

# Bien réviser pour l'examen ?

Afin de préparer l'examen ponctuel, voici une série de questions que vous pourrez traiter une fois que vous aurez révisé l'ensemble des modules.

Des fiches de synthèse sont également disponibles.

## ❖ Rythmes biologiques et rythmes sociaux

1. Sachant que le rythme hebdomadaire est un rythme biologique avec une périodicité d'une semaine, définir le rythme circadien :

2. Pour chaque affirmation, cocher la case exacte.

Affirmations	Vrai	Faux
Le rythme circadien est un rythme biologique		
Le rythme 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		

3. A partir des termes suivants, entourer ceux qui font partis des rythmes sociaux :

**Horaires de travail**

**Activités de loisirs**

**Sommeil**

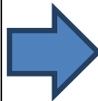
**Tâches ménagères**

**Battements du cœur**

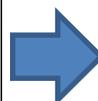
**Cycle menstruel**

4. Pour chacune des situations suivantes, donner un exemple de conséquences possibles sur la santé, la vie familiale et sociale ou le travail :

Aurélia travaille sur Paris, le matin elle doit se lever à 5H1/2 du matin pour prendre le train. Le soir, elle rentre chez elle à 19H45. Elle mange rapidement avant de coucher son fils. Elle reste avec son mari devant la télévision et s'endort souvent devant.



Bastien travaille en équipe : une semaine il travaille le matin et la suivante, l'après-midi. Il n'arrive quasiment jamais à faire la sieste quand il est de l'équipe du matin. Avec ces enfants, il manque de patience souvent et les activités qui demandent de la concentration sont difficiles pour lui.



5. Proposer, pour chacune des situations précédentes, un conseil à adopter pour éviter les conséquences de la désynchronisation des rythmes biologiques :

**SITUATION D'AURELIA :**

**SITUATION DE BASTIEN :**

## ❖ LE SOMMEIL

1-Cocher, 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.		
Le sommeil paradoxal permet la mémorisation		

2. Souligner dans la situation suivante, les effets de l'insuffisance de sommeil sur les activités de la journée :

Depuis qu'il est arrivé au lycée, Mattéo se sent seul alors il joue beaucoup plus aux jeux-vidéo. Tous les soirs après manger, il s'isole dans sa chambre et joue jusqu'à 1H30 du matin pour penser à autre chose.. A 6 H, son réveil sonne afin qu'il est temps de se préparer pour aller au lycée. Dernièrement, ses notes ont baissé fortement. Bien souvent, il est irritable et agressif avec ses parents et ses amis. Durant ces loisirs, il manque de concentration et ses performances sont moins bonnes. Afin de remédier à tout cela, Eddy décide de ne plus aller en cours le matin.

3. Proposer trois conseils à Mattéo (situation précédente) afin d'avoir un sommeil réparateur :

- 
- 
- 

4. Nommer le trouble du sommeil dont il s'agit : **Hypersomnie ou 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'ACTIVITE PHYSIQUE

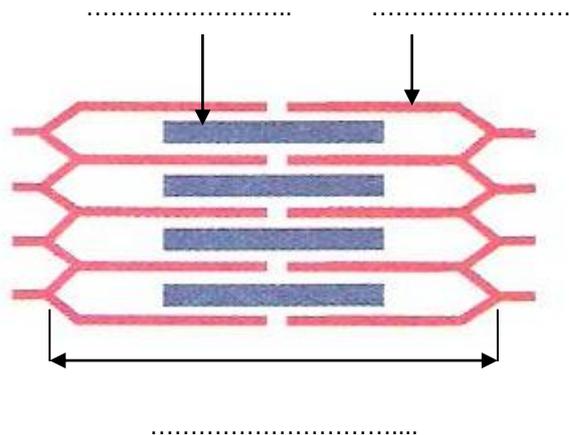
1. Caractériser le muscle strié squelettique en cochant la bonne réponse :

- Le muscle strié squelettique est composé de faisceau de fibres :  tendineuses  musculaires
- Le muscle se contracte en consommant du glucose et :  du dioxygène  du dioxyde de carbone
- La combustion du glucose en présence de dioxygène produit :  du muscle strié  de l'énergie
- La contraction musculaire entraîne :  une production de dioxygène  une production de déchets (dioxyde de carbone et acide lactique)

2. Placer dans le tableau les 4 propriétés du muscle strié : **tonicité, élasticité, excitabilité, contractilité**

Caractéristiques du muscle strié	Propriétés
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 concentration qui diminue au repos	

3-Replacer les termes « **myosine, actine, sarcomère** » sur le schéma représentant la contraction musculaire.



4. Compléter le tableau suivant sur les incidences du travail musculaire par « ↑ » pour augmente et « ↓ » pour diminue :

	Lors du travail musculaire
Résistance du cœur	
Rythme respiratoire	
Rythme cardiaque	
Masse grasse	
Masse musculaire	

5. Donner 3 effets négatifs de l'activité physique sur la santé :

- 
- 
- 

6. Lire le texte suivant et répondre aux questions :

#### **POLEMIQUE ENCORE ....**

Chris Froome est victime de polémique sur le dernier tour de France. On accuse le matériel (« On a l'impression que le vélo de Froome pédale tout seul. » dit un ancien cycliste) mais aussi le coureur (« j 'avais l'impression que les trois premiers souffraient énormément et que le Britannique s'envolait. » dit un commentateur spécialisé). Le cas d'Armstrong qui s'est vu retirer ses victoires au Tour pèse beaucoup dans cette histoire où les amoureux de ce sport veulent absolument un champion « non dopé ».

- Donner les 2 formes de tricherie qui sont reprochées à Chris Froome :

- 
- 

- Expliquer pourquoi le dopage est interdit (vous utiliserez au moins 2 arguments) :

- 
-

## ❖ LE CONCEPT ET LE SYSTEME DE SANTE

1. Proposer un exemple pour chacune des caractéristiques du concept de capital santé :

**Bien être physique**



.....

**Bien être mental**



.....

**Bien être social**



.....

2. D'après le texte ci-contre, expliquer brièvement l'objectif du plan Santé Cancer :

### Plan santé cancer :

Grâce à la recherche, grâce à la médecine, il est possible aujourd'hui de guérir un malade du cancer sur deux. Deux Plans cancers ont déjà été mis en œuvre, qui ont permis des avancées majeures. Pourtant les cancers demeurent la première cause de mortalité en France. Le combat doit se poursuivre afin de donner un nouvel élan à l'effort collectif. Le Plan cancer 2014-2019 mobilise l'ensemble des moyens d'intervention disponibles, de la recherche jusqu'aux soins, pour faire face aux inégalités de santé et réduire la mortalité liée à des cancers évitables.

D'après le site [sante.gouv.fr](http://sante.gouv.fr)

3. Compléter les phrases suivantes en cochant la bonne réponse :

→ **Chaque salarié et chaque employeur cotisent entre autres pour l'assurance maladie, c'est le principe de :**       sécurité       solidarité

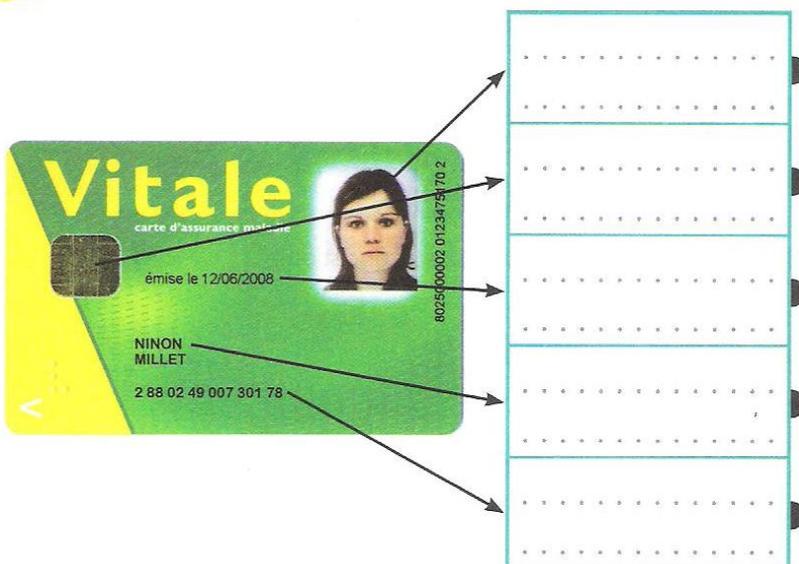
→ **Le parcours de soins, c'est :**       d'aller chez son médecin traitant qui vous envoie éventuellement vers un autre professionnel de santé  
 le système de remboursement des frais de santé

→ **Le remboursement des frais de santé est :**

moins élevé si on suit le parcours de soin       plus élevé si on suit le parcours de soin

→ **La carte vitale permet :**  d'avoir un remboursement plus important des frais de santé     d'avoir un remboursement rapide des frais de santé

4. Indiquer les informations portées sur la carte vitale, puis les relier au rôle correspondant.



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.

Source : livre PSE-2 bac pro-les nouveaux cahiers-Foucher

# ❖ ALIMENTATION ET SANTÉ

## L'équilibre alimentaire

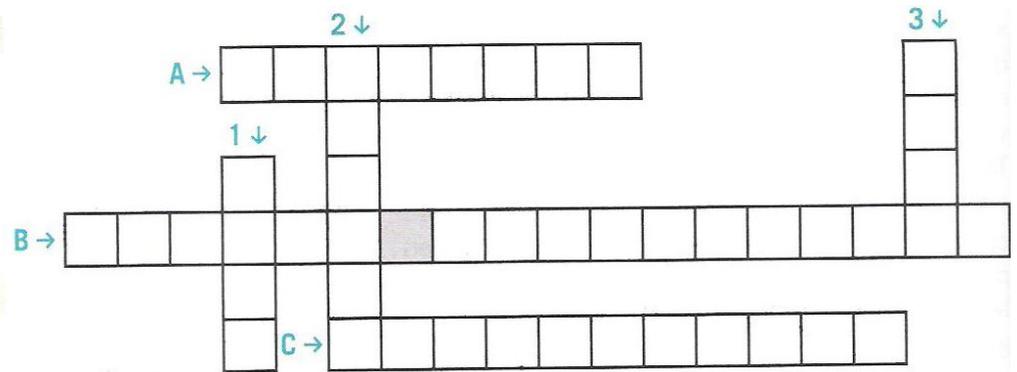
1-A partir des définitions, compléter la grille.

### Horizontalement

- A Un des facteurs de variation des besoins énergétiques.
- B Quantité d'aliments consommés chaque jour pour couvrir nos besoins.
- C Besoin satisfait par les glucides.

### Verticalement

- 1 Nombre de fruits et légumes à consommer chaque jour.
- 2 Pourcentage des besoins couverts par les apports du déjeuner.
- 3 Une des quatre saveurs.

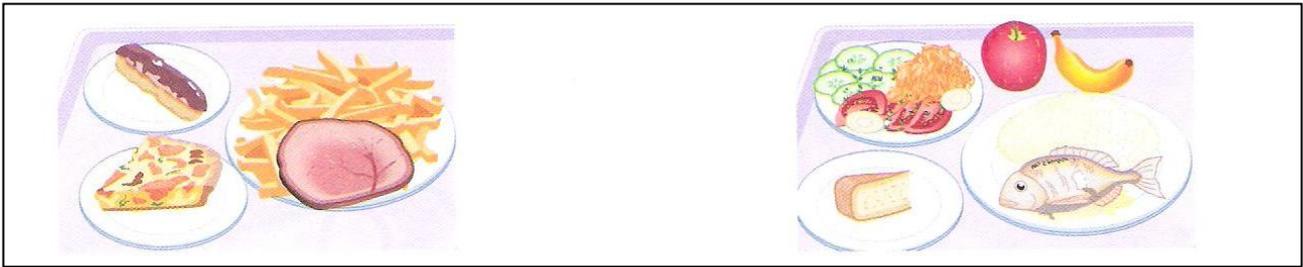


Source : livre PSE-2 bac pro-les nouveaux cahiers-Foucher

2. Cocher la définition de la ration alimentaire d'une personne.

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

3. Entourer le repas équilibré.



4. Définir l'équilibre alimentaire.

5. Nommer le groupe d'aliments à consommer au moins cinq fois par jour.

## Le comportement alimentaire

6. Cocher la définition exacte.

<p><b>Maladie cardio-vasculaire</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Infection du sang.</li> <li><input type="checkbox"/> Affection touchant le cœur et la circulation sanguine.</li> </ul>	<p><b>Diabète</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Maladie chronique qui correspond à un excès de graisse dans le sang.</li> <li><input type="checkbox"/> Maladie chronique qui correspond à un excès de sucre dans le sang.</li> </ul>	<p><b>Hypertension artérielle</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Pression du sang dans les artères trop élevée.</li> <li><input type="checkbox"/> Pression du sang dans les artères trop basse.</li> </ul>
--	--	--

Source : livre PSE-2 bac pro-les nouveaux cahiers-Foucher

7. Relier chaque témoignage au type de désordre alimentaire correspondant.

Témoignages	Types de désordre alimentaire
« 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. »	<b>Anorexie</b> : comportement de restriction alimentaire volontaire d'origine psychologique qui provoque une diminution de l'appétit, puis une impossibilité de se nourrir.
« 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... »	<b>Boulimie</b> : 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.

8. Surligner dans chaque témoignage, les effets de chaque désordre alimentaire sur la santé.

9. Compléter le tableau

Comportements alimentaires à risque	Conséquences possibles sur la santé
Excès de produits sucrés	.....
.....	Obésité
Excès de sel	.....

10. Cocher les comportements éco-responsables face à l'alimentation.

Exemples de comportements éco-citoyen	Face à l'alimentation	
	Pour la santé	Pour l'environnement
Limiter les emballages alimentaires		
Sélectionner les offres promotionnelles adaptées à ses besoins pour éviter le gaspillage		
Acheter des fruits et des légumes de saison		
Limiter la consommation de produits en voie de disparition		
Acheter au fur et à mesure des besoins pour éviter le gaspillage alimentaire		
Limiter la consommation de viande		
Acheter des produits bio		

Les formes de restauration et les produits alimentaires

11. **Situation** : Fatima, marocaine, est infirmière à Paris. Elle travaille essentiellement la nuit.

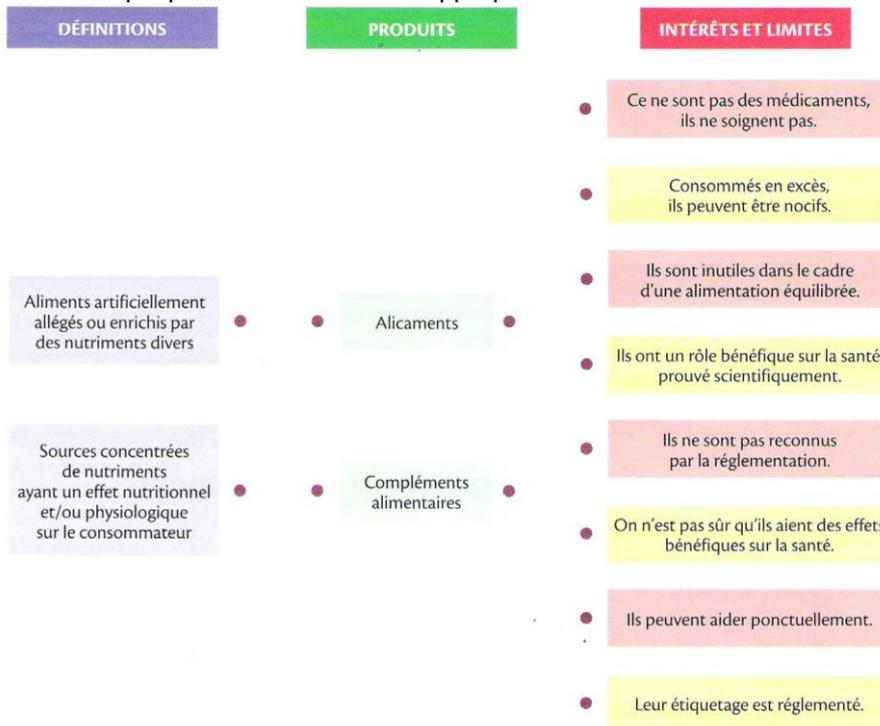
A partir de la situation de Fatima, citer 3 facteurs qui peuvent influencer ses habitudes alimentaires.

- .....
- .....
- .....

12. Cocher, 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.						
Pour fêter ses 20 ans, Fatia invite son ami à déjeuner.						
Sur la pause de midi, Olivia se rend en ville pour effectuer des achats.						

13. Caractériser les compléments alimentaires et les alicaments, repérer leurs intérêts et leurs limites en reliant chaque produit aux éléments appropriés.



### Les circuits de distribution dans le secteur alimentaire

14. Cocher 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.

15. Cocher, pour chaque situation, le circuit de distribution qui correspond puis justifier.

Situations	Type de circuit				Justifications
	Ultra-court	Court	Long	Ultra-long	
M. Poulet est un producteur de volaille. Il vend ses produits à la ferme.					
M. Brie vend ses fromages de chèvre à la coopérative qui, elle-même, fournit les restaurateurs de la région. Ils seront ensuite servis aux clients.					

## La qualité sanitaire des aliments

16. Nommer l'organisme de contrôle assurant chacune de ces missions.

Organisme de contrôle	Mission correspondante
.....	Assurer, par ses actions de contrôle, d'inspection et d'enquête, la sécurité du consommateur ainsi que la qualité de son alimentation
.....	Réaliser une veille sanitaire pour la sécurité du consommateur en menant des enquêtes épidémiologiques relatives aux toxi-infections alimentaires collectives.

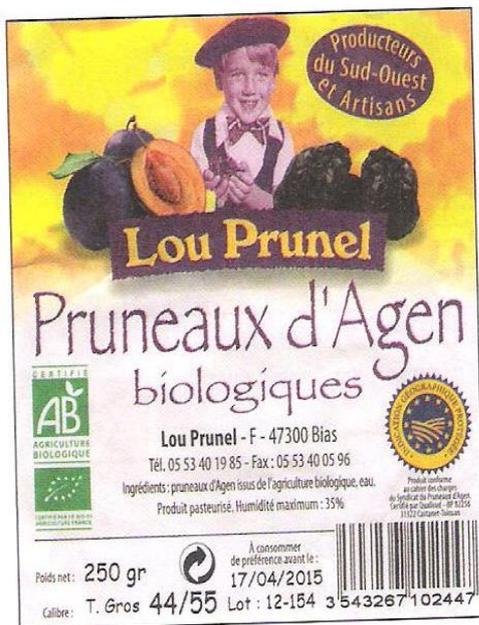
17. Relier chaque garantie au logo correspondant.

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.



18. Lire l'étiquette ci-dessous. Flécher trois informations relatives à la traçabilité des pruneaux et trois signes de qualité.



- Informations concernant la traçabilité des pruneaux
- Signe de qualité



# ❖ LA SEXUALITE ET PREVENTION

## Les IST

1-Développer le sigle IST.

2. Cocher les affirmations exactes.

- Les IST sont des maladies d'origine bactérienne et virale essentiellement
- 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 (ou signes) visibles

3. Citer la conséquence possible du papillomavirus chez la femme.

4.Développer le sigle VIH.

5.SIDA signifie (réponse exacte à cocher):

- Symptômes Immunitaires de Déficience Acquise
- Syndrome d'Immuno-Déficience Acquise

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

7.Cocher les pratiques qui peuvent transmettre le VIH.

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

8.Cocher, pour chaque IST, les moyens de prévention possibles.

Moyens de prévention \ IST	Préservatif masculin	Préservatif féminin	Vaccin
Sida			
Papillomavirus			
Hépatite B			
Chlamydie			
Herpès génital			
Syphilis			
Gonococcie ou blennorragie ou « Chaude pisse »			

9. Citer deux structures spécialisées dans le dépistage des IST.

10. Citer une structure spécialisée dans l'information.

## Prévenir une grossesse non désirée

1-Placer dans le tableau les 5 termes suivants : **vagin, col de l'utérus, ovaires, utérus, trompes de Fallope**

Organe de l'appareil génital féminin	Fonction (rôle) de l'organe
	Organe où se développe le fœtus. Pendant le cycle, la muqueuse qui le tapisse épaissit ; elle est éliminée lors des règles, en fin de cycle, en l'absence de nidation
	Organe des rapports sexuels
	Libèrent à tour de rôle un ovule durant chaque cycle ; produisent les hormones sexuelles (œstrogène et progestérone)
	Conduisent l'ovule des ovaires vers l'utérus
	Ferme l'utérus ; à ce niveau est sécrétée la glaire cervicale qui joue un rôle dans la progression des spermatozoïdes.

2-Attribuer à chaque moyen de contraception son mode d'action.

**Modes d'action :**

- a-Empêche le sperme de passer dans le vagin
- b-Bloque l'ovulation
- c-Empêche l'œuf de s'implanter dans la paroi de l'utérus

Moyens de contraception	Modes d'action (lettre)
Dispositif intra-utérin au cuivre (stérilet)	
Implant	
Pilule	
Préservatif féminin	
Patch	

3-Comparer les différentes méthodes contraceptives en renseignant le tableau ci-dessous.

Moyen de contraception	Mode d'action	Contrainte	Intérêt
Le préservatif			
La pilule			

4-Retrouver la définition de **la contraception** et de **l'interruption volontaire de grossesse (IVG)**.

- Méthode qui permet une interruption temporaire et réversible de la fertilité, c'est.....
- Méthode qui permet une interruption de grossesse, c'est .....

5-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 non protégé et le plus vite possible				
Est délivrée par l'infirmière scolaire dans les 3 jours suivant un rapport non protégé ou mal protégé				
Est autorisé avant la fin de la 12 <sup>ème</sup> semaine de grossesse en France				
Est utilisé avant tout rapport sexuel pour éviter une grossesse				
Est assurée par différents moyens dont le préservatif				

## ❖ Environnement économique et protection du consommateur

### Gérer son budget

1- Nommer, pour chaque définition, les dépenses qui correspondent (**charges fixes, dépenses courantes ou dépenses d'équipement et de renouvellement**).

Définition	Dépense correspondante
Dépenses occasionnelles qui constituent des achats plus ou moins facultatifs	
Dépenses inévitables, incompressibles, à payer à échéances régulières	
Dépenses dont le montant et la fréquence peuvent varier et qui peuvent être réduites ou reportées	

2-Cocher les dépenses incompressibles.

Assurances	Alimentaion	Habillement	Remboursement de crédit
Loisirs	Loyer	Impôts	Equipement ménager

3-Placer les termes « équilibré, déficitaire, excédentaire ».

- Les dépenses sont supérieures aux recettes, le budget est .....
- Les dépenses sont inférieures aux recettes, le budget est .....
- Les dépenses sont égales aux recettes, le budget est .....

4-Cocher la bonne réponse. Il est possible de mettre de l'argent de côté (épargne) **lorsque le budget est** :

équilibré                      déficitaire                      excédentaire

### L'achat d'un bien

1- Pour chaque situation proposée dans le tableau, indiquer le numéro du contrat dont il s'agit en vous aidant de la liste suivante : **1**-contrat de vente **2**-contrat de location **3**-contrat de location avec option d'achat

Virginie a loué un appartement pour ses 15 jours de vacances à la mer	
Orianne et Elian ont acheté une moto. Ils vont verser un loyer mensuel durant deux ans et le solde à l'issue de cette période.	
Loïc vient de souscrire un abonnement de téléphone mobile pour deux ans.	

2- Cocher les caractéristiques d'un contrat de vente.

- Accord qui entraîne des droits et des devoirs pour ceux qui le concluent
- Accord qui fixe le prix du produit
- Accord qui est obligatoirement oral
- Accord pour lequel l'acheteur ou le vendeur peut 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-Retrouver les obligations qui concernent le vendeur. Cocher les réponses justes.

- Payer le produit acheté au jour et lieu prévu
- Garantir la qualité du produit acheté
- Délivrer toutes les informations sur le produit
- Respecter la nature de la commande
- Prendre livraison du produit acheté au jour et lieu prévus
- Délivrer le produit à l'origine du contrat

## Le crédit et le surendettement

1-Cocher le type de crédit correspondant à chaque situation.

situations	Type de crédit	
	Affecté	Non affecté
Romain emprunte à sa banque 3 200€ pour financer l'achat de		
Anaïs vient d'emménager. Elle prend un crédit de 2 000€ pour se meubler		

2-Cocher 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 rétraction de 14 jours

## Les mesures de protection des personnes et des biens

1- Pour chaque mission, reporter la lettre associée à l'organisme concerné.

		
<input type="checkbox"/> Proposer une assistance juridique.	<input type="checkbox"/> Contrôler la qualité des produits.	<input type="checkbox"/> Garantir la sécurité des produits mis sur le marché.
<input type="checkbox"/> Permettre au consommateur d'exercer son droit de choisir.	<input type="checkbox"/> Dresser des procès-verbaux en cas de non-respect de la loi.	<input type="checkbox"/> Aider le consommateur à régler ses litiges.

2- Compléter la grille des 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.

