

VOIE PROFESSIONNELLE

CAP

2^{DE}

1^{RE}

T^{LE}

Prévention-santé-environnement

PROPOSITION DE CONTENUS UTILES AU REGARD DES NOTIONS CLÉS ET DES OBJECTIFS CIBLÉS DU PROGRAMME DE SECONDE

Le document présente une proposition de contenus à aborder par l'enseignant pour permettre à l'élève de comprendre les notions clés associées et atteindre les objectifs ciblés par le programme.

Module A1 : Le système de santé

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Repérer les effets des facteurs internes et externes sur la santé d'un individu.	<ul style="list-style-type: none"> • Individu • Santé • Capital santé • Facteurs internes • Facteurs externes 	<ul style="list-style-type: none"> • Les trois composantes de la santé (selon l'OMS) • La mise en évidence des facteurs internes (hérédité, âge, sexe, pathologies, modes de vie, alimentation) et externes (environnement, conditions de travail, ressources) agissant sur la santé d'un individu à partir d'exemples
Identifier les enjeux dans un plan santé.	<ul style="list-style-type: none"> • Plan santé • Prévention collective 	<ul style="list-style-type: none"> • Les objectifs et les enjeux d'un plan santé à partir d'un exemple • La place des plans santé dans la prévention collective
Expliquer le principe de solidarité nationale de la sécurité sociale. Présenter le principe et l'intérêt du parcours de soins coordonnés (médecin traitant, carte vitale et dossier médical partagé).	<ul style="list-style-type: none"> • Solidarité • Assurance maladie • Parcours de soins coordonnés 	<ul style="list-style-type: none"> • Les origines des ressources de la sécurité sociale • Les bénéficiaires des prestations des branches de la sécurité sociale • La prise en charge des soins médicaux hors et dans le parcours de soins coordonnés, • Le rôle du médecin traitant • L'intérêt de la carte vitale et du dossier médical partagé pour l'individu

Module A2 : Les rythmes biologiques – le sommeil

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Identifier la fréquence d'un rythme biologique à partir d'un document descriptif ou scientifique.	<ul style="list-style-type: none"> • Rythmes biologiques • Cycle • Fréquence d'un rythme biologique 	<ul style="list-style-type: none"> • La notion de rythme qui inclut la notion de cycle et de fréquence • La distinction entre rythmes biologiques (circadien, ultradien, infradien) et rythmes sociaux
Présenter les rôles des principales phases d'un cycle du sommeil.	<ul style="list-style-type: none"> • Phases du sommeil • Récupération physique • Récupération mentale 	<ul style="list-style-type: none"> • L'organisation d'une nuit de sommeil en une succession de cycles se décomposant chacun en plusieurs phases • Les différents rôles du sommeil associés aux phases
Repérer les facteurs qui influencent les rythmes biologiques comme le sommeil. Présenter les conséquences d'une désynchronisation des rythmes biologiques sur la santé de l'individu, sa vie sociale et professionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme social • Synchronisation/désynchronisation • Horloge biologique 	<ul style="list-style-type: none"> • Le rôle de la lumière dans la production de mélatonine (lien avec l'alternance jour/nuit) • L'influence des rythmes sociaux dans la synchronisation des rythmes biologiques • Les facteurs de désynchronisation (travail posté, décalage horaire...) • Les conséquences d'une désynchronisation sur la santé de l'individu, le travail et les relations avec les autres
Expliquer la réglementation appliquée au travail de nuit.	<ul style="list-style-type: none"> • Compte professionnel de prévention • Réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> • La durée maximale du travail de nuit, de la surveillance médicale, et du temps de repos obligatoire • Le fonctionnement simple du CPP et son intérêt • Le bénéfice du CPP dans le cas du travail de nuit ou du travail posté
Proposer des mesures pour améliorer la qualité du sommeil.	<ul style="list-style-type: none"> • Hygiène du sommeil 	<ul style="list-style-type: none"> • Les éléments favorables au sommeil : obscurité pour favoriser la production de mélatonine, température, confort... • Les éléments défavorables au sommeil en s'appuyant sur leur mode d'action (caféine, alcool, lumière bleue des écrans...)

Module A3 : L'activité physique

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Expliquer le mouvement volontaire à l'aide de la structure anatomique et des propriétés du muscle strié squelettique.	<ul style="list-style-type: none"> • Muscle strié squelettique • Excitabilité • Contractilité • Élasticité • Tonicité 	<ul style="list-style-type: none"> • Les éléments anatomiques composant un muscle strié squelettique (fibres élastiques, vaisseaux sanguins et nerfs) • Les propriétés d'un muscle strié : excitabilité, contractilité, élasticité, tonicité • Le mécanisme nerveux du mouvement volontaire
Expliquer le mécanisme de la contraction du muscle.	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation d'énergie • Production de déchets 	<ul style="list-style-type: none"> • La composition du sang à l'entrée et à la sortie du muscle au repos et à l'effort (exploitation de données expérimentales) • Les éléments consommés (glucose, O₂) et rejetés (CO₂, sudation) lors de la contraction musculaire
Repérer les modifications physiologiques lors d'un travail musculaire.	<ul style="list-style-type: none"> • Rythme cardiaque • Rythme respiratoire • Thermorégulation 	<ul style="list-style-type: none"> • Les organes impactés par l'effort • La variation des mesures avant et après l'activité physique au niveau du cœur (rythme cardiaque), de la respiration (rythme respiratoire), de la température
Démontrer l'intérêt d'une activité physique régulière sur la santé.	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique • Sédentarité • Bien-être (physique, mental et social) 	<ul style="list-style-type: none"> • La distinction entre activité physique et sédentarité • L'impact de l'activité physique sur les trois composantes de la santé • (rappel du module 1 définition de la sante selon l'OMS) • Les relations entre la sédentarité et les différentes pathologies

Retrouvez éducol sur



Module A4 : Les addictions

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Repérer des facteurs de risques pouvant conduire à une addiction comportementale et/ou à un produit.	<ul style="list-style-type: none"> Addiction Facteurs de risque addictif 	<ul style="list-style-type: none"> La définition d'une addiction Les deux types d'addiction (addiction au produit / addiction comportementale) Les différents facteurs individuels, environnementaux et liés aux produits pouvant conduire à une addiction
Expliquer le mécanisme de l'addiction sur le cerveau.	<ul style="list-style-type: none"> Substances psychoactives Synapse Neurotransmetteur Message nerveux Circuit de la récompense Dépendance 	<ul style="list-style-type: none"> La définition d'une substance psychoactive assortie d'exemples La structure d'une synapse à partir d'un schéma simple Le mécanisme de transmission du message nerveux au niveau d'une synapse avec l'intervention de neurotransmetteurs Le mode d'activation du circuit de la récompense par la dopamine
Identifier les effets de l'alcool, du cannabis et de la polyconsommation sur la santé.	<ul style="list-style-type: none"> Effets immédiats Effets à long terme Polyconsommation 	<ul style="list-style-type: none"> Les effets immédiats et les effets à long terme provoqués par la consommation d'alcool et/ou de cannabis Les dangers de la polyconsommation avec la démultiplication des effets
Identifier les conséquences des addictions.	<ul style="list-style-type: none"> Conséquences sociales Conséquences personnelles 	<ul style="list-style-type: none"> Les conséquences sociales et personnelles des addictions (sur la vie privée, la vie familiale, la vie professionnelle, sur la route, au lycée, etc)
Proposer des actions de prévention individuelle et collective visant à réduire le risque d'addiction.	<ul style="list-style-type: none"> Prévention individuelle Prévention collective 	<ul style="list-style-type: none"> Les mesures de prévention individuelles adaptées à une situation donnée Les mesures de prévention collective : lois, campagnes de sensibilisation, plans santé, missions ministérielles, etc L'identification des structures d'aide et de prévention (PAEJ, CAARUD, CSAPA, CJC...) et repérage de celles présentes au niveau local
Repérer les mesures réglementaires mises en place pour la vente et la consommation des substances licites et illicites.	<ul style="list-style-type: none"> Réglementation Produit licite Produit illicite Prévention Répression 	<ul style="list-style-type: none"> La différence entre un produit licite et un produit illicite assortie d'exemples La distinction entre la prévention et la répression La réglementation concernant la vente et la consommation de substances psychoactives (alcool, tabac, cannabis)

Module A5 : La sexualité – la contraception

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Expliquer la physiologie de l'appareil reproducteur féminin.	<ul style="list-style-type: none"> Anatomie de l'appareil reproducteur féminin Gamète femelle Cycle ovarien Récepteur spécifique hormonal Contrôle hormonal Puberté 	<ul style="list-style-type: none"> L'anatomie de l'appareil reproducteur féminin Le rôle des principaux organes Le trajet de l'ovule de son lieu de production jusqu'à son émission La mise en relation des étapes du cycle ovarien, du cycle utérin et du cycle des hormones sexuelles (Œstrogènes, Progestérone) à l'aide de schémas L'action des hormones sexuelles sur ses récepteurs cibles
Expliquer la physiologie de l'appareil reproducteur masculin pour la production de spermatozoïdes.	<ul style="list-style-type: none"> Anatomie de l'appareil reproducteur masculin Gamète mâle 	<ul style="list-style-type: none"> L'anatomie de l'appareil reproducteur masculin Le rôle des principaux organes Le trajet des spermatozoïdes de leur lieu de production jusqu'à leur émission Les notions de sperme, spermatozoïdes et liquide séminal
Décrire les étapes de la reproduction sexuée de la production des gamètes jusqu'à la nidation.	<ul style="list-style-type: none"> Fécondation Nidation 	<ul style="list-style-type: none"> L'identification du lieu de la fécondation, du lieu de la nidation et du parcours de l'œuf sur un schéma. La description des différentes étapes de la fécondation (rencontre d'un ovule et d'un spermatozoïde) et de la nidation (premières divisions cellulaires) La distinction entre cellule œuf et embryon
Argumenter le choix d'une méthode de contraception préventive par ses intérêts et ses limites dans une situation donnée.	<ul style="list-style-type: none"> Contraception préventive Mode d'action 	<ul style="list-style-type: none"> Les différentes méthodes contraceptives (mode d'action, efficacité, contre-indications, avantages et inconvénients)
Distinguer contraception d'urgence et interruption volontaire de grossesse (IVG).	<ul style="list-style-type: none"> Contraception d'urgence IVG Réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> Les notions de prise de risque et de rapport non protégé L'indication des moyens de contraception d'urgence (pilules du lendemain, du surlendemain) en les distinguant de la contraception préventive La réglementation concernant la délivrance de la contraception d'urgence et l'IVG (délai légal)
Identifier les missions des structures d'accueil, d'aide et de soutien.	<ul style="list-style-type: none"> Prévention de la grossesse 	<ul style="list-style-type: none"> Le repérage des différentes structures d'accueil, d'aide et de soutien au niveau local Le rôle des différentes structures d'accueil, d'aide et de soutien

Module B1 : L'alimentation écoresponsable

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Identifier les critères d'un comportement de consommateur éco-responsable.	<ul style="list-style-type: none"> • Impact environnemental • Circuit court • Saisonnalité • Agriculture biologique (AB) • Agriculture raisonnée • Déchet recyclable • Développement durable • Label 	<ul style="list-style-type: none"> • Les caractéristiques d'un consommateur éco-responsable au regard des objectifs du développement durable • L'impact environnemental d'un circuit court, de la saisonnalité, de l'agriculture biologique, de l'agriculture raisonnée, du recyclage des déchets • L'impact environnemental des choix éco-responsables
Analyser les causes et les conséquences du gaspillage alimentaire.	<ul style="list-style-type: none"> • Surconsommation • Impact environnemental • Pollution 	<ul style="list-style-type: none"> • Le lien entre le gaspillage alimentaire et la surconsommation • Les causes du gaspillage alimentaire tout au long du circuit de l'aliment (de sa production à sa consommation) • Les impacts environnementaux du gaspillage alimentaire (mobilisation inutile de terres agricoles, gaspillage d'eau et d'énergie, pollutions...)
Proposer des mesures de prévention individuelles et collectives pour limiter le gaspillage et la surconsommation.	<ul style="list-style-type: none"> • Attitude écoresponsable • Mesures collectives • Mesures individuelles • Réglementation 	<ul style="list-style-type: none"> • Les mesures individuelles (stockage correct, achat des seuls produits nécessaires, peu d'emballage, achat en vrac, mode de conservation et stockage, utilisation des restes...) • Les mesures collectives (ex : accord entre distributeur et Banque alimentaire, actions en restauration scolaire...) • Les textes législatifs français en vigueur (loi Egalim du 1/11/2018, loi anti-gaspillage alimentaire de 2016...)

Module B2 : Les risques majeurs

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Identifier un risque majeur.	<ul style="list-style-type: none"> • Risque majeur • Aléa • Enjeu • Risque naturel • Risque technologique • Fréquence • Gravité 	<ul style="list-style-type: none"> • Les caractéristiques d'un risque majeur (Aléa, enjeu, gravité, fréquence) • La distinction entre un risque naturel et un risque technologique
Repérer les risques majeurs au niveau local.	<ul style="list-style-type: none"> • Information • Territoire communal 	<ul style="list-style-type: none"> • Les risques majeurs au niveau du territoire communal à l'aide du DICRIM (document d'information communal sur les risques majeurs)
Repérer la conduite à tenir en cas d'alerte à la population.	<ul style="list-style-type: none"> • Signal d'alerte aux populations • Protection • Sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • La reconnaissance du signal national d'alerte en lien avec le PPMS de l'établissement • La conduite à tenir face aux principaux risques majeurs qui menacent un territoire communal à l'aide du DICRIM • La conduite à tenir en termes de protection et de sécurité dans son établissement en cas de signal d'alerte

Retrouvez éducol sur



Module C1 : Les enjeux de la « santé et sécurité au travail »

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Identifier les enjeux de la santé et de la sécurité au travail pour les salariés.	<ul style="list-style-type: none"> Enjeux humains Enjeux socio-économiques Accident du travail/ Maladie professionnelle 	<ul style="list-style-type: none"> Les conséquences des accidents du travail et des maladies professionnelles pour le salarié
Différencier accident du travail et maladie professionnelle.	<ul style="list-style-type: none"> Lésion Exposition chronique 	<ul style="list-style-type: none"> Les caractéristiques des AT (événement soudain à l'occasion du travail, sur le lieu de travail, sur le moment, lésion, etc), et des MP (tableau sécurité sociale, exposition chronique, etc)
Repérer sur un document les dispositions réglementaires de l'employeur et du salarié en matière de santé et sécurité au travail.	<ul style="list-style-type: none"> Cadre réglementaire Responsabilité/ obligations de l'employeur Droits/obligations du salarié 	<ul style="list-style-type: none"> Les textes réglementaires de la sécurité au travail (Code du travail, convention collective, règlement intérieur...) Les obligations et droits du salarié en matière de santé et sécurité au travail (obligation de sécurité, devoir d'alerte, droit de retrait en cas de danger grave et imminent) La responsabilité et droits de l'employeur en matière de santé et sécurité au travail (obligation de sécurité, obligation de formation) La différence entre la responsabilité civile et responsabilité pénale de l'employeur
Identifier sur un document les dispositions réglementaires spécifiques aux jeunes travailleurs et/ou aux nouveaux embauchés.	<ul style="list-style-type: none"> Jeune travailleur Nouvel embauché Cadre réglementaire 	<ul style="list-style-type: none"> Les obligations et droits de l'employeur concernant le jeune travailleur ou le nouvel embauché (livret d'accueil, formations spécifiques au poste confié, habilitation, visite d'information et de prévention...) Les dispositions réglementaires spécifiques au secteur d'activité ou au secteur professionnel

Retrouvez éducol sur



Module C2 : Les notions de base en prévention des risques professionnels

Attendus en fin de formation		Des contenus utiles pour comprendre les notions clés et atteindre les objectifs ciblés
Objectifs ciblés	Notions clés associées	
Expliquer les consignes de sécurité au poste de travail lors de la mise en œuvre d'une activité professionnelle en plateau technique.	<ul style="list-style-type: none"> • Instruction/information 	<ul style="list-style-type: none"> • La distinction entre instruction (qui engage une conduite à tenir) et information (qui conduit à un renseignement, à une précision) • Le repérage des différents supports des consignes de sécurité (fiches de postes, affiches, plan d'intervention, règlement intérieur, plaque signalétique d'outil...) au niveau des plateaux techniques • Le repérage sur une machine /un outil/un produit/un plan d'atelier les pictogrammes de sécurité et de danger, les dispositifs de sécurité • L'identification et justification à partir d'une fiche de poste des différentes consignes de sécurité au poste de travail.
Repérer les dangers lors d'une activité de travail à partir de son analyse simple ou à l'aide d'outils méthodologiques.	<ul style="list-style-type: none"> • Activité de travail • Danger 	<ul style="list-style-type: none"> • L'identification du ou des danger(s) dans une activité de travail
Établir une relation entre le(s) danger(s) et le(s) dommage(s) potentiel(s) dans une situation dangereuse.	<ul style="list-style-type: none"> • Situation dangereuse • Dommage potentiel 	<ul style="list-style-type: none"> • L'identification d'une situation dangereuse • L'identification du danger à l'origine de la situation dangereuse • L'identification d'un dommage potentiel
Identifier un risque professionnel par l'analyse d'une activité de travail.	<ul style="list-style-type: none"> • Risques professionnels • Familles de risque 	<ul style="list-style-type: none"> • Les risques professionnels (famille de dangers ou famille de risques) selon la classification de l'INRS

Retrouvez éducol sur

