

**CORRIGÉS / CHAPITRE 1 - L'INDIVIDU RESPONSABLE
DE SON CAPITAL SANTÉ**

EXERCICE 1

1. Bien-être physique ; bien-être social ; bien-être mental.
- 2.

Deux types de facteurs pouvant altérer la santé	
Internes (liés aux comportements)	Consommation de substances psychoactives (alcool, cannabis, tabac...) Alimentation trop riche en sucre, en matières grasses.
Externes (liés à l'environnement)	Pollution de l'air Travail dans une ambiance sonore

3. Le système de santé est basé sur un principe de solidarité car chaque salarié cotise en fonction de ses revenus et reçoit en fonction de ses besoins.
4. La démarche à suivre pour bénéficier du parcours de soins coordonnés est de déclarer un médecin traitant à la CPAM.
5. Le dossier médical partagé permet d'assurer un meilleur suivi de la santé du patient grâce aux informations qu'il contient sur son état de santé (prescriptions, résultats d'examens...).

EXERCICE 2

1. Le problème posé est le problème de santé loin de son domicile.
2. Noé va bénéficier d'un taux de remboursement de 70 %.
3. Noé peut bénéficier du taux de 70 % car il est dans une situation d'urgence et dans le cas d'un éloignement géographique.

CORRIGÉS / CHAPITRE 2 - LES RYTHMES BIOLOGIQUES - LE SOMMEIL

EXERCICE 1

1.

Affirmations	Vrai	Faux
Le rythme circadien est un rythme biologique.	X	
Le cycle circadien dure 4 heures.		X
Le sommeil est un rythme ultradien.		X
Les rythmes sociaux correspondent aux rythmes imposés par la vie quotidienne.	X	
Un cycle du sommeil dure environ 90 minutes.	X	
Le sommeil paradoxal favorise la récupération de la fatigue nerveuse.	X	

2. Cette définition est celle de la désynchronisation.

3. Le synchroniseur externe des rythmes biologiques le plus important : la lumière.

Un facteur de désynchronisation : le décalage horaire, le travail de nuit, le travail posté.

Une conséquence de la désynchronisation sur le travail : un accident du travail, la diminution du rendement, l'augmentation du risque d'erreurs.

4. Les facteurs qui favorisent un sommeil récupérateur sont :

- Pratiquer une activité physique dans la journée.
- Dormir dans l'obscurité et dans le calme.
- Se coucher à des heures régulières.

EXERCICE 2

1. L'origine possible de l'irritabilité de Thibault est le travail de nuit depuis 6 mois avec un temps de sommeil limité.

2. Les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur :

- sa santé : fatigue ;
- sa vie sociale : irritabilité.

3. Solutions qui permettraient de mieux adapter son mode de vie au rythme imposé par son travail :

- limiter la consommation de café.
- éviter les jeux vidéo.
- Augmenter son temps de sommeil.

CORRIGÉS / CHAPITRE 3 - L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

EXERCICE 1

1. Deux propriétés du muscle strié squelettique sont l'excitabilité et la tonicité.
2. Les éléments nécessaires à la contraction musculaire sont le glucose et le dioxygène.
3. Le cœur bat plus vite lors d'une activité physique pour accélérer la circulation du sang et ainsi mieux approvisionner les muscles en glucose et en dioxygène.
- 4.

Un muscle squelettique strié

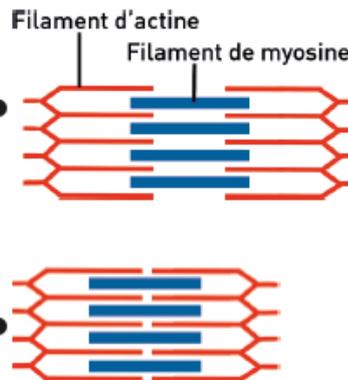


Biceps contracté



Biceps relâché

Une myofibrille



5. Les bienfaits de l'activité physique régulière et raisonnée peuvent être :
 - l'augmentation de la masse, de la force musculaire et de la souplesse
 - la diminution des maladies cardiovasculaires
 - la lutte contre le stress

EXERCICE 2

1. Le problème est le problème de poids et d'essoufflement.
2. L'intérêt de la pratique d'une activité physique pour Adèle est de réduire le risque de prise de poids et d'augmenter sa capacité respiratoire.
3. Adèle pourrait pratiquer la marche rapide au moins 30 minutes par jour.

CORRIGÉS / CHAPITRE 4 - LES ADDICTIONS

EXERCICE 1

1. Les trois facteurs de risques en interaction qui peuvent influencer la consommation de substances psychoactives sont les facteurs liés à l'environnement, liés à l'individu et liés au produit.
2. 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. Médicaments + alcool.
4. Les conséquences de la consommation d'alcool à long terme sur la santé peuvent être de développer des maladies cardiovasculaires ou des troubles neurologiques.
5. Les réponses exactes sont :
 - offrir du cannabis à un ami est interdit par la loi
 - 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

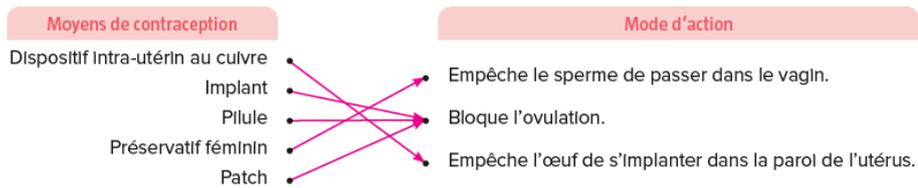
EXERCICE 2

1. Le problème est la consommation de cannabis.
2. Les conséquences observées suite à cette consommation sont la chute des résultats scolaires et des absences de plus en plus fréquentes.
2. Deux structures qui pourraient aider Quentin :
 - un numéro d'appel : Écoute cannabis (0 980 980 940).
 - une structure : Point accueil écoute jeunes.

CORRIGÉS / CHAPITRE 5 - LA SEXUALITÉ - LA CONTRACEPTION

EXERCICE 1

1. La fécondation a lieu dans une trompe.
La nidation a lieu sur la paroi de l'utérus.
2. La paroi de l'utérus est épaisse et très vascularisée.
- 3.



4.

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 sexuel non protégé et le plus vite possible.		X	
Est utilisée avant tout rapport sexuel pour éviter une grossesse.	X		

5. Le délai légal à respecter pour avoir recours à l'IVG instrumental est avant la fin de la 12^e semaine de grossesse.

EXERCICE 2

1. Le problème posé est le rapport sexuel non protégé avec risque de grossesse non désirée.
2. La démarche à suivre pour éviter une grossesse est de 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).

CORRIGÉS / CHAPITRE 6 - L'ALIMENTATION ÉCORESPONSABLE

EXERCICE 1

1. Un circuit court comporte au maximum un intermédiaire entre le consommateur et le producteur.
2. Les fruits et légumes produits localement permettent de réduire les temps de transport et ainsi de diminuer la consommation d'énergie.
3. L'agriculture biologique (AB) implique une production sans OGM interdisant l'utilisation de produits chimiques de synthèse (pesticides, engrais minéraux, antibiotiques).
- 4.



Consommer plus de légumineuses qui, à la production, génèrent moins de gaz à effet de serre que la viande.



Acheter si possible des produits alimentaires à la coupe pour réduire le volume d'emballages.



Acheter des produits bio pour limiter la pollution liée à l'utilisation des pesticides.

5. Les mesures collectives de lutte contre le gaspillage alimentaire mises en place par des textes de lois peuvent être :
 - informer et éduquer les enfants à l'école dès le plus jeune âge
 - obliger les magasins d'une surface commerciale supérieure à 400 m² à mettre en place un partenariat de dons avec au moins une association habilitée.

EXERCICE 2

1. Le problème est que Enzo jette des produits alimentaires dont la date limite de consommation est dépassée.
2. La cause du problème est que Enzo achète des produits en trop grande quantité.
3. Pour éviter ce problème, il est possible :
 - d'acheter des produits avec des dates limites de consommation les plus éloignées possibles
 - d'acheter des produits alimentaires conditionnés en quantité adaptée à ses besoins.

CORRIGÉS / CHAPITRE 7 - LES RISQUES MAJEURS

EXERCICE 1

1.



Risque majeur d'origine naturelle
(tempête).



Risque majeur d'origine naturelle
(éboulement).

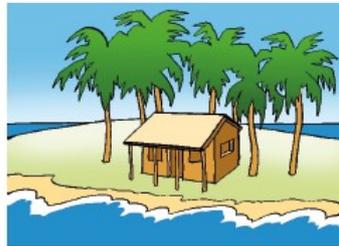


Risque majeur d'origine
technologique (nuage toxique).

2.



L'aléa



L'enjeu



Le risque

3. Les deux critères qui caractérisent le risque majeur sont la gravité et la faible fréquence.

4. Il s'agit du Document d'information communal sur les risques majeurs (DICRIM).

EXERCICE 2

Situations	Conduite à tenir
	Se mettre à l'abri et éviter de prendre la route. Fermer tout. Écouter la radio. Couper le gaz et l'électricité.
	Se mettre à l'abri dans une pièce pour se protéger du nuage toxique. Calfeutrer ouvertures et aérations. Arrêter ventilation et climatisation. Supprimer toute flamme ou étincelle. Écouter la radio. Ne pas téléphoner.

CORRIGÉS / CHAPITRE 8 - LES ENJEUX DE LA SANTÉ ET SÉCURITÉ AU TRAVAIL

EXERCICE 1

1. Les enjeux humains de la santé et la sécurité au travail peuvent être : préserver son intégrité physique ; éviter la souffrance physique ; éviter des handicaps.
2. Ces critères correspondent à l'accident du travail.
- 3.

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

4. Le droit de retrait est le droit pour le salarié de quitter son poste de travail en cas de danger grave et imminent.
5. Les salariés obligatoirement concernés par une formation renforcée lorsqu'ils sont affectés à des postes de travail présentant des risques particuliers sont les salariés en contrat à durée déterminée (CDD), les intérimaires, les stagiaires.

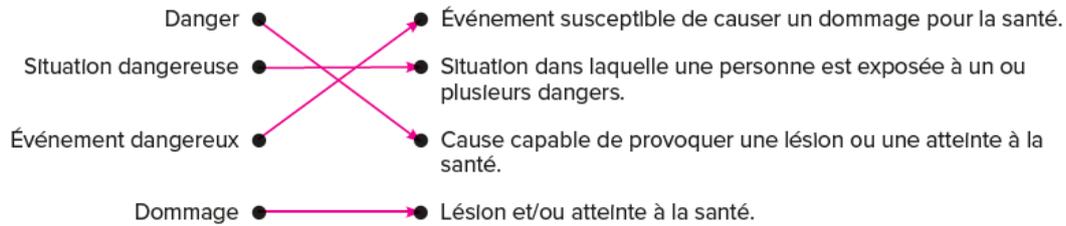
EXERCICE 2

1. Le problème posé est l'utilisation d'élingues endommagées.
2. Léo doit alerter son tuteur et ne pas utiliser les élingues endommagées.

CORRIGÉS / CHAPITRE 9 - LES NOTIONS DE BASE EN PRÉVENTION DES RISQUES PROFESSIONNELS

EXERCICE 1

1.



2.

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

3. Parmi les familles de risques on peut citer les risques de chute de plain-pied et les risques liés à l'électricité.

EXERCICE 2

1. Le risque professionnel est le risque lié aux équipements de travail (outil tranchant).
- 2.

