

SOMMAIRE

Avant-propos.....	11
-------------------	----

MODULE 1 : L'INDIVIDU ET SA SANTÉ

Chapitre 1 : Les rythmes biologiques.....	15
--	-----------

1. LE COURS.....	15
1.1. Les biorythmes.....	15
1.2. La désynchronisation.....	15
1.3. Les cycles du sommeil.....	16
1.4. La prévention.....	17
2. LA MISE EN SITUATION.....	17

Chapitre 2 : L'alimentation	21
--	-----------

1. LE COURS.....	21
1.1. Les habitudes alimentaires	21
1.2. Les principes de l'équilibre alimentaire.....	21
1.3. Les conséquences d'une alimentation déséquilibrée.....	22
1.4. La prévention.....	23
2. LA MISE EN SITUATION.....	24

Chapitre 3 : L'activité physique.....	27
--	-----------

1. LE COURS.....	27
1.1. Le travail musculaire.....	27
1.2. Les effets sur la santé.....	28
1.3. Le dopage.....	29
1.4. La prévention.....	29
2. LA MISE EN SITUATION.....	30

Chapitre 4 : Prévenir les conduites addictives.....	33
--	-----------

1. LE COURS.....	33
1.1. Le phénomène de l'addiction.....	33
1.2. Les effets des substances psychoactives sur la santé.....	33
1.3. Les conséquences de l'addiction sur le travail et la vie quotidienne.....	35
1.4. La prévention.....	35
2. LA MISE EN SITUATION.....	36

Chapitre 5 : Les infections sexuellement transmissibles.....	41
1. LE COURS.....	41
1.1. La définition d'une IST.....	41
1.2. Les principales IST.....	41
1.3. Le SIDA et la conduite à tenir en cas de prise de risque.....	43
1.4. La prévention.....	44
1.5. Les structures d'accueil, d'aide et de soutien.....	44
2. LA MISE EN SITUATION.....	45
Chapitre 6 : La contraception.....	49
1. LE COURS.....	49
1.1. La définition de la contraception.....	49
1.2. Les principaux moyens de contraception.....	49
1.3. Les structures d'aide, d'accueil, d'aide et de soutien.....	51
2. LA MISE EN SITUATION.....	51
Évaluation autocorrigée sur le Module 1.....	55

MODULE 2 : L'INDIVIDU DANS SES ACTES DE CONSOMMATION

Chapitre 7 : Gérer son budget.....	63
1. LE COURS.....	63
1.1. Le budget et l'épargne.....	63
1.2. Les différents types de crédits.....	64
1.3. L'endettement et le surendettement.....	65
1.4. La prévention.....	65
2. LA MISE EN SITUATION.....	66
Chapitre 8 : Les achats.....	69
1. LE COURS.....	69
1.1. Les circuits de distribution.....	69
1.2. Les critères de choix.....	70
1.3. L'étiquetage des produits alimentaires.....	71
1.4. Les modes de paiement.....	72
2. LA MISE EN SITUATION.....	73
Chapitre 9 : La protection et la défense du consommateur.....	77
1. LE COURS.....	77
1.1. Les contrats de consommation.....	77
1.2. Les assurances.....	77

1.3. Les organismes publics et privés d'information et de défenses du consommateur.....	78
1.4. Le règlement des litiges.....	79
1.5. La sécurité sanitaire du consommateur.....	79
2. LA MISE EN SITUATION.....	80
Évaluation autocorrigée sur le Module 2.....	83

MODULE 3 : L'INDIVIDU DANS SON PARCOURS PROFESSIONNEL

Chapitre 10 : La formation professionnelle tout au long de la vie.....	89
1. LE COURS.....	89
1.1. La formation initiale.....	89
1.2. La formation continue.....	90
1.3. La validation des acquis de l'expérience.....	91
1.4. Les niveaux de certification professionnelle.....	91
2. LA MISE EN SITUATION.....	92
Chapitre 11 : La recherche d'emploi.....	95
1. LE COURS.....	95
1.1. Les structures d'accompagnement à la recherche d'emploi.....	95
1.2. Les offres d'emplois.....	96
1.3. Le curriculum vitae.....	96
1.4. La lettre de motivation.....	96
1.5. L'entretien d'embauche.....	97
2. LA MISE EN SITUATION.....	97
Mise en pratique sur le Module 3.....	105

MODULE 4 : L'INDIVIDU DANS SON ENVIRONNEMENT PROFESSIONNEL

Chapitre 12 : La législation du travail.....	109
1. LE COURS.....	109
1.1. Le code du travail.....	109
1.2. Les convention collectives et accords collectifs.....	109
1.3. Le règlement intérieur.....	109
2. LA MISE EN SITUATION.....	110

Chapitre 13 : Les contrats de travail et les rémunérations.....	113
1. LE COURS.....	113
1.1. Les contrats de travail.....	113
1.2. La rémunération.....	114
1.3. Les salaires minimums	115
2. LA MISE EN SITUATION.....	115
Chapitre 14 : Les instances représentatives des personnels dans l'entreprise.....	119
1. LE COURS.....	119
1.1. Les délégués du personnel.....	119
1.2. Le comité d'entreprise (CE).....	119
1.3. Lessyndicats.....	120
2. LA MISE EN SITUATION.....	120
Chapitre 15 : Repérer les structures de défense, de protection et de contrôle.....	123
1. LE COURS.....	123
1.1. Les Prud'hommes.....	123
1.2. Le Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT).....	123
1.3. L'inspection du travail.....	124
1.4. Le service prévention de la CARSAT.....	124
1.5. Le défenseur des droits.....	124
2. LA MISE EN SITUATION.....	124
Chapitre 16 : La santé du salarié.....	129
1. LE COURS.....	129
1.1. Les examens médicaux.....	129
1.2. Les vaccinations.....	129
2. LA MISE EN SITUATION.....	131
Chapitre 17 : Analyser les risques professionnels.....	135
1. LE COURS.....	135
1.1. Les différents risques.....	135
1.2. La méthode QQQQCP.....	136
1.3. Le schéma d'apparition du dommage.....	136
1.5. La prévention.....	137
2. LA MISE EN SITUATION.....	139

Chapitre 18 : Les accidents du travail et les maladies professionnelles.....145

1.	LE COURS.....	145
1.1.	Les accidents du travail.....	145
1.2.	Les maladies professionnelles.....	145
1.3.	Les démarches à effectuer et l'indemnisation.....	146
2.	LA MISE EN SITUATION.....	146

Chapitre 19 : Prévenir les TMS et les risques liés à l'activité physique.....153

1.	LE COURS.....	153
1.1.	Les troubles musculo-squelettiques.....	153
1.2.	Les risques liés à l'activité physique au travail.....	154
2.	LA MISE EN SITUATION.....	156

Chapitre 20 : Le risque de chute.....161

1.	LE COURS.....	161
1.1.	Définition du risque.....	161
1.2.	Les situations dangereuses.....	161
1.3.	Les effets sur l'organisme.....	162
1.4.	La prévention.....	162
2.	LA MISE EN SITUATION.....	162

Chapitre 21 : Le risque mécanique.....167

1.	LE COURS.....	167
1.1.	Définition du risque.....	167
1.2.	Les situations dangereuses.....	167
1.3.	Les effets sur l'organisme.....	167
1.4.	La prévention.....	168
2.	LA MISE EN SITUATION.....	168

Chapitre 22 : Le risque chimique.....173

1.	LE COURS.....	173
1.1.	Définition du risque.....	173
1.2.	Les situations dangereuses.....	173
1.3.	Les effets sur l'organisme.....	175
1.4.	La prévention.....	175
2.	LA MISE EN SITUATION.....	175

Chapitre 23 : Le risque biologique.....179

1.	LE COURS.....	179
1.1.	Définition du risque.....	179
1.2.	Les situations dangereuses.....	180

1.3. Les effets sur l'organisme.....	181
1.4. La prévention.....	181
2. LA MISE EN SITUATION.....	181

Chapitre 24 : Les risques liés à l'environnement de travail (ambiance sonore, thermique, lumineuse et les poussières).....185

1. LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE SONORE.....	185
1.1. Définitions	185
1.2. Les situations à risque.....	185
1.3. Les effets sur la santé.....	186
1.4. Les mesures de prévention.....	187
2. LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE THERMIQUE.....	187
2.1. Définitions	187
2.2. Les situations à risque.....	188
2.3. Les effets sur la santé.....	188
2.4. Les mesures de prévention.....	188
3. LES DIFFÉRENTS RISQUES À L'AMBIANCE LUMINEUSE.....	189
3.1. Définitions	189
3.2. Les situations à risque.....	189
3.3. Les effets sur la santé.....	189
3.4. Les mesures de prévention.....	189
4. LES DIFFÉRENTS RISQUES AUX POUSSIÈRES.....	190
4.1. Définitions	190
4.2. Les situations à risque.....	190
4.3. Les effets sur la santé.....	190
4.4. Les mesures de prévention.....	190

Chapitre 25 : Le risque électrique.....193

1. LE COURS.....	193
1.1. Définition du risque.....	193
1.2. Les situations dangereuses.....	194
1.3. Les effets sur l'organisme.....	194
1.4. La prévention.....	194
2. LA MISE EN SITUATION.....	195

Chapitre 26 : Le risque d'incendie et explosion.....199

1. LE RISQUE INCENDIE.....	199
1.1. Définition du risque.....	199
1.2. Les effets sur l'organisme.....	199
1.3. La conduite à tenir en cas d'incendie.....	200
2. LE RISQUE EXPLOSION.....	200

2.1. Définition du risque.....	200
2.2. Conduites à tenir.....	201
Chapitre 27 : Le risque lié à la charge mentale.....	203
1. LE COURS.....	203
1.1. Définition du risque.....	203
1.2. Les situations dangereuses.....	203
1.3. Les effets sur l'organisme.....	204
1.4. La prévention.....	204
2. LA MISE EN SITUATION.....	204
Chapitre 28 : Prévenir les risques dans son secteur professionnel.....	209
1. PRÉAMBULE.....	209
2. LA MISE EN SITUATION.....	209
Chapitre 29 : Gérer les situations d'urgence.....	213
1. LE COURS.....	213
1.1. Le SST.....	213
1.2. Le plan d'intervention SST.....	213
1.3. Les quatre actions principales en secourisme.....	214
1.4. Les gestes de premiers secours.....	215
2. LA MISE EN SITUATION.....	216
Chapitre 30 : Participer à la prévention de l'environnement.....	219
1. LE COURS.....	219
1.1. Les déchets d'activités professionnelles.....	219
1.2. La gestion des déchets.....	220
1.3. La prévention.....	220
2. LA MISE EN SITUATION.....	222
Évaluation autocorrigée sur les Modules 3 et 4.....	225

CORRIGÉS DES MISES EN SITUATION

Module 1, Chapitre 1.....	233
Module 1, Chapitre 2.....	233
Module 1, Chapitre 3.....	236
Module 1, Chapitre 4.....	238
Module 1 Chapitre 5.....	240
Module 1 Chapitre 6.....	242
Module 2, Chapitre 7.....	243

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