

SOMMAIRE

MODULE 1 : L'INDIVIDU ET SA SANTÉ

Chapitre 1 : Concilier rythmes biologiques et rythmes influencés par le travail 11

1. LE COURS.....11
2. LA MISE EN SITUATION.....13

Chapitre 2 : Adapter son alimentation à son activité.....15

1. LE COURS.....15
2. LA MISE EN SITUATION.....17

Chapitre 3 : Gérer son activité physique.....21

1. LE COURS.....21
2. LA MISE EN SITUATION.....23

Chapitre 4 : Prévenir les conduites addictives.....27

1. LE COURS.....27
2. LA MISE EN SITUATION.....29

Chapitre 5 : Prévenir les infections sexuellement transmissibles.....33

1. LE COURS.....33
2. LA MISE EN SITUATION.....36

Chapitre 6 : Prévenir le risque d'une grossesse non désirée.....39

1. LE COURS.....39
2. LA MISE EN SITUATION.....41

MODULE 2 : L'INDIVIDU DANS SES ACTES DE CONSOMMATION

Chapitre 7 : Gérer son budget.....53

1. LE COURS.....53
2. LA MISE EN SITUATION.....55

Chapitre 8 : Gérer ses achats.....	59
1. LE COURS.....	59
2. LA MISE EN SITUATION.....	62

Chapitre 9 : Utiliser les systèmes de protection de défense du consommateur	65
1. LE COURS.....	65
2. LA MISE EN SITUATION.....	68

MODULE 3 : L'INDIVIDU DANS SON PARCOURS PROFESSIONNEL

Chapitre 10 : Gérer son orientation et sa formation professionnelle tout au long de sa vie.....	77
1. LE COURS.....	77
2. LA MISE EN SITUATION.....	79

Chapitre 11 : Rechercher un emploi.....	81
1. LE COURS.....	81
2. LA MISE EN SITUATION.....	83

MODULE 4 : L'INDIVIDU DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Chapitre 12 : Caractériser les textes de référence de la législation du travail..	93
1. LE COURS.....	93
2. LA MISE EN SITUATION.....	94

Chapitre 13 : Différencier les contrats de travail et caractériser les rémunérations	97
1. LE COURS.....	97
2. LA MISE EN SITUATION.....	99

Chapitre 14 : Identifier les instances représentatives des personnels dans l'entreprise.....	101
1. LE COURS.....	101
2. LA MISE EN SITUATION.....	102

Chapitre 15 : Repérer les structures de défense, de protection et de contrôle	105
1. LE COURS.....	105
2. LA MISE EN SITUATION.....	106
Chapitre 16 : Surveiller la santé du salarié.....	109
1. LE COURS.....	109
2. LA MISE EN SITUATION.....	110
Chapitre 17 : Appréhender les risques professionnels.....	113
1. LE COURS.....	113
2. LA MISE EN SITUATION.....	116
Chapitre 18 : Les accidents du travail et maladies professionnelles.....	119
1. LE COURS.....	119
2. LA MISE EN SITUATION.....	120
Chapitre 19 : Prévenir les TMS et les risques liés à l'activité physique.....	125
1. LE COURS.....	125
2. LA MISE EN SITUATION.....	127
Chapitre 20 : Le risque de chute.....	131
1. LE COURS.....	131
2. LA MISE EN SITUATION.....	132
Chapitre 21 : Le risque mécanique.....	135
1. LE COURS.....	135
2. LA MISE EN SITUATION.....	136
Chapitre 22 : Le risque chimique.....	139
1. LE COURS.....	139
2. LA MISE EN SITUATION.....	141
Chapitre 23 : Le risque biologique.....	143
1. LE COURS.....	143
2. LA MISE EN SITUATION.....	145
Chapitre 24 : Les risques liés à l'environnement de travail (ambiance sonore, thermique, lumineuse et les poussières).....	147
1. LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE SONORE.....	147

2.	LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE THERMIQUE.....	149
3.	LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE LUMINEUSE.....	150
4.	LES DIFFÉRENTS RISQUES AUX POUSSIÈRES.....	151
Chapitre 25 : Le risque électrique.....		153
1.	LE COURS.....	153
2.	LA MISE EN SITUATION.....	155
Chapitre 26 : Le risque d'incendie et explosion.....		157
1.	LE RISQUE INCENDIE.....	157
2.	LE RISQUE EXPLOSION.....	158
Chapitre 27 : Le risque lié à la charge mentale.....		159
1.	LE COURS.....	159
2.	LA MISE EN SITUATION.....	160
Chapitre 28 : Prévenir les risques dans son secteur professionnel.....		163
1.	PRÉAMBULE.....	163
2.	LA MISE EN SITUATION.....	163
Chapitre 29 : Gérer les situations d'urgence.....		167
1.	LE COURS.....	167
2.	LA MISE EN SITUATION.....	169
Chapitre 30 : Participer à la prévention de l'environnement.....		171
1.	LE COURS.....	171
2.	LA MISE EN SITUATION.....	173
Evaluation auto-corrigée sur les modules 3 et 4.....		176
Corrigé des « mises en situation ».....		181
Correction de l'évaluations auto-corrigée.....		216