières.**

EN SITUATION



Anna et Pierre sont en location. Chaque mois, ils épargnent la somme de 350 €. Ils étudient les différents produits d'épargne afin de déterminer le plus approprié pour concrétiser leur projet : acquérir un appartement.

1 Identifiez le problème posé.

Le choix d'un produit d'épargne.

2 Précisez l'état du budget d'Anna et Pierre et justifiez.

Le budget est excédentaire, car il leur reste chaque mois la somme de 350 €.

3 Nommez le produit d'épargne le plus adapté à leur projet.

Le plan d'épargne logement.

> L'achat d'un bien



ANALYSER LA SITUATION

- 1 Formulez le problème posé dans la situation.

La réception d'un appareil photo acheté sur Internet qui ne correspond pas à la commande.

- 2 Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quelle est la nature de l'achat à l'origine du problème ? >>>

Un appareil photo.

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

Victor.

Où ? Où l'achat à l'origine du problème a-t-il été effectué ? >>>

Sur Internet via le site Photoplus.com.

Quand ? Quand l'achat à l'origine du problème est-il réceptionné ? >>>

Le 2 juin.

Comment ? À quel moment le problème lié à l'achat est-il apparu ? >>>

À la réception de l'appareil photo.




Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème lié à l'achat ? >>>

L'appareil photo ne correspond pas à la commande de Victor.

ACTIVITÉ 1 Les caractéristiques d'un contrat de vente ou de location

3 À partir du **document A**,

3.1 Nommez, dans le tableau, le type de contrat dont il s'agit.

Situation	Type de contrat
 <p>Julien et Natalia ont décidé de visiter le sud de la France durant leurs congés annuels. Ils réservent, pour une période de 15 jours, un mobile-home dans un camping à Narbonne.</p>	<p>Le contrat de location</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p>M. Rabier, responsable d'entreprise, a actuellement besoin d'un véhicule utilitaire, mais il n'a pas la trésorerie nécessaire pour en faire l'acquisition. Il choisit de verser un premier loyer ou dépôt de garantie pour en devenir locataire en réglant tous les mois des loyers au concessionnaire. À la fin du contrat, il pourra soit racheter le véhicule à un prix fixé à l'avance, soit le restituer.</p>	<p>Le contrat de location avec option d'achat</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
 <p>Justine et Marc sont devenus propriétaires d'un appartement. Ils ont signé un contrat chez le notaire.</p>	<p>Le contrat de vente</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>

3.2 Citez les deux éléments essentiels et déterminants du contrat de vente.

- Une chose déterminée (un bien).
- Un prix.

DOC. A Les contrats de consommation

Un **contrat de consommation** est un accord par lequel le consommateur acquiert, loue, emprunte ou se procure une marchandise ou des prestations de services auprès d'un professionnel. Différents types de contrats sont proposés au consommateur.

1 Le contrat de vente : il a pour objet le transfert de propriété qui s'effectue lorsque les parties ont convenu de la chose et du prix. Le vendeur doit, avant la conclusion du contrat, permettre au consommateur de connaître les caractéristiques essentielles du bien ou du service offert (nature du produit, prix à payer, coordonnées du vendeur, de l'acheteur, délai de livraison, modalités de paiement...).

2 Le contrat de location : il permet de mettre à disposition un bien pour un temps donné et à un prix déterminé par le propriétaire et le locataire.

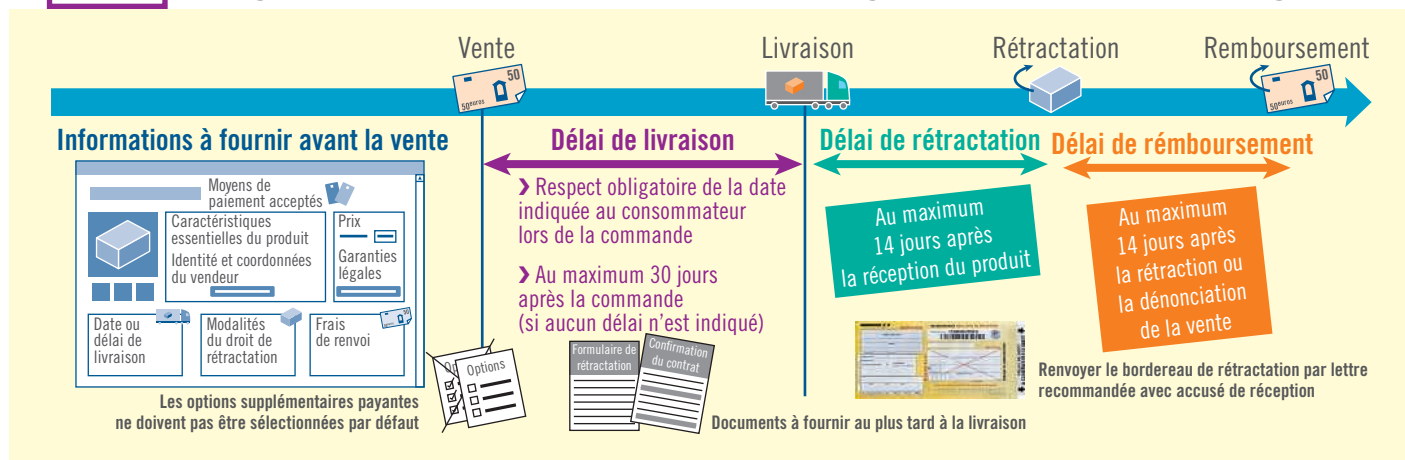
3 Le contrat de location avec option d'achat (LOA) : également appelé **leasing** ou **location avec promesse de vente**, il concerne essentiellement les véhicules. Il repose sur un contrat qui permet à un consommateur d'utiliser un véhicule pendant une période déterminée en versant un loyer à la société qui en demeure propriétaire et de bénéficier d'une option d'achat sur ce véhicule à la fin de cette période pour un prix convenu à l'avance.

4

À partir du **document B**, indiquez le délai maximum dont dispose :

- le vendeur pour livrer le produit commandé si aucun délai n'a été indiqué avec l'acheteur : **30 jours**.
- le vendeur pour rembourser l'acheteur en cas de renvoi de la commande : **14 jours**.
- l'acheteur pour se rétracter après la réception du produit commandé : **14 jours**.

DOC. B La réglementation de la vente à distance (en ligne) ou lors d'un démarchage



5

À partir du **document C**, indiquez pour chaque situation l'obligation qui s'applique.

Amel a fait l'acquisition d'un téléviseur. Après trois semaines d'utilisation, celui-ci n'émet plus d'images.

Obligation de garantie légale.

Julia a fait l'acquisition d'un lave-vaisselle qu'elle doit réceptionner à son domicile le 15 avril. À la livraison, elle veut différer le paiement au 30 avril.

Obligation de payer le prix aux jours et lieu prévus.

Lucile a réceptionné un canapé en tissu alors qu'elle avait commandé un canapé en cuir.

Obligation de garantie de conformité.

DOC. C Les obligations du vendeur et de l'acheteur à la signature du contrat

Obligations du vendeur

De la part du vendeur, il existe plusieurs devoirs d'obligation :

- d'**information** : il doit transmettre au consommateur les caractéristiques essentielles du bien ou du service offert (nature du produit, prix) ;
- de **délivrance** : il doit mettre matériellement le bien à la disposition de l'acheteur ;
- de **garantie légale** : cette garantie légale, obligatoire, gratuite et illimitée dans le temps, couvre les vices cachés qui datent d'avant la vente ;
- de **garantie de conformité** : le produit acheté doit correspondre à celui décrit par le vendeur.



Obligations de l'acheteur






De la part de l'acheteur, il existe :

- une obligation de **retirement** : il doit prendre livraison du bien ;
- une obligation de **payer le prix** aux jour et lieu prévus dans le contrat de vente.

ACTIVITÉ 2 Les modes de paiement



- 6 À partir du site « La finance pour tous » (foucherconnect.fr/pse230) et de vos connaissances, renseignez le tableau. Sur le site, cliquez sur « le moyen de paiement », puis sur « avantages et inconvénients ».

Modes de paiement	Deux intérêts	Deux limites (inconvénients)
 Espèces	<ul style="list-style-type: none"> - Utilisation simple. - Obtention gratuite. - Pas de trace de la transaction. - Pour les achats d'un faible montant. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pas de recours en cas de perte. - Montant limité suivant la transaction.
 Chèque	<ul style="list-style-type: none"> - Gratuité d'utilisation. - Trace du paiement. - Seul moyen de paiement dans certaines circonstances. - Achats au montant important. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conséquences en cas d'incident de paiement. - Impossibilité d'utilisation à l'étranger.
 Carte bancaire	<ul style="list-style-type: none"> - Rapidité d'utilisation. - Permettant d'avoir peu d'espèces sur soi. - Très large acceptation par les commerçants. - Paiement en ligne facilité. 	<ul style="list-style-type: none"> - Montant minimal exigé chez certains commerçants. - Plafond de retrait. - Impossibilité de paiement entre particuliers.
 Virement TIP (titre interbancaire de paiement) Prélèvement	<ul style="list-style-type: none"> - Facilité et gratuité de mise en place. - Absence de retard dans les paiements. 	<ul style="list-style-type: none"> - Risque d'oubli dans la gestion du budget.
 Paiement sans contact avec une carte ou un téléphone	<ul style="list-style-type: none"> - Paiement rapide (pas de code à faire). - Facilité d'utilisation. 	<ul style="list-style-type: none"> - Paiement limité à 20 €. - Impossibilité d'utiliser les applications si la batterie du téléphone est déchargée.

PROPOSER DES SOLUTIONS

- 7 Indiquez la procédure à respecter par Victor pour se rétracter.

Victor dispose d'un délai de 14 jours pour se rétracter. Il a reçu le colis le 2 juin, donc il a jusqu'au 16 juin pour se rétracter.

> L'achat d'un bien

Les caractéristiques d'un contrat de vente ou de location

• Le contrat de consommation est une convention (un accord) par laquelle le **consommateur** acquiert, loue, emprunte ou se procure une marchandise ou des prestations de services auprès d'un vendeur.

• Il existe **différents types de contrats** :

- le contrat de vente ;
- le contrat de location avec ou sans option d'achats.

• Tous les contrats imposent des droits et des obligations pour les parties en présence.

Pour le vendeur, il s'agit d'une obligation de :

- **garantie d'information** ;
- **délivrance du bien** ;
- **garantie légale** ;
- **garantie de conformité**.

Pour l'acheteur, il s'agit d'une obligation de :

- **retirement** ;
- **paiement** au jour et lieu prévus.

• Un client qui a acheté un bien ou un service par **vente à distance** (par exemple sur Internet) ou lors d'un **démarchage** dispose d'un **délai de 14 jours** pour se rétracter à l'aide du formulaire réglementaire. Le vendeur dispose d'un délai maximum de **30 jours** pour faire parvenir la commande à l'acheteur et de **14 jours** pour le rembourser en cas de renvoi de celle-ci.

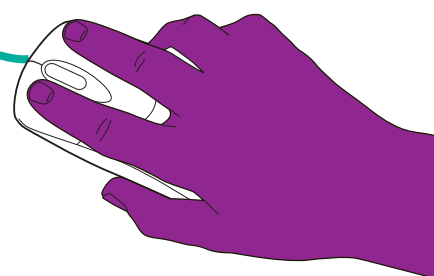
Les modes de paiement

• Ils sont **variés** : espèces, chèques, cartes bancaires, virements TIP, prélèvements, paiements sans contact.

• Ils permettent d'**approvisionner un compte** ou de **régler** des dépenses. Chacun d'eux présente des avantages et des limites.



VOUS DE CLIQUER !



À partir du site foucherconnect.fr/pse223, répondez aux questions.

1

Quels sont les moyens utilisés pour payer sans contact ?

- La carte bancaire.

- Le téléphone portable.

2

Quel est le principe du paiement sans contact ?

Le paiement sans contact utilise des ondes radio à courte distance entre le capteur et le récepteur. Il s'agit de la technologie NFC.

3

Comment doit procéder un client lorsqu'il veut effectuer un paiement inférieur à 20 € ?

Passer sa carte bancaire ou son téléphone mobile près de la borne sans contact suffit. Il n'y a pas de code confidentiel à saisir.

T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm14

1 Indiquez, dans chaque bulle, le numéro de contrat dont il s'agit en vous aidant de la liste suivante : ❶ contrat de vente, ❷ contrat de location, ❸ contrat de location avec option d'achat.

2 Jacques a loué un voilier pour ses 15 jours de vacances à la mer.



3 Rosalie et Paul ont acheté une moto. Ils vont verser un loyer mensuel durant deux ans et le solde à l'issue de cette période.



1 Lucas vient de souscrire un abonnement de téléphone mobile pour deux ans.



2 Cochez les caractéristiques d'un contrat de vente.

- ☒ Accord qui entraîne des droits et des devoirs pour ceux qui le concluent.
- ☐ Accord qui est obligatoirement oral.
- ☒ Accord qui fixe le prix d'un produit.
- ☐ Accord pour lequel l'acheteur ou le vendeur peuvent se rétracter à n'importe quel moment sans justification.
- ☒ Accord qui engage à la fois le vendeur et l'acheteur pour tout ce qui est prévu dans le contrat.

3 Reliez le vendeur aux obligations qui le concernent.



EN SITUATION

Chadia a acheté un téléviseur sur un site internet et a effectué son règlement sécurisé en ligne. Au moment de la réception, elle constate que l'appareil ne correspond pas à celui qu'elle a commandé.

1 Identifiez le problème posé.

L'objet réceptionné ne correspond pas à la commande.

2 Nommez l'obligation qui n'a pas été respectée par le vendeur.

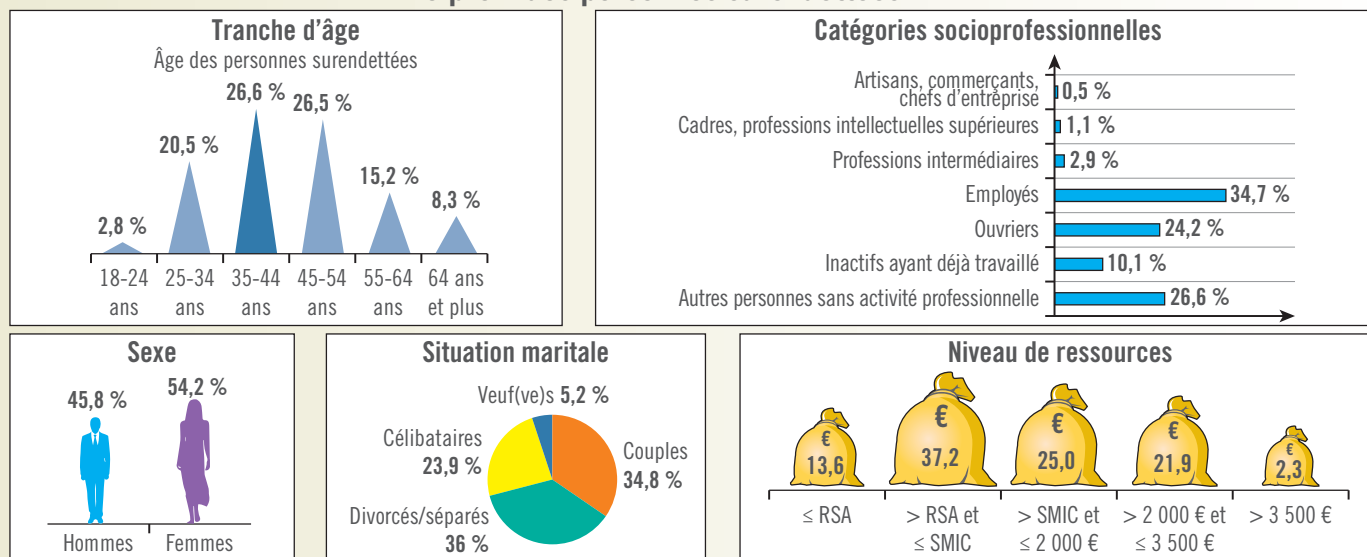
L'obligation de conformité.

3 Indiquez le moyen de paiement utilisé par Chadia pour acheter le téléviseur sur internet.

La carte bancaire.

➤ Le crédit et le surendettement

Le profil des personnes surendettées



Source : « Le surendettement des ménages, enquête typologique 2015 », Banque de France, Eurosysteme.

ANALYSER LA SITUATION

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

Le surendettement en France.

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

Plan B en BD

Une situation
sous forme de BD

foucherconnect.fr/pse224



	Caractéristiques des personnes les plus touchées par le surendettement en France
Tranche d'âge	De 35 à 44 ans.
Sexe	Femme.
Revenus (ou ressources)	RSA, SMIC.
Situation matrimoniale	Personnes divorcées et séparées.
Catégorie socioprofessionnelle	Employés.

ACTIVITÉ 1 Les différentes formes de crédit

3 À partir du **document A**, nommez le type de crédit le plus adapté pour l'achat d'une moto et justifiez votre réponse.

Un crédit affecté car :

- il finance l'achat d'un bien précis ;
- l'annulation du contrat de crédit est automatique si la vente ne se réalise pas, donc il n'y a pas de mensualités à payer.

DOC. A Le crédit à la consommation

Le crédit à la consommation concerne les prêts jusqu'à 75 000 € qui ne sont pas destinés à l'achat ou à la construction d'un bien immobilier. Il existe deux types de crédits à la consommation :

- le **crédit affecté** : il finance l'achat d'un bien défini (voiture, cadeau, voyage...). Si le contrat de vente ne se réalise pas, l'annulation du crédit est automatique. Le paiement des mensualités ne commence donc que lorsque le bien est livré ;

- le **crédit non affecté** : il n'est pas conditionné à l'achat d'un bien particulier, mais si celui-ci n'arrive jamais ou est endommagé à la réception, le consommateur est obligé de poursuivre le paiement de ses mensualités. C'est le cas des « prêts personnels » et des « crédits renouvelables » dont le taux d'intérêt est particulièrement élevé.

4 À partir du **document B**,

4.1 Indiquez, pour l'emprunteur, deux éléments à prendre en compte dans le choix d'un crédit.

- Le taux d'intérêt.
- La durée du crédit.

4.2 Indiquez le principe du crédit.

Un prêteur (un établissement financier) met à disposition d'un emprunteur une somme d'argent qui devra être remboursée de façon échelonnée dans le temps, moyennant le paiement d'intérêts.

DOC. B Deux propositions de crédit à la consommation

BANQUE PRETATOUT



Crédit	A	B
Montant du prêt	2 000 €	2 000 €
Montant de chaque mensualité	60,61 €	91,81 €
Durée du crédit	36 mois	24 mois
Montant total dû (sans assurances)	2 182,16 €	2 203,38 €
Taux nominal* (taux débiteur fixe)	5,746 %	9,480 %
TAEG fixe**	5,9 %	9,90 %
Intérêts	182,16 €	203,38 €

* Le taux nominal permet de calculer le montant des intérêts.

** Le Taux annuel effectif global (TAEG) est égal au taux nominal auquel on ajoute tous les frais de dossier et d'assurances.



ACTIVITÉ 2 Les formalités pour obtenir un crédit

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

5.1 Renseignez le tableau.

Les engagements	de l'emprunteur	Rembourser les sommes dues auxquelles s'ajoutent les intérêts, les frais de dossier et les assurances.
	du prêteur	S'informer sur les revenus de ses clients et sur l'endettement déjà existant.

5.2 Indiquez :

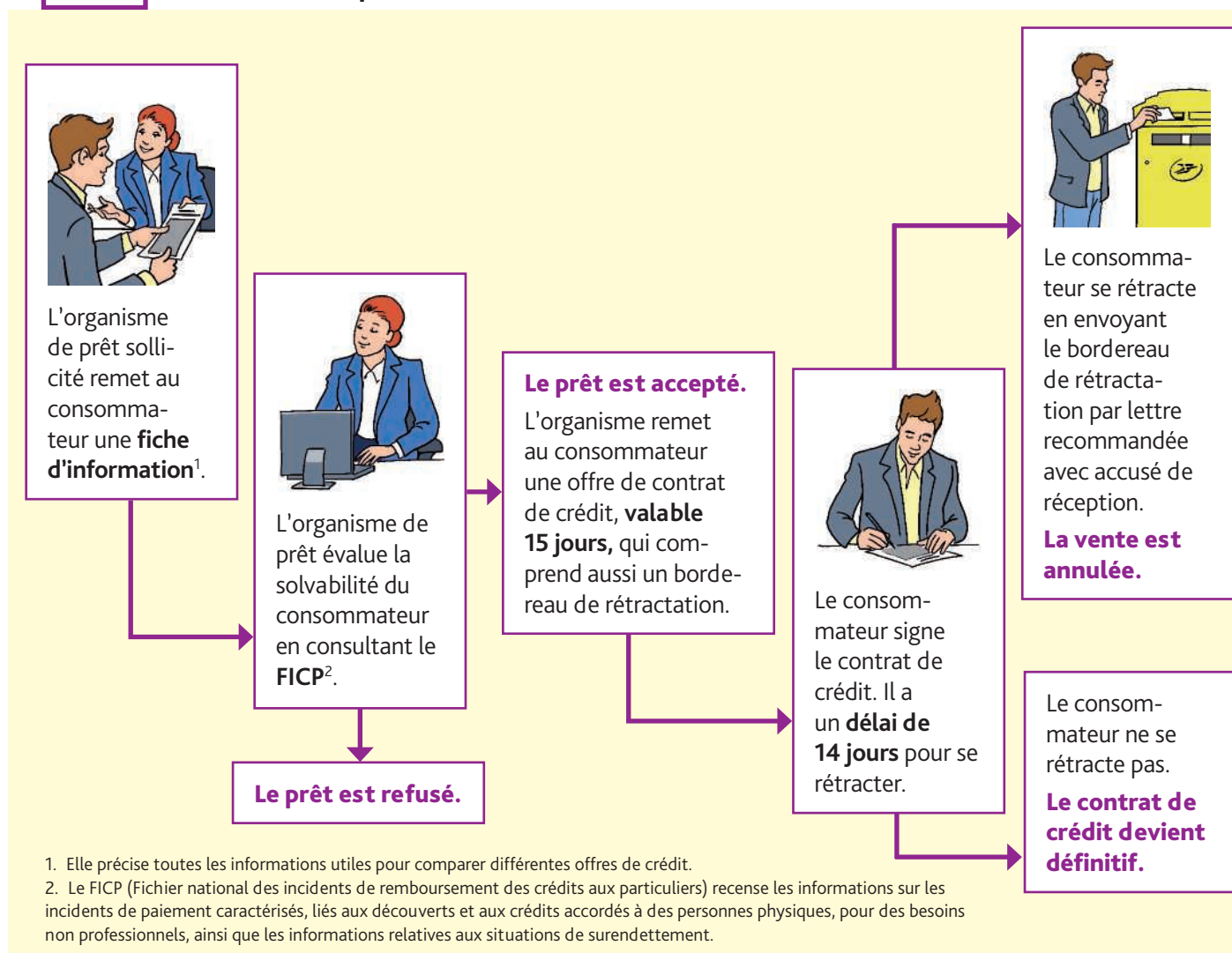
- le temps de validité d'une offre de contrat de crédit : **15 jours**.
- le délai de réflexion dont dispose l'emprunteur après la signature d'un contrat de crédit. : **14 jours**.
- l'intérêt du Fichier national des incidents de remboursement des crédits aux particuliers :

S'informer sur l'endettement déjà existant du consommateur afin de ne pas provoquer un surendettement.

5.3 Nommez le document à envoyer si le consommateur souhaite se rétracter après la signature d'un contrat de crédit.

Le bordereau de rétractation.

DOC. C Les démarches pour obtenir un crédit à la consommation



5.4 Après lecture du bordereau de rétractation, indiquez :

- la date limite à laquelle il doit être envoyé :

24 avril 2017.

- le mode d'envoi :

Par lettre recommandée avec accusé de réception.

N° de dossier : FR 165234 W

BORDEREAU DE RÉTRACTATION

À renvoyer au plus tard 14 jours après la date de votre signature de l'offre. Si ce délai expire un samedi, un dimanche ou un jour férié chômé, il sera prolongé jusqu'au premier jour ouvrable suivant. Le délai commence à courir à partir du jour suivant votre signature de l'offre de contrat de crédit.

Cette rétractation n'est valable que si elle est adressée, lisiblement et parfaitement remplie, avant l'expiration des délais rappelés ci-dessus, par lettre recommandée avec accusé de réception.

Je soussigné(e) Régis Durand demeurant n° 8 rue du commerce

Code postal 49100 Ville Angers déclare renoncer à l'offre de prêt personnel de 3 000 euros

de la Banque Gripesous que j'avais signée le 10/04/2017 pour l'acquisition de prêt personnel

(précisez le bien acheté ou le service fourni) chez GRIFFON à Angers (vendeur ou prestataire de services, nom et ville).



Le .../.../...

Date et signature de l'emprunteur (et du coemprunteur).

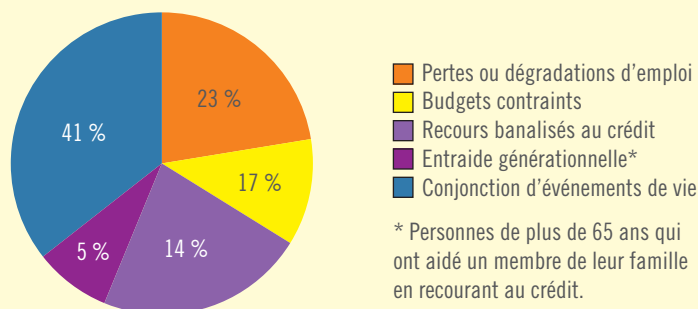
Durand

ACTIVITÉ 3 L'endettement et le surendettement

6 Cochez, pour chaque situation, s'il s'agit d'un endettement ou d'un surendettement, puis définissez chaque terme.

Situation		Définition
	Kaled, locataire dans un studio, a fait l'acquisition d'une moto en prenant un crédit qu'il rembourse sur 24 mois. Tous les mois son budget lui permet d'économiser encore 105 euros.	<input checked="" type="checkbox"/> Endettement <input type="checkbox"/> Surendettement L'endettement est la situation d'une personne qui a une ou plusieurs dettes qu'elle rembourse régulièrement.
	Suite à la perte de son emploi, Amalia ne peut plus faire face à ses différentes mensualités. Pour financer ses autres dépenses, elle a recours à un crédit à la consommation. Elle a un compte débiteur depuis plusieurs mois et un retard dans le versement de son loyer.	<input type="checkbox"/> Endettement <input checked="" type="checkbox"/> Surendettement Le surendettement est la situation d'une personne qui a une ou plusieurs dettes et qui est dans l'impossibilité de les rembourser, ses charges étant plus importantes que ses revenus.

DOC. D Le parcours menant au surendettement des Français



* Personnes de plus de 65 ans qui ont aidé un membre de leur famille en recourant au crédit.

Source : Banque de France, Eurosystème.

7 À partir du **document D**, indiquez, dans l'ordre décroissant, les quatre premières causes de surendettement en France.

- Conjonction d'événements de vie.
- Pertes ou dégradations d'emploi.
- Budgets contraints.
- Recours banalisés au crédit.

8 À partir du **document E**, indiquez le taux d'endettement à ne pas dépasser pour que les établissements bancaires accordent un crédit. **33 %**.

DOC. E Le taux d'endettement

Il exprime la part du revenu consacrée aux remboursements des prêts (prêts immobiliers ou crédits à la consommation).



Revenus mensuels

= salaire mensuel + allocations familiales*
* Prises en compte ou non suivant les banques.



Paielements mensuels
= prêt(s) + loyer

$$\text{Taux d'endettement} = \frac{\text{Paielements mensuels}}{\text{Revenus mensuels}} \times 100$$



Risque de surendettement
si taux d'endettement > à 33 %

9 À partir du **document F**, et/ou de la vidéo disponible sur foucherconnect.fr/pse225,



9.1 Cochez la personne qui doit saisir la commission de surendettement.

☐ Le créancier

☒ Le débiteur

9.2 Précisez le lieu où le dossier de surendettement peut être :

- retiré : **sur le site internet de la Banque de France, dans toute agence de la Banque de France ;**

- déposé : **au secrétariat de la commission de surendettement situé dans une agence de la Banque de France du département de son lieu de résidence.**

9.3 Nommez les dettes prises en compte dans une situation de surendettement. **Les dettes non professionnelles.**

9.4 Indiquez le rôle de la commission de surendettement.

La commission examine le dossier de surendettement déposé pour apprécier si la personne est ou non en situation de surendettement. Si oui, elle va chercher la solution la plus adaptée, en fonction de la gravité de la situation financière.

9.5 Indiquez le temps dont dispose la commission pour se prononcer sur la recevabilité d'un dossier. **3 mois.**

9.6 Nommez le fichier qui recense les informations sur les incidents de remboursement des crédits aux particuliers et sur les mesures de traitement des situations de surendettement.

Le Fichier des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP).

DOC. F La procédure pour faire face au surendettement

Tout emprunt établit une dette d'une personne appelée **débiteur**, envers son créancier, le **prêteur**. Si le débiteur, de bonne foi, se trouve dans une situation de surendettement, pour des dettes non professionnelles (arriérés de loyers, prêts...), il peut se faire aider.

Vous ne pouvez plus payer vos crédits, vos factures, vos loyers ?

ÉTAPE 1
Vous déposez un dossier auprès de la commission de surendettement.

- Demandez le formulaire de déclaration auprès de la Banque de France, ou téléchargez-le sur le site de la Banque de France (www.banque-france.fr).



- Complétez-le, au besoin avec l'aide d'un travailleur social ou d'une association.
- Joignez tous les documents demandés.
- Déposez le dossier ou envoyez-le à la Banque de France de votre département.

Dès remise de votre dossier, une attestation de dépôt vous est délivrée. Vous êtes inscrit au **Fichier national des incidents de remboursement des crédits aux particuliers (FICP)** durant toute la procédure.

ÉTAPE 2
La commission de surendettement analyse votre situation.



La commission dispose de trois mois pour étudier le dossier et se prononcer sur la **recevabilité**.

Dossier recevable

La commission propose la solution la plus adaptée à votre situation.

COMMISSION DE SURENDETTEMENT DES PARTICULIERS	
DÉCLARATION DE SURENDETTEMENT	
Cachet du secrétariat de la commission compétente	
AVEZ-VOUS DÉJÀ DÉPOSÉ UN DOSSIER ? OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	
S'ILS indiquent : N° du dossier précédent : _____	
Fournir la copie du plan ou des mesures recommandées	
ÉTAT DU DÉBITEUR ET DU COCRÉATEUR	
Débiteur : <input type="checkbox"/> Individuel <input type="checkbox"/> Hors individu	Cocréateur : <input type="checkbox"/> Individuel <input type="checkbox"/> Hors individu
Nom du créancier : _____	

Dossier irrecevable

Vous pouvez faire appel auprès du tribunal d'instance.

COMMISSION DE SURENDETTEMENT DES PARTICULIERS	
DÉCLARATION DE SURENDETTEMENT	
Cachet du secrétariat de la commission compétente	
AVEZ-VOUS DÉJÀ DÉPOSÉ UN DOSSIER ? OUI <input type="checkbox"/> NON <input type="checkbox"/>	
S'ILS indiquent : N° du dossier précédent : _____	
Fournir la copie du plan ou des mesures recommandées	
ÉTAT DU DÉBITEUR ET DU COCRÉATEUR	
Débiteur : <input type="checkbox"/> Individuel <input type="checkbox"/> Hors individu	Cocréateur : <input type="checkbox"/> Individuel <input type="checkbox"/> Hors individu
Nom du créancier : _____	

PROPOSER DES SOLUTIONS

10 Cochez la cause de surendettement sur laquelle le consommateur peut agir.

- ☐ Conjonction d'événements de vie. ☒ Recours banalisés au crédit.
☐ Perte ou dégradation d'emploi. ☐ Entraide générationnelle.
☐ Budgets contraints.

11 À partir de la situation de Jules (**document G**),

11.1 Calculez :

- le taux d'endettement actuel de Jules :

$$\frac{250,00 + 650,00}{2\,900} \times 100 = 31,03 \%$$

- le taux d'endettement de Jules s'il prend le crédit proposé par le vendeur :

$$\frac{250,00 + 650,00 + 94}{2\,900} \times 100 = 34,27 \%$$

11.2 Cochez la réponse exacte et justifiez.

- ☐ Jules peut emprunter et concrétiser son projet. ☒ Jules ne peut pas emprunter et concrétiser son projet.
Justification : **son taux d'endettement serait supérieur à 33 %. Au-delà de ce taux il y a un risque de surendettement.**

DOC. G La situation d'un consommateur

Jules veut acheter une moto d'un montant de 2 800 €. Son revenu mensuel net est de 2 900 €. Le montant de son loyer s'élève à 650 € et il a déjà un crédit en cours de 250 € mais dispose de 1 700 € d'économies. Pour compléter ses économies et financer ce projet, le vendeur lui propose d'emprunter 1 100 € en remboursant 94 € sur 12 mois.

> Le crédit et le surendettement

Les différentes formes de crédit

- Le **crédit** est l'opération permettant à un consommateur d'obtenir d'un établissement de crédit le versement de sommes d'argent pour l'acquisition d'un bien. Cet argent devra être remboursé moyennant des **intérêts**, des frais de dossier et d'assurances.
- Il existe deux types de crédits à la consommation :
 - le **crédit affecté**, qui finance un bien défini (voiture, voyage...) ;
 - le **crédit non affecté** dont le montant est à la libre utilisation de l'emprunteur. Il s'agit des prêts personnels et des crédits renouvelables.

Les formalités pour obtenir un crédit

- Le crédit à la consommation est **réglementé**. Les établissements financiers doivent remettre à l'emprunteur une **offre de contrat de crédit** détaillée, valable au minimum **15 jours**. Après signature, l'offre de contrat de crédit devient définitive ; un **délai de réflexion de 14 jours** est laissé pour permettre à l'emprunteur de se rétracter. À l'issue de ce délai, sans dénonciation du contrat, le

prêt est accordé et les fonds mis à disposition de l'emprunteur.

L'endettement et le surendettement

- L'**endettement** est la situation d'une personne qui a une ou plusieurs dettes qu'elle rembourse régulièrement, alors que le **surendettement** est la situation d'une personne qui est dans l'impossibilité de rembourser ses dettes, ses charges étant plus importantes que ses revenus.
- Le surendettement peut être dû à une mauvaise gestion du budget, des difficultés financières imprévues (chômage, maladie...) ou lié à des crédits accumulés. Dans ce cas, le débiteur doit faire appel à la **commission de surendettement** pour trouver des solutions.
- Pour éviter le surendettement, il faut évaluer sa capacité de remboursement qui ne doit pas dépasser **33 % de ses revenus**, ne pas cumuler les crédits, être attentif lors d'une demande de crédit au **taux annuel effectif global** (TAEG) proposé et se méfier des crédits renouvelables aux taux particulièrement élevés.



SURENDETTEMENT

À VOS VIDÉOS !



Titre : Attention aux cartes de paiement des grandes enseignes
Lien : foucherconnect.fr/pse226
Source : « La Quotidienne », France 5
Durée : 1 min 33

Après avoir regardé la vidéo (foucherconnect.fr/pse226), répondez aux questions.

1 Quels sont les documents nécessaires pour obtenir une carte de paiement dans un grand magasin ?

- Une pièce d'identité.

- Un relevé d'identité bancaire (RIB).

2 Quels sont les inconvénients de la carte de paiement des grandes enseignes ?

Tous les achats sont débités le même jour. Il y a des pénalités de rejet de paiement si le compte n'est pas approvisionné.

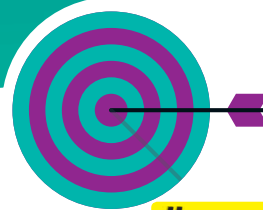
3 Combien de foyers en France sont surendettés à cause des cartes de paiement des grandes enseignes ?

200 000 foyers.

4 En quoi la carte de paiement peut-elle être à l'origine du surendettement ?

Les grandes enseignes ne vérifient pas la solvabilité du client et le taux de remboursement du crédit est très élevé (19 %).

T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm15

1 Retrouvez, à partir des définitions et des initiales données, les mots liés au chapitre.

- 1 Personne qui achète un bien ou un service.
- 2 Son délai est de quatorze jours.
- 3 Situation d'une personne qui a une dette qu'elle rembourse régulièrement.
- 4 Personne qui peut avoir recours à la commission de surendettement.
- 5 Somme qui s'ajoute au montant emprunté en cas de crédit.
- 6 Peut être nominal ou annuel effectif global.
- 7 Ne pas dépasser 33 % de ses revenus permet de l'éviter.

1 →	C	O	N	S	O	M	M	A	T	E	U	R		
2 →	R	É	T	R	A	C	T	A	T	I	O	N		
3 →	E	N	D	E	T	T	É	E						
4 →	D	É	B	I	T	E	U	R						
5 →	I	N	T	É	R	Ê	T	S						
6 →	T	A	U	X										
7 →	S	U	R	E	N	D	E	T	T	E	M	E	N	T

2 Cochez le type de crédit correspondant à chaque situation.

Situations	Type de crédit	
	affecté	Non affecté
Jules a besoin de 3 100 € pour financer l'achat de sa moto.	X	
Fatou vient d'emménager. Elle prend un crédit de 1 900 € pour se meubler.		X

3 Cochez les réponses exactes.

- ☐ L'offre de contrat de crédit est un engagement ferme et définitif.
- ☒ L'offre de contrat de crédit est une proposition qui précise les conditions du crédit.
- ☐ L'offre de contrat de crédit est valable 10 jours.
- ☒ Après la signature de l'offre de contrat de crédit et du bon de commande, le consommateur a un délai de rétractation de 14 jours.
- ☐ Il suffit au consommateur de téléphoner pour annuler l'acceptation de l'offre.

EN SITUATION

Déborah est locataire et rembourse un prêt de 270 € par mois. Elle dispose d'une carte de crédit pour financer ses achats dans une chaîne d'hypermarchés. Depuis six mois, elle est au chômage et rencontre des difficultés financières. Ses mensualités de remboursement correspondent à 41 % de ses revenus mensuels.

1 Identifiez le facteur à l'origine de la situation de surendettement de Déborah.

La perte d'emploi.

2 Précisez la raison pour laquelle on peut affirmer que Déborah est dans une situation de surendettement.

Son taux d'endettement est de 41 %, alors qu'il ne devrait pas être supérieur à 33 %.

3 Indiquez la solution pour sortir de la situation de surendettement dans laquelle se trouve Déborah.

Contacter un travailleur social ou une association pour se faire aider ou déposer un dossier de surendettement complété dans une agence de la Banque de France du département de son lieu de résidence.

➤ Les mesures de protection des personnes et des biens

Il y a deux mois, Amalia a acheté une tablette tactile de marque Asus. Elle a fait son achat sur le site internet « Affairesincroyables.com », dont le siège social du service clientèle se situe à Tours. Elle a réglé le montant de 209 € avec sa carte bancaire. La publicité précisait que l'objet serait envoyé dans un délai de trois semaines. À ce jour, la commande n'a pas été livrée et personne n'est joignable par téléphone. Elle est mécontente et s'informe sur ses droits.



ANALYSER LA SITUATION

① Formulez le problème posé dans la situation.

Une tablette tactile achetée sur Internet qui n'a pas été livrée.

② Identifiez les éléments de la situation.

Quoi ? Quel est le produit acheté ? >>>

Une tablette tactile Asus.

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

Amalia.

Où ? Où le produit a-t-il été acheté ? >>>

Sur Internet via le site « Affairesincroyables.com ».

Quand ? Quand le produit a-t-il été acheté ? >>>

Il y a deux mois.

Comment ? Comment l'achat a-t-il été réglé ? >>>

Par carte bancaire.

Pourquoi ? Pourquoi cette personne est-elle mécontente ? >>>

La commande n'a pas été livrée et personne n'est joignable par téléphone.

ACTIVITÉ 1 Les structures d'information et de défense des consommateurs

3 À partir du **document A**,

3.1 Indiquez les rôles principaux de l'INC.

- L'INC informe les consommateurs sur leurs droits.
- Il procède à des essais comparatifs, à des études techniques pour obtenir l'amélioration ou le retrait de certains produits estimés dangereux.
- Il mène des actions de formation auprès des associations de consommateurs agréées.

3.2 Nommez :

- le magazine édité par l'INC : *60 millions de consommateurs*.
- l'émission télévisée produite par l'INC : « Consomag ».

DOC. A L'Institut national de la consommation (INC)

Centre de ressources et d'expertises, l'INC réalise des essais comparatifs de produits et de services, élabore des études juridiques et économiques, conduit des actions de formation auprès des associations de consommateurs et développe un fonds documentaire spécialisé. Il mène des campagnes de sensibilisation sur les questions de consommation et effectue des études et des outils pédagogiques.

Éditeur multimédia, l'INC :

- édite le magazine *60 millions de consommateurs* ;
- produit le programme de télévision *Consomag* ;
- dispose de sites web :
 - * www.60millions-mag.com ;
 - * www.conso.net, le portail de la consommation ;
 - * www.stopauxaccidentsquotidiens.fr, le site de la prévention des accidents de la vie courante.



4 À partir du **document B**, cochez les rôles des associations de consommateurs agréées.

- ☒ Elles conseillent et aident les consommateurs à régler les problèmes individuels de consommation de la vie quotidienne, soit à l'amiable, soit par une action en justice.
- ☐ Elles vérifient la conformité des étiquetages informatifs.
- ☒ Elles défendent en justice l'intérêt collectif des consommateurs.
- ☒ Elles peuvent agir à titre préventif.
- ☐ Elles dressent des procès-verbaux en cas de non-conformité des produits avec la loi.

DOC. B Les associations de consommateurs agréées

En France, **quinze associations agréées** par les pouvoirs publics sont réparties en deux grandes catégories : les **généralistes** et les **spécialisées** (par exemple dans la défense des locataires).




Elles conseillent les consommateurs et les aident à régler les litiges individuels de la vie quotidienne, soit à l'amiable, soit par une action en justice. Elles sont habilitées à défendre en justice l'intérêt collectif des consommateurs et à faire condamner les sociétés contrevenantes. Elles peuvent notamment, depuis le 1^{er} octobre 2014, lancer une procédure d'action de groupe lorsque plusieurs consommateurs (minimum deux) sont victimes d'une même fraude de la part d'un même professionnel.

Elles agissent aussi à titre préventif, par exemple pour demander le retrait du marché d'un produit dangereux ou la suppression de clauses abusives dans des contrats. Elles sont, pour cela, habilitées à saisir les organismes officiels comme l'Autorité de la concurrence ou la Commission des clauses abusives.

5

À partir du site disponible sur foucherconnect.fr/pse227, renseignez le tableau.



Des associations de consommateurs			
Sigle	Signification du sigle	Principaux domaines d'intervention (spécificités)	Coordonnées de l'antenne de l'association la plus proche de chez vous
CLCV 	Consommation logement et cadre de vie	- Alimentation - Énergie - Finances - ...	Réponse personnelle de l'élève.
CNL 	Confédération nationale du logement	- Environnement/développement durable - Sécurité/qualité - Services - ...	Réponse personnelle de l'élève.
UFC-Que choisir 	Union fédérale des consommateurs-Que Choisir	- Transport - Surendettement - Service public - ...	Réponse personnelle de l'élève.

6

À partir du **document C**, rayez la ou les situations qui ne correspond(ent) pas à une mission de la DDPP.

M. Simon signale le manque de clarté dans l'affichage de prix de certains articles et services chez un commerçant de son quartier.

~~M. Hazaoui signale que son lave-linge est toujours en panne, malgré l'intervention d'un professionnel. Celui-ci ne veut plus se déplacer. La facture a été réglée.~~

Mme Colin signale que régulièrement son voisin fait subir des mauvais traitements à son chien.

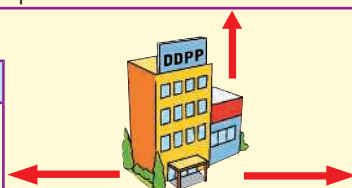
DOC. C La Direction départementale de la protection des populations (DDPP)

Sa mission essentielle est de contrôler le respect des textes réglementaires qui protègent les consommateurs, les animaux et l'environnement. Elle ne règle pas les litiges individuels, mais a un rôle de conseil, d'information et de contrôle.

Protection des consommateurs	Santé et sécurité	
Exemple : sanctionner les pratiques préjudiciables au consommateur (publicités mensongères, clauses abusives des contrats) et aux entreprises (lutte contre les contrefaçons de marque)...	Exemples : - veiller à la qualité sanitaire et nutritionnelle des repas servis en collectivité ; - s'assurer par des contrôles de la sécurité des aliments et de leur production.	Exemple : veiller à la qualité des produits, à la conformité des étiquetages informatifs, à la sécurité d'utilisation des produits non alimentaires (jouets, biberons, détecteurs de fumée, casques de vélos...).

Santé et protection animales

Exemples :
- gérer les plans d'urgence en cas de maladie contagieuse des animaux domestiques ou sauvages ;
- vérifier les normes de santé et de bien-être des animaux.



Les domaines
d'intervention
de la DDPP

Environnement et prévention des risques

Exemples :
- délivrer les autorisations de transport de déchets ;
- inspecter les installations agricoles et agro-alimentaires, les élevages, les animaleries, les parcs zoologiques.

ACTIVITÉ 2 La protection des consommateurs dans l'Union européenne

7 À partir du **document D**, indiquez, pour chaque situation, le numéro du principe qui s'applique.

9 Vous pouvez annuler votre réservation car le voyageur essayait de changer la destination prévue sans votre accord.

2 Vous avez acheté un article ne fonctionnant pas. Vous pouvez le rapporter ou l'échanger jusqu'à deux ans après la livraison.

DOC. D Les droits européens du consommateur dans l'Union européenne

1 Achetez ce que vous voulez, où vous voulez.	6 Les consommateurs peuvent parfois changer d'avis.
2 Si un article ne fonctionne pas, rapportez-le.	7 La comparaison des prix doit être facilitée.
3 Des normes de sécurité élevées pour les denrées alimentaires et les biens de consommation.	8 Le consommateur ne doit pas être induit en erreur.
4 Informez-vous sur ce que vous mangez.	9 Votre protection pendant vos vacances.
5 Les contrats doivent être corrects envers les consommateurs.	10 Des recours efficaces pour les litiges transfrontaliers.

ACTIVITÉ 3 La notion d'assurance

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

8.1 Expliquez le fonctionnement de l'assurance.

L'assuré signe un contrat d'assurance avec un assureur à qui il verse une prime d'assurance. L'assureur lui verse des indemnités en cas de sinistre.

8.2 Cochez la définition du principe de l'assurance.

- ☐ Les assurés ne versent des cotisations que lorsqu'ils sont victimes d'un sinistre.
- ☒ Les cotisations versées par les assurés servent à indemniser une personne assurée lorsqu'elle est victime d'un sinistre.
- ☐ Les cotisations versées par l'ensemble des assurés sont calculées en fonction du nombre de sinistres.

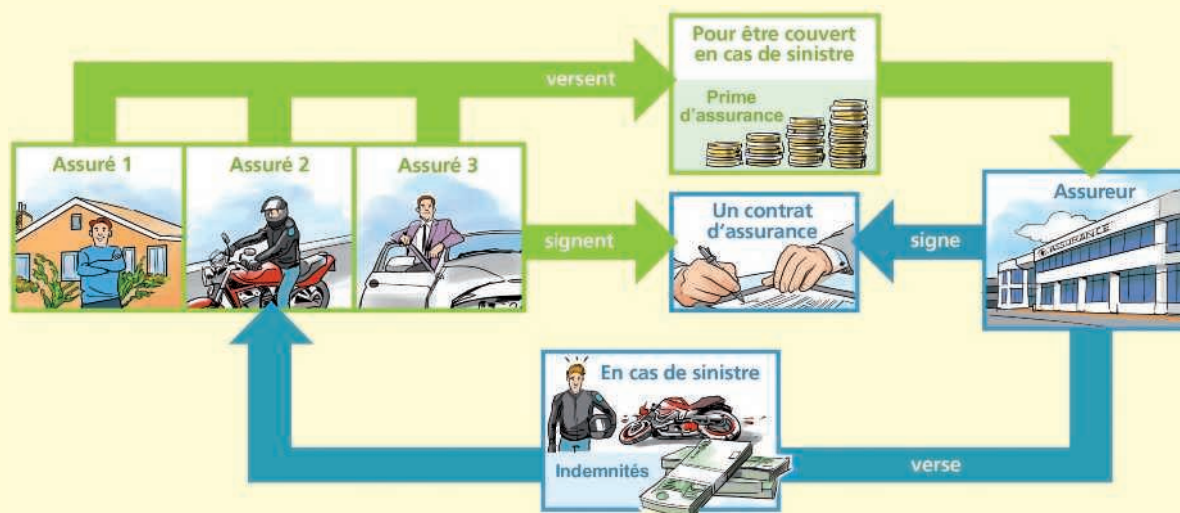
8.3 Entourez le nom du principe sur lequel repose l'assurance.

Le principe de précaution

Le principe de solidarité

Le principe actif

DOC. E Le principe de l'assurance





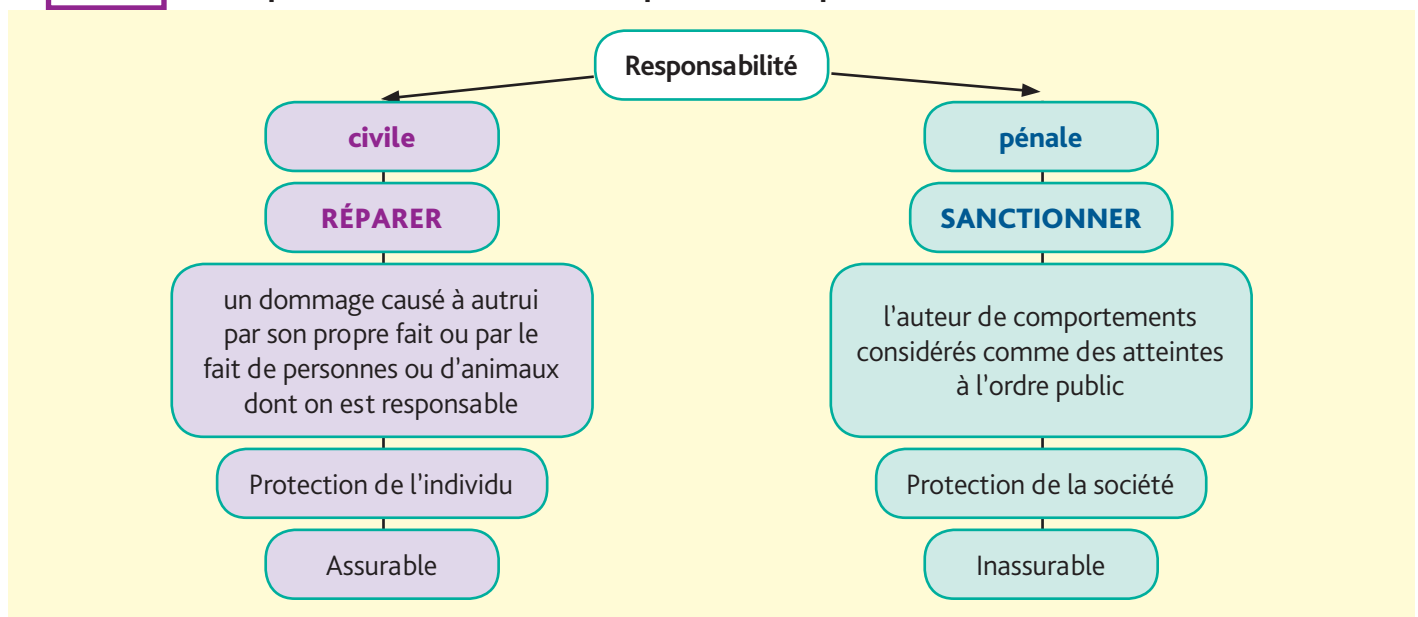
ACTIVITÉ 4 La responsabilité civile et la responsabilité pénale

9 À partir du **document F**,

9.1 Cochez les caractéristiques correspondant à chaque type de responsabilité.

	Responsabilité	
	civile	pénale
Elle vise à assurer la réparation du dommage occasionné à une tierce personne ou à ses biens.	✗	
Elle vise à sanctionner par une peine (amende, emprisonnement...) l'auteur de comportements considérés comme des atteintes à l'ordre public.		✗
Elle est étendue aux personnes, aux animaux ou aux choses dont on a la charge.	✗	
Elle ne peut pas être couverte par les assurances.		✗

DOC. F La responsabilité civile et la responsabilité pénale



9.2 Cochez, sous chaque illustration, le type de responsabilité dont il s'agit et justifiez.



- ☒ Responsabilité civile
☐ Responsabilité pénale

La responsabilité civile, car l'accident est involontaire. Le propriétaire doit être dédommagé pour les dégâts occasionnés au portail.



- ☒ Responsabilité civile
☒ Responsabilité pénale

La responsabilité pénale, car l'adulte a commis un délit et doit être puni. La responsabilité civile, car le propriétaire doit être dédommagé pour les dégâts occasionnés à la poubelle.

ACTIVITÉ 5 La déclaration d'un sinistre



10 À partir du site internet disponible sur foucherconnect.fr/pse228,

10.1 Indiquez la démarche à effectuer par l'assuré, quelle que soit la nature du sinistre.

Transmettre une déclaration de sinistre à l'assureur par lettre recommandée avec accusé de réception.

10.2 Renseignez le tableau.

Situation	Obligations de l'assuré	Délais à respecter pour transmettre la déclaration à l'assureur
 Accident de voiture	Faire établir par l'hôpital ou le médecin un certificat médical précisant les dommages en cas de blessure.	5 jours ouvrés.
 Dégât des eaux	Prévenir le propriétaire si vous êtes locataire.	5 jours ouvrés.
 Vol	<ul style="list-style-type: none"> - Déposer une plainte dans un commissariat ou une gendarmerie de votre choix dans les 24 h. - Transmettre à l'assurance une copie du récépissé ou du procès-verbal de plainte. 	2 jours ouvrés.

PROPOSER DES SOLUTIONS

11 Nommez l'organisme que doit contacter Amalia et justifiez.

Elle doit contacter une association de consommateurs agréée, spécialisée dans ce domaine, car c'est la seule structure d'information et de défense du consommateur habilitée à la défendre.

➤ Les mesures de protection des personnes et des biens

Les structures d'information et de défense des consommateurs

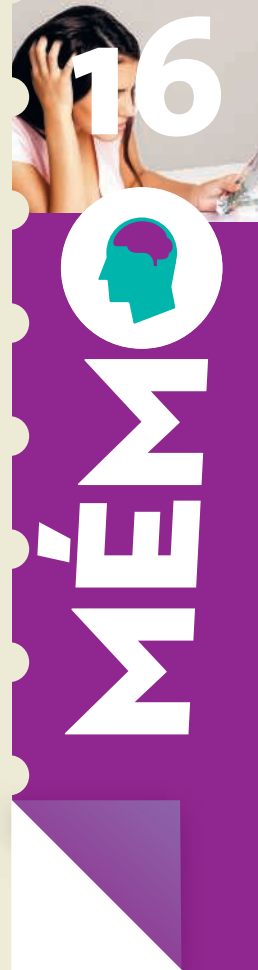
- Des organismes publics et des associations informent et défendent le consommateur en cas de litige.
 - L'**Institut national de la consommation** (INC) : il conseille le consommateur et l'informe grâce à des émissions télévisées (*Consomag*), un magazine (*60 millions de consommateurs*)... mais il n'assure pas sa défense.
 - Les **associations de consommateurs agréées** : elles aident les consommateurs à régler les problèmes de consommation de la vie quotidienne, soit à l'amiable, soit par l'action en justice. Elles peuvent aussi agir à titre préventif.
 - La **Direction départementale de la protection des populations** (DDPP) : elle contrôle le respect des textes réglementaires qui protègent les consommateurs. Elle n'intervient pas pour régler les litiges individuels.

La protection des consommateurs dans l'Union européenne

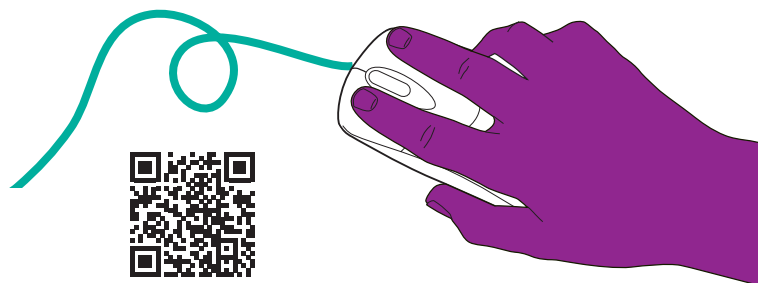
- L'Union européenne oblige chaque pays membre à appliquer **dix principes de base** protégeant les consommateurs européens.

Les assurances

- L'assurance est une organisation faisant appel au principe de **solidarité**. Chaque assuré verse une cotisation à un assureur, lequel prend en charge les risques assurés.
- Il y a deux types de responsabilité :
 - la **responsabilité civile** vise à assurer la réparation des dommages occasionnés. Elle est **réparatrice** ;
 - la **responsabilité pénale** vise à sanctionner par une peine (amende, emprisonnement...) l'auteur des faits. Elle est **répressive**.
- Pour être indemnisé, il faut transmettre une déclaration de sinistre à l'assureur par **lettre recommandée** avec **accusé de réception**.



À VOUS DE CLIQUER !



- 1 À partir du site foucherconnect.fr/pse229, téléchargez un constat amiable d'accident automobile.
- 2 Remplissez le constat amiable à l'aide des documents A et B.

DOC. A L'accident dont a été victime Raphaël

Aujourd'hui, Raphaël Couton, né le 22/04/2001 et titulaire du BSR, vient d'être victime d'un accident de scooter 20 rue Picasso à Angers à 14 h 10. Il n'a pas respecté le feu passé au rouge et a heurté un véhicule qui venait de démarrer et arrivait sur sa droite, rue Jean Jaurès. Il n'y a que des dégâts matériels. Le rétroviseur droit du scooter est cassé et la peinture côté droit est rayée. L'aile avant gauche du véhicule de Mme Dupas est enfoncée.



DOC. B L'attestation d'assurance du scooter de Raphaël

CARTE INTERNATIONALE D'ASSURANCE AUTOMOBILE INTERNATIONAL MOTOR INSURANCE CARD

1. CARTE INTERNATIONALE D'ASSURANCE AUTOMOBILE - INTERNATIONAL MOTOR INSURANCE CARD
2. MARCHÉ AVEC L'AUTORISATION DU BUREAU CENTRAL FRANÇAIS

ORIGINAL

(1) Cette carte est destinée à l'assurance du véhicule dans lequel elle est insérée, à l'exception de la responsabilité des dommages causés par un conducteur qui n'est pas titulaire d'une licence d'assurance.

(2) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(3) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(4) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(5) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(6) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(7) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(8) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(9) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(10) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

(11) Le titulaire, en vertu du contrat d'assurance, est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré. Le titulaire est tenu de verser la prime au Bureau Central Français, ainsi qu'au Bureau du pays où le véhicule est assuré.

3. VALABLE (pour les véhicules immatriculés dans le pays d'origine)						
Jan	Févr	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet
01	01	01	01	01	01	01
2017	2017	2017	2017	2017	2017	2017

4. N° de la carte et n° de la police

W 245
5823495 X

5. N° d'immatriculation, ou, à défaut, n° de châssis et n° du moteur

6. Catégorie et marque du véhicule *

G251M D MBK

7. Date d'expiration de la carte

8. Date d'expiration de la carte

9. Date d'expiration de la carte

10. Date d'expiration de la carte

11. Date d'expiration de la carte

12. Date d'expiration de la carte

13. Date d'expiration de la carte

14. Date d'expiration de la carte

15. Date d'expiration de la carte

16. Date d'expiration de la carte

17. Date d'expiration de la carte

18. Date d'expiration de la carte

19. Date d'expiration de la carte

20. Date d'expiration de la carte

21. Date d'expiration de la carte

22. Date d'expiration de la carte

23. Date d'expiration de la carte

24. Date d'expiration de la carte

25. Date d'expiration de la carte

26. Date d'expiration de la carte

27. Date d'expiration de la carte

28. Date d'expiration de la carte

29. Date d'expiration de la carte

30. Date d'expiration de la carte

31. Date d'expiration de la carte

32. Date d'expiration de la carte

33. Date d'expiration de la carte

34. Date d'expiration de la carte

35. Date d'expiration de la carte

36. Date d'expiration de la carte

37. Date d'expiration de la carte

38. Date d'expiration de la carte

39. Date d'expiration de la carte

40. Date d'expiration de la carte

41. Date d'expiration de la carte

42. Date d'expiration de la carte

43. Date d'expiration de la carte

44. Date d'expiration de la carte

45. Date d'expiration de la carte

46. Date d'expiration de la carte

47. Date d'expiration de la carte

48. Date d'expiration de la carte

49. Date d'expiration de la carte

50. Date d'expiration de la carte

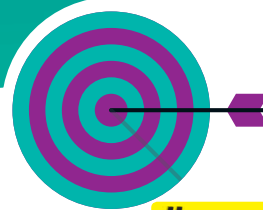
51. Date d'expiration de la carte

52. Date d'expiration de la carte

53. Date d'expiration de la carte

</

T ESTEZ-VOUS !



qcm

10 questions pour réviser

foucherconnect.fr/pse2qcm16

1 Pour chaque mission, **reportez** la lettre associée à l'organisme concerné.



C Proposer une assistance juridique.

B Contrôler la qualité des produits.

B Garantir la sécurité des produits mis sur le marché.

A Permettre au consommateur d'exercer son droit de choisir.

B Dresser des procès-verbaux en cas de non-respect de la loi.

C Aider le consommateur à régler ses litiges.

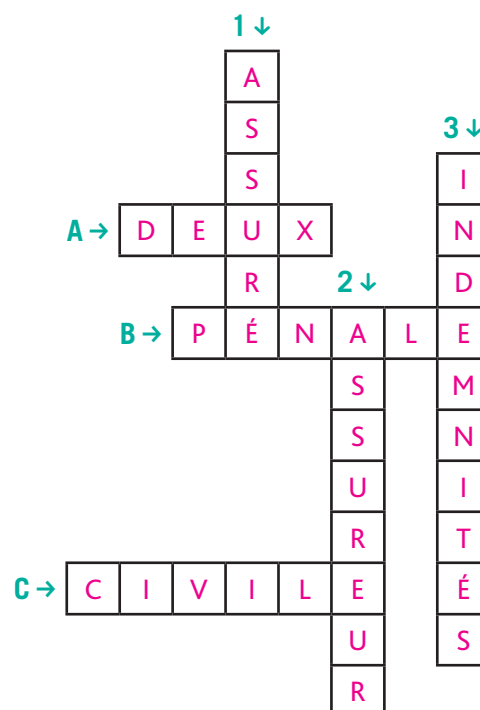
2 Complétez la grille de mots croisés à l'aide des définitions suivantes.

Horizontalement

- A** Nombre de jours maximum à respecter pour déclarer un vol à l'assureur.
- B** Responsabilité qui ne peut pas être couverte par les assurances.
- C** Responsabilité qui assure la réparation d'un dommage.

Verticalement

- 1** Personne qui souscrit un contrat d'assurance.
- 2** Personne qui garantit des risques et indemnise en cas de sinistre.
- 3** Sommes d'argent versées en cas de sinistre.



EN SITUATION



En effectuant des travaux dans la salle de bains de l'appartement de M. Debout, le plombier perce une canalisation. Cela entraîne un dégât des eaux dans l'appartement situé à l'étage inférieur appartenant à Mme Bolet.

1 **Identifiez** le problème posé.

Il s'agit d'un dégât des eaux.

2 **Nommez** le type de responsabilité engagée.

La responsabilité civile.

3 **Indiquez** les démarches à effectuer par Mme Bolet.

Transmettre une déclaration de sinistre à son assureur par lettre

recommandée avec accusé de réception dans un délai de 5 jours.

Nom :

.....

Prénom :

.....

Date :

MODULE

5

Environnement économique et protection du consommateur

Évaluation 5

SITUATION

Célia et Medhi vivent en couple. Ils perçoivent chacun le smic (1 128 €), soit un revenu mensuel de 2 256 € net. Ils viennent de signer un contrat de vente pour devenir propriétaires d'un studio. La banque leur a octroyé un crédit sur 25 ans à raison d'un remboursement mensuel de 729 €. Avant d'emménager, ils souscrivent un contrat par Internet auprès d'un fournisseur d'énergie. Après une simulation de prix, ils reviennent sur leur choix et décident de changer de fournisseur, tout en respectant les délais légaux de rétractation encadrant la vente à distance. Mais le fournisseur refuse de rompre le contrat. Célia et Medhi se demandent comment faire respecter leur droit. ...



1/ Identifier le problème posé dans la situation.

Le contrat souscrit auprès d'un fournisseur d'énergie.

2/ À partir de la situation, renseigner le tableau.

Quoi ? Quelle est la caractéristique du contrat souscrit ?	Contrat souscrit à distance.
Qui ? Qui est concerné par le contrat ?	Célia, Medhi et le fournisseur d'énergie.
Où ? Où le contrat a-t-il été souscrit ?	Sur Internet.
Quand ? À quel moment est apparu le problème lié au contrat ?	Au moment de la rétractation (volonté de rompre le contrat).
Comment ? Comment se manifeste le problème lié au contrat ?	Refus du fournisseur de rompre le contrat.
Pourquoi ? Pourquoi est-ce important de régler le problème ?	Pour pouvoir changer de fournisseur d'énergie.

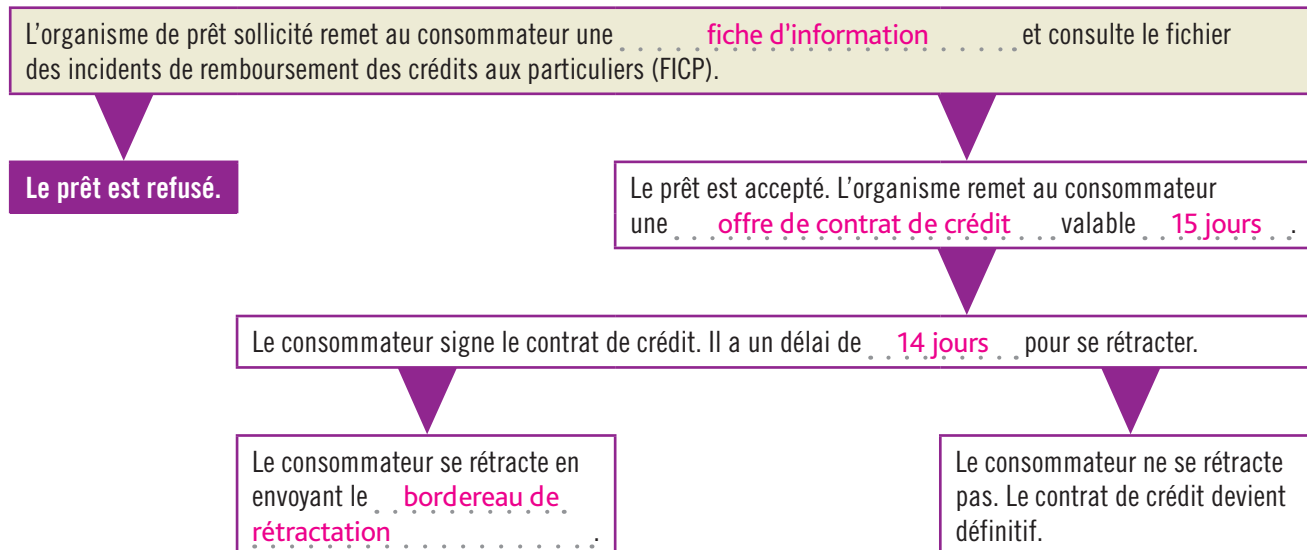
3/ À partir de vos connaissances, lister, pour le vendeur et l'acheteur, les obligations liées au contrat de vente.

Pour le vendeur	Pour l'acheteur
- Transmettre les caractéristiques du bien.	- Payer le prix au jour et lieu prévus.
- Garantir la qualité du bien.	- Retirer le bien commandé et acheté.
- Mettre le bien à disposition de l'acheteur.	

4/ Indiquer le principe du crédit.

Un prêteur (un établissement financier) met à disposition d'un emprunteur une somme d'argent qui devra être remboursée de façon échelonnée dans le temps moyennant le paiement d'intérêts.

5/ Compléter l'organigramme sur les règles du crédit à la consommation avec le vocabulaire suivant : fiche d'information, 15 jours, bordereau de rétractation, 14 jours, offre de contrat de crédit.



6/ À partir du document A, renseigner le tableau. (Écrire les calculs.)

Taux d'endettement de Célia et Medhi	
Crédit studio	$\frac{729}{2\,256} \times 100 = 32,31\%$
Commentaires	
Célia et Medhi ont un taux d'endettement inférieur à 33 %, ce qui est préconisé par les banques.	
.....	
.....	

DOC. A Le calcul du taux d'endettement

Revenus mensuels = Salaire mensuel + Allocations familiales¹

Paievements mensuels = Prêts + Loyer

Taux d'endettement = $\frac{\text{Paievements mensuels}}{\text{Revenus mensuels}} \times 100$

Si taux d'endettement > à 33 % **risque de surendettement**

1. Prises en compte ou non suivant les banques.

7/ Indiquer le délai dont disposent Célia et Medhi pour se rétracter suite à la signature du contrat avec le fournisseur d'énergie.

14 jours.

8/ Dans le tableau, nommer l'organisme d'information et de défense du consommateur en face du rôle correspondant. Puis, entourer celui habilité à régler le problème de Célia et Medhi.

Nom de l'organisme	Rôle
Institut national de la consommation	Informar les consommateurs sur leurs droits et procéder à des études techniques pour obtenir l'amélioration ou le retrait de produits estimés dangereux.
Associations de consommateurs	Conseiller et aider les consommateurs à régler leur problème de consommation soit à l'amiable soit par l'action en justice.

MODULE 1 : Santé et équilibre de vie

Activité physique

Tout mouvement produit par les muscles squelettiques striés qui augmente la dépense énergétique.

➤ **Chapitre 3, p. 20.**

Ayant droit

Personne qui est à la charge d'un assuré social et qui bénéficie donc d'une couverture sociale.

➤ **Chapitre 4, p. 31.**

Carte vitale

Carte nominative délivrée à toute personne âgée de 16 ans au moins, bénéficiaire de l'assurance maladie. Cette carte comporte toutes les informations administratives nécessaires à la prise en charge des soins.

➤ **Chapitre 4, p. 31.**

Désynchronisation

Décalage entre le rythme biologique d'une personne et celui qui lui est imposé par ses obligations personnelles ou professionnelles.

➤ **Chapitre 1, p. 10.**

Dopage

Absorption de substances chimiques ou de médicaments détournés de leur usage initial afin d'augmenter ses capacités physiques ou mentales.

➤ **Chapitre 3, p. 24.**

Hypersomnie

Somnolence dans la journée et grande fatigue malgré un sommeil nocturne de bonne qualité.

➤ **Chapitre 2, p. 16.**

Insomnie

Sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit ou trop précoces le matin.

➤ **Chapitre 2, p. 16.**

Mélatonine

Hormone qui régule les rythmes biologiques circadiens. Elle intervient dans la gestion du rythme veille/sommeil.

➤ **Chapitre 1, p. 9.**

Muscle strié squelettique

Muscle qui relie les os entre eux. Sa fonction est d'assurer la motricité du corps dans son environnement, en permettant de faire bouger le squelette de manière volontaire.

➤ **Chapitre 3, p. 22.**

Parcours de soins coordonnés

Dispositif qui rationalise les différentes interventions des professionnels de santé (médecin traitant, médecins spécialisés...) pour un même assuré.

➤ **Chapitre 4, p. 32.**

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 santé des jeunes.

➤ **Chapitre 4, p. 29.**

Principe de solidarité nationale

Versement d'une cotisation par chaque salarié et chaque employeur pour couvrir les risques sociaux (maladie, accident) et la vieillesse.

➤ **Chapitre 4, p. 30.**

Rythme biologique

Phénomène naturel totalement indépendant de la volonté, influencé par des facteurs extérieurs, se répétant à intervalles réguliers dans le temps.

➤ **Chapitre 1, p. 8.**

Rythme circadien

Rythme biologique qui se répète toutes les 24 heures (exemple : le rythme veille/sommeil).

➤ **Chapitre 1, p. 8.**

Rythme hebdomadaire

Rythme social qui se répète toutes les semaines.

➤ **Chapitre 1, p. 8.**

Rythmes sociaux

Rythmes imposés par les activités de la vie quotidienne (horaires de travail, de repas, de loisirs).

➤ **Chapitre 1, p. 8.**

Sédentaire

Qui comporte peu de déplacements, ce qui entraîne une dépense énergétique faible.

➤ **Chapitre 3, p. 20.**

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, p. 14.**

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, p. 14.**

Travail posté

Forme d'organisation du travail où des opérateurs en équipes se relaient au même poste les uns après les autres, selon un certain rythme, continu ou discontinu, entraînant pour eux la nécessité d'accomplir un travail à des heures différentes sur une période donnée de jours ou de semaines (3x8, 2x8).

➤ **Chapitre 1, p. 7.**

MODULE 2 : Alimentation et santé

Alicament

Aliment qui contient un ingrédient, un nutriment ou une substance naturelle pour lesquels des résultats scientifiques démontrent ses effets bénéfiques sur l'organisme.

➤ Chapitre 7, p. 58.

Allégation

Message qui suggère qu'un aliment possède des caractéristiques particulières.

➤ Chapitre 7, p. 58.

Anorexie

Comportement de restriction alimentaire volontaire, d'origine psychologique, qui provoque une diminution de l'appétit, puis une impossibilité de se nourrir.

➤ Chapitre 6, p. 50.

Boulimie

Trouble de l'alimentation caractérisé par l'ingestion dans un temps très court de quantités importantes d'aliments.

➤ Chapitre 6, p. 50.

Circuit court

Circuit de distribution qui comporte au plus un intermédiaire entre le producteur et le consommateur.

➤ Chapitre 8, p. 64-65.

Circuit de distribution

Chemin commercial parcouru par un produit du producteur au consommateur.

➤ Chapitre 8, p. 64.

Commerce équitable

Forme de commerce mondial qui a pour objectif de payer décemment les producteurs du Sud, de protéger les droits fondamentaux des personnes et de respecter l'environnement.

➤ Chapitre 8, p. 66.

Complément alimentaire

Denrée alimentaire dont le but est de compléter un régime alimentaire normal et qui constitue une source concentrée de nutriments ou d'autres substances ayant un effet nutritionnel ou physiologique.

➤ Chapitre 7, p. 58.

Diabète

Maladie chronique qui correspond à un excès de sucre dans le sang, pouvant entraîner des complications de santé.

➤ Chapitre 6, p. 49.

Éco-responsable

Fait d'agir en faveur d'une meilleure protection de l'environnement grâce aux comportements d'achat et d'utilisation de produits.

➤ Chapitre 8, p. 62-63.

Équilibre alimentaire

Équilibre entre les apports des différents constituants alimentaires énergétiques, non énergétiques et les dépenses globales de l'organisme.

➤ Chapitre 5, p. 42-43.

Estampille sanitaire

Marque de conformité sanitaire de forme ovale qui identifie les établissements préparant, traitant, transformant, manipulant ou entreposant des denrées animales ou d'origine animale préemballées.

➤ Chapitre 9, p. 72.

Gaspillage alimentaire

Fait de jeter ou de supprimer des aliments encore comestibles.

➤ Chapitre 8, p. 63.

Hypertension artérielle

Élévation trop importante de pression dans les artères.

➤ Chapitre 6, p. 49.

Indice de masse corporelle (IMC)

Grandeur qui permet d'estimer la corpulence d'une personne. Cet indice se calcule en fonction de la masse et de la taille.

➤ Chapitre 6, p. 48.

Kilojoule

Unité de mesure servant à évaluer les besoins énergétiques de l'individu.

➤ Chapitre 5, p. 40.

Maladie cardio-vasculaire

Maladie qui touche le cœur et les vaisseaux sanguins.

➤ Chapitre 6, p. 49.

Obésité

Excès de masse grasse qui entraîne des conséquences néfastes pour la santé.

➤ Chapitre 6, p. 48.

Papilles gustatives

Récepteurs qui permettent d'apprécier les quatre saveurs.

➤ Chapitre 7, p. 55.

Ration alimentaire

Quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24 heures pour satisfaire les besoins de l'organisme.

➤ Chapitre 5, p. 42.

Restauration collective

Forme de restauration à caractère social comprenant un ensemble d'établissements dont le but n'est pas lucratif. Exemples : hôpitaux, maisons de retraite.

➤ Chapitre 7, p. 56.

Restauration commerciale

Forme de restauration comprenant un ensemble d'établissements dont la vocation est de vendre des prestations aux clients.

➤ Chapitre 7, p. 56.

Saveur

Sensation perçue par les papilles situées sur la langue.

➤ Chapitre 7, p. 54.

Surpoids

État d'une personne dont la corpulence est considérée comme au-dessus de la normale.

➤ Chapitre 6, p. 48.

Traçabilité

Capacité à retracer le cheminement d'une denrée alimentaire, depuis la production jusqu'à la distribution.

➤ **Chapitre 9, p. 71.**

MODULE 3 : Prévention des comportements à risques et des conduites addictives

Addiction

Dépendance d'une personne à une substance ou une activité génératrice de plaisir, dont elle ne peut plus se passer en dépit de sa propre volonté.

➤ **Chapitre 10, p. 81.**

Illicite

Interdit par la loi. Exemple : le cannabis.

➤ **Chapitre 10, p. 85.**

Licite

Autorisé par la loi. Exemple : le tabac.

➤ **Chapitre 10, p. 85.**

Polyconsommateur

Personne consommant plusieurs substances psychoactives.

➤ **Chapitre 10, p. 83.**

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 10, p. 82.**

MODULE 4 : Sexualité et prévention

Contraception d'urgence

Méthode de contraception utilisée juste après un rapport sexuel, non ou mal protégé, dans le but de diminuer le risque de grossesse non désirée.

➤ **Chapitre 12, p. 102.**

Contraception préventive

Ensemble des méthodes utilisées pour éviter, de façon réversible et temporaire, une grossesse.

➤ **Chapitre 12, p. 100-101.**

Fécondation

Union d'un spermatozoïde et d'un ovule, aboutissant à la formation d'une cellule-œuf.

➤ **Chapitre 12, p. 100.**

Interruption volontaire de grossesse (IVG)

Avortement provoqué de manière médicale et assistée.

➤ **Chapitre 12, p. 103.**

Nidation

Implantation de l'embryon dans la paroi utérine.

➤ **Chapitre 12, p. 100.**

Ovulation

Moment où l'ovule est expulsé de l'ovaire dans la trompe de l'utérus.

➤ **Chapitre 12, p. 100.**

Ovule

Cellule reproductrice femelle.

➤ **Chapitre 12, p. 100.**

Séronégatif au VIH

Absence dans le sang des anticorps spécifiques au VIH (virus de l'immunodéficience humaine).

➤ **Chapitre 11, p. 93.**

Séropositif au VIH

Présence dans le sang des anticorps spécifiques au VIH (virus de l'immunodéficience humaine).

➤ **Chapitre 11, p. 93.**

Spermatozoïde

Cellule reproductrice mâle.

➤ **Chapitre 12, p. 100.**

Syndrome immunodéficience acquise (sida)

Infection sexuellement transmissible due à un virus entraînant un affaiblissement important du système immunitaire.

➤ **Chapitre 11, p. 93.**

Virus d'immunodéficience humaine (VIH)

Micro-organisme responsable du sida.

➤ **Chapitre 11, p. 93.**

MODULE 5 : Environnement économique et protection du consommateur

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 16, p. 134.**

Bordereau de rétractation

Document qui permet au particulier de revenir sur sa décision d'emprunt.

➤ **Chapitre 15, p. 126.**

Budget

Prévision des recettes et des dépenses pour une période donnée.

➤ **Chapitre 13, p. 111.**

Budget déficitaire

Budget dont les recettes sont inférieures aux dépenses.

➤ **Chapitre 13, p. 112.**

Budget équilibré

Budget dont les recettes sont égales aux dépenses.

➤ **Chapitre 13, p. 112.**

Budget excédentaire

Budget dont les recettes sont supérieures aux dépenses.

➤ **Chapitre 13, p. 112.**

Commission de surendettement

Groupement de personnes dont le but est de trouver des solutions au règlement des créances des particuliers débiteurs en situation de surendettement pour des dettes non professionnelles.

➤ **Chapitre 15, p. 128.**

Contrat de consommation

Accord par lequel un consommateur acquiert, loue, emprunte ou se procure une marchandise ou des prestations de services auprès d'un vendeur.

➤ **Chapitre 14, p. 118.**

Contrat de vente

Accord par lequel un vendeur s'oblige à livrer un bien et l'acheteur à le payer.

➤ **Chapitre 14, p. 118.**

Créancier

Personne à qui l'on doit de l'argent.

➤ **Chapitre 15, p. 128.**

Crédit

Acte par lequel un établissement financier (prêteur) met à disposition d'un emprunteur une somme d'argent qui devra être remboursée de façon échelonnée dans le temps, moyennant le paiement des intérêts.

➤ **Chapitre 15, p. 124.**

Crédit affecté

Crédit destiné à l'achat d'un bien spécifique.

➤ **Chapitre 15, p. 124.**

Crédit non affecté

Crédit auquel le consommateur peut recourir sans préciser au prêteur la nature de l'achat.

➤ **Chapitre 15, p. 124.**

Débiteur

Personne qui doit de l'argent à quelqu'un.

➤ **Chapitre 15, p. 128.**

Délai de rétractation

Délai qui permet à un particulier, lors de la souscription d'un prêt à la consommation, de revenir pendant 14 jours sur sa décision d'emprunt.

➤ **Chapitre 15, p. 125.**

Endettement

Situation d'une personne qui a une ou plusieurs dettes qu'elle rembourse régulièrement.

➤ **Chapitre 15, p. 127.**

Épargne

Partie des revenus qui n'est pas dépensée.

➤ **Chapitre 13, p. 113-114.**

Indemnité

Somme d'argent à payer par l'assureur à l'assuré en cas de sinistre.

➤ **Chapitre 16, p. 134.**

Prime d'assurance

Somme d'argent à payer pour être assuré.

➤ **Chapitre 16, p. 134.**

Recette

Somme d'argent reçue.

➤ **Chapitre 13, p. 111.**

Responsabilité civile

Obligation légale de réparer le dommage corporel ou matériel causé à autrui.

➤ **Chapitre 16, p. 135.**

Responsabilité pénale

Obligation de répondre des infractions commises et de subir les peines prévues par la loi.

➤ **Chapitre 16, p. 135.**

Sinistre

Événement redouté pour lequel il est préférable de s'assurer.

➤ **Chapitre 16, p. 134.**

Solde

Différence entre crédit et débit à une date donnée.

➤ **Chapitre 13, p. 111.**

Surendettement

Situation d'une personne dans l'impossibilité de rembourser ses dettes non professionnelles, les charges étant plus importantes que les revenus.

➤ **Chapitre 15, p. 127.**

Taux annuel effectif global (TAEG)

Taux d'intérêt fixé par la banque ou l'établissement de crédit.

Il comprend :

- le taux d'intérêt de base (ou taux nominatif) ;
- les frais, commissions et rémunérations diverses (par exemple frais d'inscription, frais de dossier) ;
- éventuellement des primes d'assurance, lorsqu'une assurance obligatoire est souscrite simultanément auprès de l'établissement prêteur.

Il permet donc d'évaluer le coût total du crédit.

➤ **Chapitre 15, p. 124.**

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 15, p. 127.**