I- NOTION D'ACTIVITE

1-1 Définitions :

-L'activité physique regroupe toutes les activités musculaires et s'oppose à la sédentarité.

-La sédentarité : C'est une dépense d'énergie proche de celle « de repos » (lire, téléphoner, regarder la télévision…)

1-2 L'activité physique peut être : Elle nécessite de l'énergie mesurée en joules et peut être :

- **Légère** : marcher lentement, arroser le jardin, faire son lit,…
- **Modérée** : on peut l'exercer en discutant (Descendre les escaliers, vélo de 8 à 14 km/h, passer l'aspirateur…)
- **Intense** : match de football, vélo en montagne…

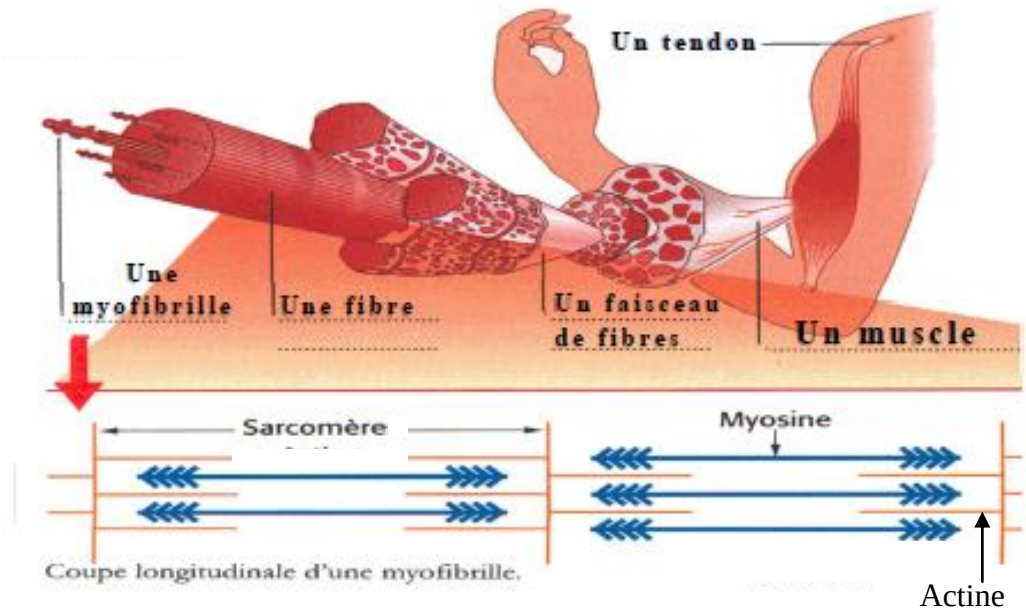
II- LE TRAVAIL MUSCULAIRE :

2-1 Caractéristiques (ou propriétés):

- L'**élasticité** (capacité à s'étirer lorsque l'on tire dessus)
- La **contractilité** (capacité à se contracter, à se rétrécir)
- L' **excitabilité** : ils peuvent être contrôlés par des influx nerveux (électriques, acheminés par les nerfs).

2-2 Structure :

Les muscles sont attachés aux os par leurs extrémités (de couleur blanche) appelés tendons.



2-3 Mécanisme de la contraction : Lors de la contraction :

- **Les filaments fins d'actine glissent entre les filaments épais de myosine (qui eux restent fixes)**
- Les stries Z se rapprochent et le **sarcomère** se raccourcit
- Le **muscle raccourcit** (devient plus court)
- Le **muscle devient plus épais**

2-4 Echanges au niveau du muscle : Les cellules du muscle (ou fibres musculaires) :

- ont besoin d'**O_2 apporté par le sang**
- ont besoin de **glucose (molécule riche en énergie) apporté par le sang**
- produisent des **déchets** (évacués par le sang) comme par exemple le **CO_2** et **l'acide lactique** responsable parfois de crampes.

Lorsque les muscles restent contractés longtemps ils permettent le maintien d'une POSTURE.

III BIENFAITS DU SPORT :

Ils dépendent de sa durée, de son intensité et de sa régularité. Ils peuvent être :
- **Physiologiques** : moins de maladies, augmentation de la force, de l'équilibre, de la souplesse, etc.
- **Psychologiques** : on libère les tensions, on se fait des amis, on se sent bien, etc.
- **Esthétiques** : corps plus harmonieux, beaux muscles, moins de surpoids, etc.

IV LES DERIVES SPORTIVES :

4-1 – Blessures sans lésion musculaire :

- La **crampe** (le muscle se contracte seul, mais tout revient dans l'ordre rapidement)
- La **courbature** (même chose mais n'apparaît que 24 heures après l'effort)
- La **contracture** (dure longtemps et nécessite l'intervention d'un kiné)

4-2 – Blessures avec lésion musculaire :

- **Elongation** (quelques myofibrilles coupées)
- **Déchirure** (quelques fibres ou faisceaux de fibres coupés)
- La **rupture** (très grave, le muscle entier est sectionné)

4-3 – le surentraînement : il se manifeste par
- Un excès de fatigue (effort impossible, insomnies, dépression…)
- Des blessures plus fréquentes
- Des effets indésirables parfois (problèmes de croissance, difficultés scolaires, …)

4-4 – Le dopage : C'est une pratique qui consiste à **absorber des substances** ou des actes médicaux pour **augmenter artificiellement ses capacités** physiques et mentales.
Quelques dopants interdits : stimulants, stéroïdes, hormones, cannabinoïdes, narcotiques, etc.
Quelques risques sont à connaître : décès, stérilité, cancers, arrêts cardiaques, troubles de la mémoire, addiction, etc.

V CONSEILS :

-Eviter la sédentarité, adapter son sport à ses goûts et son âge, avoir une alimentation adaptée, saine et équilibrée.
-Le Plan National Nutrition Santé (ou PNNS) conseille au moins 30 minutes par jour de marche rapide (1 heure pour les enfants et les adolescents).

1.1.1- Adopter un rythme biologique cohérent
1.1.2- S'assurer un sommeil réparateur

I- Les différents rythmes

• **Les rythmes biologiques**
Ils correspondent à des variations cycliques de phénomènes biologiques ou physiologiques comme le rythme cardiaque, la digestion ou encore le sommeil.
En fonction des périodes prépondérantes, il est possible de distinguer trois familles de rythmes :
– les **rythmes circadiens**, d'une période d'un jour environ (**24 heures**) ;
– les **rythmes ultradiens**, d'une **période inférieure à 24 heures** ;
– les **rythmes infradiens**, d'une **période supérieure à 24 heures**.

Les **rythmes biologiques** sont influencés par des **facteurs internes d'origine génétique** et par des **facteurs externes** comme les horaires des repas, la température corporelle, etc.

• **Les rythmes circadiens**
Leur période dure **environ 24 heures**. Ils sont **synchronisés** entre eux et avec l'environnement **grâce à l'horloge biologique**.
Elle commande et synchronise les fonctions biologiques (rythme cardiaque, digestion…) de manière à ce que ces fonctions soient plus actives le jour et moins actives la nuit. L'horloge biologique est elle-même régulée par deux zones du cerveau :
– La première, située dans l'hypothalamus, est très peu sensible aux facteurs externes et possède une période proche de 25 heures ;
– La seconde, située sur le trajet des nerfs optiques, est très sensible aux variations de la lumière. ***La lumière est l'un des principaux éléments de synchronisation des rythmes circadiens avec l'alternance jour-nuit.***

• **Les rythmes sociaux**
Chaque individu possède son propre **rythme biologique qui interagit avec les rythmes professionnels, familiaux ou économiques**. L'ensemble de ces interactions constitue le rythme social, différent pour chaque individu.
Le rythme social repose donc sur un équilibre fragile entre les différents rythmes qui le composent. Le changement de l'un de ses rythmes aura donc des conséquences sur tous les autres.

• **La désynchronisation des rythmes**
Il arrive que les rythmes biologiques se désynchronisent. Divers facteurs comme la vieillesse, la maladie, le travail de nuit ou le décalage horaire peuvent entraîner cette désynchronisation. Elle peut avoir pour conséquences une fatigue importante, une baisse de la vigilance, de l'énervement, etc.
Dans la plupart des cas, les rythmes biologiques se resynchronisent seuls. Parfois, une exposition à une source de lumière importante ou un traitement à base de mélatonine peut être prescrit.

II- Le sommeil

C'est une perte de conscience du monde extérieur avec une baisse progressive du tonus musculaire. Cette perte de conscience revient à intervalles réguliers (**biorythme circadien**).

• **Les différents stades du sommeil et leurs rôles**

Une nuit de sommeil comporte **4 à 5 cycles** d'environ 90 minutes (1h30) qui comportent plusieurs **stades.** Chaque cycle se décompose en deux phases principales : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

1 cycle de sommeil

Phases	Rôles
Sommeil lent (très léger, léger, profond et très profond)	-Récupération de la fatigue physique -Consolidation des défenses immunitaires contre les micro-organismes -Fabrication de l'hormone de croissance -Fabrication et réparation des cellules
Sommeil paradoxal (pendant lequel le sujet rêve)	-Fatigue nerveuse (mentale) -Mémorisation de ce qui a été appris dans la journée

Le sommeil sera facile s'il est réalisé pendant un stade où le sommeil est léger. A l'inverse, il sera difficile lors du sommeil profond. C'est au moment du sommeil paradoxal que le sommeil est le plus profond (moment des rêves).

Un certain nombre de donneurs de temps déclenchent le rythme circadien de sommeil et notamment **l'absence** de lumière qui provoque la sécrétion de **mélatonine**, hormone du sommeil.

• **Les effets d'un sommeil insuffisant**

-Fatigue, somnolence, perturbations de l'organisme (troubles du métabolisme conduisant au diabète ou à l'obésité).
-Diminution de la vigilance, difficultés de concentration, agressivité, irritabilité.
-Il y a également des conséquences au travail : erreurs, baisses de performance, baisses de rendement, diminution des réflexes, accidents du travail, absentéisme, etc.

• **Les troubles du sommeil**

Ils se caractérisent par une diminution ou une augmentation anormale de la durée du sommeil et une détérioration significative de la qualité du sommeil.

Les principaux troubles sont :
– **l'insomnie** : sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples ou trop précoces le matin. Les causes de l'insomnie sont multiples : manque d'hygiène de vie, maladies, difficultés psychologiques.
– **l'hypersomnie** : endormissement parfois incontrôlable. La forme la plus connue d'hypersomnie est la narcolepsie.
- Lors de la **narcolepsie**, le malade s'endort subitement à des moments imprévus.
- **L'apnée du sommeil** entraîne des petits blocages respiratoires pendant la nuit.

• **Le sommeil réparateur**

Certains comportements favorisent le sommeil :
aller se coucher dès les premiers signes du sommeil, dormir dans une pièce à 17 et 18 °C, dîner léger, éviter les excitants (caféine, vitamine C, théine, etc.), prendre des boissons sédatives (tisane, verveine, attention : le thé est un excitant), éviter la télévision, l'ordinateur (jeux), le téléphone portable avant de se coucher, se dépenser suffisamment dans la journée (avant 16h), maitriser sa respiration, se relaxer (musique douce, bain tiède, lecture, etc.) etc.

Vocabulaire :

- **Horloge biologique :** zone du cerveau permettant à l'individu d'être en phase avec le monde extérieur.
- **Hypothalamus :** zone située à la base du cerveau. Elle joue un rôle important dans la régulation des fonctions endocrines.
- **Mélatonine :** hormone sécrétée en l'absence de lumière et responsable en partie de l'alternance jour-nuit.
- **Narcolepsie :** trouble du sommeil se caractérisant par des endormissements incontrôlables et soudains.

SYNTHESE PSE

Module 1-Santé et équilibre de vie

1.1.3- Appréhender le concept et le système de santé

I-Le concept de capital santé

Selon **l'Organisation Mondiale de la Santé** (OMS), la **SANTE** est un état complet de bien-être **physique**, **mental** et **social** et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité.

Le capital santé de chacun peut être dégradé par :

-ses comportements ;
-son environnement ;
-l'hérédité

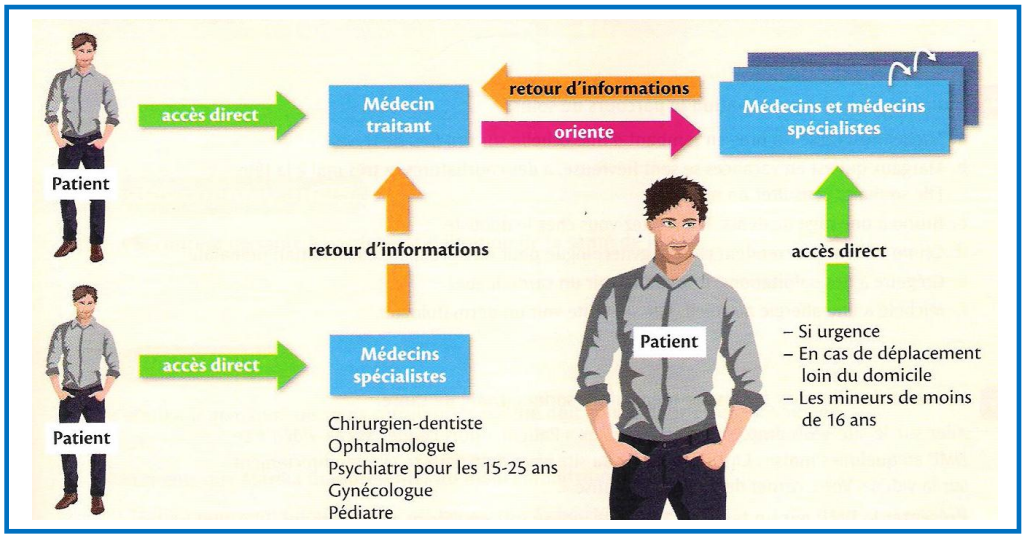
II-Les plans santé et prévention

Le **PLAN SANTE** est un programme mis en place par l'Etat français, ayant pour but de protéger, promouvoir et restaurer l'état de santé de l'ensemble de la population. ***C'est le cas du plan cancer 2014-2019***.

Le système de santé français

Le système de santé français est un système public, qui assure l'accès à la santé pour tous les citoyens. L'assurance maladie, communément appelée la Sécurité sociale, assure la protection de base et est fondée sur **le principe de solidarité nationale**.

Le parcours de soins santé



- La **CARTE VITALE**, **carte à puce électronique qui contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge des soins.**
  C'est la carte qui atteste des droits aux prestations de l'Assurance Maladie et garantit le remboursement des soins sous 5 jours.

- La **CMU** (couverture maladie universelle) est accordée aux personnes n'ayant pas droit à l'assurance maladie et résidant en France de manière stable et régulière.
- Les **MUTUELLES** prennent en charge le ticket modérateur ; un complément de prestations en espèces (indemnités journalières).

  Le **ticket modérateur** est la partie des dépenses de santé qui n'est pas remboursée par l'assurance maladie

Connaître le vocabulaire et les définitions :

- concept santé, plan santé, carte vitale, CMU, ticket modérateur

Savoir expliquer :

- le parcours de soin santé

SYNTHESE PSE

Module 2 –Alimentation et santé

2.1-Appréhender les principes d'une alimentation équilibrée
2.2-Se situer dans l'évolution des comportements
2.3-Appréhender les enjeux des circuits de distribution dans le secteur alimentaire
2.4-Appréhender la qualité sanitaire des aliments

I-L'alimentation équilibrée

- **L'alimentation est fortement impactée par des facteurs sociologiques, économiques et culturels** :
  -continent/pays (géographie) -niveau de vie -traditions culinaires -philosophie de vie

  Le respect de la culture en matière d'alimentation peut être un besoin psychologique fort.

- **L'alimentation est conditionnée par le mode de vie** :
  -activité professionnelle -repas pris à l'extérieur -activité sportive -vie de famille
  -revenus -etc.

- On dit qu'une **ALIMENATION EST EQUILIBREE** quand elle fournit à l'organisme l'**énergie (lipides, glucides)** et les **nutriments plastiques** (appelés aussi constructeurs comme les **protéines, le calcium**) et **fonctionnels (minéraux, vitamines)** nécessaires pour **couvrir ses besoins**.

L'apport énergétique journalier doit être égal aux dépenses et réparti entre 3 repas
(petit-déjeuner 25%, déjeuner 40% et le diner 35%).

Les besoins de l'organisme sont liés à la personne :
âge, sexe, état physiologique (grossesse, allaitement) ; activité physique, etc.

Les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Source : livre PSE-2 bac pro- Delagrave

A connaître

- donner des exemples qui peuvent influencer l'alimentation
- définir « une alimentation équilibrée »
- définir l'apport énergétique journalier
- citer les 7 groupes d'aliments (dont les produits sucrés)
- connaître les recommandations du PNNS (pyramide)- Savoir développer le sigle PNNS
- citer des conséquences d'une alimentation déséquilibrée

II- L'évolution des comportements

AVOIR UNE ATTITUDE RAISONNEE FACE A L'ALIMENATION, c'est :

❖ **Prise en compte des saveurs et recherche du plaisir alimentaire**

-**Les deux sens** qui interviennent essentiellement lors de la dégustation d'un aliment sont **le goût** et l'**odorat**.
-Une **saveur** est perçue par la **langue**. Les saveurs les plus connues : acide, amer, sucré et salé. Le cerveau décode, analyse et identifie l'aliment.
-Lorsqu'il est perçu comme agréable, on parle de **plaisir alimentaire**.
Les composantes du plaisir alimentaire sont diverses :
-aspect et présentation des aliments/ odeur/ saveur / arôme, texture/fraîcheur des aliments/ repas à la bonne température et cuisiné maison…
- repas entre amis/ table et lieu du repas propres, agréables, lumineux/ bons souvenirs…

❖ **Bien connaître les produits avec leurs avantages et leurs limites ainsi que les formes de restauration**

Les produits alimentaires

- Il y a les produits frais, les produits semi-préparés, les plats préparés industriels, compléments alimentaires et alicaments

Exemple : les intérêts et limites des produits frais et semi-préparés

Catégories d'aliments	Intérêts	Limites
Produits semi- préparés (légumes prêts à cuire)	-Temps de conservation plus long -Temps de préparation court donc mieux adaptés au rythme de vie des consommateurs Qualité constante	-Qualité gustative pas toujours suffisante -Plus chers à l'achat
Produits frais (légumes à l'état brut)	-Fraîcheur -Saveur incomparable -Valeur nutritionnelle (riches en vitamines et en éléments minéraux) -Choix important selon saison	-Temps de conservation court (s'abîme rapidement) -Temps de préparation parfois long

Les alicaments et compléments alimentaires

Alicaments : aliment artificiellement allégé ou enrichi par des nutriments divers

Complément alimentaire : source concentrée de nutriments ayant un effet nutritif et/ou physiologique sur le consommateur.

Intérêts des compléments alimentaires : pour le bien-être, la beauté (peau, cheveux), lutte contre la fatigue musculaire, donne de l'énergie, lutte contre la fatigue en général, pour la nutrition

Les formes de restauration

- Les restaurations commerciales : **restauration classique** «haut de gamme », **restaurant rapide** (boulangerie avec les sandwiches, fast-food) **restauration à thème** « chinois, vietnamien…), pizzéria
- Restauration collective comme le **restaurant scolaire**, la restauration hospitalière et le restaurant d'entreprise

Les repas rapides ont remplacé la restauration traditionnelle en raison d'un manque de temps et de la mobilité familiale et professionnelle

❖ **Prendre en compte le développement durable lors des achats alimentaires**

Développement durable : développement qui permet de répondre aux besoins actuels sans empêcher les générations à venir de faire de même.

- **Eviter** : surconsommation/ gaspillage/ indice de carbone élevé
- **Adopter un comportement éco-citoyen** : produits peu transformés et emballés, produits biologiques, locaux et de saison, achats effectués au fur et à mesure, etc.

❖ **Prendre connaissance des comportements alimentaires à risques**

- **Les comportements alimentaires à risques** sont liés à des excès (sel, sucre..) ou à des carences en nutriments (vitamines, minéraux…).

L'**IMC** ou indice de masse corporelle, permet d'évaluer le niveau de surpoids. Lorsqu'il est élevé, on dit que la personne est atteinte d'obésité (déséquilibre alimentaire dont l'excès de produits gras et sucrés).

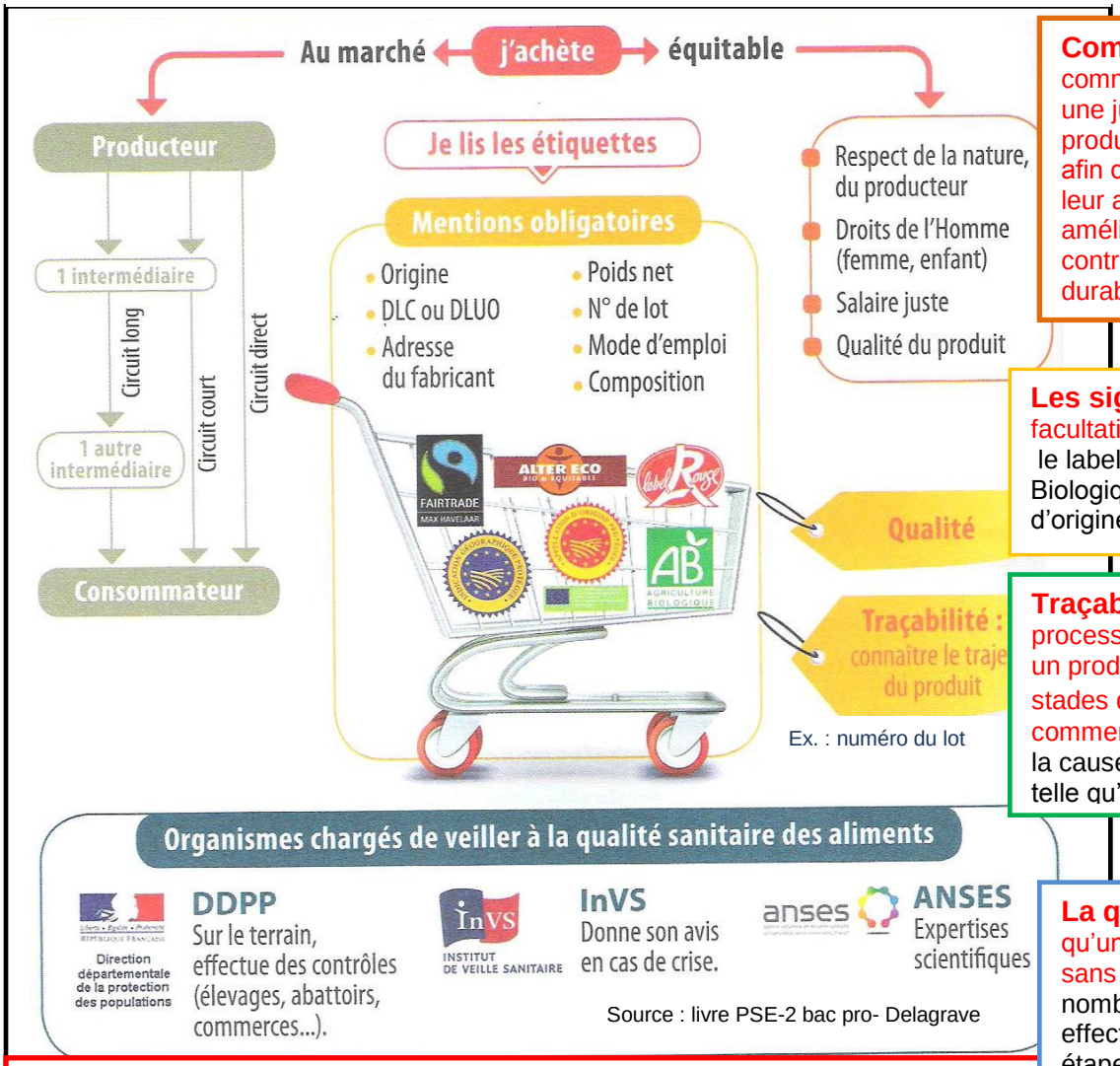
- **Les troubles du comportement sont des pathologies** ; l'**anorexie** se caractérise par le refus de s'alimenter tandis que la **boulimie** s'accompagne d'une consommation excessive et incontrôlée de nourriture.

A connaître

- citer les sens et les saveurs
- définir le plaisir alimentaire et donner des exemples
- donner des exemples de produits alimentaires + intérêts et limites
- donner des exemples de formes de restauration+ intérêts et limites
- Définir le « développement durable » et donner des attitudes éco-citoyennes
- définir le vocabulaire suivant : alicament, complément alimentaire, IMC, boulimie, anorexie, obésité

III- Les circuits de distribution et qualité sanitaire des aliments

Je contrôle le prix, la qualité, l'origine



Source : livre PSE-2 bac pro- Delagrave

Commerce équitable : commerce conçu pour assurer une juste rémunération à des producteurs des pays pauvres afin qu'ils puissent développer leur activité à long terme et améliorer leur niveau de vie. Il contribue au développement durable.

café banane

Les signes de qualité sont facultatifs. Ce sont principalement le label rouge, le logo Agriculture Biologique (AB), l'appellation d'origine protégée (AOP)

Traçabilité : ensemble de processus qui permettent de suivre un produit alimentaire aux différents stades de sa production, jusqu'à sa commercialisation, afin de retrouver la cause d'un éventuel problème telle qu'une intoxication alimentaire.

La qualité sanitaire garantit qu'un aliment est sain, c'est-à dire sans danger pour l'organisme. De nombreux contrôles sont effectués lors des différentes étapes de production, de transformation et de distribution des aliments pour certains organismes.

A connaître

-lire un étiquetage (repérer le mentions obligatoires/facultatives)
-définir « traçabilité » et « qualité sanitaire »
-reconnaître les signes de qualité, traçabilité d'un produit alimentaire
-différencier les différents circuits (cout, long, direct)
-définir le commerce équitable+intérêts et limites
-citer les organismes chargés de veiller à la qualité sanitaire des aliments

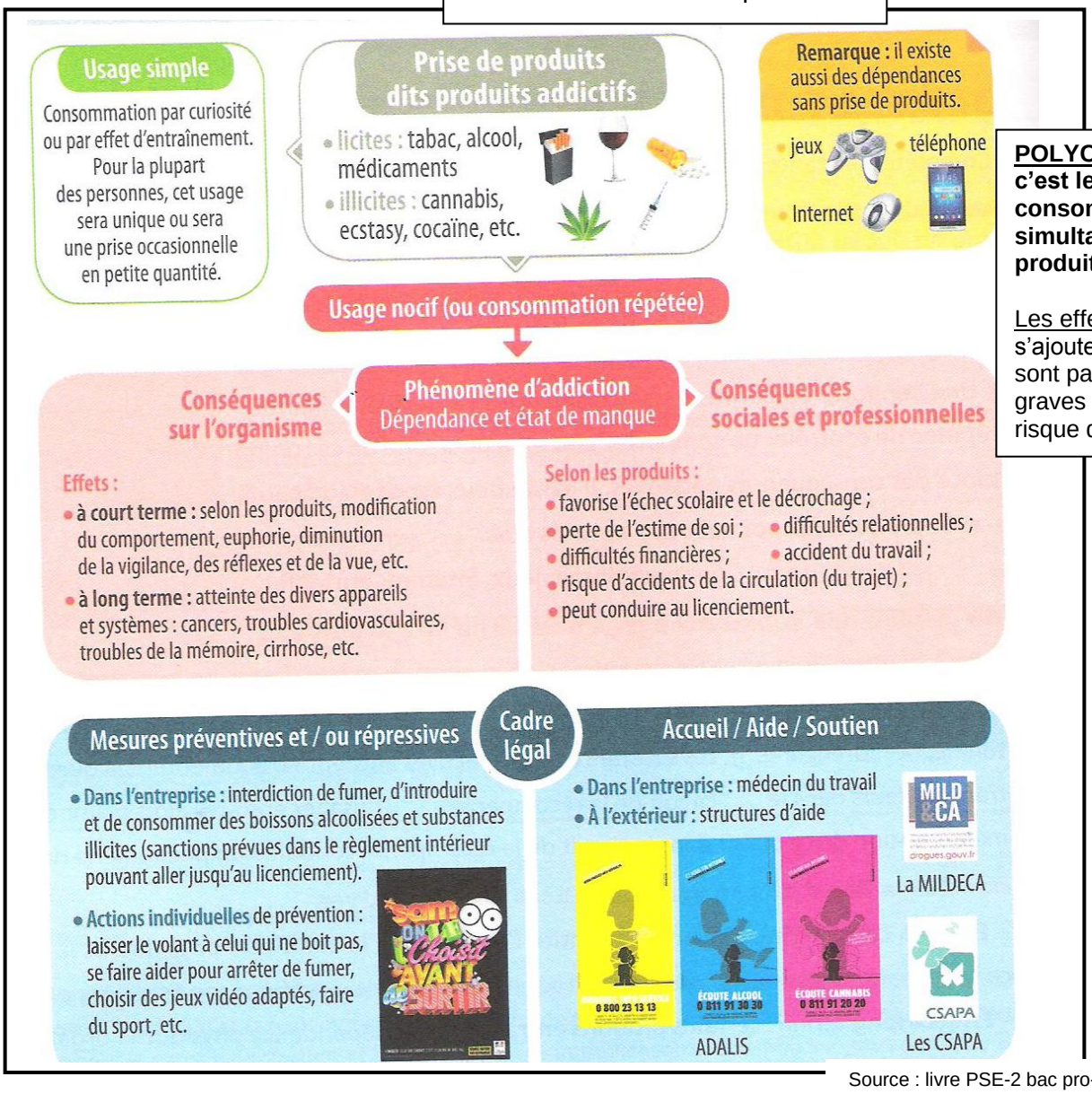
SYNTHESE PSE

Module 3-Prévention des comportements à risque et des conduites addictives

Alcool, cannabis, tabac, jeux vidéo…

Une conduite addictive 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 connaissances des conséquences négatives. Il existe deux types d'addiction :
-avec produits (alcool, tabac..) appelés aussi susbstances psychoactives ;
-sans produit (jeux, internet, téléphone portable)

LICITE : autorisé par la loi
ILLICITE : non autorisé par la loi



POLYCONSOMMATION : **c'est le fait de consommer simultanément plusieurs produits psychoactifs**.

Les effets des produits s'ajoutent et les risques sont par conséquent plus graves pour la santé. Le risque de dépendance

Source : livre PSE-2 bac pro- Delagrave

Connaître le vocabulaire et les définitions :

- licite/illicite
- substance psychoactive
- conduite addictive
- dépendance
- polyconsommation

4.1-Prévenir les IST

4.2-Prévenir une grossesse non désirée

I- Les Infections Sexuellement Transmissibles (IST)

-Les **Infections Sexuellement Transmissibles** se transmettent lors d'un rapport sexuel, d'un individu porteur de l'infection vers l'individu sain. Elles ont principalement pour origine une contamination soit par des **bactéries** soit par des **virus**.
-Les **manifestations** sont principalement localisées au niveau des organes génitaux en provoquant les symptômes suivants : brûlures en urinant, démangeaisons, apparition de boutons, écoulement au niveau du pénis chez l'homme, pertes vaginales jaunâtres chez la femme.
-Des **complication**s peuvent aussi survenir et être graves : cancer du col de l'utérus (provoqué par le papillomavirus), stérilité, grossesse extra-utérine, atteinte du système nerveux.

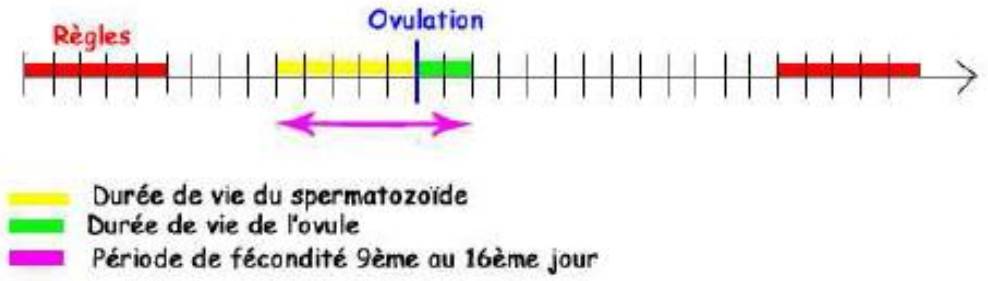
-La **prévention des IST** passe principalement par l ' Information et l'utilisation du préservatif (féminin/masculin).
On peut éviter l'hépatite B grâce à la vaccination. On peut éviter de contracter certaines souches de papillomavirus en se vaccinant contre le cancer du col de l'utérus avant le début de la vie sexuelle.

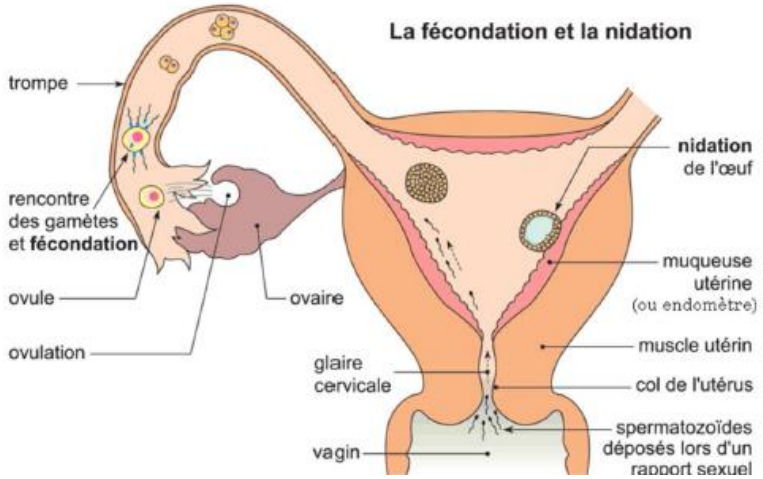
-Des **structures** accompagnent les personnes contaminées, elles sont souvent associées à un centre hospitalier : **C**entre d'**I**nformation de **D**épistage et de **D**iagnostic des **I**nfections Sexuellement Transmissibles (**CIDDIST**) et **C**entre de **D**épistage **A**nonyme et **G**ratuit (**CDAG**).Les professionnels de santé (**médecin,gynécologues**) peuvent prescrire un traitement adapté.

Une IST particulière, le SIDA :
Le **SIDA** (**S**yndrome d'**I**mmuno-**D**éficience **A**cquise due à un **virus** appelé **VIH** (**V**irus d' **I**mmunodéficience **H**umaine).
Celui-ci se **transmet** par une **voie sexuelle**, **sanguine** et **foeto-maternelle**.
Après introduction dans l'organisme, il s'attaque à des **cellules immunitaires** nommées « Lymphocytes T » (globules blancs).
2 devenirs possibles du VIH :
-soit le **VIH est passif** (il « dort »), la personne est alors dite **séropositive**. La personne est **porteuse du virus** et ne présente **aucun signe de la maladie** mais peut transmettre le VIH sans le savoir.
-soit le **VIH est actif**, il **détruit le système immunitaire** et la personne est **atteinte du SIDA**.

II- Pour éviter une grossesse non désirée

Rappels (pour information):





La **CONTRACEPTION**, **c'est l'ensemble des méthodes réversibles permettant d'éviter une grossesse.**

Contraception préventive

Procédés hormonaux : pilule, anneau, patch, implant
- Bloquent l'ovulation et/ou modifient la muqueuse utérine et/ou modifient la glaire cervicale.

Stérilet (ou DIU, dispositif intra-utérin)
- Empêche la nidation.

Préservatifs masculin et féminin
- Empêchent le sperme de pénétrer dans le vagin.

Les seuls en vente libre et qui protègent des IST !

Si oubli ou accident (préservatif déchiré)

contraception d'urgence

- **Dans les 3 jours suivant le rapport** pour les mineures, gratuitement et sans ordonnance (infirmerie scolaire, CPEF, pharmacie).
- **Dans les 5 jours** auprès d'un médecin ou d'une sage-femme (autre type de médicament ou DIU).

Efficacité liée à la rapidité de la prise.

POUR STOPPER UNE GROSSESSE NON DÉSIRÉE

L'IVG (interruption volontaire de grossesse)

- Jusqu'à la 14e semaine après le début des dernières règles.
- Après les deux entretiens séparés par une semaine de réflexion.
- Réalisée par un médecin dans un centre agréé.

L'IVG n'est pas une méthode contraceptive mais un recours très réglementé.

Structures d'accueil, d'aide et de soutien

- Les CPEF (centres de planification et d'éducation familiale).
- Mais aussi : infirmier scolaire, médecin traitant, gynécologue.

Source : livre PSE-2 bac pro- Delagrave

Connaître les définitions :
- contraception
- contraception préventive
- contraception d'urgence

Savoir différencier la contraception préventive, contraception d'urgence et IVG

5.1- Gérer son budget

5.2-Acheter un bien

5.3-Appréhender les mesures de protection des personnes et des biens

I- Le Budget

Le **BUDGET**= Etat des **DEPENSES** et des **RECETTES** **sur une période donnée (mois, trimestre, année…)**

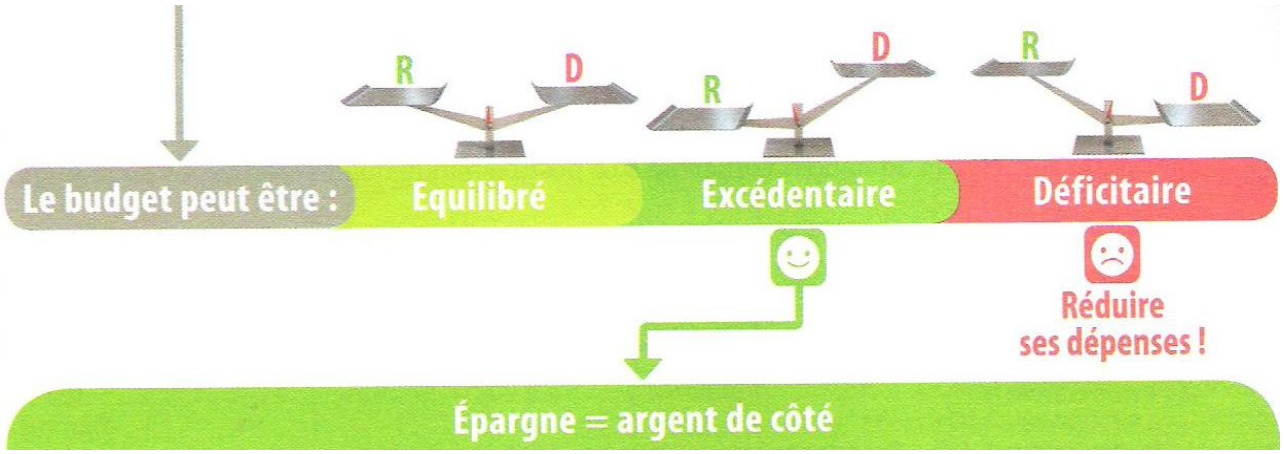
Les différentes dépenses des ménages sont classées en postes budgétaires

Les postes budgétaires : c'est la façon dont on dépense son budget, par exemple l'alimentation, le logement, les transports.

On retrouve les recettes et les différentes dépenses :

- **Recettes** : salaires, allocations, épargne…
- **Dépenses** :
  - **fixes (ou incompressibles)** comme les charges (loyer, eau),épargne …
  - **courantes** : alimentation, entretien, produits d hygiène personnelle, santé, transports, loisirs, carburant.
  - **d'équipement et de renouvellement** : Equipement de la personne (vêtements), équipement de la maison (meuble, Hifi,vidéo, électroménager),véhicule(réparation), activités culturelles et sportives, cadeaux, vacances.

Le budget peut être :



L'**EPARGNE** **est la part de revenus qui reste disponible une fois toutes les dépenses déduites.**

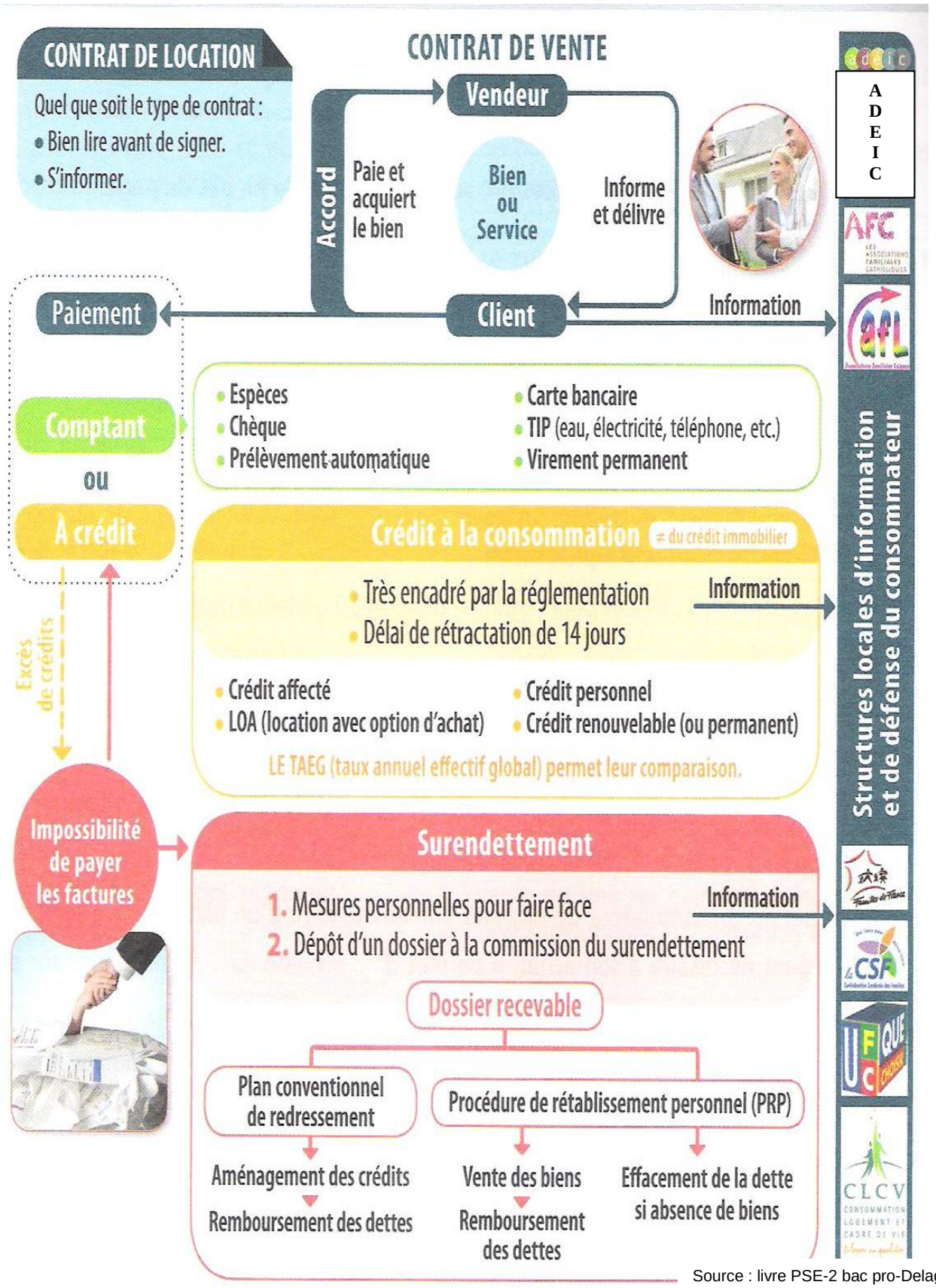
On peut prévoir de déposer une somme fixe sur un support d'épargne chaque mois, ou bien mettre de l'argent de côté uniquement lorsque le budget est excédentaire.

Il existe 3 types d'épargne :

- **l'épargne de précaution ou préventive**, pour faire face aux aléas de la vie ;
- **l'épargne de projet**, pour l'achat d'un logement par exemple ;
- **l'épargne retraite**

Savoir définir :
Budget, postes budgétaires, dépense, recette, budget équilibré, budget déficitaire, budget excédentaire, épargne

II- Acheter un bien

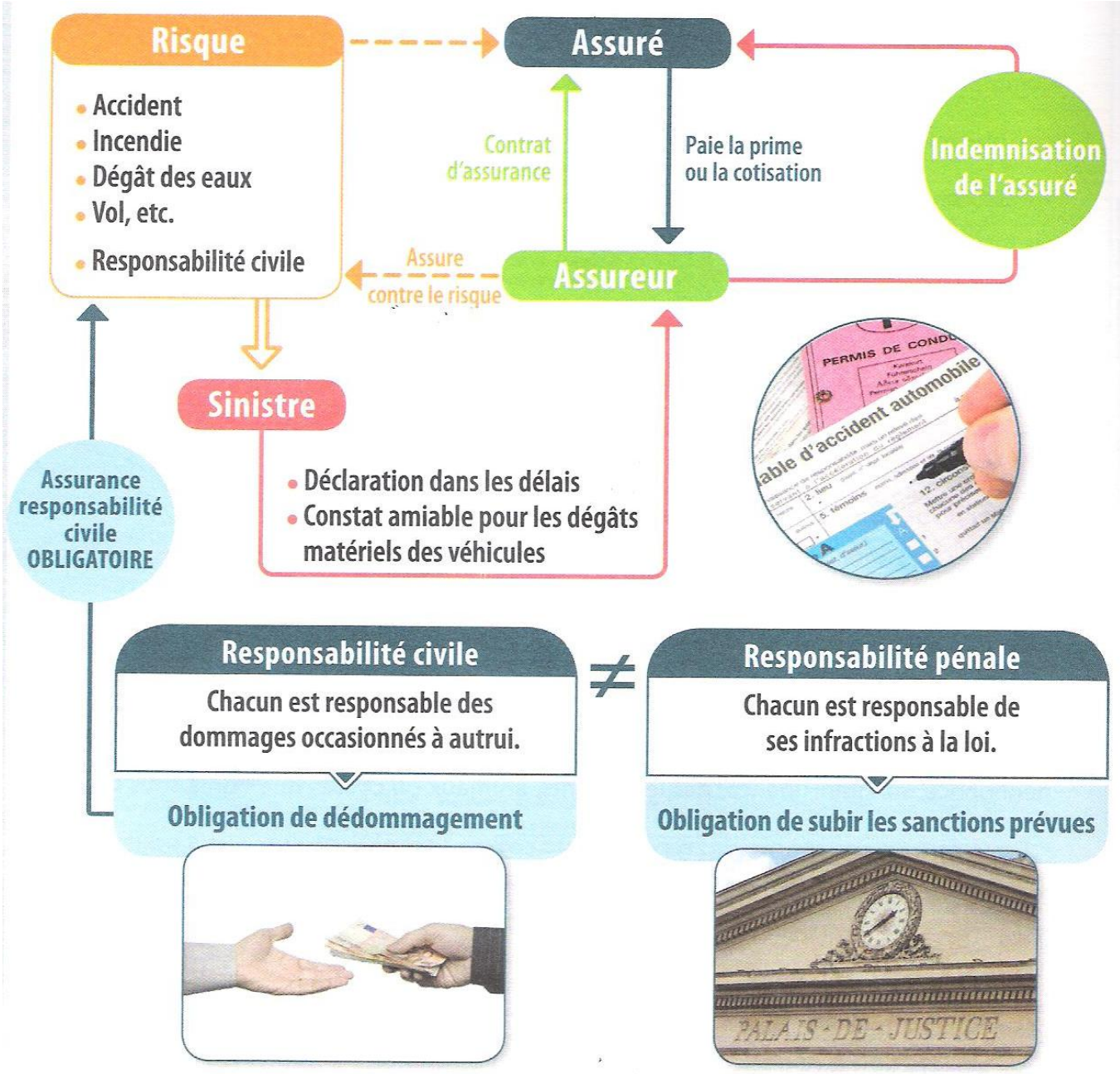


Source : livre PSE-2 bac pro-Delagrave

Définitions à connaître :
Contrat de vente : tout acte d'achat est un contrat entre une personne qui s'engage à délivrer un bien ou un service à une autre qui s'engage à payer.
Crédit : emprunt d'une somme d'argent qui sera remboursée par mensualités, sur plusieurs mois ou plusieurs années.
Endettement : fait d'avoir des dettes (fait de devoir de l'argent).
Surendettement : fait de ne plus pouvoir rembourser ses dettes.

III- Le principe de l'assurance

La notion d'assurance repose sur le principe de solidarité



Source : livre PSE-2 bac pro-Delagrave

Définitions à connaître :
Assurance : contrat passé entre une compagnie d'assurance et une personne physique ou morale (par exemple une entreprise) qui garantit l'assuré contre d'éventuels dommages.
Sinistre : dommage ou perte d'un bien, par exemple lors d'un incendie, d'un accident de voiture…
La responsabilité civile correspond à l'obligation de réparer les dommages causés à autrui.
La responsabilité pénale : c'est l'obligation de répondre des infractions (contravention, délit) commise et de subir la peine prévue. Elle est engagée lorsque l'on enfreint la loi.