

Module 2, Chapitre 8.....	245
Module 2, Chapitre 9.....	248
Module 3, Chapitre 10.....	249
Module 3, Chapitre 11.....	251
Module 3, Chapitre 12.....	254
Module 3, Chapitre 13.....	255
Module 3, Chapitre 14.....	256
Module 3, Chapitre 15.....	257
Module 3, chapitre 16.....	259
Module 4, Chapitre 17.....	260
Module 4, Chapitre 18.....	264
Module 4, Chapitre 19.....	266
Module 4, Chapitre 20.....	269
Module 4, Chapitre 21.....	271
Module 4, Chapitre 22.....	273
Module 4, Chapitre 23.....	275
Module 4, Chapitre 25.....	277
Module 4, Chapitre 27.....	279
Module 4, Chapitre 29.....	281
Module 4, Chapitre 30.....	282

CORRIGÉS DES ÉVALUATIONS AUTOCORRIGÉES

Évaluation autocorrigée sur le Module 1.....	287
Évaluation autocorrigée sur le Module 2.....	290
Évaluation autocorrigée sur les Modules 3 et 4.....	293
Abréviations et sigles à connaître.....	296

AVANT-PROPOS

Depuis 2011, L'enseignement de PSE remplace celui de la VSP (Vie sociale et Professionnelle). Le sujet de PSE à l'examen, se compose de deux parties indépendantes permettant d'évaluer les modules 1 à 3 pour l'une, et le module 4 pour l'autre.

Chaque partie comporte plusieurs questions sur chacun des modules. Il n'est donc pas question de faire d'impasse, vous êtes évalués sur l'ensemble du programme !

La première partie comprend plusieurs questions indépendantes ou liées, permettant d'évaluer les capacités d'analyses et les connaissances à partir d'une situation professionnelle ou quotidienne.

La deuxième partie est composée de deux sous-parties :

- La première sur 8 points se base sur une situation professionnelle et des documents. Elle permet d'évaluer la capacité à analyser un risque professionnel.
- La deuxième sur 2 points évalue vos connaissances sur la conduite à tenir en cas d'urgence.

Il est important de savoir que le sujet de PSE est commun à tous les CAP. La situation professionnelle peut donc, ne pas être en lien avec votre future profession. Voilà pourquoi un éventail de risque professionnel est traité dans cet ouvrage, avec des situations professionnelles dans différents corps de métiers.

Maintenant que vous connaissez les objectifs, au travail !

MODULE 1

L'INDIVIDU ET SA SANTÉ

CHAPITRE 1

LES RYTHMES BIOLOGIQUES

RAPPEL DU RÉFÉRENTIEL SAVOIRS ASSOCIÉS :

1. *L'individu et sa santé.*

1.1. *Concilier rythmes biologiques et rythmes influencés par le travail : Rythme biologique, sommeil.*

1. LE COURS

1.1. Les biorythmes

Les biorythmes ou aux rythmes biologiques correspondent à l'ensemble des variations régulières des phénomènes biologiques naturels (physiologiques ou comportementaux). On distingue trois catégories de biorythmes :

- Les rythmes ultradiens : les phénomènes concernés se répètent sur une période de moins de 24 heures. On peut donner comme exemple les battements cardiaques, la respiration ou même la prise d'alimentation.
- Les rythmes circadiens qui correspondent aux rythmes d'environ 24 heures. Un exemple de phénomène se répétant suivant ce rythme est l'alternance veille/sommeil.
- Les rythmes infradiens ou lents dont la durée de répétition est supérieure à 24 heures (et peut aller jusqu'à une année). Par exemple, les menstruations chez la femme est un phénomène naturel se répétant en moyenne tous les 28 jours.

1.2. La désynchronisation

Nous possédons tous une « horloge interne » qui règle l'ensemble de nos périodes d'activités et de sommeil. Cette horloge dite circadienne est responsable de la régulation des rythmes biologique sur une période d'environ 24 heures. Il existe donc une synchronisation de l'ensemble de nos rythmes circadiens.

La désynchronisation correspond au fait que tous les rythmes circadiens ne sont plus en phase ou synchronisés.

En effet, les rythmes circadiens sont dépendants les uns des autres, mais ne s'adaptent pas à la même vitesse à un changement dans notre vie ou notre environnement (exemple : décalage horaire, nuit blanche, changement de rythme de vie ...).

Une désynchronisation peut avoir diverses répercussions sur la santé, la vie sociale, et le travail. Les conséquences d'une désynchronisation peuvent donc être multiples et variées : troubles du sommeil, troubles neuropsychiques, perturbations de la vie familiale, difficultés professionnelles.... (Voir exercices).

1.3. Les cycles du sommeil

Le sommeil se décompose en plusieurs cycles, dont le nombre varie selon la durée de la nuit. En général, on effectue en moyenne 4 à 6 cycles de 1h30 par nuit.

Chaque cycle de sommeil est composé de différentes phases (Voir **Document 1.1**):

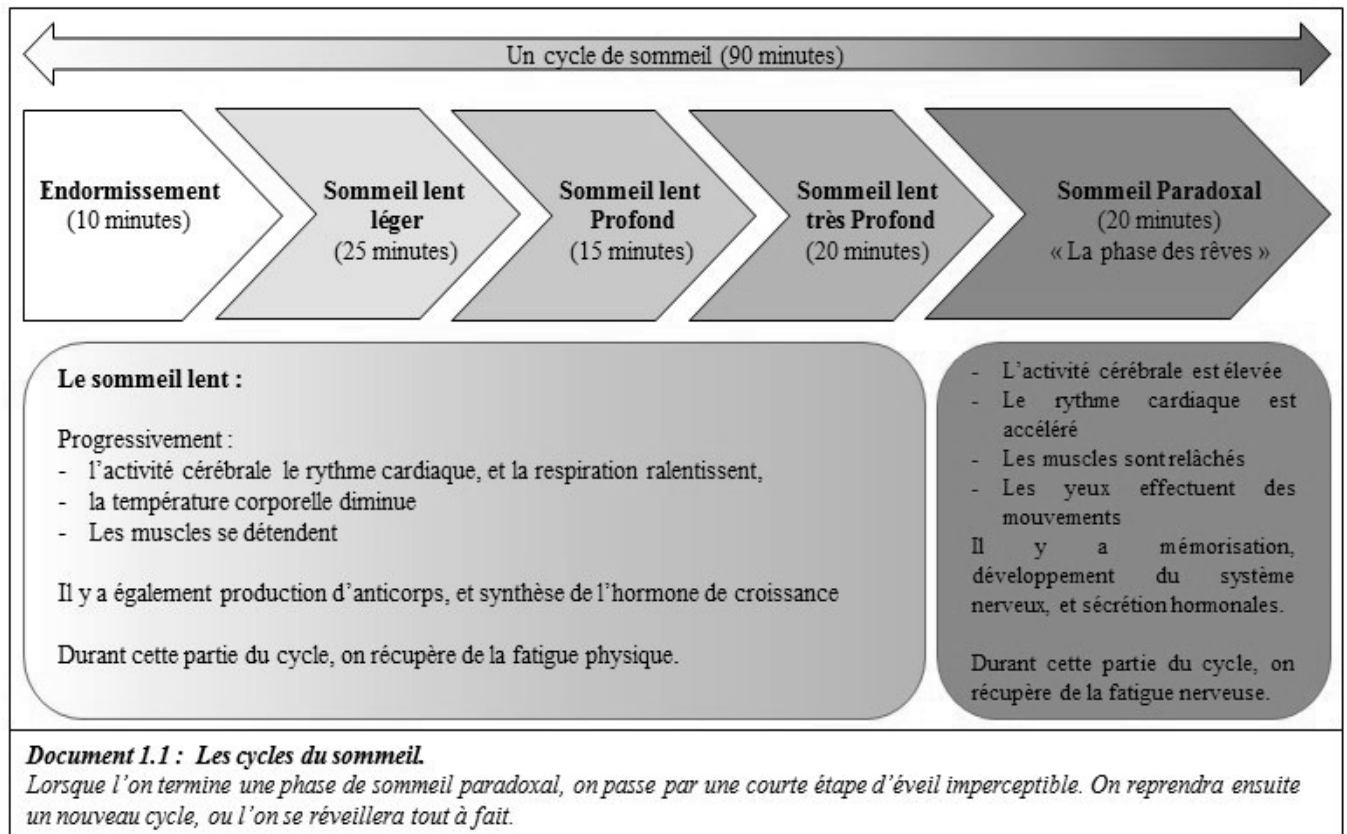
- L'endormissement est la phase de préparation au sommeil lent. Elle est relativement courte (10 à 15 minutes) lors du premier cycle, et très brève lors des cycles suivants.
- Le sommeil lent (très léger et léger) est une étape où l'on peut entendre ce qui se passe autour de nous. Dans un premier on est capable de comprendre une conversation mais sans pouvoir interagir (Sommeil lent très léger). Ensuite, il n'y a plus de compréhension (Sommeil lent léger). Durant cette phase, on peut facilement être réveillé.
- Le sommeil lent profond est la phase où le cerveau ne perçoit plus de message de l'environnement. Les muscles sont relâchés, la respiration est lente.
- Le sommeil lent très profond pendant lequel certaines fonctions de l'organisme sont ralenties : l'activité cérébrale et le rythme cardiaque sont ralentis, la température corporelle est diminuée.

En revanche, à cette étape il y a production des anticorps, et de l'hormone de croissance.

Cette phase permet la récupération de la fatigue physique.

- Le sommeil paradoxal est la phase des rêves. Elle est caractérisée par un relâchement des muscles mais une activité cérébrale élevée.

Pendant cette phase, on mémorise les informations de la journée, et on récupère de la fatigue nerveuse.



1.4. La prévention

Afin d'éviter toute désynchronisation, ou de se retrouver en dette de sommeil il convient de se coucher à heures régulières dans une chambre calme et tempérée. Il faut également éviter les excitants les soirs (café, thé...), les repas copieux, et certaines activités telles que la pratique d'une activité sportive ou le travail sur ordinateur.

2. LA MISE EN SITUATION

La situation : Lionel, 18 ans vient d'obtenir son CAP « services hôteliers ». N'ayant pas le permis de conduire, il a accepté un travail de veilleur de nuit dans un hôtel proche de chez ses parents où il vit. Il travaille de 22h à 6h du mardi soir au dimanche matin, et ne peut donc plus sortir avec ses amis le samedi soir.

Pour tenir le coup, il passe la nuit à boire du café et à grignoter.

A 6 heures du matin quand il rentre chez lui, il se couche mais ne parvient pas à s'endormir tout de suite. De plus, vers 9 heures il est réveillé par le bruit de ses deux petits frères qui jouent dans la pièce d'à côté.

Le midi et le soir, ses parents lui demande de manger en famille, mais il n'a pas d'appétit et ne rêve que d'une seule chose : aller se coucher !

Au bout de deux semaines, il est épuisé et est de plus en plus agressif...

2.1. Analyser la situation

Question 1.1 : Quel est le problème correspondant à la situation de Lionel ? Choisissez la bonne réponse.

- a. Lionel est fatigué.
- b. Les rythmes de Lionel sont désynchronisés.
- c. Lionel a deux petits frères trop bruyants.

Question 1.2 : Identifiez les éléments de la situation en répondant aux questions suivantes :

a. Qui est concerné par le problème ?

.....

b. Quelle est l'origine du problème ?

.....

c. Quels comportements ont favorisé le problème ?

.....

d. Quelles sont les conséquences du problème ?

.....

2.2. Mobiliser ses connaissances

Question 2.1 : Qu'est-ce qu'un biorythme ?

.....

.....

Question 2.2 : Que veut-on dire lorsque que l'on dit que les rythmes sont désynchronisés ?

.....

.....

.....

Question 2.3 : Quelles doivent être les caractéristiques d'une nuit de sommeil permettant une récupération physique et nerveuse ?

.....

.....

.....

.....

Question 2.4 : Lisez les deux définitions proposées. Selon vous laquelle est la définition de l'insomnie et laquelle est celle de l'hypersomnie ?

Définition a : définition de : *Trouble du sommeil se caractérisant par un sommeil nocturne profond ou excessif, et un réveil difficile le matin, ainsi que par une grande fatigue en journée.*

Définition b : définition de : *Trouble du sommeil se caractérisant par un sommeil nocturne léger et non reposant, des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit*

ou un réveil trop précoce. L'individu souffrant de ce trouble présente une grande fatigue journalière, des troubles de l'humeur et sont victime de somnolence.

Question 2.5 : De quel trouble du sommeil souffre Lionel ?

.....

Question 2.6 : Quelles sont les conséquences du travail de Lionel sur sa vie sociale?

.....

.....

2.3. Proposer des solutions

Question 3.1 : Quels conseils donneriez-vous à Lionel pour qu'il puisse être plus en forme ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



à retenir

Les rythmes biologiques correspondent aux variations régulières de fonctionnement de l'organisme. Le rythme circadien est responsable de la régulation des rythmes biologiques sur une période de 24 heures.

La désynchronisation correspond au fait que tous les rythmes circadiens ne sont plus en phase ou synchronisés. Cette désynchronisation peut être le fait du travail posté et de décalage horaire lors de voyage.

La désynchronisation peut avoir diverses répercussions sur la santé (troubles digestifs, troubles du sommeil, fatigue physique et nerveuse, maladies cardiovasculaires...), sur la vie sociale (perturbation de la vie familiale, isolement...) et sur l'activité professionnelle (augmentation du risque d'accident du travail, diminution du rendement, diminution de la qualité du travail...).

Le sommeil se décompose en plusieurs cycles. Chaque cycle est composé des phases : Endormissement (phase uniquement présente sur le premier cycle), le sommeil lent, le sommeil lent profond, le sommeil lent très profond et le sommeil paradoxal.