

SECONDE / CHAPITRE 1 : LE SYSTÈME DE SANTÉ

EXERCICE 1

1. Indiquer, sous chaque photographie, le type de bien-être qui contribue à une bonne santé.



2. Renseigner le tableau.

Deux types de facteurs pouvant altérer la santé	
Internes (liés aux comportements)	
Externes (liés à l'environnement)	

3. Expliquer le principe de solidarité qui caractérise le système de santé en France.
4. Préciser la démarche à suivre pour bénéficier du parcours de soins coordonnés.
5. Indiquer l'intérêt du dossier médical partagé.

EXERCICE 2

Noé 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. Il se rend aux urgences de l'hôpital.

1. Identifier le problème posé.

2. Dans cette situation :

- quel est le taux de remboursement dont va bénéficier Noé, 70 % ou 30 % ? ;
- justifier la réponse.

SECONDE / CHAPITRE 2 : LES RYTHMES BIOLOGIQUES - LE SOMMEIL

EXERCICE 1

1. Pour chaque affirmation, cocher les réponses exactes.

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.		
Un cycle du sommeil dure environ 90 minutes.		
Le sommeil paradoxal favorise la récupération de la fatigue nerveuse.		

2. Retrouver le mot correspondant à cette définition : « Écart entre nos rythmes biologiques et ceux imposés par la vie quotidienne (les contraintes personnelles ou professionnelles). »

3. Nommer :

- le synchroniseur externe des rythmes biologiques le plus important :
- un facteur de désynchronisation :
- une conséquence de la désynchronisation sur le travail :

4. Quels sont les facteurs qui favorisent un sommeil récupérateur ?

- 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.

EXERCICE 2

Thibault est veilleur de nuit depuis 6 mois. Il travaille de 21 h à 5 h, durant quatre nuits de suite, puis bénéficie de deux jours de repos.

De retour à la maison, il dort peu (moins de 3 heures), boit beaucoup de café et joue aux jeux vidéo. Depuis quelque temps, il est très fatigué et irritable avec ses proches.

1. Identifier l'origine possible de l'irritabilité de Thibault.

2. Citer les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur :

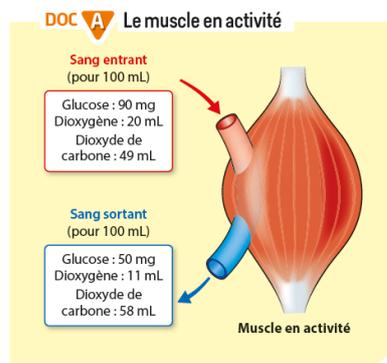
- sa santé :
- sa vie sociale :

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

SECONDE / CHAPITRE 3 : L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXERCICE 1

1. Indiquer deux propriétés du muscle strié squelettique.
2. À partir du document A, nommer les éléments nécessaires à la contraction musculaire.



3. Justifier la raison pour laquelle le cœur bat plus vite lors d'une activité physique.
4. Relier l'illustration du biceps au schéma correspondant.

Un muscle squelettique strié

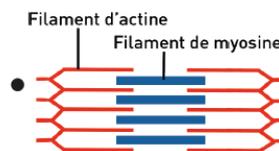
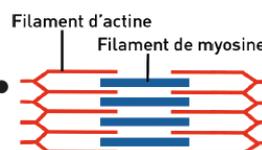


Biceps contracté



Biceps relâché

Une myofibrille



5. Citer deux bienfaits de l'activité physique régulière et raisonnée.

EXERCICE 2

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

1. Identifier le problème.
2. Justifier l'intérêt de la pratique d'une activité physique pour Adèle.
3. Proposer des solutions à Adèle.

SECONDE / CHAPITRE 4 : LES ADDICTIONS

EXERCICE 1

1. Citer les trois facteurs de risques en interaction qui peuvent influencer la consommation de substances psychoactives.
2. Entourer 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. 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.

Relever le type de polyconsommation dont il s'agit.

4. Indiquer deux conséquences de la consommation d'alcool à long terme sur la santé.

5. Quelles sont 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.

EXERCICE 2

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 sont de plus en plus fréquentes.

1. Identifier le problème.
2. Relever les conséquences observées suite à cette consommation.
3. Indiquer deux structures qui pourraient aider Quentin.

SECONDE / CHAPITRE 5 : LA SEXUALITÉ - LA CONTRACEPTION

EXERCICE 1

1. Indiquer où ont lieu :

- la fécondation :

- la nidation :

2. Préciser les caractéristiques de la paroi de l'utérus au moment de l'implantation de l'embryon.

3. Relier chaque moyen de contraception à son mode d'action.

Dispositif intra-utérin au cuivre	•	•	Empêche le sperme de passer dans le vagin.
Implant	•	•	Bloque l'ovulation.
Pilule	•	•	Empêche l'œuf de s'implanter dans la paroi de l'utérus.
Préservatif féminin	•		
Patch	•		

4. Cocher pour chaque caractéristique le moyen correspondant.

Caractéristiques / Moyens	Contraception préventive	Contraception d'urgence	IVG
Met fin à une grossesse non désirée.			
Est utilisée à titre exceptionnel suite à un rapport sexuel non protégé et le plus vite possible.			
Est utilisée avant tout rapport sexuel pour éviter une grossesse.			

5. Indiquer le délai légal à respecter pour avoir recours à l'IVG instrumental.

EXERCICE 2

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. Identifier le problème posé.

2. Citer la démarche à suivre pour éviter une grossesse.

SECONDE / CHAPITRE 6 : L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

EXERCICE 1

1. Quelle est la définition d'un circuit alimentaire court ?

- Un circuit court comporte au maximum deux intermédiaires entre le consommateur et le producteur.
 - Un circuit court comporte au maximum un intermédiaire entre le consommateur et le producteur.
2. Justifier l'intérêt de consommer des fruits et légumes produits localement.
 3. Indiquer la particularité de l'agriculture biologique.
 4. Indiquer et justifier sous chaque photo, une attitude de consommateur écoresponsable.



5. Citer deux mesures collectives de lutte contre le gaspillage alimentaire mises en place par des textes de lois.

EXERCICE 2

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

1. Identifier le problème posé.
2. Indiquer la cause du problème.
3. Proposer deux conseils à Enzo pour éviter ce problème.

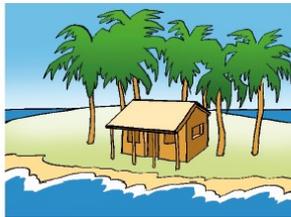
SECONDE / CHAPITRE 7 : LES RISQUES MAJEURS

EXERCICE 1

1. Indiquer, sous chaque photo, la nature du risque majeur.



2. Nommer, sous chaque illustration, l'élément qui justifie l'existence d'un risque majeur.



3. Citer les deux critères qui caractérisent le risque majeur.

4. Nommer le document qui informe la population sur les mesures de prévention, de protection et de sauvegarde relatives aux risques auxquels est soumise la commune.

EXERCICE 2

Indiquer, pour chaque situation, la conduite à tenir face aux risques majeurs.

Situations	Conduite à tenir

SECONDE / CHAPITRE 8 : LES ENJEUX DE LA SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

EXERCICE 1

1. Citer deux enjeux humains de la santé et de la sécurité au travail pour le salarié.
2. Indiquer si les critères de reconnaissance proposés correspondent à un AT ou une MP.
 - Survenu sur un lieu de travail.
 - Salarié déclaré.
 - Action soudaine et violente ayant entraîné une blessure.
 - Survenu par le fait ou à l'occasion du travail.Ces critères correspondent à :
3. Cocher les obligations et/ou droits du salarié et de l'employeur.

	Obligations et/ou droits	
	du salarié	de l'employeur
Être formé et informé en matière de prévention des risques.		
Organiser une formation à la sécurité et informer des risques.		
Respecter les consignes de sécurité notifiées dans le règlement intérieur.		
Signaler immédiatement l'existence d'un danger grave et imminent à son employeur.		
Sanctionner un salarié qui ne respecte pas les consignes de sécurité.		
Adhérer à un service de santé au travail.		

4. Définir le droit de retrait.
5. Lister les salariés obligatoirement concernés par une formation renforcée lorsqu'ils sont affectés à des postes de travail présentant des risques particuliers.

EXERCICE 2

Léo est en PFMP dans une entreprise du bâtiment. Il constate que les élingues qu'il utilise sont très endommagées.

1. Formuler le problème posé.
2. Indiquer la conduite que doit adopter Léo.

**SECONDE / CHAPITRE 9 : LES NOTIONS DE BASE EN PRÉVENTION
DES RISQUES PROFESSIONNELS**

EXERCICE 1

1. Reliez le terme à sa définition.

- | | |
|------------------------|---|
| Danger ● | ● Événement susceptible de causer un dommage pour la santé. |
| Situation dangereuse ● | ● Situation dans laquelle une personne est exposée à un ou plusieurs dangers. |
| Événement dangereux ● | ● Cause capable de provoquer une lésion ou une atteinte à la santé. |
| Dommage ● | ● Lésion et/ou atteinte à la santé. |

2. Cocher pour chacun des exemples donnés dans le tableau le terme correspondant.

Exemples	Danger	Situation dangereuse	Événement dangereux	Dommage
Un arrêt cardiaque.				
L'opérateur utilise une ponceuse avec un fil dénudé sous tension.				
Une ponceuse avec un fil dénudé sous tension.				
La main de l'opérateur entre en contact avec la partie du fil électrique dénudé sous tension.				

3. Citer deux familles de risques.

EXERCICE 2

Jules, menuisier, utilise un ciseau à bois dont la lame d'acier lui permet d'effectuer des petites coupes. À partir de la situation de travail de Jules :

- Nommer le risque professionnel.
- Compléter le schéma de processus d'apparition d'un dommage.

