Guide du formateur

EAse and Secure employabilitY with HEALTH education

Sommaire

1. INTRODUCTION 5
1.1. Présentation du guide et des objectifs 5
1.2. Introduction et objectif du projet 5
1.3. L'étude 7
2. APPROCHE EDUCATIVE 11
2.1. Récapitulatif du processus et de ses modalités d'articulations 11
2.2. Présentation des différents outils 12
2.2.1. Liste des compétences 12
2.2.2. Le jeu de formation 13
2.2.2.1. SYSTEME REQUIS 14
2.2.2.2.COMMENT JOUER 15
2.2.2.3.LOGO DU JEU EASY HEALTH 15
2.2.2.4. POUR LES FORMATEURS/APPRENANTS 16
2.2.2.5. L'ECRAN DE JEU 16
2.2.2.6. LES PERSONNAGES DU JEU ET L'HISTOIRE 17
2.2.2.7. PROBLEMES 19
2.2.2.8. ASSISTANCE 19
2.2.2.9. CREDITS 20
3. UNITES D'APPRENTISSAGES 26
3.1. Finalité et objectifs d'apprentissage 26

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.2. Public 27
3.3. Programme d'étude 27
3.4. Directives pour les formateurs 28
3.5. Matériel pédagogique 28
3.6. Suggestion de mise en page et de présentation des unités 30
4. APPROCHE PEDAGOGIQUE 31
UNITE 1 : Comprendre le système de santé 32
Cadre de l'UNITE 1 33
Scénario de l'UNITE 1 38
Contenus théoriques de l'UNITÉ 1 43
UNITE 2 : Adopter une alimentation équilibrée 64
Cadre de l'UNITE 2 65
Scénario de l'UNITE 2 68
Contenus théoriques de l'UNITE 2 76
UNITE 3 : Les rythmes biologiques, le sommeil et l'équilibre de vie 160
Cadre de l'UNITE 3 161
Scénario de l'UNITE 3 169
Contenus théoriques de l'UNITE 3 177
UNITE 4 : Hygiène corporelle 192
Cadre de l'UNITE 4 194
Scénario de l'UNITE 4 197
Contenus théoriques de l'UNITE 4 210

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

UNITE 5 : Prévenir les conduites à risques et addictives 234
Cadre de l'UNITE 5 235
Scénario de l'UNITE 5 240
Contenus théoriques de l'UNITÉ 5 249
UNITE 6 : Prévenir les risques psychologiques 260
Cadre de l' UNITE 6 261
Scénario de l'UNITE 6 264
Contenus théoriques de l'UNITE 6 271
UNITE 7 : Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle 281
Cadre de l' UNITE 7 282
Scénario de l'UNITÉ 7 285
Contenus théoriques de l'UNITE 7 292
UNITE 8 : Les attentes des employeurs 300
Cadre de l'UNITE 8 301
Scénario de l'UNITE 8 306
Contenus théoriques de l'UNITE 8 312
5. RESOURCES SUPPLEMENTAIRES 324
5.1. Des ressources pour aller plus loin 324
5.2. Remerciements 324

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

1. INTRODUCTION

1.1. Présentation du guide et des objectifs

Ce guide du formateur se compose de recommandations sur la manière de mettre en œuvre les différents outils développés au cours du projet et leur association avec le matériel pédagogique. Ce guide présente tous les outils développés au cours du projet.

Le guide comprend 4 parties :

- Une introduction pour présenter le projet Easy Health et les résultats attendus, ainsi que le guide du formateur, ses objectifs et sa conception.
- L'approche pédagogique : récapituler la démarche pédagogique, présenter les outils pédagogiques afin de les connaître et de comprendre comment les utiliser.
- Les unités d'apprentissage : pour découvrir les objectifs des unités d'apprentissage, les connaissances et les compétences visées par chaque unité.
- Des ressources complémentaires : pour avoir des éléments pour aller plus loin et pour se familiariser avec le projet Easy Health.

1.2. Introduction et objectif du projet

EASY HEALTH est un projet Erasmus + plus précisément une alliance stratégique qui regroupe des prestataires de formation professionnelle, des entreprises, des organisations non gouvernementales, un organisme public régional de 6 pays différents.

Nous entendons nous adresser aux professionnels et aux demandeurs d'emploi (plus particulièrement aux adultes) pour qu'ils aient les comportements et réactions appropriés en matière de santé liés à l'insertion professionnelle. Notre objectif est de fournir des clés à notre groupe cible afin qu'il ait les meilleures chances d'avoir une vie professionnelle satisfaisante et épanouissante.

Ce projet vise à aider les individus à acquérir et à développer des compétences clés et plus particulièrement des compétences en matière de santé liés à l'insertion professionnelle.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Le partenariat travaillera à la conception d'un programme d'études, d'un jeu formatif, d'une stratégie de communication pour promouvoir l'éducation à la santé, la création d'une nouvelle approche afin de sensibiliser au thème de la santé (partie des compétences sociales et civiques : compétences clés) liée au travail. Ce projet couvrira plusieurs aspects :

a) Santé et équilibre de vie: rythmes biologiques et sociaux , sommeil, activités physiques...

b) Hygiène Personnelle

c) Alimentation et santé

d) Addictions et prévention de comportements à risque

Nous entendons nous adresser aux apprenants de l'EFP, plus précisément à ceux qui poursuivent une formation professionnelle continue, c'est-à-dire aux futurs professionnels, aux demandeurs d'emploi qui entreprennent une requalification professionnelle.

Nous avons pour but de :

- les aider à développer des compétences interpersonnelles pour une interaction efficace en tête-à-tête ou en groupe

- aider notre groupe cible à acquérir des connaissances sur la façon de se maintenir en bonne santé, l'hygiène et la nutrition pour eux-mêmes et leur famille

- consolider les compétences sociales nécessaires pour maintenir/obtenir un emploi en mettant en œuvre des situations/outils d'apprentissage liés à leurs activités professionnelles.

- renforcer la sécurité pour la carrière professionnelle des salariés ou des chômeurs, futurs professionnels en leur fournissant des outils pour prévenir les situations à risque liées à la santé dans un contexte professionnel.

- Aider notre groupe cible à acquérir les connaissances et compétences nécessaires pour être en mesure de s'adapter et répondre aux besoins et attentes des employeurs et/ou des clients dans un cadre professionnel (en matière de santé et d'hygiène).

- Prévenir et réduire les inégalités, beaucoup dues aux conditions de vie et au mode de vie, pour que la société en bénéficie économiquement en réduisant les pertes dues aux maladies associées aux inégalités et problèmes de santé.

- Donner aux individus les moyens de surveiller leur santé pour une meilleure insertion sociale et professionnelle.

Le projet vise un certain niveau de certifications, plus particulièrement : EQF niveaux 3 et 4 dans nos pays avec l'objectif de construire un cadre de compétences.

1.3. L'étude

Ce projet a notamment permis de réaliser une enquête. Elle porte sur l'éducation sanitaire existante dans les pays partenaires et sur les besoins de formation identifiés en tenant compte de la question de la santé et de l'insertion professionnelle.

L'objectif principal de cette étude **(partie 1 - étude documentaire)** est de consolider les bases d'un programme de formation : hygiène et santé vers l'insertion professionnelle.

La première étape est la recherche et la collecte de données pour savoir si le thème "santé et hygiène" est traité dans les certifications de niveaux 3 et 4 existantes dans nos pays et si oui, comment ce thème est-il abordé (quelles compétences, aptitudes, connaissances, méthodes pédagogiques) et quels résultats d'apprentissage sont attendus.

Chaque partenaire est chargé de fournir des informations liées à son système éducatif et à ses qualifications afin d'avoir une vision claire des acquis de l'apprentissage déjà identifiés et enseignés dans nos pays.

La deuxième partie de l'étude **(partie 2 – étude de terrain**) a pour but de collecter les nouvelles données fournies par les parties prenantes. Elle se déroule dans différents types d'organisations :

- Des organismes de formation (centres de formation pour demandeurs d'emploi)
- Des associations professionnelles,
- Des entreprises,
- Des collectivités locales participant au financement ou à la diffusion de la formation.
- Des services Sociaux
- Des associations en lien avec la Santé

Les parties prenantes et les experts ont exprimé des idées et identifié les domaines et des tâches sur lesquels les acquis d'apprentissage de EASY HEALTH devraient être centrés.

Le principal défi est de mieux comprendre les situations professionnelles qu'ils doivent surmonter en matière d'hygiène et de santé dans le cadre de leurs activités quotidiennes. Quels sont les problèmes les plus fréquents auxquels sont confrontés les stagiaires/apprenants ayant choisi une formation professionnelle et qui peuvent devenir un obstacle à leur insertion professionnelle ? Quels sont les troubles les plus fréquents chez leurs stagiaires/employés ayant des conséquences sur leurs

activités quotidiennes/leur vie professionnelle et plus généralement sur leur environnement professionnel (collègues et équipe, clients confondus) ? Quels moyens peuvent être utilisés pour améliorer et faciliter l'insertion professionnelle ? Quelle méthodologie les parties prenantes utilisent-elles pour fournir une réponse potentielle ? Quels outils d'apprentissage/outils de sensibilisation utilisent-ils avec leurs employés/demandeurs d'emploi/stagiaires afin de suggérer des solutions et de les responsabiliser ? Quelles sont les attentes des entreprises en matière de comportement de leurs employés en matière d'hygiène et de santé ?

Les partenaires du projet ont interrogé des parties prenantes et des experts.

En France:

- GRETA Région Havraise – Centre de formation professionnelle (pour adultes).
- ASSOCIATION ETRE ET BOULOT – Association pour l'inclusion sociale et professionnelle.
- I.R.F.A. – Centre de formation professionnelle (pour adultes).
- GRETA Sud-Normandie – Centre de formation profesionnelle (pour adultes).
- MISSION LOCALE DE LA BAIE DE SEINE – Organisation chargée de l'inclusion sociale et professionnelle des jeunes adultes.
- PLIE DU PAYS D'AUGE NORD – Organisation favorisant l'insertion sociale et professionnelle.
- CENTRE SOCIO-CULTUREL DE LA GUERINIERE – Services sociaux pour les familles.
- UNIS CITE – Promotion et organisation bénévole pour jeunes adultes.
- WEBHELP – Pour l'insertion sociale et professionnelle des jeunes adultes.

En Italie:

- FULL SERVICE SRL - Moyenne entreprise.
- MUNICIPALITY OF REGGIO CALABRIA (administration locale) – Département des Ressources Humaines.
- POSYTRON ENGINEERING Srl - Ecole de commerce informatique TIC.
- CONFESERCENTI Confédération de petites Entreprises, qui soutient et promeut les PME dans le domaine de l' industrie, l'artisanat, le commerce, le tourisme les prestataires de services.
- METROPOLITAN CITY OF REGGIO CALABRIA (administration locale) – Département n. 5 Formation professionnelle et Education.
- NEW DEAL NGO - Mouvement de jeunesse universitaire.

En Norvège:

- CARITAS NORGE – Centre de formation, services sociaux, agence pour l'emploi et association pour la santé.
- FONTENEHUSET – Centre de formation et services sociaux.

- IDEBANKEN.ORG – Association pour la santé.
- NORSK FRILUFTSLIV - Association pour la santé.
- INTEGRERINGS OG MANGFOLDSDIREKTORATET. (La direction norvégienne pour l'intégration et la pluralité) -Ecole professionnelle et centre de formation, services sociaux et agence pour l'emploi.

VESTFOLD RODE KORS (Norwegian Red Cross Vestfold provice dpt.) – Association pour les jeunes et pour la santé, centre de formation et services sociaux.

Au Portugal:

- FUNDACAO DA JUVENTUDE: Fondation à but non lucratif, axée sur la formation, l'entrepreneuriat et l'aide aux jeunes adultes (Emploi) à Porto
- ALKALINECARE – Moyenne entreprise qui travaille dans le domaine de la santé
- SOJOVEM: ONG (organisation non gouvernementale), stimulent et accompagnent les jeunes.
- CINDOR: école de formation professionnelle de l'industrie de l'orfèvrerie et de l'horlogerie ;
- UNIAO DE FREGUESIAS DE LORDELO DO OURO E MASSARELOS: Administration locale (Département des Ressources Humaines)
- ESTRELAS & GENIOS, Lda – Ecole de commerce TIC
- Une gr de compétences
- Un jeu de formation
- Animation

Les principaux problèmes liés à la santé identifiés par les participants à l'enquête susceptibles d'avoir des conséquences et de constituer des obstacles à l'insertion professionnelle des individus sont les suivants :

- Les addictions,
- Les comportements inappropriés et à risque,
- L'hygiène personnelle et l'image de soi,
- L'équilibre de vie,
- Les maladies (chroniques ou professionnelles).

Il se concentre sur certains sujets spécifiques : le tabagisme (y compris la consommation de cannabis), la consommation excessive d'alcool, le stress, les troubles du sommeil et les maladies professionnelles.

Il est apparu que la plupart du temps, les personnels qui s'occupent des personnes confrontées à des problèmes de santé ne sont pas des professionnels de la santé et ont besoin d'une formation spéciale, soit sur la manière d'"enseigner" la santé, soit sur les connaissances associées à la question de la santé et de l'hygiène. Pour aborder ce domaine, ils utilisent diverses méthodes mais organisent principalement des entretiens individuels ; des réponses collectives ont également été proposées, telles que des réunions d'information collectives, des visites d'associations de santé, des campagnes de sensibilisation.

Les outils pédagogiques les plus utilisés sont tous types de documentation sur le sujet (visuelle ou écrite, comme des brochures, des affiches, des magazines, des pages web, des réseaux sociaux...), ainsi que des vidéos et des études de cas. Les participants ont exprimé leur besoin de nouveaux outils éducatifs numériques tels que des quiz en ligne, des serious games, des applications mobiles, des modules d'e-learning mais aussi, et ce n'est pas négligeable, leur besoin de formation liée à une méthodologie sur la façon d'aborder ces sujets ainsi que sur une mise à jour de leurs connaissances. Ces résultats ont mis en évidence les besoins en matière d'outils pédagogiques et les lacunes en matière de formation.

Pour découvrir l'enquête complète, retrouvez le dossier sur notre site: http://www.easyhealthproject.eu/site/project-outcomes/#results.

2. APPROCHE EDUCATIVE

2.1. Récapitulatif du processus et de ses modalités d'articulations

La méthodologie EASY HEALTH est composée de plusieurs étapes dans le but de fournir aux enseignants et aux formateurs du matériel pédagogique afin qu'ils puissent aborder la question de la santé en relation avec l'inclusion professionnelle et la rétention d'emploi.

Tout d'abord, les partenaires ont entrepris une enquête de terrain dont le but principal était de mieux connaître les problèmes liés à la santé rencontrés par les personnes concernées et ainsi d'identifier les besoins de formation - les thèmes à aborder - les freins et les leviers vers une bonne hygiène et une bonne santé pour une meilleure insertion professionnelle. Nous avons également souhaité nous concentrer sur la meilleure méthodologie et les meilleurs outils pour sensibiliser sur ce sujet (en fonction du groupe cible probablement). Nos principales cibles étaient les services sociaux, les agences pour l'emploi, les centres de formation, les écoles d'EFP, les associations de jeunes, les associations de santé, les autorités locales, les entreprises. Nous avons finalement interrogé 29 institutions différentes de 4 pays différents, parmi lesquelles certains acteurs clés du domaine de la santé.

Une enquête a ensuite été menée par tous les partenaires afin d'identifier les connaissances, les aptitudes et les compétences déjà incluses dans certains cadres professionnels. Elles devraient nous servir de base pour déterminer les résultats d'apprentissage pertinents à développer, les sujets pertinents à aborder et à intégrer dans notre parcours.En conséquence, une liste de compétences a été établie sur la base de ces travaux antérieurs et huit principaux acquis d'apprentissage ont été identifiés pour couvrir les problèmes les plus courants. Un programme d'études complet qui pourrait éventuellement être dispensé en tant que tel ou divisé en 8 modules qui pourraient être combinés en fonction des besoins des formateurs (selon leur programme de formation) et bien sûr des besoins des stagiaires/des apprenants.

Sachant que notre objectif principal est de sensibiliser notre public, nous avons pensé qu'il pourrait être pertinent de proposer de courtes animations, si possible avec un peu d'humour, qui pourraient susciter des discussions et des réactions. En effet, certains sujets sont difficiles à aborder et l'utilisation de tels outils pédagogiques peut être une solution. Nous avons sélectionné une série de 9 sujets parmi lesquels le tabagisme, le stress, le manque de sommeil ... qui peuvent être facilement compris grâce à un support visuel. Ils sont généralement accompagnés de matériel pédagogique et de scénarios d'enseignement, une sorte de " kit prêt à l'emploi ", avec lesquels les formateurs peuvent se familiariser et qu'ils peuvent présenter. Pour une question plus complexe telle que les risques psychologiques au travail, nous avons pensé qu'une approche intéressante pourrait être un serious game car il propose différentes études de cas ; l'apprenant est en situation d'aider son collègue et peut expérimenter les conséquences de ses suggestions/conseils et propositions. Le serious game est également accompagné d'un scénario éducatif et peut être une bonne mise en œuvre de ce qui a été appris précédemment.

Pour chaque acquis d'apprentissage, des méthodes d'évaluation sont proposées ; pour chaque scénario, une tâche finale est proposée afin d'évaluer la compréhension des apprenants et leur niveau d'acquisition des compétences et des connaissances.

2.2. Présentation des différents outils

2.2.1. Liste des compétences

Le projet couvrira plusieurs domaines tels que la santé et l'équilibre de vie : rythmes biologiques et sociaux, sommeil, activités physiques... l'hygiène personnelle, l'alimentation et la santé, les dépendances et la prévention des comportements à risque.

Suite aux enquêtes et sondages, un certain nombre de domaines ont été identifiés, ce qui a permis au partenariat de déterminer les thèmes à travailler et donc les unités d'acquis de l'apprentissage à concevoir.

Le programme d'études sera composé de 8 unités d'acquis d'apprentissage, dont certaines pour les niveaux 3 et 4 du CEC (car considérées comme des connaissances et des compétences de base pour être un citoyen actif et être capable de décider par soi-même de son bien-être et de celui de ses proches) et d'autres, uniquement pour le niveau 4 du CEC, comme nécessitant un niveau d'analyse plus élevé et plus complexe à comprendre si l'on considère qu'ils font appel à des mécanismes sociaux et psychologiques ancrés dans l'environnement professionnel dans lequel s'inscrivent les droits, les devoirs et les attentes de celui-ci.

Le processus d'apprentissage comprend les unités suivantes :

- Unité 1: Comprendre le système de santé
- Unité 2: Équilibre alimentaire
- Unité 3: Rythme biologique, équilibre de vie et sommeil
- Unité 4: Hygiène corporelle
- Unité 5: Prévenir les conduites à risques et addictives
- Unité 6: Prévenir les risques liés aux risques psychologiques
- Unité 7: prévenir les risques liés à l'activité professionnelle
- Unité 8: Les attentes des employeurs

Des acquis d'apprentissage en relation avec le CEC ont été définis. Un résultat d'apprentissage est défini comme un relevé de ce qu'un apprenant sait, comprend et est capable de faire à l'issue d'un processus d'apprentissage.

Les acquis d'apprentissage sont indiqués sous forme de :

1. **Connaissances associées** : Dans le contexte du CEC, les connaissances sont décrites comme théoriques et/ou factuelles. Niveau 4 : Connaissances factuelles et théoriques liées à la santé et à l'hygiène dans des contextes généraux dans un domaine de travail.
2. **Aptitudes** : Dans le contexte du CEC, les compétences sont décrites comme cognitives (faisant appel à la pensée logique, intuitive et créative) et pratiques (faisant appel à la dextérité manuelle et à l'utilisation de méthodes, matériaux, outils et instruments). Niveau 4 : Un éventail de compétences cognitives et pratiques nécessaires pour trouver des solutions à des problèmes spécifiques, une variété de tâches entreprises dans le secteur de la restauration.
3. **Compétences :** Dans le contexte du CEC, la responsabilité et l'autonomie sont décrites comme la capacité de l'apprenant à appliquer ses connaissances et ses compétences de manière autonome et responsable. Niveau 4 : Faire preuve d'autogestion dans le respect des directives de travail qui sont habituellement prédictibles, mais qui peuvent changer ; superviser le travail courant des autres, en assumant une certaine responsabilité dans l'évaluation et l'amélioration des activités professionnelles.
4. **Critères d'évaluation** : La qualité et la précision des descriptions des résultats d'apprentissage constituent une base importante pour l'évaluation. Il appartient à chaque établissement d'EFP de développer sa propre méthode d'évaluation en fonction des parcours de formation et du programme global qu'il entreprend.

Le référentiel des 8 unités d'apprentissage est présenté dans ce guide, unité par unité, dans la partie 3 intitulée "Unités d'apprentissage".

2.2.2. Le jeu de formation

Le jeu EASY HEALTH en ligne s'adresse aux employeurs et aux salariés. Le jeu est basé sur de multiples scénarios avec des ramifications, et le joueur deviendra le protagoniste de l'histoire, assumant le rôle de spectateur d'une personne confrontée à une situation stressante avec pour mission de prévenir les risques psychologiques sur le lieu de travail. Le jeu part toujours du même point de départ pour chaque histoire. Cependant, si ce point de départ est commun, les choix de chaque joueur peuvent conduire à des résultats totalement différents. La prise de décision du joueur aura un impact sur l'ensemble de l'expérience de jeu en déterminant la progression (différentes alternatives dans le même scénario), les dialogues et les conséquences dans l'environnement de jeu. Cela favorisera a) le sentiment de participation et d'implication, b) le sentiment d'attachement au jeu en raison de la responsabilité personnelle, et c) le degré de contrôle de la part du joueur.

De plus, les scénarios à options multiples augmentent considérablement la valeur de répétition du jeu EASY HEALTH en offrant aux apprenants adultes la possibilité de vivre toute l'expérience d'une manière différente, en appliquant les connaissances nouvellement acquises pour obtenir de meilleurs résultats. De plus, la multiplicité des options, combinée à une procédure d'apprentissage flexible, permet une évaluation plus précise et plus équitable des performances des apprenants.

Le développement de jeux vidéo est bien plus que cela - alors venez voir ! Nous vous souhaitons de bien vous amuser !

2.2.2.1. SYSTEME REQUIS

Configuration minimale requise

CPU: Info

Vitesse du **CPU**: 2.0 GHz

RAM: 2 GB

SYSTEME D'EXPLOITATION: Windows 7 32-bit SP1

CARTE VIDEO : DX10 compatible or better

PIXEL SHADER: 4.0

NUANCEUR DE SOMMET: 4.0

CARTE SONORE: Yes

ESPACE DISQUE DISPONIBLE: 350 MB

Configuration minimale requise

CPU: Info

VITESSE DU CPU: 2.0 GHz multi-core

RAM: 8 GB

SYSTEME D'EXPLOITATION: Windows 7 64-bit SP1

CARTE VIDEO: 1 GB VRAM DX10 compatible

PIXEL SHADER: 4.0

NUANCEUR DE SOMMET: 4.0

CARTE SONORE: Yes

ESPACE DISQUE DISPONIBLE: 350 MB

RAM VIDEO DEDIEE: 1 GB

2.2.2.2.COMMENT JOUER

1. Démarrer votre ordinateur.
2. Ouvrez votre navigateur:
3. Cliquez sur le lien: http://www.easyhealthproject.eu/site/
4. Allez sur le site EASY HEALTH
5. Allez à la section Serious Game
6. Téléchargez et double-cliquez sur le fichier Chrome HTML (.html)
7. Pour démarrer le jeu, accédez au programme EASY HEALTH par le menu Démarrer ou double-cliquez sur l'icône EASY HEALTH sur votre bureau.
8. Vous pouvez également cliquer sur l'icône pour accéder directement à l'interface du jeu.
9. Jouez au Serious Game EASY HEALTH.

2.2.2.3.LOGO DU JEU EASY HEALTH

2.2.2.4. POUR LES FORMATEURS/APPRENANTS

Se repérer dans le jeu EASY HEALTH …

Les professionnels et les employés, comme les responsables RH, perçoivent souvent les procédures de formation conventionnelles comme longues et fatigantes. Les jeux peuvent dépasser ces perceptions, car ils offrent des structures uniques qui servent de “brise-glace” et apportent innovation et diversité dans la méthode d'apprentissage.

Les supports d'apprentissage axés sur le jeu semblent plus divertissants à ceux qui apprennent, car les jeux offrent une plate-forme pour l'exercice du comportement créatif et de la pensée divergente. Essentiellement, l'apprentissage par le jeu peut être plus efficace par rapport à d'autres contextes d'apprentissage "traditionnels", car il ne semble pas regorger d'une immense quantité de contenus qui s'avèrent souvent peu accessibles aux étudiants.

À cette fin, le Serious Game EASY HEALTH met l'accent sur la construction de scénarios qui simulent des problèmes du monde réel et offrent aux apprenants la possibilité de faire face à des défis du monde réel qui peuvent être abordés dans un environnement sans risque. Le serious game permet au joueur d'entrer dans des mondes " imaginaires ", créés cependant avec des scénarios réels.

La résolution de problèmes concrets et complexes dans un monde imaginaire est vraiment importante pour les apprenants qui participent à des programmes d'EFP, car les problèmes et les solutions pratiques ont pour eux beaucoup plus de valeur que l'accumulation d'une grande quantité d'informations. L'apprentissage par le jeu peut donc être une méthode d'enseignement idéale pour l'EFP ; l'apprentissage par le jeu dans l'enseignement et la formation professionnelle prend généralement la forme de jeux divertissants en ligne ou hors ligne qui impliquent un certain niveau de simulation.

2.2.2.5. L’ECRAN DE JEU

Passons tout d'abord en revue les symboles qui figurent en permanence sur tous les écrans de jeu.
Sur le bord inférieur de l'écran se trouve la barre de menu. Celle-ci vous aidera à passer à chaque partie de l'histoire.
À l'extrême gauche se trouve le logo du projet EASY HEALTH.

En bas à droite, il y a dans certains cas, généralement au début du jeu, les indicateurs (ou, boutons) précédent/suivant ou soumettre.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

2.2.2.6. LES PERSONNAGES DU JEU ET L'HISTOIRE

1er Scénario:

Martin et Léa travaillent ensemble au service de gestion de la restauration de l'hôtel Imperial. Martin a observé que Léa se comportait bizarrement ces derniers temps. Elle est désemparée à cause d'une charge de travail excessive et elle continue d'éviter toute interaction avec les autres employés et M. Brard, le directeur de l'hôtel. Depuis quelques semaines, des événements importants ont lieu tous les soirs au restaurant et Léa a un comportement agressif envers les clients et les autres employés. Ce soir, le restaurant attend des clients très importants et le directeur souhaite que tout le monde se comporte parfaitement. À cette fin, il demande à Léa si tout se passe bien, notant également qu'elle doit être sociable, gentille et serviable!

2ème Scénario:

Vous êtes le propriétaire du plus gros café du centre commercial local. Votre entreprise accueille plus de 1000 clients chaque jour et les employés ont donc une charge de travail énorme pendant la journée. Vous avez recruté 30 employés qui travaillent en trois équipes différentes pendant la journée. Compte tenu de la quantité de travail et de la fréquentation, les employés ont de lourdes responsabilités dans le service à la clientèle, la gestion des paiements entrants et la préparation des commandes. Pour améliorer les résultats de votre personnel, vous avez mis en place un système de récompenses et de pénalités.

Le personnel est directement évalué par les clients qui peuvent dire s'ils sont satisfaits ou non, tandis qu'à la fin de chaque service, le personnel s'évalue mutuellement. Les pénalités sont notamment appliquées lorsque les paiements encaissés sont inférieurs aux produits vendus ou lorsque les produits sont retournés par les clients. Dans les deux cas, les employés responsables sont tenus de payer eux-mêmes la différence. Les récompenses, elles, sont soit un jour de congé, soit des coupons pour les boutiques du centre commercial.

Ces dernières semaines, vous avez remarqué des tensions parmi le personnel de l'équipe centrale. Manon fait l'objet de critiques sévères de la part de tous ses collègues alors qu'elle a manqué plusieurs jours de travail en déclarant qu'elle était malade.

3ème Scénario:

Vous êtes Nicolas, le réceptionniste en chef à la réception du prestigieux Hôtel Danube. Vous y travaillez depuis près de 10 ans. Vous supervisez actuellement une équipe d'assistants comprenant Rémi, Denis, Mélissa, Basile et Bénédicte. Nicolas est tenu de remettre les évaluations tous les mois au directeur de l'hôtel, M. Leblanc.

L'hôtel Danube accueille les personnalités les plus importantes du monde, et le personnel de la réception a donc de nombreuses responsabilités. Les exigences des clients peuvent être particulières et, dans de nombreux cas, impossibles à satisfaire. Le poste a donc besoin de cohésion, le personnel doit être extrêmement concentré car il n'y a pas de place pour la moindre erreur, et le travail d'équipe est également très important.

Nicolas ne sait pas trop comment évaluer Rémi, il a remarqué qu'il a récemment agi d'une manière étrange qui nuit à ses performances. Nicolas ne veut pas que Rémi se sente mal, et il essaie de trouver un moyen de savoir ce qui le dérange et perturbe son travail. Nicolas étant installé dans ce poste depuis longtemps, et considérant que Rémi n'a pas d'expérience précédente similaire, il a le sentiment qu'une charge de travail excessive serait à l'origine du comportement de Rémi. Il pense également que Rémi a compris qu'il ne cadre pas bien avec les autres membres de l'équipe et tente d'aller vers eux de manière paradoxale.

4th Story:

Ambrosia Restauration est une entreprise de restauration de taille moyenne qui est très dynamique dans l'organisation d'événements. Ambrosia organise des événements tels que des mariages, des cérémonies de baptême, des fêtes privées, et s'efforce de s'impliquer et de conclure des partenariats pour l'organisation de grands événements d'entreprise pour des sociétés internationales. Ces dernières ont besoin de beaucoup de dévouement et de détermination pour atteindre l'excellence, comme le souligne avec vivacité le directeur d'Ambrosia.

Les services fournis doivent toujours être parfaits, car la possibilité de conclure un accord avec une entreprise peut se présenter par hasard dans le cadre d'un événement. Il est donc primordial que le service, la nourriture, l'organisation, la décoration et l'atmosphère soient à leur niveau optimal. Ce soir, le Service traiteur

organise un mariage étincelant et il y a lieu de penser que l'un des invités sera le directeur de Birdman & Co (un groupe international d'entreprises). C'est donc une soirée importante!

Le personnel d'Ambrosia est constitué de 50 employés répartis sur différents postes pendant la nuit, qui changent pratiquement toutes les heures afin de "libérer" leurs collègues affectés à des postes plus fatigants. Le planning est strict et les erreurs ne pardonnent pas. Chloé et Gabriel assureront le premier quart de travail dans le grand hall d'entrée de la salle, offriront les boissons de bienvenue et salueront les invités, ils donneront donc une première impression du service. Ils passeront ensuite au bar et au restaurant intérieur si besoin. Gabriel ne se sent pas à l'aise en raison de sa précédente expérience de travail avec Chloé. Il pense qu'elle est incompétente et qu'elle va tout gâcher ce soir…

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Vous serez Gabriel et vous essaierez de trouver ce le problème de Chloé et pourquoi son niveau de performance est si bas, tout en essayant de l'aider et par conséquent de sauver la soirée et le potentiel développement commercial. Tout est prêt et les invités se dirigent vers le jardin et l'entrée.

5ème Scénario:

Excalibur est le bar le plus réputé de la ville. Chaque soir, il est plein de monde et il y a toujours une énorme file d'attente à l'extérieur avec des gens qui essaient d'entrer. Le gérant du club est strict et pas facile, imposant des mesures extrêmes pour dire qui entre ou sort, tout en donnant " pouvoir et accord " pour agir agressivement si nécessaire.

Lucas travaille à l'Excalibur comme videur, surveillant l'entrée et faisant son rapport à M. Aubertin. Lucas travaille chaque nuit et, le jour, il travaille également pour gagner plus d'argent. Pour cette raison, il a adopté de mauvaises habitudes alimentaires et une mauvaise hygiène de sommeil qui affectent fortement ses prestations. En outre, Maurice fait l'objet de plus de plaintes et de commentaires négatifs venant des clients que les autres. Tout ceci conduit Lucase à la dépression nerveuse.

Le directeur n'a aucune idée de tout ceci et vous, en tant que M. Aubertin, allez essayer de savoir ce qui arrive à Lucas. Les seuls indices sont qu'un serveur a vu Lucas pleurer et être extrêmement agressif. Vous avez été fortement surpris, mais vous ne voulez pas poser de questions directement. Vous décidez de quitter votre bureau et de passer la nuit avec Lucas devant l'entrée du bar. Lucas est très heureux de vous voir le rejoindre. Son travail est vraiment monotone et il est là toute la nuit, tout seul. L'heure d'ouverture est arrivée et même en début de soirée, on peut voir que la maison sera pleine et que tout ira bien. Mais pas pour longtemps !

2.2.2.7. PROBLEMES

La description suivante des problèmes devrait vous aider si le système EASY HEALTH ne fonctionne pas correctement.

Avant de commencer, veuillez vous assurer que votre ordinateur répond au minimum requis de configuration dans la rubrique "Configuration requise". Dans de nombreux cas, une technologie obsolète ou des pilotes défectueux ou non actualisés sont la cause d'erreurs de programme.

Si vous rencontrez des problèmes avec le son ou les graphiques, veuillez vous assurer que vous avez installé les pilotes les plus récents. Veuillez consulter le site web du fabricant de votre carte graphique et sonore pour vous assurer que vous disposez des pilotes les plus récents.

2.2.2.8. ASSISTANCE

Il est impossible pour une entreprise de tester toutes les configurations possibles du PC. Il peut arriver qu'un problème survienne avec le jeu sur votre ordinateur. Lorsque vous contactez EASYHEALTH pour une assistance technique, veuillez avoir les informations suivantes à portée de main et vous assurer que votre système répond à la configuration minimale requise pour le jeu:

- Un message d'erreur précis et une description du problème message
- Vitesse du processeur et de l'unité centrale
- Quantité de RAM
- Fabricant et description de la carte graphique
- Système d'exploitation

2.2.2.9. CREDITS

Réalisateur: EXELIA

Programmation: Dr. Nikos Tsianos

Texte: Apostolos Altiparmakis

Graphiques: Dionysios Solomos, Evangelos Gatsios, Maria Pavlopoulou

Musique: Nikos Kritsinelis

Consulting: Dr. Yiannis Pappas

Manuel: Maria Pavlopoulou, Spyros Logothetis

Edition du manuel: Apostolos Altiparmakis

Relations Publiques et Marketing: Associazione Innovamentis

2.2.3. Les animations

EASY HEALTH vise à donner aux individus les moyens de surveiller leur santé et donc de les aider à assurer leur inclusion sociale et professionnelle.

Neuf courtes animations ont été développées dans le cadre du projet. Les sketches visent à promouvoir et à sensibiliser aux bonnes habitudes et à favoriser l'insertion professionnelle.

Les courtes animations véhiculent des idées visuelles simples pour promouvoir et sensibiliser à l'importance de prendre de bonnes habitudes de vie en présentant deux scénarios différents en parallèle avec deux individus ayant des comportements opposés concernant leur mode de vie. Une personne a un mode de vie sain ; elle fait preuve d'un comportement responsable et d'une vie professionnelle épanouie qui lui semble facile et agréable. L'autre a de mauvaises habitudes de vie et son mode de vie inadapté a des conséquences sur ses performances professionnelles et donc éventuellement sur son insertion professionnelle ou sa rétention d'emploi. En effet, lorsqu'un employé a de piètres pratiques en matière de santé, cela a généralement un impact sur sa vie professionnelle, étant donné qu'il est moins susceptible de répondre aux attentes de son employeur en ce qui concerne les exigences liées à son poste. Il peut être confronté à des problèmes physiques en raison d'une mauvaise condition physique et ne pas être en mesure de mener à bien ses missions. Une mauvaise condition physique et de mauvaises habitudes en matière de santé peuvent également engendrer des situations à risque au travail et favoriser les accidents du travail, les congés maladie, ce qui est préjudiciable aux entreprises.

Les thèmes abordés par les animations sont : l'inactivité, l'alcool, le tabac, la toxicomanie, les habitudes alimentaires, le jeu, l'hygiène, les troubles du sommeil et le stress.

Pour chaque animation, comme indiqué ci-dessus, il y a deux scénarios et, à la fin, des statistiques sont fournies pour illustrer la question et les risques en jeu (la phrase et les chiffres sont généralement frappants pour qu'on s'en souvienne).

- Inactivité
  EN : “One in four adults is physically inactive, putting them at risk of serious diseases like cancer and diabetes.”
  FR : "Un adulte sur quatre est physiquement inactif, ce qui lui fait courir le risque de contracter des maladies graves comme le cancer et le diabète".

- Alcool
  EN : “3 million deaths every year result from harmful use of alcohol.”
  FR : "3 millions de décès chaque année résultent d'une consommation nocive d'alcool".

- Tabac
  EN: “Tobacco kills 7 million people each year.”
  FR : "Le tabac tue 7 millions de personnes chaque année."

- Drogues

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

EN: “25,9 million people suffer from drug use disorders.”

FR: "25,9 millions de personnes souffrent de troubles liés à la consommation de drogues".

- Habitudes Alimentaires
  EN: “Diet-related issues were responsible of 11 million deaths in 2017.”
  FR: "Les problèmes liés à l'alimentation sont responsables de 11 millions de décès en 2017"

- Le jeu
  EN: “Pathological gambling evoke mood, anxiety, personality, alcohol use and drug usem disorders as well as nicotine dependence.”
  FR: "Le phénomène du jeu pathologique provoque des troubles de l'humeur, de l'anxiété, de la personnalité, de la consommation d'alcool et de drogues ainsi qu'une dépendance à la nicotine".

- Hygiène
  EN: “48% of office workers believe consistently maintained hygiene and appearance standards in the workplace will improve their job satisfaction.”
  FR: "48% des employés de bureau pensent que le respect constant des normes d'hygiène et de présentation sur le lieu de travail améliorera leur bien-être au travail".

- Troubles du sommeil
  EN: “Sleep deprivation negatively affects work performance and working relationships.”
  FR: "Le manque de sommeil affecte négativement les performances et les relations de travail".

- Stress
  EN: “80% of workers feel stress on the job.”

  FR: "80% des travailleurs se sentent stressés au travail".

Retrouvez les sketches animés sur notre chaîne YouTube : https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA

Chaque sketch animé est associé à un storyboard qui contient des statistiques supplémentaires pour illustrer le sujet traité.

- Inactivité

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

EN: “In EU, low physical activity accounted for almost 152,000 deaths in 2017” “In EU, low physical activity accounted for more than 2.1 million Disability-Adjusted Life Years in 2017”.

FR: "Dans l'UE, le manque d'activité physique a causé près de 152 000 décès en 2017" "Dans l'UE, le manque d'activité physique a causé plus de 2,1 millions d'années de vie corrigées du facteur invalidité en 2017".

- Alcool
  EN: “107 million people are estimated to have an alcohol use disorder” “According to the Centers for Disease Control, 6 people die every day from alcohol poisoning”.
  FR: "On estime que 107 millions de personnes souffrent d'un trouble lié à un abus d'alcool" "Selon les Centres de contrôle des maladies, 6 personnes meurent chaque jour d'un empoisonnement à l'alcool".

- Drogues
  EN: “Opioids were the most harmful drug type and accounted for 70% of the negative health impact associated with drug use disorders” “Opioid users in Europe are 5 to 10 times more likely to die than their peers of the same age and gender”.
  FR: "Les opioïdes étaient le type de drogue le plus nocif et représentaient 70 % de l'impact néfaste sur la santé associé aux troubles liés à la consommation de drogue" "Les consommateurs d'opioïdes en Europe ont 5 à 10 fois plus de risques de mourir que leurs pairs du même âge et du même sexe".

- Habitudes Alimentaires
  EN: “Every 62 minutes someone dies as a direct result from an eating disorder” “1 in 5 anorexia deaths is by suicide”.
  FR: "Toutes les 62 minutes, une personne meurt des suites directes d'un trouble alimentaire" "1 décès sur 5 par anorexie est un suicide".

- Le jeu
  EN: “5% of fraud is related to gambling problem (up to £225 million each year)” “Over 80% of people who suffer from gambling addiction never seek treatment, no matter how bad their problem is.”
  FR: "5% de la fraude est liée au problème du jeu (jusqu'à 225 millions de livres sterling chaque année)" "Plus de 80% des personnes qui souffrent d'une dépendance au jeu ne cherchent jamais de traitement, quelle que soit la gravité de leur problème".

- Hygiène
  EN: “23% of employers affirmed that bad breath and certain aspects of a worker’s physical appearance would make them less likely to promote that person.” “More than 50% of office workers believe poor personal hygiene adversely affects their concentration at work.”

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

FR: "23% des employeurs ont affirmé que la mauvaise haleine et divers facteurs liés à l'apparence physique d'un travailleur les rendraient moins susceptibles de promouvoir cette personne". "Plus de 50% des employés de bureau pensent qu'une mauvaise hygiène personnelle nuit à leur concentration au travail."

- Troubles du sommeil
  EN: “40% of all insomnia patients have a coexisting psychiatric condition” “Reducing your night time sleep by as little as 1 h 30 minutes for just one night could result in a reduction of daytime alertness by 32%”.
  FR: "40% de tous les patients insomniaques ont une condition psychiatrique coexistante" "Réduire votre sommeil nocturne de seulement 1 h 30 minutes pour une seule nuit pourrait entraîner une réduction de la vigilance diurne de 32%".

- Tabac
  EN: “1/2 of 1.1 billion smokers around the globe will be killed by tobacco”.
  FR: "Sur 1,1 milliard de fumeurs dans le monde, la moitié mourra à cause du tabac".

- Stress
  EN: “50% of workers say they need help in learning how to manage stress”. “11O million people die every year as a direct result of stress. That is seven people every 2 seconds.”
  FR: "50% des travailleurs disent avoir besoin d'aide pour apprendre à gérer le stress". "11O millions de personnes meurent chaque année des conséquences directes du stress. C'est-à-dire sept personnes toutes les deux secondes".

Comment intégrer ces animations dans une session de formation ?

Elles peuvent généralement être utilisées comme activités de " mise en train ". L'enseignant peut montrer l'animation ou le storyboard aux stagiaires. Le sujet est choisi en fonction des objectifs visés par le formateur.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Proposition :

- **Montrer la première image du story-board ou la diapositive qui montre explicitement le type de travail et d'environnement. Vous pouvez faire réfléchir et discuter les stagiaires sur les exigences du poste et plus particulièrement les exigences liées aux conditions de santé.**

  Par exemple : si l'on considère les animations sur l'"inactivité". La personne est un livreur. Quelles sont les qualités requises pour ce travail ? Vous devez être

  une personne fiable et confiante, un bon chauffeur, gentil avec les gens. Les qualités attendues pour ce type de poste sont : bien organisé, rapide, poli, serviable, en bonne santé physique ?

- **Montrer l'animation.**

Décrivez les situations. Que voyez-vous ? Que se passe-t-il ?

- le premier homme/la première femme ...
- le deuxième homme/la deuxième femme ...

Les stagiaires remarquent qu'il existe deux types de scénarios différents : l'un concerne un personnage pour qui tout va bien au travail et l'autre un personnage qui a des problèmes au travail (quel que soit le type de problème).

- Quel type de problèmes ? Expliquez clairement quelles sont les conséquences ou l'impact. Mais pouvez-vous aussi réfléchir à la réaction de l'employeur?
- Pensez aux conséquences pour l'employeur si l'employé ne remplit pas les exigences du poste ? si son comportement n'est pas approprié ?
- Quels types de problèmes peuvent être générés dans l'entreprise si l'employé ne respecte pas certaines exigences ?
- Quelles peuvent être les conséquences pour l'employé ? personnellement ? financièrement ? d'un point de vue médical ? psychologiquement ?
- Quelles sont les suggestions des stagiaires pour aider l'employé à prévenir le renouvellement d'une telle situation ?

L'animation ou le storyboard peuvent être utilisés comme une sorte de présentation du sujet. Vous pouvez ensuite passer à l'unité d'apprentissage ciblée. Si vous souhaitez voir les connaissances acquises par les apprenants à la fin de l'unité d'apprentissage, vous pouvez leur demander de revoir les suggestions qu'ils ont faites pour résoudre le problème lorsque vous avez lancé l'unité et voir comment ils ont amélioré leurs réponses.

3. UNITES D'APPRENTISSAGES

3.1. Finalité et objectifs d'apprentissage

L'objectif est de comprendre les problèmes de santé et leurs conséquences sur le lieu de travail, ou pour faciliter l'insertion professionnelle, d'élaborer des ressources de formation continue actualisées, fondées sur les résultats d'apprentissage originaux, afin d'aider les prestataires d'EFP à élaborer et à dispenser des cours permettant de relever les défis modernes de la littératie en matière de santé.

Les objectifs des acquis de l'apprentissage eux-mêmes sont décrits dans la liste des compétences et couvrent les sujets suivants :

- Unité 1: Comprendre le système de Santé
- Unité 2: Equilibre alimentaire
- Unité 3: Rythme biologique, équilibre de vie et sommeil
- Unité 4: Hygiène corporelle
- Unité 5: Prévenir les conduites à risques et addictives
- Unité 6: Prévenir les risques liés aux risques psychologiques
- Unité 7: Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle
- Unité 8: Les attentes des employeurs

À la fin de la formation, les participants à la formation dispensée pourront :

1. Élaborer et mettre en œuvre une approche stratégique et globale des questions de santé.
2. Être conscient des enjeux liés à leurs comportements en matière de santé et à leur insertion professionnelle.
3. Être capable de gérer et de prendre des décisions pertinentes concernant leur propre santé et celle des membres de leur famille

4. Élaborer et mettre en œuvre une approche stratégique et globale des questions de santé.
5. Être conscient des défis concernant leurs comportements en matière de santé et leur inclusion professionnelle.
6. Être en mesure de gérer et de prendre des décisions pertinentes concernant leur propre santé et celle des membres de leur famille.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.2. Public

Les formateurs/prestataires d'EFP, les organisations ou autres entreprises qui supervisent les ressources humaines dans les organisations.

3.3. Programme d'étude

Ce programme comprend huit unités/modules d'apprentissage et est basé sur l'apprentissage des adultes, des activités participatives et une enquête préalable à la formation pour obtenir un retour d'information et adapter l'atelier aux besoins des participants.

Différentes méthodologies sont utilisées :

- Évaluation adaptée à l'environnement de formation : pour la formation initiale ou l'instance finale orale et/ou écrite ou l'évaluation continue
- Concernant la formation continue : pour les apprenants travaillant dans une entreprise, étude de cas ou situation professionnelle avec rapports.

Le programme sera évalué au moyen de discussions, de devoirs, de quiz, de rapports, de tests, de travaux sur le terrain, de formation pratique, de jeux de rôle, d'articles, d'examens, d'observations, de conférences, de présentations, de comparaisons, de jeux en ligne, de travaux de groupe, d'enquêtes, de leçons, de projets, de tutorats, d'exercices, de mentorat, de groupes de discussion, d'évaluations, d'analyses, de documents de séminaire, d'introductions individuelles, d'entretiens, de coaching, d'études de cas, afin de mesurer les progrès et les connaissances de l'apprenant.

Le Guide de formation détaillé est un guide que les animateurs qu'ils peuvent utiliser pour mener à bien cette formation.

Pour chaque session des unités d'apprentissage, le guide comprend l'introduction de l'unité, le titre de l'unité, les résultats d'apprentissage, un aperçu du contenu avec le format et le calendrier suggérés pour chaque activité dans chaque unité, ainsi que toute préparation préalable et les fournitures nécessaires à la réalisation de l'unité.

Le guide comprend également des notes et des instructions spécifiques pour guider les animateurs dans la réalisation de toutes les activités de chacune des unités. Tout au long du guide, il est fait référence à des suggestions de diapositives PowerPoint pour introduire un exercice ou expliquer un sujet. Les supports de formation suggérés sont organisés par chaque unité et sont inclus en annexes.

Des animations seront incluses dans les unités.

3.4. Directives pour les formateurs

Des instructions détaillées à l'intention des formateurs sont données pour chaque unité. Elles indiquent les étapes que les formateurs doivent suivre et fournissent des conseils importants sur le contenu et les messages clés pour chaque sujet de l'unité. Des informations complémentaires sont fournies pour aider les formateurs à dégager les points clés de l'apprentissage et à s'assurer que les résultats de l'apprentissage pour chaque unité sont atteints. Les détails des activités spécifiques (par exemple, jeu de rôle, discussion d'étude de cas, etc.) sont clairement décrits.

Les formateurs devront garder à l'esprit que ces activités sont menées avec l'ensemble du groupe, à deux ou en petits groupes.

Il s'agit d'un cours participatif et interactif, et des activités sont incluses dans la plupart des unités d'apprentissage. Les formateurs doivent être conscients de la nécessité d'une participation active des participants au cours et des techniques permettant d'assurer cette participation. Ils devront encourager les participants à partager leur expérience personnelle sur des questions pertinentes, afin de favoriser l'apprentissage de tous.

Adapter le contenu des unités thématiques au contexte local

Bien que les unités aient été conçues comme une préparation de base "prête à l'emploi", il est important que le formateur adapte le contenu à la formation. Dans certains cas, cela peut signifier simplement l'ajout d'exemples locaux pertinents et l'application des informations au contexte local tout au long de la formation.

Dans d'autres situations, vous pouvez décider de créer un plan de formation entièrement nouveau en utilisant les informations de base incluses dans les modules de formation. Ces décisions sont laissées à l'appréciation du formateur.

Chaque module peut être dispensé indépendamment des autres en fonction des questions à aborder avec le groupe.

3.5. Matériel pédagogique

Les participants peuvent utiliser un dossier contenant des documents à utiliser pendant et après la formation pour chaque unité en annexe : Notes de cours/document textuel.

- Notes de cours /textes.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Les notes de cours permettent aux apprenants d'avoir un aperçu de la théorie et de la pratique. La lecture est l'un des moyens les plus efficaces pour apprendre et, accompagnée de ressources multimédia et de graphiques, elle permet aux apprenants de vivre un processus d'apprentissage percutant. Les notes de cours couvrent des questions théoriques et conceptuelles et comprennent des exemples pratiques, des graphiques d'information et des liens vers des sources externes pertinentes.

- Des présentations (diapositives)
  Une présentation est composée de contenus basés sur des diapositives, qui sont réalisés dans des logiciels comme PowerPoint, Keynote ou Prezi. Les diapositives sont un excellent moyen d'associer textes et images pour expliquer des concepts théoriques, fournir des définitions et des explications, montrer des exemples identiques et motiver les apprenants à faire des exercices pratiques, de manière efficace et effective.

- Documents/fiches
  Les exercices, les tests d'auto-évaluation et les tâches pour chaque unité d'apprentissage sont livrés dans un fichier de documents séparé afin de faciliter la cohérence et la localisation appropriée dans la structure du cours

- Etudes de cas
  Le terme étude de cas est préféré pour désigner des cas d'application de méthodologie ou de techniques dans les sciences appliquées tels que les différentes branches de l'ingénierie, de la médecine ou de l'économie. Dans le cadre de ce cours, le terme est utilisé pour désigner les matériels d'apprentissage basés sur des situations réelles dans lesquelles des organisations commerciales de différents secteurs se sont trouvées et ont pris certaines mesures pour faire face aux problèmes décrits. Les supports sont développés à des fins d'apprentissage afin d'illustrer les connaissances acquises par des exemples réels et de donner aux apprenants la possibilité de réfléchir et de discuter de la mise en œuvre opportunité des connaissances dans la pratique.

- Questions & réponses à choix multiples
  Chaque unité d'apprentissage contiendra un certain nombre de questions que les apprenants devront compléter, après avoir étudié le matériel théorique. L'objectif de ces questions est d'évaluer l'acquisition des compétences et de faciliter l'auto-évaluation. Toutes les questions incluses doivent être accompagnées de réponses recommandées pour améliorer le processus d'apprentissage.

- Evaluation

- Ressources pédagogiques

Les fichiers et types de supports peuvent inclure:

- Documents (.pdf, .doc, .docx, .ppt)
- Fichiers d'images (.jpg, .gif, .png)
- Fichiers videos (.mpg, .wmv, mp4, .flv)
- Fichiers Audios (.mp3)

Exigences en matière de présentation, de vidéo et d'image : Les unités vidéo/conférences extraites de sources web (par exemple YouTube, Dailymotion, Vimeo, etc.) durent entre 2 et 6 minutes, ce qui est la durée vidéo optimale pour l'engagement des participants. Les présentations PowerPoint comportent 10 à 15 diapositives et ne contiennent aucune police de caractères inférieure à 16 points. Les images apparaissent clairement sur tous les dispositifs, y compris les smartphones, les tablettes et les ordinateurs portables dotés d'écrans haute définition. Il est recommandé que la résolution des images intégrées ne soit pas inférieure à 1152 x 864.

3.6. Suggestion de mise en page et de présentation des unités

Unité :
Objectifs d'apprentissage :
Durée :
Aperçu général de l'unité (exemple)

Thèmes	Format (groupe, indiv. …)	Durée
Aperçu de l'atelier	Présentation plénière	15
Brèves présentations	Présentation plénière	15
Objectifs généraux	Présentation plénière	15
Normes et attentes	Présentation explicative/Atelier	15
Diversité sur le lieu de travail	Présentation explicative/Atelier	90
Disparités sur le lieu de travail	Présentation explicative/Atelier	90
Pratiques de management	Présentation explicative/Atelier	90
Evaluation de l'unité	Test/Evaluation	90
Total:		7heures

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4. APPROCHE PEDAGOGIQUE

Cette partie présente les 8 unités d'apprentissage. Dans chaque unité est inclus :

- une introduction pour comprendre la finalité, les objectifs et les résultats attendus ;
- le cadre
- le scénario;
- le contenu théorique avec les annexes.

Voici le sommaire :

UNITE 1 : Comprendre le système de santé.....32

UNITE 2 : Adopter une alimentation équilibrée.....64

UNIT 3 : Les rythmes biologiques, le sommeil et l'équilibre de vie 160

UNITE 4 : Hygiène corporelle.....192

UNITE 5 : Prévenir les conduites à risques et addictives 234

UNITE 6 : Prévenir les risques psychologiques.....260

UNITE 7 : Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle 281

UNITE 8 : Les attentes des employeurs 300

UNITE 1 : Comprendre le système de santé

Nous pouvons considérer que notre santé est dotée d'un capital de départ et qu'il est donc essentiel de la conserver comme un patrimoine. On sait que les soins sont coûteux et pour assurer des soins de qualité, chaque individu doit être conscient de l'importance de la prévention.

Dans ce module, il est proposé de prendre conscience de son capital santé et d'apprendre comment fonctionne le système de santé national afin de l'utiliser à bon escient.

Cette approche permet de prévenir l'apparition de maladies ordinaires et de maladies liées aux pratiques professionnelles. L'objectif principal est de favoriser l'allongement de l'activité professionnelle et le vieillissement de la main-d'œuvre dans de bonnes conditions de santé.

A l'issue de ce module, l'apprenant sait comment devenir assuré social, obtenir une couverture santé, choisir son propre médecin et obtenir une assurance maladie complémentaire tout en respectant le parcours de soins pour être mieux remboursé des frais engagés. Il connaît ses droits et les procédures à suivre.

Pour éviter une approche verticale, le formateur peut proposer la conception d'un mémento avec les apprenants (lié à leur espace de vie). Le contenu résume les différentes étapes à suivre, les coordonnées, les contacts et les sites de référence. Les apprenants remplissent leur mémento pour élaborer leur parcours de soins mais aussi de prévention sanitaire.

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 1 33

Scénario de UNITE 1 38

Contenus théoriques de l'UNITE 1 43

- Annexe 1 : Organisation du système de santé en France - Etape 4
- Annexe 2 : Les dépenses de santé et leur financement - Etape 5
- Annexe 3 : Vignettes – Etapes 3 & 6
- Annexe 4 : Etre acteur de son Capital Santé - Etape 7

EASYHEALTH

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Cadre de l'UNITE 1

Unité 1:	Titre : Comprendre le concept de "capital santé" et le fonctionnement du système national de santé, son financement et le système de santé	
Résultats d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Acquis d'apprentissage : L'apprenant vérifie si son état de santé général est compatible avec l'exercice d'une activité professionnelle donnée, à cette fin il : - Peut utiliser le système de santé et d'assurance maladie pour prendre en charge son capital santé et devenir un acteur de sa propre prévention sanitaire - Connaît ses droits et sait clairement comment utiliser le système de santé		

Connaissances	Aptitudes	Compétences
L'apprenant sait et comprend: ➢ L'importance de préserver son capital santé. Il connaît les comportements à risque en termes d'alimentation, de sommeil, de mode de vie, de dépendance à des substances et d'activités.	L'apprenant est capable de : ➢ Identifier si son attitude face aux risques ne met pas en péril son capital santé. Se référer à un professionnel de la santé pour des soins médicaux standard conçus pour détecter un dysfonctionnement physique, physiologique ou une maladie.	L'apprenant sait et comprend: ➢ Joue un rôle pour sa santé en fonction des attentes de l'environnement professionnel. Il est autonome pour s'orienter dans la voie des soins, il/elle connaît ses droits en matière de protection sociale, il/elle est à jour en tant que membre de la Sécurité sociale et bénéficiaire

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Il sait qu'il peut bénéficier de visites médicales régulières pour vérifier s'il est en bonne santé, c'est pourquoi il connaît les recommandations qui permettent d'évaluer le bon fonctionnement du: - Système cardiaque et artériel - Système pulmonaire - Système musculaire et articulaire - Système neurophysiologique - Système digestif, dentition - Organes sensoriels Il connaît les vaccinations recommandées dans son secteur professionnel. Il sait qu'il peut bénéficier d'un examen de santé préventif (EPS) entièrement pris en charge par l'assurance maladie ; ce régime s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et est complémentaire à l'action du médecin généraliste. Il sait qu'un examen de santé préventif (EPS) vous permet de vous inscrire ou de vous réinscrire à un programme de santé.	Prendre un rendez-vous dans l'une des 85 cliniques de santé et fournir toutes les informations concernant les événements importants qui marquent son parcours de vie.S/he is able to comply with the procedure requested to benefit from the insurance system : documents to provide, choice of health professionals ... according to their personal situation. Il peut commander la carte européenne d'assurance maladie (CEAM), soit au bureau local de la CPAM, soit en ligne sur son compte amélie.fr Il est capable d'identifier les acteurs clés de la promotion de la santé publique aux niveaux national, régional et territorial.	d'une mutuelle. L'apprenant maîtrise l'information sur les droits en matière de santé, le système de soins de santé Il connaît ses droits en matière de protection sociale pour recevoir des soins en toutes circonstances. Il est autonome pour créer et visiter son compte de santé en ligne. Il est conscient que les institutions ont pour mission de promouvoir et de préserver la santé de l'ensemble de la population qui constitue un territoire. Il est en mesure de naviguer dans le flux d'informations disponibles sur la prévention et les soins de santé dans le système complexe des institutions

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

➢ Les démarches et procédures à suivre pour être couvert par l'assurance sociale Il connaît les règles relatives au système de santé et sait comment il peut obtenir des droits d'assurance sociale (selon le système national de santé) Il sait comment le système est financé. Il sait qu'il peut bénéficier des soins médicaux de l'Etat s'il est étranger (non membre de la CE) selon son statut : résident, réfugié ... Il sait qu'en tant que citoyen européen (faisant partie de la CE), en cas de voyage dans un pays européen, il peut obtenir une carte européenne d'assurance maladie (CEAM/EHIC) qui certifie le droit à l'assurance maladie et lui		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

permet de recevoir des soins médicaux locaux, conformément à la législation et aux formalités en vigueur dans le pays de séjour. ➢ Le système de soins au niveau national, régional et local. Il sait qu'au niveau national, l'État intervient directement dans le financement et l'organisation de l'offre de soins, car il est le garant de l'intérêt général, de la protection de la santé de la population et de la cohérence des initiatives des acteurs de la santé. Il sait que ce sont les ministères de la santé et des affaires sociales qui élaborent et mettent en œuvre les politiques de santé		
Critères de performance pour l'évaluation		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

L’apprenant est capable de :	Résultats attendus*:
- Trouver son chemin dans le système de santé pour obtenir des informations et des conseils de prévention. - Il est en mesure de vérifier s'il est couvert par une assurance maladie pour couvrir sa santé, en fonction de sa situation personnelle, sociale et familiale.	- L'apprenant identifie clairement ce que recouvre le concept de capital santé - Il joue un rôle actif dans le maintien de sa bonne santé tout au long de sa vie - Il peut facilement s'identifier dans le parcours de soins, il en maîtrise les objectifs
Nombre d’heures : Au moins 3 sessions de 3 heures chacune - Un temps dédié à l'élaboration d'un guide et d'un mémento	
Méthodes d’évaluation	
Élaboration d'un guide/mémento "Pour préserver mon capital santé". Travaux de groupe recommandés	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Scénario de UNITE 1

EASY HEALTH : *Faciliter et maintenir l'intégration professionnelle*		
Objectif(s): Appréhender le concept de "capital santé" et le fonctionnement du système de santé national, financements et parcours de santé *Présentation synthétique du scénario pédagogique: méthode, intérêt, cible...* Au cours de cette séquence, l'apprenant est capable de vérifier si son état global de santé est compatible avec l'exercice d'une activité professionnelle donnée, pour ce faire il: - sait se repérer dans le système de santé, d'assurance maladie pour prendre en charge son capital santé et devenir acteur de sa proper prevention en matière de santé. - connait ses droits et identifie clairement comment utiliser le parcours de soin. - connait le financement du système de soin et a pris conscience de la nécessité pour chacun de preserver le système de protection sociale. - Les apprenants créent un "**Mémento**" avec les contacts et les références des différentes organisations en relation avec le parcours de soins coordonnés.		
Scénario collectif ou individuel	Durée : 7h	Concepteur : Brigitte Marcus
Compétences ciblées: à la fin du scénario, *le stagiaire sera capable de* ... Adopter de bonnes pratiques pour concilier la prévention de son capital santé et sa vie professionnelle. *Critères d'évaluation et résultats attendus:* Les apprenants ont pris conscience du lien entre la prise en charge de la prévention santé et la vie professionnelle. Le Mémento peut être utilisé après la formation pour trouver sa propre voie dans le système et le parcours de soins.		
Méthodes d'évaluation et de validation: - Création d'un Mémento intitulé "J'utilise le parcours de soins pour préserver mon capital santé" co-construit en groupe.		

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Etape	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1	30 min	***Présentation de l'unité 1:*** *Comprendre le concept de "capital santé" et le fonctionnement du système national de santé, son financement et les parcours de soins.*	Présentez-vous au groupe <u>Ecrivez et décrivez les différentes étapes de la journée</u> : - Alternant entre les contenus théoriques et d'échanges interactifs; - Création d'un mémento avec les coordonnées des différents acteurs impliqués dans la prévention et le parcours de soins coordonnés	Présentez-vous Poser des questions au formateur. Participer activement au Brain Storming.	Proposer un bref tour de table pour une présentation personnelle et professionnelle Conservez les feuilles sur lesquelles figurent les attentes des apprenants afin de les comparer avec le compte rendu de fin de formation.	**Tableau de conférence et tableau blanc** **Tableau**
2	45 min		- Dresser la liste des attentes des apprenants par rapport à la formation en fonction de la séquence.	Ecouter activement et prendre des notes. Les stagiaires évaluent leurs connaissances.	- Classer toutes les réponses pour les exploiter et comparer leur contenu plus tard dans la journée. - Poser aux apprenants les 3 questions suivantes: Comment fonctionne le système national de soins de santé? Qu'est-ce que la couverture santé d'un citoyen? Quels sont les principes de l'assurance maladie?	**Tableau de conférence**
3	60 min	**Nécessité et intérêt de préserver son capital santé.** - Définir ce que signifie le	Aborder les comportements à risque qui peuvent affecter la santé	Participer activement en partageant ses connaissances sur la notion de " Capital Santé ".	Répertorier les connaissances des apprenants dans une Carte mentale donnant des indications basées sur les expériences de vie des apprenants.	**Contenu théorique : vignette 1** **Créer une carte mentale**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

		capital santé -Identifier les comportements à risque en termes d'alimentation, de sommeil, de rythme de vie, d'addiction aux produits et aux activités. -Identifier les professions exposées à des risques pouvant avoir un impact sur la santé	(risques qui seront développés dans d'autres séquences de la formation Easy Health)		Respecter la liberté d'expression des apprenants.	**du capital santé, (vous discuterez du contenu plus tard pour identifier les structures de prévention et de soins existant sur le territoire quand vous remplirez le Mémento).**
4	45 min	**Organisation du système de santé français**	Expliquer le fonctionnement général du système de santé Expliquer la cartographie de la répartition du système et de son réseau territorial	Ecoute et / ou lecture simultanée du document proposé, participation des apprenants pour connaître le système et comprendre son fonctionnement.	Les deux contenus de l'annexe 1 et 2 étant théoriques, proposez des pauses et proposez de mettre le document dans le dossier remis à la fin de la formation.	**Annexe 1** Utiliser le lien vidéo mentionné dans l'annexe
5	45 min	**Financement du système de santé**	Expliquer d'où vient le financement du système de santé, qui sont les principaux acteurs.	Participation active, sensibilisation au bien commun que représente le financement de la santé publique.		**Annexe 2** Se référer au préalable aux sites web mentionnés dans l'annexe 2. Construire éventuellement un diagramme Ishikawa pour positionner tous les acteurs du financement de la santé.
6	1 h	**Voies et étapes à suivre pour être assuré**	Montrer les vignettes - Demander une Carte Vitale -Obtenez votre	L'apprenant maîtrisera les informations sur les droits à la santé, l'inscription auprès des organismes d'assurance maladie, les parcours de soins, les dispositifs d'aide à l'acquisition	Vérifier que les apprenants disposent tous d'une couverture maladie et d'une assurance maladie complémentaire. Les informer que les employeurs	**Se référer aux vignettes numéro 2 à numéro 7** Consulter le site web: https://www.ameli.fr/

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

			première Carte Vitale; -Obtenir une carte européenne d'assurance maladie; -Choisir un médecin généraliste ; - Faites votre demande “d'assurance maladie complémentaire de solidarité”; - Ressortissant étranger en situation irrégulière	d'une "assurance maladie complémentaire solidaire". L'apprenant prend conscience de la nécessité de choisir un professionnel de santé à l'intérieur ou à l'extérieur du "parcours de soins coordonnés". L'apprenant intègre la possibilité de bénéficier de l'aide médicale d'État.	proposent une assurance maladie complémentaire aux employés du secteur privé. Accompagner l'apprenant pour faire une demande de Carte Vitale et de CSS ou toute demande d'inscription, le cas échéant sur le site de la sécurité sociale.	pour trouver l'infographie qui concerne toutes les procédures mentionnées dans les vignettes 2 à 7
7	45 min	**Être acteur de son Capital Santé**	Présenter les dispositifs - Examen de prévention de la santé; -Dépistage gratuit; - Se faire vacciner pour être protégé.	L'apprenant découvre le fonctionnement du système "EPS", ses avantages et la possibilité d'en bénéficier gratuitement. L'apprenant se renseigne sur les tests STI gratuits. L'apprenant se renseigne sur les vaccins recommandés dans les différents secteurs professionnels.	Lien vers l’ unité 3	**vignettes 8** **vignettes 9** **vignettes 10**
8	1 h	**Créer un mémento des contacts à garder pour rester acteur de son Capital Santé**	Résumer le contenu des vignettes; les compléter si nécessaire. Synthétiser le contenu apporté par les apprenants au tableau.	Les apprenants développent et co-construisent la rédaction du Mémento individuellement ou en groupe.	Pour créer le Mémento, le formateur prépare les contacts des acteurs de la prévention dans la zone concernée afin que les apprenants puissent créer leur Mémento, mémoriser et capitaliser leur connaissance des différents dispositifs. .	**Tableau de conférence ou tableau blanc** **Concevoir un dépliant pour chaque participant** avec les colonnes correspondant aux différentes étapes pour assurer la mise à jour de sa couverture santé, de son

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

						parcours de soins coordonnés, des différents organismes de prévention santé opérant sur le territoire.
9	30 min	**Évaluation du module dans le cadre d'une table ronde**	Proposer un questionnaire d'évaluation de la formation	Les apprenants répondent au questionnaire et évaluent ensuite les résultats obtenus ensemble. Les apprenants quittent la formation avec leur Mémento complété par des outils pédagogiques sous forme de livret ou de fichier numérique.	Pour créer le Mémento, le formateur prépare les contacts des acteurs de la prévention dans la zone concernée afin que les apprenants puissent créer leur Mémento, mémoriser et capitaliser leur connaissance des différents dispositifs. . Prenez les feuilles du tableau de conférence où vous avez listé les attentes des apprenants et comparez-les avec ce qu'ils ont appris pendant la session.	**Tableau de conférence** **Questionnaire d'évaluation** sous forme papier ou fichier numérique. .

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Contenus théoriques de l'UNITE 1

Annexe 1 : Organisation du système de santé en France - Etape 4

1.1. Définition

Le système de santé français divise sa politique de santé en 4 niveaux :

Niveau national : L'État et le ministère de la santé et des affaires sociales
- Niveau régional : Agences régionales de santé (ARS en français)
- Niveau départemental : Délégations territoriales
- Niveau local : Conseils municipaux

1.2. Organisation du système de santé

Lien Vidéo: https://www.youtube.com/watch?v=FiWR037xdT0

Au niveau national, l'État intervient directement dans le financement et l'organisation de la prestation de soins. L'État est le garant de l'intérêt général, de la protection de la santé de la population et de la cohérence des initiatives des acteurs de santé. Le ministère de la santé et le ministère des affaires sociales élaborent et mettent en œuvre la politique de santé

1.2.1. Directions des ministères de la santé et des affaires sociales

- Le ministère de la santé a deux branches principales :

- Direction générale de la santé (DGS en français) : Responsable de l'élaboration de la politique de santé publique et qui contribue à sa mise en œuvre.
- Direction générale de l'offre de soins (DGOS en français) : Responsable de l'organisation de l'offre de soins, gère les ressources et les moyens du système

- Le ministère des affaires sociales a deux branches principales :

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Direction générale de la cohésion sociale (DGCS en français) : Responsable de la conception, du pilotage et de l'évaluation des politiques publiques de solidarité, de développement social et de promotion de l'égalité en faveur de la cohésion sociale.
- Département de la sécurité sociale (DSS) : Responsable de l'élaboration et de la mise en œuvre de la politique de sécurité sociale : assurance maladie, accidents du travail et maladies professionnelles, retraite, famille, prévoyance, financement et gouvernance

1.2.2 Agences et instituts d'expertise et de coordination

Les décisions de l'État sont fondées sur des rapports scientifiques émanant de structures dans le domaine de la santé publique.

- Organes consultatifs :

- Haut Conseil de la Santé Publique (HCSP): Définit des objectifs pluriannuels de santé publique, apporte aux pouvoirs publics une expertise dans la gestion des risques sanitaires
- Haute Autorité de Santé (HAS) : Elle assure l'évaluation médico-économique des médicaments et des dispositifs médicaux, propose à l'Assurance maladie le remboursement des produits et des services de santé, développe les bonnes pratiques, établit les procédures de certification des établissements de santé et les procédures d'accréditation des professionnels de santé, et élabore les normes.
- Agence de la Biomédecine (ABM): délivre les autorisations pour la recherche sur les cellules souches, gère le registre des greffes de moelle.
- L'Agence Nationale de Sécurité des Médicaments et des Produits de Santé (ANSM) évalue les produits de santé et autorise leur fabrication et leur mise sur le marché
- Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation, de l'Environnement et du Travail (ANSES): Garantit la sécurité sanitaire en matière d'alimentation, d'environnement et de travail.
- Agence Technique de l'Information sur l'Hospitalisation (ATIH): Calcule les tarifs et les coûts des services hospitaliers et oriente le programme de médicalisation du système d'information (PMSI).
- Etablissement Français du Sang (EFS en français): Collecte, préparation, qualification et distribution de produits sanguins labiles.

- Santé Publique France (SPF): succède à l'InVS, l'INPES et l'EPRUS: protège efficacement la santé des populations. Une mission qui s'articule autour de trois axes majeurs: **anticiper, comprendre, agir.**

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Observe l'épidémiologie et la surveillance de la santé des populations (en particulier en période d'épidémie ou de pandémie, cf. Covid 19)

- Surveille les risques sanitaires qui menacent les populations

- Assure la promotion de la santé et la réduction des risques sanitaires

- Développe la prévention et l'éducation à la santé

- Prépare la réponse aux menaces, alertes et crises sanitaires

- Lance des alertes sanitaires (comme pour la pandémie de Covid 19)

- Groupement d'intérêt public, y compris:

- Agence Nationale d'Appui à la Performance des Etablissements de Santé et Médico-sociaux (ANAP): Accompagne les établissements de santé dans leur réorganisation interne, audite leur performance.
- Agence Nationale pour l'Evaluation et la Qualité des Etablissements et Services Sociaux et Médico-sociaux (HAS): Accompagne les établissements dans la mise en œuvre de la loi rénovant l'action sociale et médico-sociale.
- Agence Nationale de Recherche sur le SIDA et les Hépatites Virales (ANRS): Évalue et coordonne les programmes de recherche sur le sida et les hépatites.
- Institut National du Cancer (INCA en français): Évalue le système de lutte contre le cancer et coordonne les actions.
- Institut National de Transfusion Sanguine (INTS): Garantit la santé et la sécurité en matière de transfusion.

- Etablissement public à caractère scientifique et technologique:

- Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale (INSERM): Coordonne les recherches biomédicales.

- Établissement public à caractère industriel et commercial:

- Institut National de l'Environnement Industriel et des Risques (INERIS): Recherche et étudie les risques sanitaires liés aux activités économiques.
- Institut de Radioprotection et de Sûreté Nucléaire (IRSN): Recherche et évaluation des risques liés aux rayonnements ionisants, prévention des accidents dans les installations nucléaires.

1.3. Organisation du système de santé au niveau régional

Source: https://www.ars.sante.fr/quest-ce-quune-agence-regionale-de-sante

Améliorer la santé de la population et accroître l'efficacité du système de santé

La création d'agences régionales de santé en 2010 place la gouvernance du système de santé dans un cadre global, impliquant tous les acteurs de la santé.

Ils agissent sur le domaine de la santé dans son ensemble :

- Prévention et promotion de la santé,
- Surveillance de la santé et sécurité,
- Organisation de l'offre de soins en ambulatoire (médecin généraliste) et dans les établissements de santé (hôpitaux ...),
- Organisation de la prise en charge médico-sociale.

Grâce aux aspects interdisciplinaires et à la territorialisation des politiques régionales de santé, les agences régionales de santé permettent de mettre en synergie tous les acteurs des territoires, de développer une vision globale de la santé et de décloisonner les parcours de soins, tout en assurant la qualité, l'efficacité et la sécurité des soins et du soutien dans le système de santé. Elles sont le point de contact unique pour tous les acteurs de la santé dans la région.

1.4. Organisation du système de santé au niveau départemental

Les délégations territoriales sont des acteurs majeurs des politiques sociales (Revenu de Solidarité Active, aide sociale à l'enfance, protection maternelle et infantile, etc.) et médico-sociales (protection générale de la santé publique et de l'environnement, devoir d'alerte sanitaire).

La délégation territoriale représente l'ARS - Agence Régionale de Santé - dans chaque département.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Elles sont situées dans les chefs-lieux des départements
- Elles remplissent les missions de proximité de l'agence
- Elles déclinent la politique régionale au niveau des départements
- Elles soutiennent les acteurs locaux dans la mise en œuvre de projets de santé publique.

1.5. Organisation du système de santé au niveau local - Mairie

En matière de santé, la municipalité n'a aucune compétence obligatoire, hormis les mesures spécifiques que les maires peuvent prendre dans le cadre de leurs pouvoirs de police.

Toutefois, la municipalité doit immédiatement alerter le directeur général de l'Agence régionale de santé (ARS) en cas de menaces imminentes pour la santé de la population et transmettre à l'Institut national de surveillance de la santé les informations nécessaires à l'exercice de ses missions.

Par exemple, elle peut organiser et financer des services municipaux de désinfection et des services communaux d'hygiène et de santé. À cet égard, les municipalités dont relèvent ces centres reçoivent la subvention générale de décentralisation correspondante. De même, en vertu d'un accord avec l'État, la municipalité peut mettre en œuvre des programmes sanitaires spécifiques relatifs à la lutte contre les maladies transmissibles, l'alcoolisme et les diverses formes de dépendance.

La municipalité et les groupements de municipalités ont également la possibilité d'allouer des aides en matière de santé pour l'installation ou le maintien de professionnels de la santé dans des zones dépourvues d'offres de soins, également pour financer des structures participant à la permanence des soins et à la construction d'équipements sanitaires conformément aux décisions de l'ARS.

- Le conseil municipal décline la politique de santé au niveau local
- Il est responsable de l'application de certaines mesures de santé publique
- Il est responsable de la création des structures de santé

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Annexe 2: Les dépenses de santé et leur financement – Etape 5

Sources :

https://www.ars.sante.fr/les-5-chantiers-pour-transformer-le-systeme-de-sante

https://www.cleiss.fr/particuliers/venir/soins/ue/systeme-de-sante-en-france.html

La dépense courante de santé (DCS) est le montant total dépensé en santé au cours d'une année. Elle comprend les dépenses courantes de tous les financeurs du système: la Sécurité sociale, l'État et les collectivités locales, les organismes de protection complémentaire (mutuelles, assurances et institutions de prévoyance) et les ménages.

La DCS regroupe plusieurs éléments:

1. **Consommation de biens et de soins de santé (CSBM)** qui totalise les dépenses qui contribuent au traitement des patients. Ces dépenses comprennent les soins hospitaliers et ambulatoires, les remboursements des transports médicaux, les biens médicaux (médicaments, prothèses, etc.). **La CSBM représente les trois quarts des dépenses courantes de santé.**

2. **Soins de longue durée** en institution pour les personnes handicapées ou âgées.

3. **Les indemnités journalières** versées par l'assurance maladie aux assurés qui ont dû interrompre temporairement leur travail pour cause de maladie, de maternité ou d'accident du travail.

4. **Dépenses de prévention individuelle** (par exemple, santé au travail ou à l'école) et **collective** (par exemple, campagnes d'éducation à la santé).

5. Les dépenses du système de soins de santé sont composées de:

- Subventions au système de soins de santé (couverture partielle des cotisations des professionnels de la santé, aide à la télétransmission),
- Dépenses de recherche médicale et pharmaceutique,
- Dépenses de formation des professionnels de la santé.

6. **Le coût de la gestion du système de santé** (coûts des différents régimes de sécurité sociale, des organismes complémentaires, du fonds de la CMU, du budget de fonctionnement du ministère de la Santé..).

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Les recettes du régime général de sécurité sociale en 2012 se répartissent comme suit:

- contributions: 58,4 %
- Contribution Sociale Généralisée (CSG): 20,4 %
- Taxes : 13 %
- Transfers : 6,3 %
- Other products : 1,1 %
- contributions paid by the State: 0,8 %

➢ Qui paie les dépenses de santé ?

Plusieurs acteurs financent les dépenses de santé : La Sécurité sociale, l'État, les collectivités locales, les organismes de protection complémentaire (mutuelles, sociétés d'assurance, institutions de prévoyance) et les ménages.

Cependant, la part de chacun d'entre eux n'est pas la même. Par exemple, la sécurité sociale représente à elle seule les trois quarts du financement de la consommation de soins et de biens médicaux (CSBM).

De plus, elles n'opèrent pas dans le même périmètre selon que l'on considère les dépenses courantes de santé (DCS) ou la consommation de soins et de biens médicaux.

Globalement, l'État assure l'essentiel du financement de la DCS pour la prévention, la formation et la recherche médicale, mais aussi pour la prise en charge des plus vulnérables (via la couverture maladie complémentaire universelle - CMU-C - ou l'aide médicale d'État - AME).

Les autres financeurs interviennent principalement dans le cadre de la MDCS. Dans le cadre de la CSBM, le financement est partagé entre le "risque majeur", c'est-à-dire les risques les plus coûteux (hospitalisation, maladie de longue durée, etc.), pris en charge par la Sécurité sociale et le "risque mineur" (optique, dentaire, appareils auditifs) pris en charge par des organismes complémentaires. Les ménages voient leur part fluctuer en fonction du montant du "solde restant dû".

➢ Quel est le "solde restant dû" des ménages ?

La part des ménages dans le financement de la consommation de soins de santé et de biens médicaux (CSBM) fluctue en fonction de plusieurs facteurs.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Si le gouvernement adopte des **mesures de non-remboursement ou de remboursement réduit** de certains frais par la Sécurité sociale, cela entraîne automatiquement une augmentation de la part payée par les individus : non-remboursement des médicaments avec peu de service médical rendu, réduction de la couverture des frais optiques ou dentaires, etc.

Il en va de même lorsque des mesures d'économie et de "responsabilisation" sont prises dans le domaine de l'assurance maladie. Par exemple :

- **Parcours de soins** avec modulation des taux de remboursement,
- **Franchises médicales** sur les médicaments, les actes paramédicaux ou le transport,
- **Contribution forfaitaire de 1 €** sur les consultations médicales, les franchises hospitalières.

Enfin, la sécurité sociale ne prend pas en charge les dépassements d'honoraires de certains professionnels de santé.

Les organismes complémentaires (honoraires supplémentaires, frais d'optique ou de dentiste, etc.) compensent certaines de ces mesures.) compensent certaines de ces mesures. En revanche, d'autres mesures ne sont pas compensées, même si elles sont plafonnées. C'est le cas de la contribution forfaitaire de 1 € pour chaque consultation médicale (plafonnée à 50 € par an).

En fin de compte, la participation financière des ménages est équivalente à leur solde, c'est-à-dire à ce qu'ils doivent réellement payer après déduction des remboursements effectués par les organismes de sécurité sociale de base et les organismes complémentaires.

La nouveauté 2020 en matière zéro à charge pour les lunettes et les prothèses dentaires :

Dans le cadre de la réforme dite "100% santé", un décret publié au Journal officiel le 12 janvier 2019 précise l'introduction progressive du remboursement intégral (sans solde) par la Sécurité sociale et l'assurance maladie complémentaire de certaines lunettes, prothèses dentaires et auditives, notamment par la fixation de plafonds de prix.

- **Pour les lunettes**, ce décret fixe des montants de garantie qui varient selon le type de correction prescrit (jusqu'à 800 € pour les verres progressifs) avec, pour les montures, un remboursement maximum de 100 € dans tous les cas. Ces garanties seront limitées à une paire de lunettes par période de 2 ans (sauf dans les cas où un renouvellement anticipé peut être prévu, notamment pour les enfants de moins de 16 ans et en cas de changement de vision).

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- En ce qui concerne les prothèses dentaires, à partir de 2020, certaines prothèses dont les prix seront plafonnés, seront entièrement remboursées pour tous les assurés. L'objectif est de permettre à des millions d'assurés de faire réaliser des traitements qu'ils finançaient actuellement en partie ou auxquels ils renonçaient par manque de moyens. À cette fin :
- 3 paniers de soins sont créés pour s'adapter à différents types de situations. Les tarifs varient en fonction de la nature des matériaux utilisés et de l'emplacement de la dent concernée. Le principe retenu est qu'une dent visible doit pouvoir être remplacée par des matériaux garantissant une qualité esthétique, mais que cela est moins nécessaire pour une dent non visible telle qu'une molaire (voir infographie).

Cela permet au patient d'être remboursé à 100 % par l'assurance maladie obligatoire et la mutuelle (assurance maladie complémentaire) pour la pose d'une prothèse. Elle s'appliquera à près de la moitié des soins dispensés aujourd'hui. Elle sera mise en place en 2 étapes : le 1er janvier 2020 pour les couronnes et les ponts et le 1er janvier 2021 pour les prothèses dentaires.

➢ Solde restant en cas d'hospitalisation : le forfait hospitalier

Le forfait hospitalier correspond à la contribution du patient aux frais liés à son hospitalisation. Dans certains cas, une exonération est possible.

Le forfait hospitalier représente la participation financière du patient aux frais d'hébergement et d'entretien occasionnés par son hospitalisation. Il est dû pour chaque jour d'hospitalisation, y compris le jour de la sortie. Le montant du forfait hospitalier est fixé par arrêté ministériel. Depuis le 1er janvier 2018, il l'est :

- 20 € par jour dans un hôpital ou une Clinique
- 15 € par jour dans un service psychiatrique ou un établissement de soins de santé.

L'assurance maladie ne rembourse pas le forfait hospitalier. Votre mutuelle ou votre assurance maladie complémentaire peut éventuellement le prendre en charge si le contrat que vous avez souscrit le prévoit.

Sources:

http://www.securite-sociale.fr/Structure-des-recettes-du-Regime-general-de-la-Securite-sociale-en-2012

Les chiffres clés de la sécurité sociale en 2017: http://www.securite-sociale.fr/IMG/pdf/plfss2017_web.pdf

Annexe 3 : Vignettes - Etapes – Stages 3 & 6

3.1. Vignette 1: Définir la notion de "Capital santé" - Etape 3

Selon l'OMS Organisation Mondiale de la Santé : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité » Il s'agit d'un « état complet » et pas simplement d'une « absence de maladie ».

Une bonne santé est définie par l'absence de limitations d'activités (dans les gestes de la vie quotidienne) et l'absence d'incapacités.

Notre Capital santé décroît plus ou moins vite à partir de notre entrée dans l'âge adulte (18-20 ans). Cette décroissance est liée à :

• Notre patrimoine génétique

• Notre mode et nos conditions de vie

• Notre environnement personnel et professionnel

3.2. Vignette 2: Faire une demande de carte vitale

A quoi sert la carte vitale ?

Votre Carte Vitale contient tous les renseignements nécessaires au remboursement de vos frais de santé. En la présentant à votre médecin, vous avez ainsi l'assurance d'être automatiquement remboursé en une semaine, sans avoir besoin d'envoyer de feuille de soins

La Carte Vitale est une carte personnelle, strictement confidentielle, sécurisée et valable sur le territoire français. La carte Vitale est délivrée gratuitement par l'Assurance Maladie. Si quelqu'un vous demande de l'argent pour vous délivrer une carte Vitale, il s'agit d'une escroquerie.

Elle permet de vous identifier auprès de l'Assurance Maladie, de vous faire rembourser vos frais de santé et de bénéficier du tiers payant chez votre médecin et votre pharmacien. Grâce à votre carte Vitale, vous êtes remboursé plus rapidement et vous n'avez plus besoin d'envoyer votre feuille de soins par courrier.

➢ Qui a droit à la carte Vitale ?

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Obtenir une carte Vitale implique d'avoir un numéro de sécurité sociale. La carte Vitale est délivrée à tout bénéficiaire de l'Assurance Maladie, à partir de l'âge de 16 ans, ou dès 12 ans sur demande par le parent auquel l'enfant est rattaché, à partir de son compte ameli.fr. Vous pouvez l'obtenir si vous venez d'arriver en France dès réception de votre numéro de sécurité sociale.

Elle atteste de votre immatriculation et de vos droits à l'Assurance Maladie. Elle est valable partout en France. **C'est votre carte Vitale qui est votre carte d'assuré à la sécurité sociale**.

Votre carte Vitale contient tous les renseignements nécessaires au remboursement de vos frais de santé et à votre prise en charge en cas d'hospitalisation. Grâce à votre carte Vitale, votre médecin aura accès aux informations suivantes :

- Votre identité et celle de vos ayants droit* : enfants de moins de 16 ans, enfants de votre conjoint à la charge de votre foyer…
- Votre numéro de sécurité sociale;
- Le régime d'assurance maladie auquel vous êtes rattaché : régime général (pour les salariés, les nouveaux étudiants 2018 et les indépendants), régime agricole, régimes spéciaux…
- La caisse primaire d'assurance maladie dont vous relevez, en fonction de votre lieu d'habitation;

Et, si vous êtes concerné par ces droits:

- L'exonération du ticket modérateur, c'est-à-dire à la prise en charge à 100 % des frais de santé remboursables par l'Assurance Maladie (affection de longue durée, maternité, accident de travail et maladie professionnelle, etc.),

La Complémentaire santé solidaire, qui permet de bénéficier d'une mutuelle gratuite, tiers payant intégral au titre de l'aide au paiement d'une complémentaire santé (ACS), qui permet de bénéficier d'une réduction sur le coût de la mutuelle.

3.3.Vignette 3: Obtenir votre première Carte Vitale

Soit commandez votre carte Vitale directement en ligne depuis le compte ameli.fr. C'est simple, pratique, gratuit et vous recevrez votre carte Vitale plus rapidement.

En pratique, étape par étape :

- Connectez-vous à votre compte ameli.fr > rubrique Mes démarches > Ma carte Vitale > Commander ma carte Vitale ;
- Sélectionnez l'assuré concerné ;
- Vérifiez les informations qui s'affichent (état civil, adresse postale, adresse e-mail) ;
- Téléchargez les documents nécessaires à votre commande : une photo d'identité numérisée et une pièce d'identité numérisée puis vérifiez puis validez votre commande.

Vous obtiendrez votre carte Vitale dans un délai de 2 semaines, accompagnée d'une copie papier des informations qu'elle contient. Ce document est utile si jamais vous perdez votre carte Vitale ou si vous devez justifier de vos droits.

Soit faire la demande par courrier à la CPAM de votre domicile :

Renseigner le formulaire avec les informations indiquées et signer (en cas d'erreur ou de manque, ne pas corriger le formulaire mais contacter sa caisse primaire d'assurance maladie pour le lui signaler) ;

- Coller une photo d'identité couleur à l'emplacement prévu ;
- Joindre la photocopie d'une pièce d'identité avec photo ;
- Envoyer le tout dans l'enveloppe retour (enveloppe pré-remplie, jointe au formulaire à affranchir au tarif en vigueur) sans joindre aucun autre document).

Vous recevrez la carte Vitale dans un délai de 3 semaines environ, accompagnée d'une copie papier des informations qu'elle contient. Ce document est utile si vous perdez votre carte Vitale ou si vous devez justifier de vos droits.

Dans un cas comme dans l'autre, vérifiez bien l'exactitude des informations indiquées. En cas d'erreur, contactez votre caisse primaire d'assurance maladie pour le signaler.

Bon à savoir : Lorsque l'Assurance Maladie vous contacte par téléphone, deux numéros peuvent s'afficher : le 36 46 ou le 05 53 35 62 37. Jamais votre interlocuteur ne vous demandera vos coordonnées bancaires (n° de compte bancaire, RIB, n° de carte bancaire, etc.) à cette occasion.

3.4. Vignette 4 : Obtenir une carte européenne d'assurance maladie

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Elle permettra d'attester des droits à l'assurance maladie et de bénéficier d'une prise en charge sur place des soins médicaux, selon la législation et les formalités en vigueur dans le pays de séjour.

Pour commander la CEAM, rendez-vous dans votre compte ameli, espace « Mes demandes / Commander une carte européenne d'assurance maladie ». Prévoir d'en faire la demande au moins 15 jours avant le départ. La carte arrive dans un délai de 10 jours.

3.5. Vignette 5 : Choisir un médecin traitant

Ce choix est libre et individuel. Chaque assuré de plus de 16 ans doit avoir son propre médecin traitant. Vous devez déclarer un médecin traitant à votre caisse primaire d'assurance maladie. C'est ce que l'on nomme le parcours de soin coordonné.

➢ Pourquoi choisir son médecin traitant ?

- Vous êtes mieux soigné, grâce à un suivi adapté à votre état de santé par un médecin qui vous connaît bien ;
- Vous êtes mieux remboursé si vous le consultez en priorité avant de vous adresser à un autre professionnel de santé.

Le médecin traitant offre un meilleur suivi médical car il est votre premier interlocuteur pour votre santé. Il vous propose des soins adaptés et vous oriente vers un médecin spécialiste en cas de besoin.

Ainsi vos soins sont mieux remboursés. Dans le cas d'un généraliste conventionné de secteur 1, le coût de la consultation s'élève à 25 euros et s'il s'agit de votre médecin traitant, la consultation est remboursée par l'Assurance Maladie à 70 %, soit 16,50 euros après déduction de 1 euro de participation forfaitaire.

S'il s'agit de n'importe quel médecin, la consultation est remboursée par l'Assurance Maladie à 30 %, soit 6,50 euros après déduction de 1 euro de participation forfaitaire.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.6. Vignette 6 : Faire votre demande de Complémentaire Santé Solidaire.

Je n'ai pas de mutuelle complémentaire santé :

La CMU-C a été remplacée au 1er novembre 2019 par la Complémentaire Santé Solidaire. Cela ne change rien pour les bénéficiaires actuels de la CMU-C. Le dispositif change de nom mais reste gratuit pour les personnes ayant des ressources en dessous du plafond de la CMU-C.

Entre quatre mois et deux mois avant la fin de votre droit, vous pouvez faire une demande de renouvellement, en téléchargeant le formulaire CERFA (lien sur le site + bas) :

Si vous bénéficiez du RSA, vous n'avez pas besoin de faire une demande de renouvellement ; celui-ci est automatique.

Ce qui vous permet de :

- N'avoir plus à payer vos dépenses de santé chez le médecin, le dentiste, le pharmacien, à l'hôpital, etc.. ;
- Vous bénéficiez de tarifs sans dépassement chez les médecins ;

La plupart des lunettes, prothèses dentaires et auditives sont intégralement prises en charge. En fonction de vos ressources, une participation financière peut cependant être due. Le montant de cette participation varie selon l'âge de chaque personne du foyer au 1er janvier de l'année d'attribution

Concrètement : Dans un 1er temps vous télécharger un CERFA n°52269#02 - Demande de Complémentaire santé solidaire- sur le site suivant :
https://www.complementaire-sante-solidaire.gouv.fr/fichier-utilisateur/fichiers/formulaire_s3711_demande_de_complementaire_solidaire_0.pdf

Ou si vous avez un compte ameli, vous pouvez directement faire votre demande en ligne. Cette demande se situe dans la rubrique "Mes démarches". Pensez à vous munir des justificatifs nécessaires.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

La demande est transmise à votre CPAM de résidence ou de rattachement pour traitement, qui pourra éventuellement demander des informations complémentaires pour l'étude du dossier.

À la fin de la demande, un accusé de réception électronique vous est envoyé dans la messagerie du compte ameli.

À réception du dossier complet, la CPAM dispose d'un délai de 2 mois pour étudier votre demande et vous informer de sa décision. L'attestation de droits est disponible dans le compte ameli, après la validation du dossier et est aussi envoyée à votre adresse postale, sous format papier.

Dans tous les cas, vous devez joindre toutes les copies des pièces justificatives demandées. La liste des pièces justificatives dépend de vos ressources : Voir le tableau à la suite.

Vos ressources	Pour les ressources du foyer déclarées (Pour toutes personnes du foyer quel que soit son âge)	Avis d'impôt ou avis de situation déclarative à l'impôt
	Si vous avez résidé à l'étranger au cours des 12 moiss précédents	Justificatifs de situation fiscale et sociale du (des) payss concernés
	Si vous avez demandé le RSA et/ou si l'un des membres de votre foyer a plus de 18 ans et moins de 25 ans et fait une demande de RSA jeunes ou bénéficie du RSA jeunes	Certificat de vos ressources inférieures au montant forfaitaire du RSA, délivrée par la CAF ou le MSA

Adresser l'ensemble de votre dossier à la caisse d'assurance maladie. Le dossier doit être envoyé à la caisse d'assurance maladie dont dépend le membre de la famille qui est inscrit comme « demandeur » dans le dossier. Le dossier peut être envoyé par courrier ou être déposé directement à votre CPAM.

Lorsque la Complémentaire santé solidaire sans participation financière est attribuée, **elle prend effet à compter de la date figurant sur l'attestation de droit pendant un an.** Vous devez mettre votre carte Vitale à jour. Attention, le renouvellement n'est pas automatique. En effet, une demande de renouvellement doit être déposée entre quatre et deux mois avant la date d'échéance dans les mêmes formes que la première demande.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Bon à savoir :

Les tarifs de solidarité transport : Les compagnies de transport peuvent offrir aux bénéficiaires de la Complémentaire santé solidaire sans participation financière des réductions sur le prix de leur abonnement de transport.

Les tarifs sociaux de l'énergie : Le chèque énergie est une aide de l'État pour vos dépenses énergétiques. Il est nominatif et vous aide à payer les factures d'énergie de votre logement. Il est attribué pour une année en fonction de vos ressources et de la composition de votre foyer. Vous le recevez automatiquement par courrier, chez vous. Il n'y a aucune démarche à accomplir pour le recevoir. Il suffit seulement d'avoir fait sa déclaration de revenus aux services fiscaux l'année précédente.

3.7. Vignette 7 : Vous êtes étranger en situation irrégulière

Si vous êtes étranger et que vous ne disposez pas d'un titre de séjour ou d'un document prouvant que vous avez entamé des démarches pour obtenir un titre de séjour (récépissé d'une demande de titre de séjour, convocation à la préfecture…) vous pouvez sous certaines conditions bénéficier de l'Aide Médicale d'État (AME).

L'AME prend en charge les dépenses de santé jusqu'à 100 % des tarifs maximum fixés par l'assurance maladie et aussi vos prescriptions : médicaments, analyses médicales

Les conditions d'accès : Pour bénéficier de l'AME, il faut remplir 3 conditions :

1. **Résider en France de manière irrégulière** : C'est-à-dire sans disposer d'un titre de séjour, d'un récépissé de demande ou de tout document attestant que des démarches pour l'obtention d'un titre de séjour sont en cours.

2. **Résider en France de manière stable** : Il faut résider en France métropolitaine ou en Guadeloupe, Guyane, à la Martinique, à la Réunion, à Saint Barthélémy ou à Saint-Martin, de manière ininterrompue depuis plus de trois mois.

3. **Avoir des ressources inférieures à un plafond** : Les ressources prises en compte sont celles des douze derniers mois. Le plafond de ressources varie selon le lieu de résidence et la composition du foyer.

Annexe 4 : Etre acteur de son Capital Santé - Etape 7

4.1. Vignette 8 : Bénéficier d'un examen de prévention en santé

Gérer au mieux son Capital santé est une démarche de prévention que chacun peut s'approprier, cette démarche permet de rester le plus longtemps possible en bonne santé et d'éviter le mieux possible l'apparition de maladies.

L'examen de prévention en santé ou bilan de santé gratuit est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie, l'EPS s'appuie sur les recommandations médicales les plus récentes en matière de prévention et s'inscrit en complémentarité de l'action du médecin traitant.

Réalisé par un réseau de 85 centres d'examens de santé (CES), l'examen de prévention en santé (EPS) est adapté à l'âge, au sexe, aux risques ainsi qu'au suivi médical habituel des assurés. Il prend en compte les difficultés d'accès aux soins et à la prévention.

Pour qui ?

Il est destiné en priorité **aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité**, qui ne bénéficient pas d'un suivi médical régulier réalisé par le médecin traitant, ni des dispositifs d'offre de prévention organisée comme les dépistages des cancers par exemple. L'EPS permet de s'inscrire ou de se réinscrire dans un parcours de santé.

- En quoi consiste l'examen ?

L'EPS comprend une information sur les droits en santé, le parcours de soins, les dispositifs d'aide à l'acquisition d'une complémentaire santé.

Il comprend également des temps d'échanges avec les professionnels du centre : personnel administratif, infirmier, dentiste et médecin ainsi que la réalisation d'examens et d'actions de dépistage.

De nombreuses thématiques peuvent être abordées en fonction de l'âge et des facteurs de risque de l'assuré ainsi que de ses préoccupations. Les thèmes « addictions », « bien-être », « vie affective et sexuelle », « activité physique », etc. font notamment partie de l'EPS pour les jeunes de 16 à 25 ans. La prévention des troubles cardiovasculaires, la prévention des risques de chutes et la participation aux dépistages organisés du cancer font notamment partie des thématiques de l'EPS sénior. Certains thèmes enfin, sont communs à tous comme le tabac et le dépistage du surpoids et de l'obésité par exemple.

Dans tous les cas, l'EPS est l'occasion de faire un point sur sa santé, de poser des questions à une équipe médicale en toute confidentialité, d'être informé et orienté, en lien avec le médecin traitant, vers les structures de prises en charge, notamment éducatives.

4.2. Vignette 9 : Réaliser un dépistage en cas de rapport sexuel non protégé

Le dépistage IST (Infection sexuellement transmissible) consiste à rechercher les maladies sexuellement transmissibles. Parmi la dizaine d'IST existantes, certaines entraînent des symptômes, d'autres pas. D'où l'importance de les dépister afin de les traiter et éviter, pour certaines, de graves complications.

➢ Pourquoi se faire dépister ?

On peut être porteur d'une IST sans s'en rendre compte. Connaître son statut, c'est la meilleure manière de pouvoir être soigné rapidement et efficacement, et d'éviter de transmettre le virus à d'autres personnes.

Se faire dépister des IST comme du VIH, de manière régulière lorsque l'on a plusieurs partenaires et à chaque fois que l'on souhaite arrêter le préservatif avec un nouveau partenaire régulier (notamment car beaucoup d'IST n'ont pas ou peu de symptômes dans l'immédiat…)

➢ Où se faire dépister ?

Un médecin généraliste, un gynécologue ou une sage-femme peuvent vous conseiller et vous prescrire un test de dépistage des IST. Vous pouvez aussi vous rendre dans :

- Un CeGIDD (Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic)
- Un CPEF (Centre de Planification et d'Education Familiale)
- Toutes les adresses des centres les plus proches de vous sont sur sida-info-service.org, vous pouvez également les joindre par téléphone au 0800 840 800, ou encore via un "Live Chat" à partir de leur site internet.

Bon à savoir: Le dépistage est gratuit et anonyme.

➢ Comment se déroule le test de dépistage?

Selon les IST, différents types d'examens peuvent permettre le diagnostic:

- Examen clinique des organes génitaux
- Prélèvement indolore local ou cultures

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Prise de sang

4.3.Vignette 10 : Être à jour avec les vaccinations obligatoires et recommandées dans mon domaine professionnel

La vaccination consiste à injecter un antigène. Il s'agit d'une fraction d'un germe infectieux incapable de provoquer une maladie. Cependant, elle va permettre la mémorisation de cet antigène par le système immunitaire. Ainsi, lors d'une exposition ultérieure à cette maladie infectieuse, l'organisme peut immédiatement produire des anticorps capables de l'arrêter. La vaccination est une arme de prévention efficace contre les maladies infectieuses. Elle a définitivement triomphé de la variole, une maladie qui a décimé des millions de personnes au cours des siècles.

Vaccins recommandés dans le milieu professionnel, notamment pour les métiers du bâtiment :

Vaccin	Contamination	Tolérance	Rappel
Tétanos	Par le terrain, blessure	Excellente	2 injections à 1 mois Rappel tous les 10 ans
Diphthérie	Entre personnes	Excellente	2 injections à 1 mois Rappel tous les 10 ans
Polio	Orale/fécale (eau, nourriture)	Bonne	2 injections à 1 mois Rappel tous les 10 ans

Vaccins recommandés dans les milieux professionnels, en particulier dans l'agriculture ou l'industrie alimentaire :

Vaccin	Contamination	Tolérance	Rappel
Tuberculose	air	Réactions	2 injections pendant l'enfance

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

		cutanées nodales	
Hépatite B	Sang, relations sexuelles	Excellente	2 injections à 1 mois Rappel à 6 mois Puis, selon sérologie
Hépatite A	Orale/fécale (eau, nourriture)	Bonne	2 injections à 1 mois Rappel tous les 10 ans
Grippe	Entre personnes	Bonne	1 injection en Novembre
Leptospirose	contact avec l'eau contaminée par les animaux	Bonne	2 injections à 1 mois Rappel à 6 mois Rappel tous les 2 ans
Rage	Morsures d'animaux, Contact	Bonne Se faire vacciner rapidement	3 injections à 15 jours Rappel à 1 an Rappel tous les 5 ans

Voici un document complet sur toutes les vaccinations :

https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/calendrier_vaccinal_maj_17avril2019.pdf

Voici un document simplifié pour les adultes

https://vaccination-info-service.fr/var/vis/storage/original/application/download/calendrier-vaccinal-2019.pdf

La vaccination ne concerne pas seulement les nourrissons et les enfants : être à jour de ses vaccinations est également nécessaire pour les adolescents et les adultes.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Les adultes doivent se souvenir des vaccins qu'ils ont reçus dans leur enfance. En effet, les défenses immunitaires peuvent diminuer avec le temps et doivent être réactivées, par exemple contre des maladies telles que le tétanos, la diphtérie ou la polio. Les adultes peuvent se faire vacciner même s'ils n'ont jamais été vaccinés. Ainsi, la vaccination contre la rougeole, les oreillons et la rubéole est recommandée pour toute personne qui n'a pas été vaccinée et qui est née à partir de 1980.

Certains vaccins sont particulièrement recommandés pour les adultes : par exemple, le vaccin contre le méningocoque C pour les jeunes adultes et le vaccin contre la grippe pour les personnes de plus de 65 ans, qui sont plus sensibles aux complications de la maladie.

De nombreuses vaccinations sont recommandées ou obligatoires dans le cadre d'une activité professionnelle lorsqu'elle vous expose au risque de contracter ou de transmettre une maladie.

Dans certaines circonstances, les adultes doivent être vaccinés pour protéger leur entourage. Par exemple, la vaccination contre la coqueluche permet de protéger les nourrissons de moins de 6 mois qui ne sont pas encore complètement vaccinés et les personnes fragiles, en évitant de leur transmettre la maladie.

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

UNITE 2 : Adopter une alimentation équilibrée

L'objectif de ce module est de permettre à l'apprenant de comprendre les principes d'une alimentation équilibrée afin de les adapter en tenant compte des contraintes liées à son activité professionnelle.

Cette unité traitera des besoins de notre corps, mais aussi des connaissances nécessaires pour équilibrer notre alimentation, définir les différents comportements alimentaires et enfin appliquer les bons principes, en tenant compte des contraintes personnelles et professionnelles. L'objectif est que l'apprenant soit capable de faire ses propres choix.

L'apprenant sera capable d'identifier les besoins nutritionnels et les principes d'une alimentation équilibrée. Il aura été formé à adopter une alimentation saine ; il pourra identifier les erreurs fréquentes et suggérer des améliorations. L'apprenant sera capable d'expliquer les conséquences de mauvaises habitudes alimentaires sur sa santé et les conséquences sur son activité professionnelle. Ainsi, l'apprenant sera en mesure de faire des choix alimentaires pertinents. Si nécessaire, il pourra également calculer et analyser son IMC. De plus, l'apprenant pourra informer ses connaissances des risques liés à une mauvaise alimentation.

Pour ce faire, les apprenants proposeront des repas équilibrés, choisiront la nourriture adaptée à leurs activités, maintiendront un poids "idéal" sans faire trop de "sacrifices" par rapport à la nourriture qu'ils aiment, ils analyseront les combinaisons de menus et discuteront en groupe des améliorations à apporter.

Des études de cas seront utilisées dans cette unité. Les apprenants seront également guidés dans la production de documents pratiques. Ils prépareront, par exemple, des repas équilibrés en rapport avec une situation professionnelle donnée.

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 2 65
Scénario de l'UNITE 2 68
Contenus théoriques de l'UNITE 2 76

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Cadre de l'UNITE 2

Unité 2	Titre : Adopter une alimentation équilibrée et adaptée à son activi	
Les acquis d'apprentissage correspondent aux niveaux du CEC	3/4	
Acquis d'apprentissage : Connaitre les principes de l'équilibre alimentaire pour ensuite les intégrer à ses pratiques pour une bonne hygiène de vie au quotidien (pour être en mesure de répondre aux besoins inhérents à l'environnement de travail)		

Connaissances	Aptitudes	Compétences
Connaissances L'apprenant sait et comprend : - Les différent types de besoins nécessaires à notre organisme pour fonctionner	Aptitudes L'apprenant est capable de : - Identifier les besoins nutritionnels en relation avec son état physiologique	Compétences L'apprenant : - Respecte certains principes nutritionnels pour : ▪ Être plus efficace en zone urbaine et au travail

correctement : énergétique, plastique et fonctionnels.	- Indiquer les principes d'une alimentation équilibrée	▪ Mieux gérer sa santé en évitant certains troubles métaboliques

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- Les composants essentiels fournis par notre alimentation, pour un corps sain - Les facteurs influençant le comportement alimentaire (socio culturel, économique, etc.) - Les nutrients et leur rôle - La classification des aliments et caractéristiques des différents groupes d'aliments - La composition d'un repas équilibré - L'importance du rythme alimentaire pour rester en forme et en bonne santé - La répartition des apports alimentaires et des apports journaliers recommandés - Les conséquences du grignotage et des excès - Les carences alimentaires courantes et leurs effets sur la santé, solutions - Les contraintes professionnelles (déplacements, horaires des postes, travail sédentaire, travail debout, urgences, etc.) et leurs conséquences sur le régime alimentaire. - Le lien entre le surpoids et les maladies professionnelles (lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires).	- Élaborer des directives personnelles pour une alimentation plus saine en fonction de facteurs médicaux, émotionnels, pratiques, sociaux et autres qui influencent les habitudes alimentaires. - Identifier, à partir des compositions et des distributions de repas, les erreurs fréquentes et suggérer des améliorations - Expliquer les conséquences des erreurs alimentaires sur sa santé et son activité professionnelle - Adapter les besoins en calories en fonction du type de travail - Faire un choix alimentaire raisonné parmi plusieurs suggestions en tenant compte des contraintes professionnelles - Calculer son IMC, l' analyser et réfléchir sur les résultats obtenus - Alerter l' entourage sur les risques d'une mauvaise alimentation	▪ Gérer le surbooking et éviter le burn-out ▪ Dormir mieux et récupérer plus vite - Choisir la bonne alimentation pour éviter une perte d'énergie pendant la journée - Faire ses courses afin de maintenir une alimentation équilibrée (c'est-à-dire vérifier les étiquettes des nutriments, sélectionner selon des critères nutritionnels ...) - Adopter un meilleur mode de vie qui favorise le développement personnel - Sensibiliser les collègues à leur bien-être, leur mode de vie et leur alimentation

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

- L'importance de la prévention des troubles nutritionnels au travail (anorexie, boulimie, ...) - Les maladies métaboliques (diabète, cholestérol...) : obligations et contraintes		
Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de :	Résultats Attendus*:	
- Préparer un repas équilibré quelles que soient ses contraintes professionnelles - Choisir la bonne nourriture pour éviter une perte d'énergie pendant la journée - Adapter les apports alimentaires (qualitatifs et quantitatifs) en fonction de son activité - Maintenir un poids idéal en ne disant pas "adieu"à toutes les choses qu'il apprécie - Analyser la composition des repas au cours d'une journée, d'une semaine et discuter des améliorations à apporter.	- Suggestions de repas équilibrés adaptés aux contraintes professionnelles spécifiques - Suggestions de repas et de collations adaptés à l'activité professionnelle afin de préserver l'énergie et la concentration au travail - Les écarts sont identifiés dans les habitudes alimentaires spécifiques, les causes et les effets sont identifiés et des propositions d'amélioration pertinentes sont faites - La vigilance est de mise en ce qui concerne les plats cuisinés et le décodage de leurs étiquettes est utilisé à bon escient	
Nombre d'heures : 25		
Méthodes d'évaluation		
Partie théorique : Etude de cas avec creation de documents Partie pratique : Compilation d'un repas équilibré dans une situation professionnelle donnée + oral		

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Scénario de l'UNITE 2

EASY HEALTH : *Adopter une alimentation équilibrée et adaptée à son activité*		
Objectif(s) : Connaître les principes de l'équilibre alimentaire pour ensuite les adapter en tenant compte des contraintes liées à son activité professionnelle. *Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt, public...* - Connaître les besoins de notre organisme - Savoir équilibrer son alimentation - Définir les différents comportements alimentaires - Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles		
Scénario individuel et collectif	Durée : 25h	Concepteur : Sophie FINN

Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable de :*

- Repérer les besoins nutritionnels en lien avec l'état physiologique
- Indiquer les principes d'une alimentation équilibrée
- Élaborer des directives personnelles pour une alimentation plus saine en fonction de facteurs médicaux, émotionnels, pratiques, sociaux et autres qui influencent les habitudes alimentaires.
- Identifier, à partir des compositions et répartitions des repas, les erreurs fréquentes et suggérer des améliorations
- Faire un choix alimentaire raisonné parmi plusieurs suggestions en tenant compte des contraintes professionnelles
- Calculer son IMC, l'analyser et réfléchir aux résultats obtenus
- Alerter son entourage sur les risques d'une mauvaise alimentation

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Critères d'évaluation et résultats attendus :

L'apprenant est capable de :

- Préparer un repas équilibré quelles que soient ses contraintes professionnelles
- Choisir la bonne nourriture pour éviter une perte d'énergie pendant la journée
- Adapter les apports alimentaires (qualitatifs et quantitatifs) en fonction de son activité
- Maintenir un poids idéal en ne "disant pas au revoir" à toutes les choses qu'il apprécie
- Réfléchir à la composition des repas au cours d'une journée, d'une semaine et discuter des améliorations à apporter

Résultats attendus :

- Suggestions de repas équilibrés adaptés aux contraintes professionnelles spécifiques
- Suggestions de repas et de collations adaptés à l'activité professionnelle afin de préserver l'énergie et la concentration au travail
- Les divergences sont identifiées dans les modèles spécifiques de comportement alimentaire, les causes et les effets sont identifiés et des propositions d'amélioration pertinentes sont faites
- La vigilance est de mise en ce qui concerne les produits industriels et le décodage de leurs étiquettes nutritionnelles est pris en compte

Modalité d'évaluation et de validation :

- Partie théorique : Une étude de cas avec la création de documents
- Partie pratique : Compilation d'un repas équilibré dans un cas professionnel donné + oral

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1.S1	20 min	*Présentation de l'unité 2*	Expliquer les objectifs du module Indiquer le parcours, les attentes et le travail à effectuer. Expliquer l'évaluation et la validation des acquis de l'apprentissage Transmettre les fiches d'information aux candidats, les encourager à compléter le matériel de cours en prenant des notes. Prévoir du temps pour les questions	Etre attentif et prendre des notes sur les différents points abordés Prendre connaissance des fiches d'information Poser des questions pour mieux comprendre	Respecter les règles rédactionnelles et de prises de notes Organiser votre travail Lire les fiches d'information « A.Connaître les besoins de notre organisme"	Fiches d'information « A. Connaître les besoins de notre organisme. (veillez à ce qu'il y ait suffisamment de copies pour les stagiaires et le formateur) PC / rétroprojecteur
2.S1	2 h	*« Connaître les besoins de notre organisme »*	Expliquer les différents types de besoins (énergétiques, fonctionnels) Rappelez-vous que c'est notre nourriture qui couvrira ces besoins... Expliquer que ces besoins varient en fonction de divers facteurs (âge, sexe, climat, etc.). Rappeler le principe de la digestion et de la transformation des aliments en nutriments. Expliquer les différents groupes d'aliments et les différents nutriments dont notre corps a besoin. Prévoir du temps pour les questions	Être attentif, compléter le cours sur les fiches d'information et prendre des notes sur les différents points abordés pour les compléter. Poser des questions pour mieux comprendre	Consulter les fiches d'information si besoin « A.Connaître les besoins de notre organisme"	Fiches d'information « A. Connaître les besoins de notre organisme. (veillez à ce qu'il y ait suffisamment de copies pour les stagiaires et le formateur) PC / rétroprojecteur
3.S1	30 min	*Les fiches d'activités « Connaître les besoins de notre organisme »*	Donner des instructions pour les fiches d'activité et distribuer les fiches d'activité Prévoir du temps pour que les stagiaires puissent faire les exercices. Corriger les fiches d'activité Expliquez les points qui n'ont pas été compris.	Suivez les instructions Remplir les fiches d'activité 1) Coûts énergétiques 2) Les besoins en énergie 3)Quiz Corriger les fiches d'activité 1), 2) et 3)	Organiser votre travail Consulter les fiches d'information si besoin « A.Connaître les besoins de notre organisme"	Fiches d'activité 1) Dépenses énergétiques 2) Les besoins en énergie 3) Quiz (assurez-vous qu'il y a suffisamment de copies pour les stagiaires et le formateur) Fiches d'information « A. Connaître les besoins de notre organisme. PC / rétroprojecteur

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S1	15 min	*Fin de séance 1*	Terminez la session en soulignant les points importants abordés. Faites un tour de table pour récapituler les différents points abordés lors de la session précédente et présentez le programme de la session.	Participer à une discussion en table ronde, et rappeler les différents points abordés lors de la session précédente.	Les stagiaires devront relire notes à la maison pour la prochaine séance	
1.S2	10 min	*Rappels séance précédente* *Présentation déroulement de la séance 2*	Voir les vidéos (40min) Prendre le temps de résumer ce qui a été regardé Demander l'établissement d'une fiche de synthèse de groupe Répondre aux questions	Visionner les vidéos Travailler en petits groupes pour synthétiser les informations recueillies. Poser des questions pour mieux comprendre		
2.S2	1 h 40	*Les vidéos* *« Connaître les besoins de notre organisme »*		Être attentif, suivre le cours sur les fiches " B. Savoir équilibrer son alimentation " et prendre des notes sur les différents points abordés pour les compléter.		PC / Vidéoprojecteur Internet Liens vers les vidéos
3.S2	1 h 10	*Déchiffrer des étiquettes produits*	Créer la fiche d'activité avec les stagiaires sur le décodage des étiquettes des produits Répondre aux questions Demander aux stagiaires de sortir les étiquettes de leurs produits Demander aux stagiaires d'analyser les étiquettes et de conclure sur le bilan alimentaire des produits Demander à chaque stagiaire de présenter au groupe l'une des étiquettes de son choix Proposer de discuter autour des conclusions avancées.	Créer la fiche d'activité Apporter les étiquettes des produits Analysez vos étiquettes Présenter une étiquette au groupe Retour d'information sur les résultats	Prendre des notes sur l'analyse et les conclusions de son étiquette afin de pouvoir ensuite les présenter au groupe Etre attentif à l'exposé de ses collègues afin de pouvoir donner son avis à la fin	PC / Vidéoprojecteur Internet / Liens vers les vidéos Fiches d'activités (s'assurer qu'il y ait assez de copies pour les stagiaires et le formateur) *4.1) Décrypter les étiquettes alimentaires* *4.2) Décrypter les étiquettes alimentaires* (s'assurer d'avoir des

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

						étiquettes produits) Faire des photocopies pour chaque stagiaire des étiquettes qui seront présentées au groupe
4.S2	10 min	*Fin de séance 2*	Terminer la séance en rappelant les points importants abordés. Expliquer brièvement le programme de la prochaine séance.			
1.S3	10 min	*Rappels séance précédente* *Présentation déroulement de la séance 3*	Résumez la session en soulignant les points importants abordés. Faites un tour de table pour récapituler les différents points abordés lors de la session précédente et présentez le programme de la session.	Participer à une discussion en table ronde, et rappeler les différents points abordés lors de la session précédente.		
2.S3	2 h	*Savoir équilibrer son alimentation*	La fréquence des repas Opter pour la variété pour créer vos propres menus Répartition des apports alimentaires et apports journaliers recommandés Les conséquences du grignotage et de la surconsommation Les carences nutritionnelles courantes et leurs effets sur la santé, les solutions Prévoir du temps pour les questions	Être attentif, suivre le cours sur les fiches " B. Savoir équilibrer son alimentation " et prendre des notes sur les différents points abordés pour les compléter.	Consulter les fiches d'information si besoin "B. Savoir équilibrer son alimentation "	Fiches "B. Savoir équilibrer son alimentation" (veillez à en avoir un grand nombre d'exemplaires pour les stagiaires et le formateur) PC / rétroprojecteur

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S3		*Fiche d'activités Savoir équilibrer son alimentation*	Donnez des instructions et distribuez la feuille d'activité. Prévoyez du temps pour que les stagiaires puissent effectuer les exercices. Corrigez la feuille d'activité Expliquez les points qui n'ont peut-être pas été compris	Écoutez les instructions Remplir la fiche d'activité 5) Équilibrer son alimentation Corriger les fiches d'activité	Organiser votre travail Consulter les fiches d'information A. et B. si besoin.	
4.S3	10 mn	*Fin de séance*	Terminer la séance en rappelant les points importants abordés.. Expliquer brièvement le programme de la session suivante.			
1.S4	10 mn	*Recap previous session* *Outline of session 4*	Faites une table ronde pour récapituler les différents points abordés lors de la session précédente. Présentez le programme de la session. Répondre aux questions éventuelles	Participer à une discussion en table ronde, et rappeler les différents points abordés lors de la session précédente. Poser des questions pour mieux comprendre		
2.S4	2 h	*Définir les différents comportements alimentaires*	Facteurs ayant un impact sur le comportement alimentaire (socioculturel, économique...) Élaborer des recommandations personnelles pour manger plus sainement en fonction des facteurs médicaux, émotionnels, pratiques, sociaux et autres qui influencent les habitudes alimentaires. Prévoir du temps pour répondre aux questions	Etre attentif, suivre le cours sur les fiches d'information " C. Identifier les différents comportements alimentaires et prendre des notes sur les différents points abordés pour les compléter.	Consulter les fiches d'information	Fiches d'information "C. Identifier les différents comportements alimentaires" (s'assurer qu'il y a assez de copies pour les stagiaires et le formateur) PC / Vidéoprojecteur
3.S4		*Les fiches d'activités «Définir les différents comportements alimentaires»*	Donner des consignes pour les fiches d'activité et distribuer les fiches d'activité	Ecouter les consignes Compléter les fiches d'activité 6) Définir les différents comportements alimentaires Corriger les fiches d'activité	Organiser votre travail Consulter les fiches d'information .	

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

4.S4	10 min	*Fin de séance 4*	Conclure la session en rappelant les points importants qui ont été abordés. Expliquer brièvement l'ordre du jour de la prochaine session.			
1.S5	10 min	*Rappel séance précédente* *Présentation déroulement de la séance 5*	Faire un tour de table pour rappeler les différents points abordés lors de la session précédente. Présenter le programme de la séance. Répondre aux questions potentielles	Participer à une discussion en table ronde, et rappeler les différents points abordés lors de la session précédente. Poser des questions pour mieux comprendre		
2.S5	2 h	*Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles*	Les contraintes professionnelles (déplacements, horaires décalés, travail sédentaire, travail debout, urgences...) et leurs conséquences sur l'alimentation des professionnels. Le lien entre le surpoids et les pathologies professionnelles (lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires, etc.) L'importance de la prévention des troubles nutritionnels sur le lieu de travail Les troubles métaboliques (diabète, cholestérol...) : obligations et contraintes Faire un choix alimentaire raisonné parmi plusieurs propositions, en tenant compte des contraintes professionnelles. Calculez votre IMC, analysez-le et réfléchissez aux résultats. Avertissez votre entourage des risques liés à une mauvaise alimentation. Prévoyez du temps pour les questions	Etre attentif, suivre le cours sur les fiches d'information " Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles et prendre des notes sur les différents points abordés pour les compléter	Consulter les fiches d'information D. "Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles" si besoin	Fiches d'activités 7. Adapter son alimentation à son activité(s'assurer qu'il y a assez de copies pour les stagiaires et le formateur) Fiches d'information D. "Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles" PC / Vidéoprojecteur

EASYHEALTH
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

3.S5		*Les fiches d'activités «Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles »(première partie)*	Donner les consignes pour l'évaluation et distribuer les fiches d'évaluation Accorder du temps aux stagiaires pour compléter les exercices. Corriger l'évaluation Expliquer les points qui n'auraient pas été compris.	Ecouter les instructions Compléter les fiches d'activités 7. Adapter son alimentation à son activité Corriger les fiches d'activité	Organiser votre travail Consulter les fiches d'information D. "Appliquer les bons principes en tenant compte des contraintes professionnelles"	
4.S5	10 min	*Fin de séance 5*	Conclure la séance en rappelant les points importants abordés.			

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

Contenus théoriques de l'UNITE 2

EASY HEALTH : Unité 3

Adopter une alimentation équilibrée et adaptée à son activité

Connaitre les principes de l'équilibre alimentaire pour ensuite les adapter en tenant compte des contraintes liées à son activité professionnelle.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

FR01- 2018-1-FR01-KA204-047743

SOMMAIRE

FICHE D'INFORMATION : A. CONNAÎTRE LES BESOINS DE NOTRE ORGANISME

FICHE D'INFORMATION : B. SAVOIR ÉQUILIBRER SON ALIMENTATION

FICHE D'INFORMATION : C. IDENTIFIER LES DIFFÉRENTS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

FICHE D'INFORMATION : D. APPLIQUER LES BONS PRINCIPES EN TENANT COMPTE DES CONTRAINTES PROFESSIONNELLES

- ANNEXE 1 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL - Ma pause déjeuner : Je mange sur le pouce
- ANNEXE 2 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL – Mieux s'alimenter au travail, c'est possible !
- ANNEXE 3 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL – Travail posté et alimentation
- ANNEXE 4 - EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL – Au travail : 3 repas équilibrés au menu
- ANNEXE 5 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL – Restauration collective d'entreprise

- **Le corps est une «machine» complexe, qui a un besoin permanent d'énergie et d'éléments essentiels à son bon fonctionnement. Tout au long de la vie, l'organisme travaille sans relâche.**

Le corps a besoin de faire fonctionner ses muscles, ses organes vitaux et de maintenir sa température interne à 37 °C: c'est ce qu'on appelle **les besoins énergétiques** du corps.

L'organisme a aussi besoin de construire, réparer, remplacer, renouveler les cellules : c'est ce qu'on appelle les **besoins plastiques ou bâtisseurs**.

Il a également besoin de transporter les substances nutritives, de favoriser leur utilisation pour le fonctionnement des milliards de cellules du corps et d'évacuer ses déchets : c'est ce qu'on appelle **les besoins fonctionnels.**

C'est pendant la période de croissance que les besoins sont les plus élevés : les os grandissent, les muscles s'étoffent, les circuits nerveux se perfectionnent...

A l'âge adulte, le poids se stabilise mais le corps reste en perpétuelle transformation. Plusieurs milliards de cellules sont ainsi entretenues ou renouvelées au quotidien.

Pour résister aux agressions microbiennes (bactéries, virus...), l'organisme sollicite en permanence son système de défense : **le système immunitaire**.

C'est notre alimentation qui va couvrir ces besoins et fournir les matériaux nécessaires à son bon fonctionnement.

➔ ***Fiche activités 1 : LES DEPENSES ENERGETIQUES***

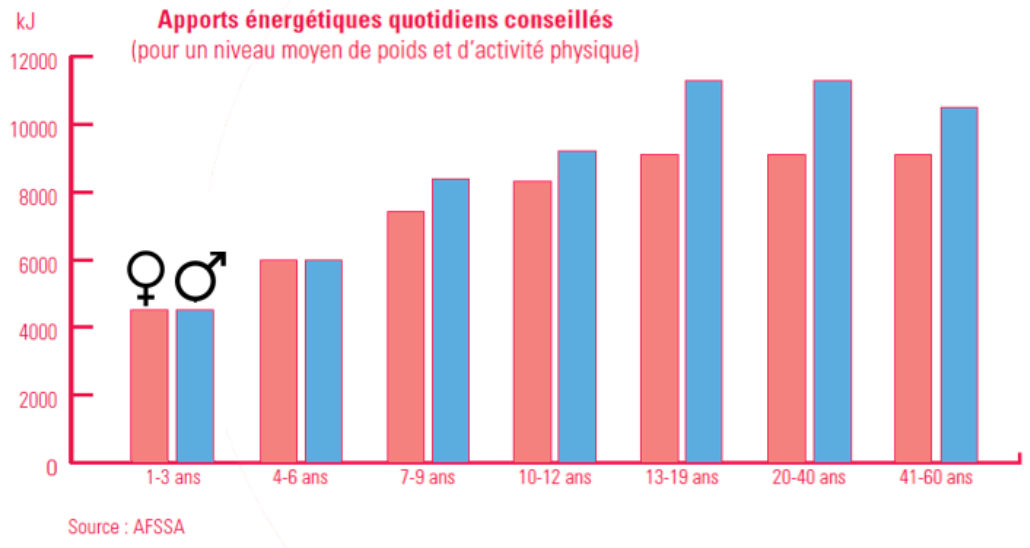
- **Les besoins de l'organisme varient avec l'âge, le poids, le sexe, l'activité physique, le climat, l'état de santé…**

Les besoins en énergie sont très variables d'un individu à l'autre, en fonction de multiples facteurs. Les principaux sont l'âge, le sexe et le degré d'activité physique. Mais d'autres éléments entrent en ligne de compte, tels que la température extérieure, l'état physiologique ou les facteurs génétiques.

On mesure cet apport énergétique en Joules (J) et en kiloJoules (kJ). Par exemple, à partir de 65 ans l'apport énergétique quotidien conseillé pour une femme ou un homme est de 150 Joules par kilo.

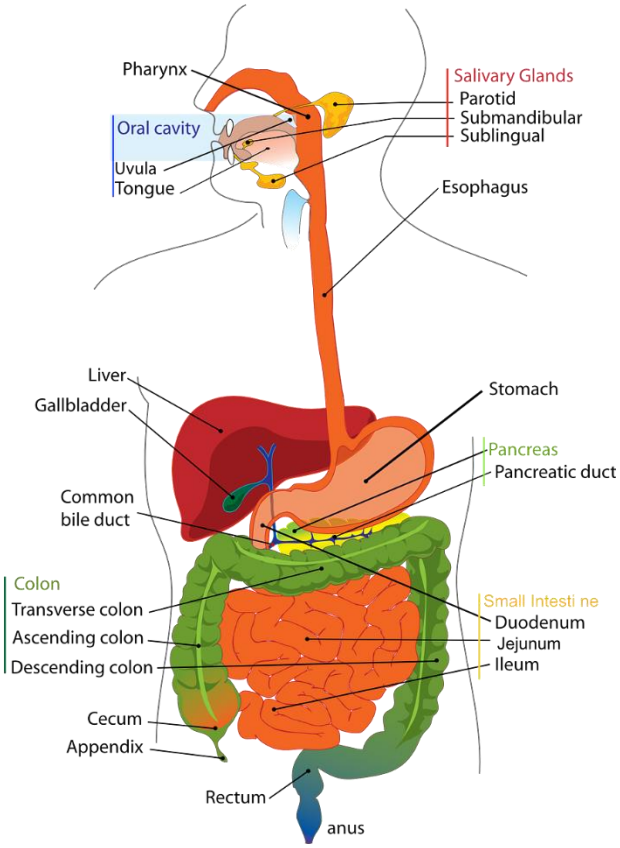
Toutefois, en diététique, on utilise souvent une ancienne unité de mesure : **la calorie** (cal).
1 calorie = 4,185 Joules et 1 Joule = 0, 239 calorie

Voici un graphique permettant de comparer les différents besoins énergétiques selon l'âge des personnes :



C'est pendant la digestion que les aliments se transforment en énergie.

La digestion assure la **transformation des aliments en nutriments assimilables par l'organisme**. Ce phénomène sollicite de nombreux organes et consomme lui-même de l'énergie.



LA DIGESTION EN ETAPES

a. La bouche transforme les aliments en un bol alimentaire grâce à l'action des dents, de la langue et des glandes salivaires.
b. L'œsophage permet le passage du bol alimentaire vers l'estomac.
c. L'estomac secrète du suc gastrique qui fragmente le bol alimentaire en protéines, lipides, glucides, vitamines et minéraux. Arrivés dans l'intestin grêle, ces nutriments passent à travers les cellules de la paroi et rejoignent les vaisseaux sanguins.
d. Le sang amène alors ces éléments nutritifs vers les organes et les muscles pour les nourrir et les maintenir en bonne santé.
e. Le gros intestin (ou «côlon») permet l'absorption de l'eau contenue initialement dans les aliments et évacue les déchets.

Ce sont donc les nutriments qui vont être la source de l'énergie dont notre corps à besoin.
Ces nutriments sont : les **Glucides, Protides, Vitamines, Lipides, Eléments minéraux et l'Eau**. Ils remplissent différents rôles indispensables au bon fonctionnement du corps humain.

➔ ***Fiche activités 2 : LES BESOINS ENERGETIQUES***

❑ **Pour satisfaire les besoins et maintenir le corps en bonne santé, il faut que l'alimentation apporte tous les constituants nécessaires.**

L'homme est omnivore. Il se nourrit de produits d'origine aussi bien animale que végétale. Au fil du temps, l'ensemble de son appareil digestif s'est adapté à cette alimentation diversifiée.
Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut s'assurer de consommer quotidiennement des aliments variés, en quantités adaptées, en suivant les repères de consommation du PNNS (Programme National Nutrition Santé).

LES GROUPES D'ALIMENTS

Les aliments sont classés en sept groupes, en fonction des nutriments qu'ils apportent à l'organisme.
Bien connaître ces groupes est primordial pour bien équilibrer son alimentation.

Groupe d'aliments	Aliments	Constituants alimentaires caractéristiques	Rôles
Lait et produits laitiers	•Lait •Fromages •Yaourts •Desserts lactées	•Eléments minéraux : calcium •Protéines animales	•Croissance •Formation des os et des dents
Viandes, poissons, œufs	•Viandes •Volailles •Poissons •Crustacés •Charcuteries	•Protéines animales	Construction et entretien des muscles, de la peau et du sang
Féculents	•Pâtes •Riz •Pomme de terre •Semoule •Légumes secs	•Glucides •Eléments minéraux	Carburant des muscles
Fruits et légumes	•Tous les fruits et légumes (pomme, carotte...)	•Vitamine C •Eléments minéraux : magnésium •Fibres •Eau	•Vitalité •Lutte contre les maladies •Lutte contre la constipation
Corps gras	•Huile •Beurre •Crème •Margarine	•Lipides	•Construction des cellules •Apport d'énergie
Sucre et produits sucrées	•Sucre •Miel •Bonbons •Confiture •Sirop	•Glucides	•Apport d'énergie immédiate
Boissons	•Eau •Café •Infusion •Thé	•Eau •Eléments minéraux	•Bon fonctionnement de l'organisme

On peut aussi classer les groupes d'aliments en fonction de leur rôle :

- Bâtisseur (produits laitiers...)
- Fonctionnel (viande...)
- Energétique (féculents, produits sucrés...)

Attention, certains produits peuvent appartenir à plusieurs groupes d'aliments :

fruits oléagineux, fruits à coque : noix, noisettes, amandes, pistaches, arachides, cacahuètes, noix de cajou		
fruits secs, fruits séchés : raisins secs, pruneaux, bananes séchées, pommes séchées, noix de coco, ananas, papaye, abricots séchés		
frites, biscuits apéritifs, chips		
crèmes dessert, pâtes à tartiner		
biscuits, pâtisseries, viennoiseries		
sodas, jus de fruits		
Céréales du petit déjeuner		
saucisson, saucisses, rillettes		

LES NUTRIMENTS

Les nutriments sont les constituants de base des aliments. **Ils se répartissent en différents groupes** :

- les **nutriments énergétiques**, qui fournissent de l'énergie à l'organisme : protéines, glucides et lipides
- les **nutriments non énergétiques**, qui ne fournissent pas d'énergie mais sont absolument nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme : vitamines et éléments minéraux
- les **fibres**, qui facilitent le transit intestinal
  - **l'eau**, essentielle pour tous les processus biologiques

a. Les nutriments énergétiques

Les sucres (glucides)

Ils fournissent la plus grande partie de l'énergie nécessaire aux activités physiques et intellectuelles.
On distingue deux sortes de glucides :

- les **glucides simples**, constitués de petites chaînes de molécules. Ils apportent de l'énergie de façon immédiate et se caractérisent par leur goût plutôt sucré (sucre, produits sucrés, fruits…)
- les **glucides complexes**, constitués de longues chaînes de molécules. Ils fournissent une énergie plus tardive, mais plus prolongée. Leur saveur n'est pas forcément sucrée (céréales et dérivés, pomme de terre, légumes secs...)

Les lipides

Ils assurent le bon fonctionnement du système nerveux et fournissent une partie de l'énergie nécessaire à l'organisme. Les lipides proviennent de sources aussi bien végétales qu'animales et assurent les apports en acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser lui-même.
Trois grandes familles :

- les **graisses intrinsèques**. Leur présence est connue, mais pas toujours visible (graines, noix, fromages, viandes, poissons...)
- les **matières grasses ajoutées**. Il en existe de différentes variétés et sont facilement dosables (huile de colza, de tournesol, de sésame, beurre et margarine...)
- les **graisses de formulation**, souvent appelées «**graisses cachées**». Elles entrent dans la composition de certains produits (viennoiseries, barres chocolatées, pâtes à tartiner, quiches, saucisses...)

Les protéines

Ils assurent la fabrication et le renouvellement cellulaire, aident à la croissance et à la défense contre les agressions microbiennes. Les protéines sont les constituants principaux de toutes les cellules. Ces grosses molécules sont constituées de chaînes d'acides aminés variés. Parmi les vingt acides aminés, huit sont indispensables (l'organisme ne sait pas les fabriquer) : il faut donc les trouver dans l'alimentation.
Les protéines ont deux origines :

- les **protéines d'origine animale** contiennent l'ensemble des acides aminés indispensables, en proportions équilibrées (viandes, poissons, fruits de mer, œufs, laits et produits laitiers).
- les **protéines d'origine végétale** sont carencées en au moins un acide aminé indispensable. Il faut donc trouver les bonnes combinaisons, légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...), céréales et leurs dérivés (farine, polenta, semoule, pâtes, pain...) et pommes de terre.

b. Les nutriments non énergétiques

Vitamines

Notre corps en a besoin en très faibles quantités. Elles participent à de nombreuses fonctions vitales.
On compte **treize vitamines essentielles** :

VITAMINES	ROLES	SOURCES PRINCIPALES
Vitamine A	Vue, vision de nuit, entretien de la peau, défenses immunitaires	• Sous forme de vitamine A dans les produits d'origine animale : foie, jaune d'œuf, lait entier, beurre... • Sous forme de provitamine A (bêta carotène) dans les végétaux : carottes, légumes verts, fruits à chair jaune (abricot, melon, mangue...)
Vitamines du groupe B (B1, B2, B3/PP, B5, B6, B8, B9, B12)	Fonctionnement du cerveau et des muscles (B1, B2, B3, B5 et B6) Production d'énergie, Entretien de l'organisme (B8, B9 et B12)	• Produits tripiers (surtout le foie), viandes, poissons, jaune d'œuf, légumineuses, légumes secs... • La vitamine B12 n'est présente que dans les produits d'origine animale.
Vitamine C	Absorption du fer et protection contre les infections	Fruits (particulièrement les agrumes), légumes, produits tripiers...
Vitamine D	Assimilation du calcium	• Formation de la vitamine D favorisée par le soleil • Foie, poissons gras (hareng, maquereau, sardine, saumon...), jaune d'œuf, beurre, lait entier...
Vitamine E	Protection des cellules et lutte contre le vieillissement	Huiles végétales, margarines, fruits oléagineux, germes de céréales...
Vitamine K	Coagulation du sang	Foie, viande, œufs, légumes verts (brocolis, chou, épinards, salade...)

- **Eléments minéraux**

On distingue deux types d'éléments minéraux, vitaux pour le bon fonctionnement de l'organisme :

- **les macro-éléments**, présents en quantités notables dans le corps (de l'ordre du gramme) ;
- **les oligo-éléments**, présents en quantités infimes dans le corps (de l'ordre du milligramme, voire du microgramme).

Principaux macro-éléments

NOM	ROLES	SOURCES PRINCIPALES
Calcium	Construction osseuse, contraction musculaire, coagulation sanguine	Lait et produits laitiers, légumes à feuilles vertes, certaines eaux
Magnésium	Transmission de l'influx nerveux, contraction musculaire	Chocolat, légumes secs, céréales complètes, certaines eaux
Sodium	Echanges cellulaires, régulation des volumes liquidiens de l'organisme	Sel de table
Phosphore	Construction osseuse	Produits laitiers, poissons, céréales
Potassium	Echanges cellulaires, relâchement musculaire	Viandes, poissons, lait, fruits, légumes, chocolat

Principaux oligo-éléments

NOM	ROLES	SOURCES PRINCIPALES
Fer	Transport de l'oxygène	Viande et poissons (fer «héminique ») Aliments végétaux, œufs, produits laitiers (fer « non héminique »)
Zinc	Fabrication des globules rouges	Viandes, poissons, fruits de mer, produits laitiers, œufs, légumineuses
Fluor	Minéralisation des dents, prévention des caries	A l'état de trace dans la majorité des aliments. Certaines eaux de boisson, sel de table fluoré
Sélénium	Défense de l'organisme, lutte contre le vieillissement cellulaire	Viandes, produits tripiers, produits de la mer, œufs, produits laitiers

Le fer contenu dans la viande est d'autant plus intéressant qu'il s'agit de fer héminique, bien assimilé par l'organisme (absorbé à environ 25 %), contrairement au fer non héminique des céréales, des légumes verts et des légumes secs (dont le coefficient d'absorption est souvent très inférieur à 10 %).

- **Fibres alimentaires**

Présentes dans les végétaux en diverses proportions, elles participent à la **régulation des fonctions digestives**.
Les **céréales complètes et les fruits et légumes** en sont particulièrement riches.

- **Eau**

Le corps est **majoritairement composé d'eau** (75% chez le bébé - 60% chez l'enfant et l'adulte).
Chaque jour, nous éliminons de l'eau par les urines, la respiration, la transpiration...
Ces pertes sont très **variables en fonction de l'activité physique**, de l'état physiologique et des conditions météorologiques, principalement.
Pour compenser ces pertes, il faut donc **s'hydrater suffisamment**, en buvant et en mangeant des aliments riches en eau (fruits, légumes…).

Pour aller plus loin :

https://www.youtube.com/watch?v=LgHgOxtonmM

https://www.youtube.com/watch?v=YQFEz64C39c

➔ ***Fiche activités 3 : QUIZ***

La sensation de faim indique généralement qu'il est temps de «refaire le plein». Toutefois, les réserves de l'organisme permettent en réalité de jeûner sans risque pendant assez longtemps. La soif traduit un début de déshydratation que le corps a du mal à supporter. Il faut donc être plus à l'écoute de la soif.

Il n'y a pas de plat «type», correspondant à un repas spécifique. Le menu dépend en réalité des habitudes culturelles du pays. En revanche, chaque repas doit permettre de couvrir les besoins énergétiques du corps pour les heures et les activités à venir.

Pour être en forme tout au long de la journée et apporter à l'organisme les éléments essentiels à sa construction, son entretien et sa protection, l'alimentation doit être variée et adaptée en piochant dans les différents groupes d'aliments et en suivant les repères de consommation du PNNS*.

- **Chaque repas a son importance**

Les nutritionnistes recommandent **la prise de trois, voire quatre repas par jour :** le petit déjeuner, le déjeuner, le goûter (pour les enfants, les adolescents et les femmes enceintes, notamment) et le dîner.

Petit déjeuner	Déjeuner	Goûter	Dîner
20 à 25 % des apports journaliers	35 à 40 % des apports journaliers	10 à 15 % des apports journaliers	20 à 35 % des apports journaliers

- **Bon équilibre : le repère hebdomadaire**

Difficile de manger équilibré tous les jours, à tous les repas…
Mais pas de quoi culpabiliser ! Le plus important est de bien répartir les apports alimentaires sur l'ensemble de la semaine. En revanche, il est préférable de manger chaque jour à la même heure, pour respecter le rythme de l'organisme.

- **Varier les aliments**

Aucun aliment ne contient l'ensemble des nutriments dont l'organisme a besoin. Seule une alimentation équilibrée et adaptée, laissant la place aux sept groupes alimentaires en suivant les repères du PNNS, garantit les apports indispensables au quotidien.

QUELQUES REPÈRES, POUR MIEUX COMPOSER SES MENUS	
GROUPES D'ALIMENTS	**REPERES NUTRITIONNELS**
Fruits et Légumes	**Au moins 5 par jour**, à chaque repas et en cas de petits creux Crus, cuits, nature ou préparés, frais, surgelés ou en conserve
Céréales et leurs dérivés, pommes de terre et légumes secs	**A chaque repas et selon l'appétit** Privilégier la variété Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées ou particulièrement grasses et sucrées
Lait et produits laitiers	**3 à 4 par jour** (en fonction de la taille et de la richesse en calcium) Jouer sur la variété Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés
Viandes et volailles, produits de la pêche et œufs	**1 à 2 fois par jour,** en quantité inférieure à celle de l'accompagnement Si deux fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas Viandes : privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras Poisson : au moins 2 fois par semaine Limiter les formes frites et panées

Matières grasses ajoutées	**Limiter la consommation** Privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...) Favoriser la variété Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés	**Limiter la consommation** Attention aux boissons sucrées et aux bonbons Attention aux aliments gras et sucrés à la fois (pâtisseries, crèmes dessert, chocolat, glaces...)
Boissons	**De l'eau à volonté** L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) Consommer les boissons sucrées de manière occasionnelle

Source : Repères de consommation correspondant aux objectifs nutritionnels du Programme National Nutrition Santé (PNNS) pour les enfants à partir de 3 ans et les adolescents – guide INPES

* Programme National Nutrition Santé

Le PNNS* recommande de limiter la consommation de sel :
• Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré
• Ne pas resaler sans avoir goûté et réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson
Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés

Le sel souligne la saveur des aliments et favorise le bon fonctionnement de l'organisme. Mais en trop grande quantité, il favorise l'apparition de maladies (principalement cardiovasculaires). **Il est capital d'en limiter sa consommation**, d'autant que nous en consommons déjà beaucoup sans nous en rendre compte : 75% du sel consommé provient des aliments tout prêts et 15% est naturellement contenu dans les aliments. Seuls les 10% restant doivent sortir d'une salière !

- **Exemple de menus équilibrés (les portions doivent être adaptées aux besoins individuels).**

Menu 1
- entrée : concombre à la vinaigrette (groupes vert, jaune)
- plat principal : spaghetti bolognaise avec du gruyère râpé (groupes rouge, marron, bleu)
- dessert : tarte aux pommes (groupes rose, vert, marron, jaune)
- boisson : un grand verre d'eau (groupe gris)

Menu 2
- entrée : taboulé (groupes marron, vert)
- plat principal : rôti de porc, petits pois, carottes (groupes rouge, vert)
- fromage : fromage blanc, (groupe bleu)
- dessert : poire (groupe vert)
- boisson : un grand verre d'eau (groupe gris)
- un morceau de pain (groupe marron)

- **Préserver le goût et les nutriments**

Au-delà de leur influence sur les qualités nutritionnelles des aliments, la préparation et la cuisson jouent également un rôle organoleptique déterminant. Leur diversité favorise la variété et permet d'éviter les risques de lassitude et, du même coup, ceux de sous-consommation d'un aliment.

Tous les modes de cuisson ne se valent pas. Pour limiter les pertes en vitamines et oligo-éléments des aliments lors de la cuisson, il convient de veiller au type de cuisson ainsi qu'à sa température et sa durée.

TYPE DE CUISSON	REMARQUES
Four traditionnel	Cuisson dans une chaleur sèche, températures comprises entre 100 et 250°C.
Four micro-ondes	Par rayonnement électromagnétique, qui échauffe les molécules d'eau de l'aliment. **Permet de préserver une bonne partie de la valeur nutritive des aliments**.
Poêle, grill, wok	Au contact d'une surface chaude, la chaleur se propage par conduction au sein de l'aliment. **Peu de matière grasse nécessaire** si revêtement antiadhésif.
Friture	Saisit l'aliment et caramélise sa surface, mais **génère l'absorption d'une quantité non négligeable de matière grasse**.
Grill	Réduit, voire **supprime, l'utilisation de matière grasse**. Permet de recueillir les graisses de cuisson, et d'en éviter la consommation.
Bouilli (eau, lait, bouillon)	**Aucun ajout de matière grasse**. Les vitamines qui sont hydrosolubles et sensibles à la chaleur se retrouveront dans l'eau de cuisson, il est donc judicieux de consommer le bouillon pour en bénéficier.
Vapeur	**Aucun ajout de matière grasse**. Temps de cuisson plus court qu'à l'eau. Les aliments n'étant pas immergés dans l'eau, c'est le mode de cuisson qui **préserve le mieux les nutriments.**

Pourquoi cuire la viande ?

La cuisson des viandes peut répondre à plusieurs impératifs :

- créer des réactions chimiques augmentant le pouvoir gustatif
- attendrir la chair
- détruire d'éventuels microbes

Traditionnellement, la forte cuisson de certaines viandes avait également pour but d'éliminer d'éventuels parasites. A l'heure actuelle, grâce à des mesures de prévention et de contrôle sanitaire, les viandes consommées en France ne présentent quasiment aucun risque de contamination.
Cependant, les viandes hachées destinées aux jeunes enfants doivent impérativement être cuites à cœur pour assurer la destruction des microorganismes.

Remarque : Il y a plusieurs siècles, dans certains pays aux climats chauds, la consommation de la viande de porc présentait des risques importants. C'est une viande fragile qui exige de strictes conditions de conservation, qui bien évidemment ne pouvaient aisément être mises en œuvre alors. Ces motifs sanitaires sont à l'origine de nombreux interdits religieux sur la consommation de la viande de porc.

- **Les mots «faim», «appétit», «rassasiement» et «satiété» ont chacun une signification spécifique.**

  - **La faim** reflète un besoin physiologique d'apport en glucose. La sensation est créée par le cerveau, lui-même averti par une diminution du stock de glycogène (la forme du stockage du glucose dans l'organisme).
  - **L'appétit** est lié aux stimulations sensorielles induites par les aliments (odeur, apparence, toucher, son, goût) et aussi à la mémoire, aux images projetées, aux expériences antérieures. On peut avoir de l'appétit sans avoir vraiment faim, mais le fait d'avoir faim renforce l'appétit.
  - **Le rassasiement** s'installe au cours de l'ingestion, au fur et à mesure que les aliments perdent leur pouvoir de stimulation. C'est en fin de repas que la faim est complètement estompée et le mangeur est alors rassasié. Il est important de manger lentement pour se donner le temps de percevoir l'évolution de cette sensation.
  - **La satiété** prolonge le rassasiement. Cet état, qui se situe entre deux repas, se maintient tant que les réserves d'énergie constituées par le dernier repas restent disponibles.

- **Halte au grignotage !**

  Petit creux ? Ennui ? Stress ? Il arrive d'avoir envie de manger en dehors des repas.

Hélas, le grignotage est un mauvais comportement alimentaire, source de déséquilibres potentiels.
La meilleure solution consiste à trouver une astuce adaptée à sa personnalité, pour se changer les idées en attendant le prochain repas.

Quelques astuces :

- aller discuter avec un ami
- sortir, faire du sport
- trouver une activité captivante.

❑ **Doser la télé et les autres écrans !**

La télévision est une occupation passive, qui incite particulièrement au grignotage. En outre, les multiples messages publicitaires qu'elle diffuse peuvent conduire à consommer des produits sucrés ou salés (chips, sodas, biscuits, bonbons...) ! L'éducation alimentaire passe aussi par le développement de l'esprit critique face à ces messages. Le grignotage devant la télé ou les autres écrans de la maison, se fait souvent d'une manière mécanique qui brouille la perception des quantités absorbées. Sans supprimer les écrans, il est important de donner une place suffi sante à l'activité physique et à la lecture en parallèle !

❑ **Les carences : Les 5 carences alimentaires les plus courantes**

- **La carence en magnésium**

Le magnésium fait partie des éléments minéraux indispensables au bon fonctionnement de notre organisme. Il agit en association étroite avec le sodium, le potassium et le calcium, avec lesquels il doit rester en équilibre dans l'organisme. **Un manque de magnésium peut se manifester par :**

- de l'hyperémotivité ;
- de l'anxiété ;
- de l'irritabilité ;
- des tremblements ;
- un état dépressif ;
- une sensation d'oppression thoracique ;
- des maux de tête et des vertiges ;
- des insomnies ;
- une difficulté à se concentrer ;
- des crampes ;
- des spasmes musculaires (spasme des paupières par exemple) ;
- des contractures.

Pour combler une carence en magnésium, il faut manger des légumes verts à feuilles, des algues, des fruits de mer, des haricots, du cacao ou encore des noix du Brésil…

- **La carence en vitamine D**

Selon un rapport de l'Académie de Médecine Française, près de 80 % de la population occidentale et presque toutes les personnes âgées seraient déficientes en **vitamine D**, car passé un certain âge, l'organisme ne synthétise plus la vitamine D aussi facilement. Les végétaliens sont également à risque de carence.

La vitamine D intervient dans **l'absorption du calcium et du phosphore** par les intestins, puis dans la réabsorption par les reins. Indispensable à la croissance durant la petite enfance, elle **assure le maintien du capital osseux** à l'âge adulte. **80 % de nos besoins sont synthétisés sous l'action des rayonnements UVB du soleil et le reste doit être puisé dans l'alimentation**.

Les symptômes d'une carence en vitamine D sont :
- fatigue ;
- faiblesse musculaire ;
- peau sèche ;
- douleurs osseuses ;
- crampes.

Chez les enfants, la carence en vitamine D entraîne **le rachitisme**, qui se caractérise par des retards du développement moteur et de la croissance, le défaut des fontanelles à se fermer et à se souder et une mauvaise constitution osseuse. Au 19ème siècle, plus de 80% des enfants des classes les plus pauvres des cités industrielles en étaient atteints. A partir de la fin du 19ème siècle, on a fait boire aux enfants de l'huile de foie de morue, très riche en vitamine D, pour lutter contre cette carence.
Chez l'adulte, la carence en vitamine D entraîne **l'ostéoporose, l'ostéomalacie** ou encore des **caries dentaires**.

Que manger ?
L'hiver ou en tout cas lorsque vous n'avez pas la possibilité d'être exposé(e) au soleil, il faut opter pour un régime riche en vitamine D. Les aliments riches en vitamine D sont par exemple l'huile de foie de morue, les boissons de soja, la truite, le foie de veau, ou encore le saumon.

- **La carence en zinc**

L'organisme a besoin de très peu **de zinc**, mais cet apport est essentiel et de nombreuses personnes souffriraient de carence en zinc sans le savoir. Le zinc joue un **rôle important dans la croissance, la réponse immunitaire, les fonctions neurologiques et reproductives**. Il participe à la synthèse de l'ADN et des protéines. Il joue également un rôle dans la modulation de l'humeur et dans l'apprentissage, ainsi que dans la vision, le goût et l'odorat. Enfin, il intervient dans le processus de la coagulation sanguine, dans les fonctions de l'hormone thyroïdienne, ainsi que dans le métabolisme de l'insuline. Une carence en zinc peut donc avoir de réelles conséquences sur notre santé. **Quelques symptômes d'une carence en zinc :**

- Fatigue ;
- Rhumes fréquents ;
- Manque d'appétit ;
- Dépression ;
- Engourdissement cérébral ;
- Acné ;
- Petites taches blanches sur les ongles ;
- cheveux fragiles, ternes et qui tombent en plus grande quantité que d'habitude.

On trouve du zinc en grande quantité dans les huitres, la viande rouge et les graines de sésame. On en trouve aussi dans les légumineuses et dans les noix. Cependant, le zinc apporté par les aliments d'origine animale est deux fois mieux absorbé que le zinc d'origine végétale.

Les alcooliques, les diabétiques, les personnes souffrant de troubles rénaux ou de troubles de l'absorption digestive et les personnes atteintes du VIH ont davantage de risques de souffrir d'une carence en zinc.

- **La carence en fer**

Le fer est un minéral essentiel au bon fonctionnement de l'organisme. Il a un **rôle fondamental dans la constitution de l'hémoglobine**, dans la constitution de la myoglobine contenue dans les muscles et dans celle de nombreux enzymes indispensables au fonctionnement de l'organisme. Il est présent en très petite quantité dans l'organisme et une partie de ce fer est éliminée chaque jour. Pour maintenir une quantité suffisante de fer, il faut remplacer les pertes par des apports alimentaires pour éviter la carence.

La carence en fer peut se traduire par :
- de la fatigue ;
- une chute de cheveux
- une réduction de la capacité physique et intellectuelle ;
- une diminution de la résistance aux infections ;
- des troubles de la régulation thermique ;

En cas de carence prononcée, on parle d'anémie ferriprive dont les symptômes sont les suivants :
- fatigue ;
- intolérance à l'effort ;
- dyspnée ;
- palpitations, tachycardie ;
- maux de tête ;
- pâleur de la peau et des muqueuses ;
- œdèmes au bas des jambes.

Les personnes les plus à risque d'**anémie** par carence en fer sont les femmes adultes non ménopausées, les adolescentes et les bébés qui ne sont pas allaités. Les personnes qui ne mangent pas suffisamment de viandes et substituts, les personnes qui pratiquent un exercice physique de façon intense et régulière et celles qui reçoivent une dialyse risquent aussi de souffrir d'anémie.

Les meilleures sources de fer sont les viandes rouges et les abats, les mollusques, les légumes verts, les légumineuses, les pains et céréales à grains entiers et les farines.

- **La carence en calcium**

Le **calcium est le minéral le plus abondant dans l'organisme**. Près de 99 % du calcium est concentré dans les os et les dents. Le reste joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de toutes les cellules de l'organisme, dont les cellules musculaires et les cellules nerveuses. Le calcium participe également aux fonctions rénales, au mécanisme de la coagulation sanguine ainsi qu'à plusieurs processus enzymatiques.

Certains experts estiment que l'alimentation nord-américaine fournit généralement moins de calcium que les apports recommandés. En cause : la proportion accrue de calories vides et d'aliments transformés dans l'alimentation moderne, ainsi que la consommation insuffisante de fruits et de légumes frais. La carence en calcium ne peut être diagnostiquée qu'à l'aide d'analyses effectuées en laboratoire. **Les signes extérieurs observables ne se manifesteront qu'à très long terme** :

- ostéoporose ;
- problèmes de dentition et de gencives ;
- troubles rénaux…

De plus, **une carence en calcium chez les enfants et les adolescents en croissance peut empêcher l'atteinte d'une masse osseuse optimale**.

Les aliments les plus riches en calcium, sont les produits laitiers, les poissons, les graines oléagineuses (tournesol ou sésame par exemple), les légumineuses, les noix, les légumes verts ainsi que de nombreux fruits.

Remarque :
Une carence en vitamine C procure une maladie grave : le scorbut. Pendant des siècles, le scorbut sera la principale cause de mortalité parmi les équipages des navires au long cours, qui ne pouvaient pas consommer de fruits et légumes frais. En 1593, l'équipage d'un navire anglais en route vers les Indes échappe à la maladie parce que le capitaine fait boire chaque jour quelques gouttes de jus de citron à ses matelots.

➔ ***Fiches activités 4 : DECRYPTER LES ETIQUETTES ALIMENTAIRES***
➔ ***Fiche activités 5 : EQUILIBRER SON ALIMENTATION***

- **Le comportement alimentaire** désigne l'ensemble des conduites d'un individu vis-à-vis de la consommation d'aliments.

Le comportement alimentaire se caractérise par des épisodes discontinus de prise alimentaire. Chez l'homme la répartition des épisodes de prise alimentaire est influencée par les normes sociales qui codifient le nombre et parfois la composition des prises alimentaires : on parle de **repas**.

Le temps du repas comprend trois phases :

- Une phase caractérisée par la sensation de **faim**,
- Une phase correspondant à la période de prise alimentaire et au processus progressif de **rassasiement**,
- Une phase caractérisée par **l'état de satiété** dont la durée est variable.

GLOSSAIRE

Équilibre énergétique : situation où l'apport énergétique résultant de la prise alimentaire est égal à la dépense d'énergie de l'organisme. Une situation d'équilibre se traduit par la stabilité du niveau des réserves énergétiques, et donc de la masse grasse et du poids qui en sont le reflet.

Faim : état ou sensation perçue de façon consciente comme une nécessité interne qui se traduit par une augmentation de la motivation à rechercher des aliments et à initier une prise alimentaire.

Rassasiement : processus progressif mettant un terme à un épisode de prise alimentaire.

Repas : prise alimentaire normée. La prise d'un repas, répond à des facteurs socioculturels qui influencent la répartition de la prise alimentaire dans la journée.

Satiété : état d'inhibition de la sensation de faim.

Les comportements alimentaires peuvent répondre à plusieurs facteurs : socioculturels, psychoaffectifs et cognitifs. L'humeur, des émotions, un état d'anxiété ou de stress, la mémoire d'expériences antérieures, ou un conditionnement éducatif, familial ou social, peuvent avoir une incidence importante sur le comportement alimentaire, en renforçant ou au contraire en étouffant les signaux liés au statut énergétique.

- **Les facteurs socioculturels et familiaux**

Ils interviennent notamment en réglant les temps et les normes du repas. C'est ainsi que le temps qui sépare deux repas n'est pas, chez l'homme, réglé uniquement par la durée de la satiété mais aussi par des règles sociales (les heures de repas) ou les impératifs de l'emploi du temps qui peuvent amener à avancer ou retarder une prise alimentaire. L'apprentissage alimentaire de la petite enfance et les habitudes alimentaires familiales conditionnent aussi le comportement alimentaire futur de façon notable. De même, la perception culturelle de l'idéal corporel (minceur ou au contraire rondeur voire obésité selon les cultures) peut influencer le comportement alimentaire.

- **Le plaisir de la table, un héritage culturel**

Les pratiques alimentaires sont fortement influencées par les religions, l'histoire, la culture et les ressources. Avec le temps, ces pratiques deviennent **des traditions**. Chaque famille possède des « recettes de grand-mère ». Leur transmission participe au renforcement des liens familiaux et **sensibilise à l'importance et la diversité de l'alimentation.**

Le repas est un moment d'échange, de partage et de découverte. Il s'accomplit avec des gestes qui varient selon les civilisations : en Inde, on mange avec les doigts de la main droite, en Chine ou au Japon avec des baguettes, chez nous, avec un couteau et une fourchette.
Il existe une infinie variété de plats et de recettes de par le monde. Certains sont représentatifs d'un pays ou d'une région, d'autres sont complètement internationaux.

Aux adultes de transmettre les règles de savoir vivre et les notions nutritionnelles de base qui permettront aux plus jeunes **de s'éveiller aux bienfaits d'une alimentation variée et équilibrée**.

- **Religion et alimentation**

Chaque religion a ses particularités alimentaires. Les vaches étant sacrées en Inde, les Hindous ne mangent pas de viande bovine. Les bouddhistes croient en la réincarnation. Ils sont donc généralement végétariens. Dans l'Islam, les animaux de boucherie doivent être abattus suivant les règles du Coran pour être « halal », et la consommation de porc est interdite. Le judaïsme possède de nombreuses interdictions alimentaires (ni porc, ni lapin, ni cheval, ni crustacés, ni mollusques, ni certains poissons, ni alcool...). Les animaux doivent également être tués et découpés par un boucher qualifié, en présence d'un rabbin afin de les rendre « kasher ».

Exemple : Les différents repas de la journée à travers le monde.

1. Petit déjeuner en Inde
Les Indiens entament la journée avec des dosas (ou dhosais). Ces crêpes fabriquées à partir de farine de lentilles et de riz sont farcies de légumes pimentés et servies avec un curry de légumes (sambar). La boisson qui accompagne tous les repas de la journée est le tchai, thé bouilli dans du lait avec du sucre, de la cardamome, du gingembre, des clous de girofle, de la noix de muscade et de la cannelle.

2. Déjeuner en Argentine
Le déjeuner argentin, ou almuerzo, comprend généralement de la viande et des légumes, accompagnés de yarba maté, le thé local. Le bœuf est la viande de prédilection des argentins, qui en consomment énormément et l'accommodent de nombreuses façons : bife a caballo (bœuf à cheval), parrillada (mélange de boudin, côtes et d'autres morceaux de viande cuits au gril), churrasco (steak grillé), milanesa (bœuf pané en friture), sans oublier l'impressionnant asado con cuer, bœuf rôti entier au barbecue, avec les poils et la peau.

3. Tea time en Angleterre
L'heure du thé est une affaire de tradition. Cette version britannique du goûter s'organise autour d'une théière, de lait et de sucre. Les amateurs de salé l'accompagnent de divers sandwichs, d'œufs brouillés, de jambon ou de saumon fumé. Les amateurs de sucré optent pour les pâtisseries, les gâteaux ou les scones nappés de beurre (ou de clotted cream) et de marmelade.

4. Dîner en Polynésie
Le ma'a est le four traditionnel tahitien, creusé dans le sol et alimenté par des pierres brûlantes. Souvent employé les jours de fête, on y place des aliments empaquetés dans des feuilles de bananiers à cuire pendant des heures. Cette cuisson à l'étouffée confère une saveur unique aux plats traditionnels : poulet fafa, cochon vapeur, bénitiers au curry, uru (fruit de l'arbre à pain), bananes fe'i…

❑ Les facteurs psychoaffectifs

Des facteurs psychoaffectifs (**humeur, émotions, anxiété, stress**...) influencent clairement le comportement alimentaire. Ils peuvent interagir en particulier avec **les signaux sensoriels** liés à la prise alimentaire (aspect, odeur, goût des aliments).

Les signaux sensoriels sont souvent cités comme des déterminants majeurs dans les comportements alimentaires, car ils influent sur les préférences alimentaires.
Lorsque nous mangeons, **nos cinq sens** sont sollicités. Nous apprécions par exemple, la couleur d'un fruit et sa texture sous les doigts. Son arôme ravive notre mémoire et le bruit d'une bouchée annonce l'agréable saveur à venir. Son odeur met l'eau à la bouche, avant même de l'avoir goûté.
Certains préfèrent les produits sucrés, d'autres les produits salés, certains les viandes, d'autres les légumes ou les fruits, certains les textures moelleuses, d'autres les croquantes. Nous sommes tous différents et **nos goûts évoluent avec le temps, les expériences et même l'humeur...**

Ainsi, si nous sommes de bonne humeur le plat que nous mangeons va nous paraitre agréable, et va pouvoir susciter chez nous un **plaisir anticipé, une envie**… à contrario une mauvaise expérience avec ce plat pourra entrainer par la suite un **sentiment de culpabilité, une frustration, un dégout**…

Le « goût » n'est pas une propriété intrinsèque des aliments, mais une représentation mentale et subjective des stimulations que nous transmettent nos sens. Les récepteurs sensoriels du mangeur envoient un message au cerveau et induisent une **réponse inconsciente de plaisir (ou de déplaisir)**.
Donc, par définition, rien n'est ni bon ni mauvais. La qualité d'un aliment varie en fonction de chacun et de son vécu. Le goût est une histoire personnelle, avec une lourde influence de l'éducation et de la culture.

Certains événements stressant peuvent générer chez l'individu la **production d'anxiété ou d'autres émotions négatives** dont il cherchera naturellement à se libérer.
Malgré tout son talent à régler ses difficultés, l'individu peut se trouver face à des problèmes qui ne possèdent pas de solutions immédiates et nécessitent une attente avant d'obtenir un règlement. Dans ce cas, l'individu peut être tenté de recourir à des **solutions "palliatives"**. Il s'agit là de réponses non spécifiques qui ne permettront pas de faire disparaître le problème ni de se libérer définitivement des émotions négatives. Bien qu'elles laissent le problème en l'état, elles pourront néanmoins apporter un certain soulagement et atténuer l'anxiété en produisant un réconfort attendu. A cet effet, chaque individu possède un répertoire de stratégies réconfortantes dans lesquelles il peut puiser : boire, manger, fumer, ouvrir sa collection de timbres, dépenser de l'argent, partir en week-end, etc.
C'est donc dans ce cadre que **la nourriture** trouve sa place et peut être considérée **comme "une réponse alimentaire à un problème non alimentaire"**. A cet instant, en se nourrissant, l'individu s'attend à éprouver une sensation agréable qu'il nomme **plaisir, apaisement, soulagement, détente, décompression**... Ce comportement traduit l'une des fonctions la plus naturelle et la plus heureuse de la nourriture : **la production d'un réconfort**.
Ce comportement peut aboutir à **une prise de poids**, et dans des **cas de diabétiques**, à **déséquilibrer leur régulation glycémique**. Un stress permanent entraîne des propensions à manger plus. Toutefois, l'inverse est quelquefois observé et le stress peut aussi induire une perte d'appétit et de l'envie de manger.

Un stress physique intérieur peut également moduler la prise alimentaire. Les **infections bactériennes ou virales** ou d'autres **maladies** comme les cancers ou les syndromes inflammatoires **influencent la prise alimentaire (diminution en général)**.

- **Le contrôle cognitif de la prise alimentaire**

Même s'il s'agit d'un comportement motivé par des nécessités internes d'ordre énergétique, la prise alimentaire reste un **comportement volontaire**, qui obéit à la **décision consciente de l'individu**. Ainsi, si des nécessités internes conduisent à une sensation de faim et à un niveau élevé de motivation vis-à-vis de la prise alimentaire, **l'individu conserve le pouvoir volontaire de ne pas consommer des aliments**.

Ce contrôle cognitif peut exercer une influence importante sur le comportement alimentaire. Par exemple, dans certaines situations particulières, des comportements urgents ou prioritaires (faire face à un danger, répondre à une obligation sociale ou professionnelle...) peuvent être privilégiés et conduire à **supprimer ou retarder une prise alimentaire**. La **volonté de perdre du poids** peut également conduire à une restriction volontaire de la prise alimentaire. Dans cette dernière situation appelée **restriction cognitive**, ce ne sont plus les sensations de faim et de satiété qui règlent la prise alimentaire mais la décision consciente de s'autoriser à manger ou de se l'interdire. Le pouvoir de décision peut cependant se trouver dépassé par des facteurs externes et/ou psychoaffectifs (vue d'aliments suscitant des émotions comme l'envie, stress ou situations anxiogènes par exemple), qui prennent une importance accrue par rapport aux nécessités internes qui régissent la faim et la satiété. C'est ainsi que peuvent s'installer des **troubles du comportement alimentaire** responsables d'anomalies pondérales parfois importantes.

- **Les troubles du comportement alimentaire**

Les **troubles de l'alimentation**, aussi appelés **troubles des conduites alimentaires** ou du **comportement alimentaire (TCA)**, désignent des perturbations graves du comportement alimentaire. Le comportement est considéré comme « anormal » parce qu'il est différent des pratiques alimentaires habituelles mais surtout parce qu'il a des **répercussions négatives sur la santé physique et mentale de l'individu**. Les TCA touchent beaucoup plus de femmes que d'hommes, et débutent souvent à l'adolescence ou au début de l'âge adulte.

L'anorexie est le premier TCA à avoir été décrit et reconnu. On parle **d'anorexie mentale**, ou **nerveuse**. Elle se caractérise par une **peur intense d'être ou de devenir gros(se)**, et donc une **forte volonté de perdre du poids**, une **restriction alimentaire excessive** (allant jusqu'à un **refus de s'alimenter**), et une **déformation de l'image corporelle**. C'est un trouble psychiatrique qui touche principalement des femmes (90%) et qui apparait généralement pendant l'adolescence. L'anorexie affecterait de 0,3 % à 1 % des jeunes femmes. Dans certains cas, l'anorexie est associée à des épisodes d'**hyperphagie** (*binge-eating*), c'est-à-dire d'ingestion disproportionnée d'aliments. La personne se « purge » ensuite pour éliminer l'excès de calories, notamment en **vomissant ou en utilisant des laxatifs ou des diurétiques**.
La malnutrition causée par l'anorexie peut être responsable de nombreux symptômes. Chez les jeunes femmes, les règles disparaissent généralement en dessous d'un certain poids (aménorrhée). Des troubles digestifs (constipation), une léthargie, une fatigue ou une frilosité, des arythmies cardiaques, des déficits cognitifs et un dysfonctionnement rénal peuvent survenir. **En l'absence de traitement, l'anorexie peut conduire au décès**.

La boulimie est un TCA caractérisé par une **consommation excessive ou compulsive de nourriture** (hyperphagie) **associée à des comportements de purge** (tentative d'éliminer la nourriture ingurgitée, le plus souvent par **vomissements provoqués**).
La boulimie affecte principalement les femmes (environ 90 % des cas). On estime que 1 % à 3 % des femmes souffrent de boulimie au cours de leur vie (il peut s'agir d'épisodes isolés).
La plupart du temps, **les personnes boulimiques ont un poids normal et cachent leurs « crises »**, ce qui rend le diagnostic difficile.

L'hyperphagie boulimique ou « compulsionnelle » ressemble à la boulimie (absorption disproportionnée de nourriture et sentiment de perte de contrôle), mais elle n'est pas accompagnée de comportements compensatoires, comme les vomissements ou la prise de laxatifs. L'hyperphagie est associée à une obésité dans la grande majorité des cas. **La sensation de satiété est altérée, voire inexistante**.
On estime que l'hyperphagie (*binge-eating disorders*, en anglais) constitue le TCA le plus fréquent. Au cours de leur vie, 3,5% des femmes et 2% des hommes seraient concernés.

Le comportement alimentaire déviant est souvent un moyen de « gérer » des émotions, comme le stress, l'anxiété, la pression professionnelle. Le comportement procure un sentiment de confort, de soulagement, même s'il est parfois associé à une forte culpabilité (surtout en cas d'hyperphagie).

- **Facteur environnemental**

L'abondance des aliments disponibles a un impact notable sur la quantité d'aliments ingérés par un individu et les comportements alimentaires. Suite à la seconde Guerre Mondiale, la consommation de masse explose et plusieurs changements mènent à la modification du comportement alimentaire. Ainsi, à l'échelle des populations dont le mode de vie a changé rapidement, il a été clairement démontré que le passage d'un mode de vie traditionnel (alimentation obtenue par la chasse, la cueillette, voire une agriculture et un élevage traditionnels) à un mode de vie urbain occidental (alimentation facilement disponible, abondante et peu onéreuse) se traduit par une surconsommation, une augmentation de la quantité d'énergie ingérée et par une augmentation de la masse grasse. En effet, la facilité d'accès aux aliments par l'élargissement des heures d'ouverture des magasins, la multiplication des points de vente ouverts 7 jours sur 7, stimule la consommation. Elle augmente également la raréfaction de la répartition «traditionnelle» de l'alimentation en trois repas sur la journée et favorise le grignotage tout au long de la journée ainsi que l'augmentation des portions alimentaires. Placée de manière omniprésente, la publicité renforce cette tendance à consommer plus en formulant des messages pourtant contradictoires vantant, d'un côté, les avantages liés au plaisir de tel ou tel aliment et en prônant la minceur de l'autre.

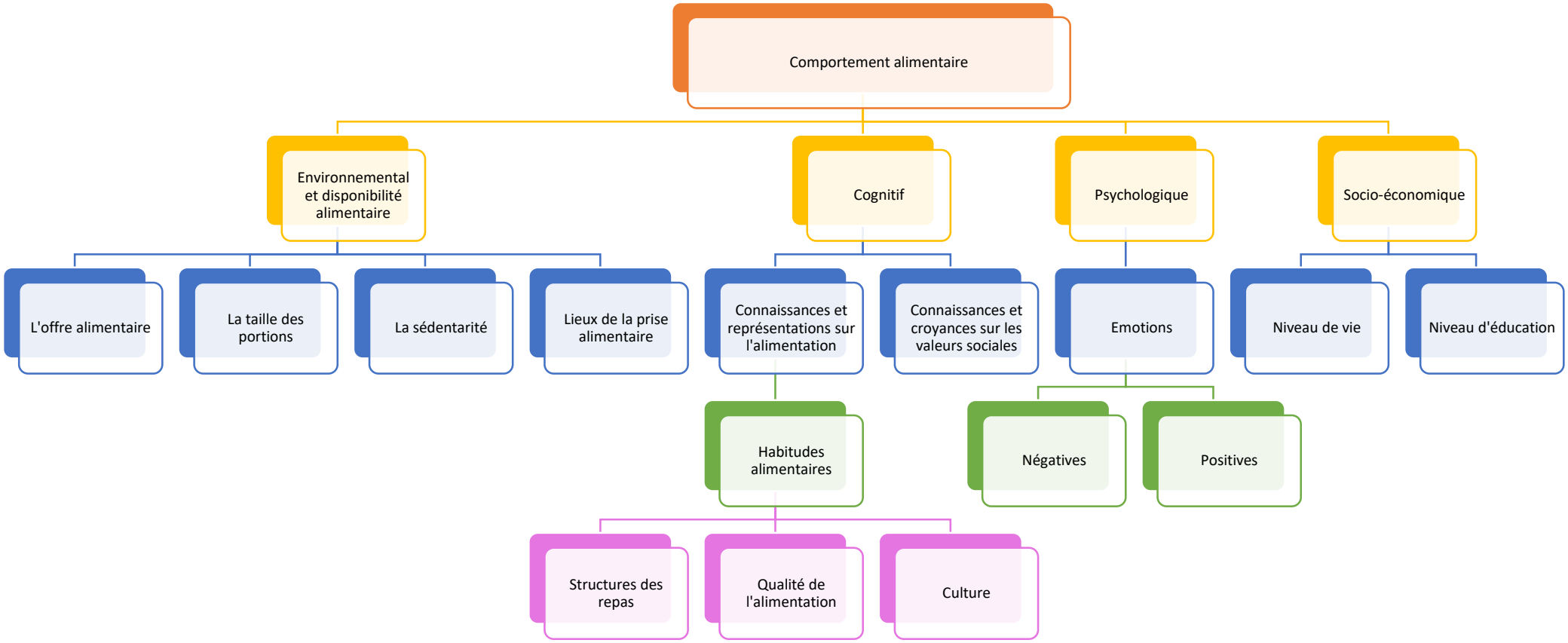
Les plats "prêts à consommer" et produits transformés "prêts à l'emploi" constituent une innovation importante dans l'alimentation de la fin du XXe siècle. Elle signe l'aboutissement d'une tendance longue d'industrialisation au détriment des produits bruts. Permise par de nombreuses innovations technologiques, elle a su rencontrer et susciter une demande. En effet, plats préparés et produits prêts à l'emploi font **gagner un temps substantiel** de préparation des repas, ce qui constitue un avantage relatif lorsque le travail salarié est plus rémunérateur que le travail domestique. De plus, l'offre des plats préparés s'est tellement diversifiée que ces produits permettent au consommateur de varier les menus sans qu'il ait à investir dans un apprentissage de techniques de préparation. Les enquêtes INCA (Etudes Individuelles Nationales des Consommations Alimentaires) suggèrent que cette tendance pourrait se poursuivre, encouragée par les jeunes générations. En effet, on note **une forte hausse**, entre 1999 et 2007, des produits prêts à consommer chez les adolescents, telles que les snacks, sandwichs ou hamburgers.

❑ Facteurs socio-économiques

L'expertise collective de l'INSERM (Institut !national de la Santé Et de la Recherche Médicale) soulève qu'un **milieu socio-économique** élevé favorise les petits commerces alimentaires tandis qu'un milieu socio-économique bas se fournit dans les hypermarchés «discount». Cette différence est due d'une part au **pouvoir d'achat** et de l'autre à l'intérêt porté par l'individu à la provenance de son alimentation. Concernant l'apport alimentaire, l'étude SU.VI.MAX (SUpplémentation en VItamines et Minéraux Anti-oXydants) de l'INSERM, a démontré que les adultes faisant partie d'une catégorie socioprofessionnelle plus élevée respectent davantage les recommandations nutritionnelles. Toujours selon cette étude, un bas niveau d'éducation est associé à une consommation d'alcool et de produits carnés plus élevés et une consommation faible en fruits, légumes, poissons et huile d'olive.

➔ ***Fiches activités 6 : DEFINIR LES DIFFERENTS COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES***

FACTEURS INFLUENÇANT LE COMPORTEMENT ALIMENTAIRE



I. Les contraintes professionnelles (déplacements, horaires décalés, travail sédentaire, travail debout, urgences…) et leurs conséquences sur l'alimentation des professionnels

La plupart des travailleurs prennent la moitié de leur repas principaux au travail lors des jours ouvrés, du fait de l'éloignement de leur domicile et de la pratique de la journée continue. Une saine alimentation sur les lieux travail doit être une préoccupation des employeurs, de la médecine du travail et des CHSCT (Comité d'Hygiène, de Sécurité et des Conditions de Travail), car elle influence les conditions de travail et par suite la santé, la sécurité et la productivité ses travailleurs.

❑ La prévention des troubles nutritionnels au travail

La plupart des travailleurs prennent la moitié de leur repas principaux au travail lors des jours ouvrés, du fait de l'éloignement de leur domicile et de la pratique de la journée continue.
C'est pourquoi, l'hygiène alimentaire sur lieu de travail, le rythme, la quantité et la qualité de la prise alimentaire, l'alimentation lors de conditions de travail particulières (travail posté et/ou de nuit, ambiances chaudes ou froides, conduite de véhicules, voyages et repas d'affaires…), doivent faire l'objet d'une attention soutenue pour éviter des déséquilibres nutritionnels menant à :

- une forte incidence de **troubles gastro-intestinaux**,
- l'apparition **d'anomalies lipidiques** avec leurs conséquences sur les **risques de cardiopathies**,
- les possibilités **de défaillances lors d'efforts physiques** avec les risques sur la sécurité des opérations,
- à une **prise pondérale** fréquente chez les travailleurs.

La prévention en entreprise doit prendre en compte la promotion de bonnes pratiques alimentaires au même titre que la prévention des autres risques professionnels **: une saine alimentation sur les lieux travail doit être une préoccupation des employeurs, de la médecine du travail et des CHSCT, car elle influence les conditions de travail et par suite la santé, la sécurité et la productivité ses travailleurs.**

❑ Conditions de travail générales et alimentation

Les troubles digestifs associés à de mauvaises habitudes alimentaires au travail sont très fréquents : dyspepsies, épi-gastralgies, douleurs abdominales et troubles du transit, risques d'ulcère gastroduodénal et d'obésité consécutifs à des horaires de repas irréguliers et mal équilibrés, augmentation du taux de cholestérol et des triglycérides, ce qui, à long terme, entraîne un risque accru de troubles cardiovasculaires (hypertension artérielle, ischémie coronarienne …). **Les conditions et les milieux de travail influent sur la façon dont les travailleurs s'alimentent.** Les environnements de travail sont très variables : bureaux, usines, chantiers à l'extérieur, en déplacement, en horaires décalés, de nuit, en ambiance thermique chaude ou froide, avec ou sans efforts physiques …. La santé nutritionnelle au travail doit évidemment prendre en compte l'examen à la fois des besoins nutritionnels spécifiques et des lieux où les employés prennent leurs repas.

Les principes généraux suivants doivent être respectés :

- La **répartition alimentaire** dans la journée, le **temps** consacré et la structure des repas doivent être le moins possible affectés par les cadences de travail, que ce soit par souci de simplification ou par manque de temps.
- Les **lieux de repas** doivent être séparés des lieux de travail, et bien entendu propres et confortables, restaurants d'entreprise… et au minimum des installations permettant la conservation (réfrigérateurs, distributeurs de boisson) et le réchauffement (fours à micro-ondes) des aliments. La consommation sur les lieux même du travail et a fortiori tout en travaillant doit être prohibée, à la fois pour des raisons hygiéniques (contamination des aliments par des souillures, des produits toxiques, pollution manuportée…) et psychologiques (détente).
- **L'alimentation lors des pauses** (casse-croute, viennoiserie, confiserie,…) **n'est pas conseillée** : cet apport glucidique et protéique en dehors des repas n'est nécessaire qu'en cas de travail physique important.
- **L'interdiction de toute boisson alcoolisée** doit être la recommandation systématique édictée dans les règlements intérieurs. La désaltération doit privilégier l'utilisation de fontaines d'eau rafraîchissante et il convient de limiter la consommation de sodas ou de thé ou de café.
- La **durée de la pause repas** doit être suffisante (une demi-heure minimum pour permettre de se restaurer lentement) pour éviter les douleurs postprandiales et une mauvaise digestion.

- Les **règles diététiques** recommandent de répartir de manière équilibrée les **trois grands types de nutriments (glucides, protides, lipides)**, en évitant l'ingestion excessive de lipides et de glucides rapides (fritures, pâtisseries, boissons sucrées), avec apports d'alimentation variée, viandes, légumes, fruits et laitages.
- La **somnolence postprandiale par excès de nourriture** (notamment suite à fort apport glucidique) et d'alcool ou, au contraire, la **baisse de vigilance en fin de matinée par manque d'apport calorique matinal** (malaise hypoglycémique) peuvent entrainer **des risques pour la sécurité de l'opérateur et ses compagnons de travail**. Les travaux exigeants un niveau de vigilance (contrôle de qualité, surveillance du fonctionnement de process) sont particulièrement concernés et ils sont de plus en plus nombreux dans l'industrie.

❑ Conditions de travail particulières et alimentation

• Le travail posté en équipes et de nuit

L'activité continue dans un grand nombre d'industries et de services implique un travail posté en équipes (horaires décalés en trois huit ou deux huit) et/ou de nuit (entre 9 heures du soir et 6 heures du matin) : on estime qu'au moins 20% des salariés travaillent de nuit ou en travail posté.

La **perturbation des horaires et des conditions de la prise alimentaire**, avec de plus **surconsommation de thé ou de café** pour rester éveillé, génère **des troubles somatiques** chez les travailleurs en horaires décalés : le travail posté modifie le métabolisme des lipides et est un facteur de **risque d'augmentation du taux de cholestérol et des triglycérides**.

La **mise à disposition de collations équilibrées** est de nature à pallier les déficiences de ces conditions de travail spécifiques. Les habitudes alimentaires sont perturbées par redistribution de la prise des repas et il convient de respecter des **heures de pause régulières suffisamment longues** (45 minutes au moins au milieu de la nuit) pour éviter les grignotages, améliorer la digestion, tout en adoptant une composition du repas diététique et chaud.

• Le travail en ambiance froide

Les personnes travaillant en ambiances froides (températures inférieures à 5°C) sont très nombreuses, que ce soit en extérieur (froid naturel) ou en intérieur (froid artificiel), principalement dans les installations frigorifiques de l'industrie alimentaire, ou l'exposition au froid excessif (-25°) peut s'avérer parfois importante. Pour des travaux en extérieur, le risque est accru par une exposition au vent (refroidissement éolien) et à l'humidité.

Si le **port de protections individuelles contre le froid** (combinaison ou veste et pantalon, bottes fourrées antidérapantes, gants épais, grosses chaussettes, bonnet …) est correct, les besoins énergétiques sont peu augmentés par rapport au même travail en ambiance normale et les rations alimentaires n'ont pas à être différentes et/ou significativement augmentées. La **mise à disposition d'un local chauffé** offrant la **possibilité de consommer des boissons chaudes** est alors la principale mesure de prévention nutritionnelle à conseiller.

• Le travail en ambiance chaude

L'exposition à la chaleur se rencontre dans les métiers s'exerçant à l'extérieur (notamment dans le BTP ou l'agriculture, …) ou bien dans les métiers s'exerçant à proximité de fours ou d'étuves (métal ou verre en fusion, boulangerie…).
Tout comme pour le travail en ambiance froide, les régulations de l'organisme du fait de la chaleur n'entrainent pas de répercussions énergétiques et il n'y a pas lieu d'adapter la ration calorique dans ces situations. Par contre, les **problèmes de santé dus à la chaleur** génèrent des risques de **malaise général**, de **crampes musculaires**, de **pertes de connaissance**, du fait de l'hypersudation et de la **déshydratation** consécutive et de la perte d'électrolytes.
Des procédures de travail en ambiance chaude doivent être édictées et respectées de manière à réduire la contrainte thermique : **absorption en quantité suffisante d'eau et de boissons fraiches** (mais non froides et a fortiori non glacées) renfermant des sels minéraux (mais pas de sucres), **rythme travail-repos aménagés en zone tempérée**, facilité d'accès et nombre suffisant des points d'eau ou distributeurs de boissons, **compensation des pertes ioniques en salant un peu plus les aliments**, ne pas consommer des boissons contenant de l'alcool ou de la caféine qui sont déshydratantes.
Dans les cas de forte chaleur, sur les chantiers du BTP etc.…, les employeurs sont tenus de mettre à la disposition des travailleurs 3 litres d'eau, au moins par jour et par travailleur (article R. 4534-143 du Code du travail).

• Le travail physique intense

Certains emplois ont des exigences physiques intenses, comme les travaux forestiers, routiers, les moniteurs ou compétiteurs sportifs…, et on doit veiller à **satisfaire des besoins énergétiques plus importants avec un surplus d'apport alimentaire calorique**.

- **Les chauffeurs routiers**

De nombreux troubles digestifs sont causés par les conditions de travail des chauffeurs de poids lourds, conducteurs d'autocars … : gastrites, colopathies, dyspepsie, ulcères. La **mauvaise hygiène alimentaire** crée par les **déplacements et par des heures de repas perturbées par des horaires décalés** et/ou de nuit en sont souvent la cause. **L'hypertension, l'hyperglycémie, l'hyperlipidémie, le surpoids** ont une forte prévalence chez les chauffeurs routiers, avec leurs effets sur la plus grande probabilité d'apparitions notamment d'**infarctus**.

- **Les déplacements professionnels et repas d'affaires**

L'alimentation pendant les fréquents déplacements, **irrégulière, déséquilibrée, trop abondante et/ou alcoolisée** est un facteur d'**obésité** et de **risque cardiovasculaire** pour les cadres, agents commerciaux…. L'alcoolisme au travail n'épargne aucune classe socioprofessionnelle, et les cadres ont tendance à la prise d'alcool dans un contexte professionnel : boire avec les clients, les fournisseurs… est en France une habitude sociale, notamment lors des repas de travail, des foires et salons, des réceptions… Une consommation excessive et régulière, peut mener à une dépendance provoquant des atteintes plus ou moins réversibles de l'état de santé.
Dans les repas d'affaires**, pas d'apéritif alcoolisé ni de digestif**, pas plus de deux verres de vin, **limitation à une entrée et un plat, ou un plat et dessert**, ne pas finir ses verres et ne pas terminer son assiette éventuellement.

➔ ***Annexes 1 à 5 : EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET TRAVAIL***

Ma pause déjeuner : je mange sur le pouce

Le rythme du quotidien demande parfois d'être attentif et organisé pour manger équilibré. Il est souvent difficile de trouver le temps et l'énergie pour se préparer chaque jour des repas fait-maison. Mais rassurez-vous, il existe des solutions alternatives qui permettent de déjeuner équilibré.

Je mange au fast-food

Le fast-food satisfait le besoin de manger vite car les plats sont servis très rapidement avec la possibilité d'emporter sa nourriture. Cependant, il s'agit souvent d'aliments trop gras, trop sucrés ou trop salés, pauvres en vitamines et en fibres. Voici donc quelques conseils pour limiter les dégâts si vous y allez très souvent.

Privilégiez :

- un hamburger simple avec des crudités,
- des pains complets ou aux céréales,
- de la moutarde ou du ketchup,
- de la salade,
- un yaourt à boire,
- une salade de fruits,
- de l'eau ou du jus de fruits « 100% pur jus ».

Evitez :

- les menus XXL,
- un hamburger au fromage ou avec un double steak haché ou du bacon,
- les aliments panés (les beignets de poulet par exemple),
- les frites,
- la mayonnaise,
- les sodas.

Je déjeune au restaurant ou au restaurant d'entreprise

Sources : Exposition Alimentation - Harmonie Mutuelle / **Auteur(s) :** La rédaction d'harmonie-prevention.fr
Mise à jour jeudi 03 août 2017

Au restaurant, les tentations sont nombreuses avec des plats tous plus alléchants les uns que les autres. Alors comment faire ?

Privilégiez :

- une formule « entrée + plat » ou « plat + dessert »,
- en entrée : des crudités ou des fruits de mer nature,
- en plat : de la viande ou du poisson avec des légumes et/ou des féculents,
- du fromage accompagné d'un morceau de pain,
- des fruits ou une salade de fruits ou un dessert à base de fruits.

Evitez :

- un menu complet (entrée, plat, dessert),
- les plats en sauce et les fritures,
- les pâtisseries,
- le vin : 1 à 2 verre(s) maximum.

A savoir : pour équilibrer votre alimentation sur la journée, composez votre dîner en fonction de ce que vous avez mangé au déjeuner.

Astuce : Plus votre repas comporte de nombreuses couleurs, plus vous mangez varié.

J'opte pour un sandwich

Qu'il soit « fait maison » ou acheté « tout prêt », un sandwich, peut être un plat complet à conditions de respecter quelques règles.

Privilégiez :

- le poulet, le jambon blanc, les œufs, le thon, le saumon,
- la salade, les tomates, le concombre,
- la moutarde, les cornichons,
- le pain complet ou aux céréales,
- un fruit ou une compote,
- un laitage si le sandwich ne contient pas de fromage.

Evitez :

- la mayonnaise,
- la charcuterie,
- le pain blanc, le pain de mie ou le pain viennois.

Je passe à la supérette

Sources : Exposition Alimentation - Harmonie Mutuelle / **Auteur(s) :** La rédaction d'harmonie-prevention.fr
Mise à jour jeudi 03 août 2017

La superette est une option interessante pour acheter son dejeuner tout pret et rapidement. Il faut toutefois prendre garde à ne pas céder à la tentation d'acheter un plat industriel à réchauffer, souvent riche en sucres et en graisses. Voici quelques alternatives.

Privilégiez :

- une salade composée à base de riz ou de pâtes,
- un petit pain individuel,
- un yaourt à boire,
- un fruit.

Evitez :

- les plats cuisinés de type quiche, tarte, friand,
- les gâteaux, les biscuits, les pâtisseries,
- les sodas.

Si votre choix se porte tout de même sur un plat cuisiné, il est préférable qu'il compte entre 120 et 150 kcals par 100g. Ainsi, pour une portion moyenne de 300 à 350g, il vous apportera:

- moins de 15 g de lipides (les graisses) ;
- plus de 30 g de glucides complexes (pour tenir jusqu'au soir) ;
- un minimum de 10 g de protéines (animales ou végétales).

J'apporte mon panier-repas ou je prends mon repas à la maison

Qu'il s'agisse d'une portion du repas préparé pour le dîner de la veille ou d'un repas spécialement cuisiné pour le déjeuner du lendemain, cette option reste la plus équilibrée à condition d'utiliser les bonnes combinaisons d'aliments.

Privilégiez :

- les crudités ou légumes cuits,
- la viande maigre (escalope, filet, volaille…), le poisson, les œufs,
- les légumes (nature, en gratin, en flan),
- les féculents (nature, en purée, en gratin),
- un produit laitier (en dessert ou intégré dans une recette),
- un fruit (cuit, cru, en compote, en clafoutis)

Evitez :

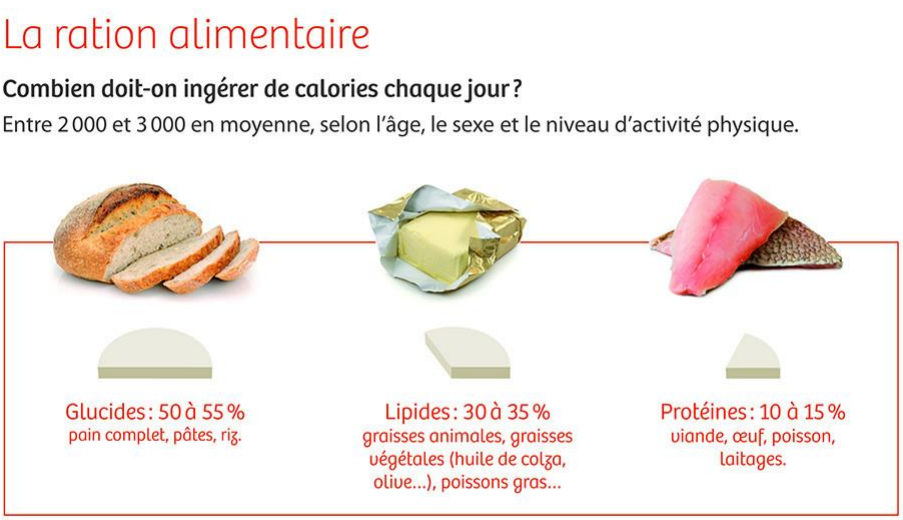
- les matières grasses,
- les produits sucrés,
- limitez votre consommation de sel à 4 g par jour.

Sources : Guide « Capital santé comment le préserver » - Harmonie Mutuelle, Guide « Zoom prévention alimentation » - Harmonie Mutuelle / **Auteurs :** Anne-Sophie PREVOST et Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, journalistes
Mise à jour jeudi 01 mars 2018

Mieux s'alimenter au travail, c'est possible !

Une alimentation équilibrée est une alimentation riche en fruits, en poissons et en légumes verts, pauvre en graisses animales, au profit des graisses végétales (comme l'huile de colza ou l'huile d'olive). Elle est alors un facteur de prévention des maladies cardiovasculaires, de certains cancers, du diabète, de l'hypertension, de l'hypercholestérolémie, etc.

Pour travailler dans des conditions optimales de concentration, d'efficacité, de performance et de sécurité, il est conseillé de manger léger et équilibré au déjeuner. En effet, la phase de somnolence qui suit un repas, appelée la somnolence postprandiale, expose au risque d'accidents et retentit sur l'efficacité en général. **Mieux vaut s'abstenir de repas trop gras** (plats en sauce, fritures, charcuteries…), **trop sucrés ou alcoolisés** entraînant une baisse de vigilance. N'hésitez pas à consommer **des aliments fortement énergétiques** (pâtes, riz, pommes de terre…) si votre activité est physiquement exigeante et pour tenir jusqu'au dîner.



Répartition des apports journaliers recommandés en glucides/lipides/protéines

Snacking ou self ?

La durée moyenne des repas hors domicile dépassait les 90 minutes il y a trente ans. **Elle est désormais inférieure à 30 minutes** ! Pour déjeuner correctement, même rapidement, il faut consacrer **20 minutes au moins** au déjeuner et **bien respecter l'équilibre entre les glucides lents majoritaires, les lipides et les protéines**.

Les Français consomment de plus en plus de **sandwichs** selon une étude de Gira Conseil, on a acheté **2,19 milliards de sandwichs** en 2015 pour un coût moyen de 3,40 euros), le meilleur compromis temps/argent. Ils présentent un intérêt nutritionnel à condition d'être :

- riches en crudités,
- peu gras (beurre, mayonnaise, etc.),
- avec des protéines (poulet ou poisson),
- avec du pain complet de préférence.

Au quotidien, évitez les croque-monsieur et autres quiches, trop riches en graisses animales, dénués de fibres et de vitamines.

Au self également, l'équilibre nutritionnel peut être préservé en utilisant au mieux les ingrédients proposés :

- **En entrée :** des crudités sous toutes leurs formes
- **En plat principal :** une viande ou un poisson accompagné(e) de féculents et de légumes à volonté
- **En dessert :** un laitage et/ou un fruit

Si vous n'avez plus faim, vous avez la possibilité de garder votre fruit pour une collation

- **En boisson :** buvez de l'eau, seule boisson indispensable à la vie.

Enfin, buvez de l'eau, **seule boisson indispensable à la vie**. Consommez de **l'eau du robinet de préférence** (contactez votre mairie pour avoir des précisions sur la qualité de l'eau de votre commune). L'eau en bouteille, riche en calcium, est particulièrement recommandée si vous consommez peu de produits laitiers

Travail posté et alimentation

Horaires irréguliers ou décalés sont très souvent synonymes d'alimentation déséquilibrée et de mauvaise digestion : la santé des travailleurs postés peut s'en ressentir.

Les travailleurs à horaires irréguliers ou décalés ont tendance à plus souffrir de problèmes gastro-intestinaux que ceux bénéficiant d'horaires fixes de jour. Après les problèmes de sommeil, les symptômes les plus souvent décrits par les travailleurs postés sont :

- les lourdeurs digestives,
- les brûlures d'estomac,
- les diarrhées,
- la constipation,
- les douleurs abdominales.

Une **prise de poids** est souvent constatée dès le début d'un travail en équipe alternante. Ces problèmes de santé sont dus en partie aux **décalages des horaires des repas** et à des **prises alimentaires inadaptées**.

Le responsable : le repas de nuit

Souvent froid et riche en graisses, il est absorbé trop vite et consommé en supplément des deux autres principaux repas de la journée. Même s'il peut travailler la nuit, l'homme est un mammifère diurne. Son horloge biologique interne régule les fonctions de l'organisme (température, sécrétions hormonales, rythme cardiaque…) selon l'alternance jour/nuit. **La nuit**, **l'organisme est programmé pour se reposer et non pour assimiler des aliments**. Un repas nocturne pris au moment de la désactivation digestive peut occasionner des troubles digestifs.

Mangez les bons aliments au bon moment

Pour éviter une prise de poids ou des troubles digestifs, la **répartition alimentaire** doit respecter un rythme régulier. **Il est conseillé au travailleur de nuit de manger légèrement entre 1h et 3h du matin**, pour maintenir un niveau de vigilance correct. Il est préférable de consommer des **protéines** et des

glucides complexes, « qui réveillent », plutôt que des lipides et des glucides simples « qui endorment ». Par exemple, mieux vaut manger un sandwich à la viande que du pain beurré et de la confiture.

https://www.youtube.com/watch?list=PLa122UQ3CgY2YxeoflFS5ZIb4PY8KiBKb&time_continue=1&v=ApBuYgYXBWI&feature=emb_logo

Sources : - Répercussions des rythmes de travail sur la santé, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Garçon, Équilibre alimentaire et travail posté, ASMI Annecy / Alimentation et travail posté, Association interentreprises de Médecine du Travail du Bas-Rhin / Guide « Capital santé comment le préserver » - Harmonie Mutuelle / Guide « Zoom prévention alimentation » - Harmonie Mutuelle / **Auteurs :** Anne-Sophie PREVOST et Emmanuelle BILLON-BERNHEIM, journalistes - Mise à jour jeudi 01 mars 2018

Travail : 3 repas équilibrés au menu...

Journées bien remplies, temps qui court et quotidien animé… il est indispensable de faire le plein de vitamines et d'équilibrer son alimentation selon les besoins du corps et de l'esprit. Un bon équilibre alimentaire et une bonne alimentation se répercute facilement sur la vie que l'on mène le jour et le sommeil.

Au menu d'un petit-déjeuner équilibré

Privilégiez :

- **une boisson chaude** pour réhydrater le corps après la nuit (thé, café, tisane…),
- **du pain complet** (riche en fibres, utiles pour le transit) **et du beurre** (riche en vitamine A), ou **des céréales**, utiles pour le système cardiovasculaire (flocons d'avoine),
- **un fruit ou un jus de fruits pressés**, riches en vitamines C et B qui stimulent la mémoire et la résistance au stress, riches en fibres, utiles pour le transit intestinal,
- **un laitage**, riche en calcium, apporte des éléments de construction pour les organes et permet le maintien de la masse musculaire et osseuse.

Sources : - Répercussions des rythmes de travail sur la santé, Institut Universitaire de Rennes, 1999 / E. Garçon, Équilibre alimentaire et travail posté, ASMI Annecy / Alimentation et travail posté, Association interentreprises de Médecine du Travail du Bas-Rhin / Guide « Capital santé comment le préserver » - Harmonie Mutuelle / Guide « Zoom prévention alimentation » - Harmonie Mutuelle / **Auteurs :** Anne-Sophie PREVOST et Emmanuelle BILLON-BERNHEIM,

Au menu d'un déjeuner équilibré

Privilégiez :

- **le pain complet**, qui contient 2 fois plus de minéraux, 6 fois plus de vitamines et 3 fois plus de fibres que le pain blanc,
- **la salade verte**, **les tomates**, **les choux**, **les brocolis**…qui procurent une protection contre certains cancers, un effet de satiété (pour les crudités), un apport en fibres pour le transit, etc.
- **les huiles de colza et d'olive**, riches en vitamines A et E,
- **les poissons gras** (sardines, saumon…), qui diminuent les triglycérides et protègent le cœur,
- **les légumes verts**, **les carottes**, riches en vitamines, en fibres et en minéraux,
- **des légumes secs** (lentilles, haricots, fèves…), qui sont riches en fibres et protègent contre le cholestérol,
- **de la volaille**, riche en protéines et pauvre en graisses,
- **du yaourt**, qui contient du calcium et protège l'intestin,
- **des fruits frais et secs**, qui contiennent des fibres, des vitamines et du magnésium,
- et pensez à **boire au moins 1,5 litre d'eau par jour**.

Exemple :

Salade composée

- riz (ou pâtes ou lentilles ou pommes de terre),
- tomate,
- thon ou poulet ou emmental,
- 1 cuillerée à soupe de vinaigrette

+ 1 yaourt nature + 1 fruit de saison.

Ou

Sandwich

- pain complet,
- volaille ou au thon,
- quelques feuilles de salade et des rondelles de tomates

+ 1 yaourt nature ou 1 fromage blanc + 1 fruit de saison.

Au menu d'un dîner équilibré

Privilégiez :

- **des sucres complexes** : pâtes, riz, polenta, semoule, si possible complets.

Ce repas permet souvent de rééquilibrer les apports de la journée en ce qui concerne l'ensemble des familles d'aliments.

Mangez léger pour un meilleur sommeil.

Par exemple :

2 tranches de jambon + 4 cuillères à soupe de pâtes au gratin (1 cuillère à soupe de fromage râpé) + 4 demi-tomates à la provençale.

Ou

100 à 200g de poisson cuit au court-bouillon ou au four à micro-ondes + 2 pommes de terre moyennes avec une cuillerée à café de beurre frais + 100g de légumes + 3 à 4 cuillerées à soupe de fromage blanc avec 1 fruit frais.

A chaque poste son équilibre alimentaire

La désynchronisation des repas favorise le grignotage, souvent associé à une baisse de la qualité nutritionnelle, à des difficultés à pratiquer une activité physique… avec des répercussions possibles sur la santé.

En horaires classiques, il faut donc simplement essayer d'**éviter au maximum de décaler ou supprimer les pauses déjeuner**. **En horaires décalés**, en revanche, il est important de **bien adapter son alimentation** : avec le sommeil, elle est l'une des deux fonctions biologiques les plus perturbées par ce type de rythme de travail.

Si vous occupez un poste du matin, suivez quelques conseils d'équilibre alimentaire.
Si vous occupez un poste l'après-midi / le soir, découvrez nos recommandations pour des repas équilibrés.

https://www.youtube.com/watch?time_continue=2&v=-ZcNZ_4vGh4&feature=emb_logo

Sources : Droit de la santé et de la sécurité au travail, Gualino éditeur, 2003 / Médecine du travail, Masson, 1999 / Médecine et risque au travail, Masson, 2002. / Manager la santé du travail dans l'entreprise,2, Éditions Carrefour prévention, 2000/ **Auteur :** Dr Daniel GLOAGUEN, journaliste - Mise à jour jeudi 03 août 2017

Restauration collective d'entreprise

La restauration d'entreprise obéit à des règles très strictes qui concernent notamment les mesures d'hygiène et le respect de la fameuse chaîne du froid. Ces règles sont destinées surtout à éviter l'apparition d'une toxi-infection alimentaire collective.

Chaîne du froid

Le respect de la chaîne du froid doit être la préoccupation principale des personnels qui travaillent en cuisine ou qui participent au transport des denrées. Ainsi, la rupture permanente de la chaîne du froid, autrement dit la mise à température ambiante, ne peut s'effectuer que lors de la préparation des aliments, soit juste avant leur cuisson, ou juste avant d'être servis. Par conséquent, **on ne doit les retirer de la chambre froide qu'au dernier moment**. Rappelons qu'il faut maintenir la température des **chambres froides dites « positives » entre 0 et 3°C** et celle des **chambres dites « négatives » inférieure à - 18°C**. Quant aux plats cuisinés préparés, ils doivent être maintenus à une température d'au moins 65°C avant d'être proposés à la consommation.

Locaux

Qu'il s'agisse des cuisines ou de la salle de restaurant, la salubrité est bien entendu de rigueur. **L'entreprise doit veiller ainsi en permanence à la propreté générale des sols** au moyen de produits adaptés, mais aussi à celle **des cuisines et de la salle de restaurant** proprement dite. Il convient également de prévoir un local distinct de l'endroit où sont préparés les repas pour le nettoyage des ustensiles de cuisine et de la vaisselle ainsi que pour la collecte des déchets (épluchures, restes de repas…). Enfin, quelles que soient les mesures prises par l'entreprise pour diminuer les risques de contamination, n'oubliez pas que **le lavage des mains**, en

particulier avant de manger et au sortir des toilettes, est essentiel dans la prévention des gastro-entérites infectieuses.

Sources : Droit de la santé et de la sécurité au travail, Gualino éditeur, 2003 / Médecine du travail, Masson, 1999 / Médecine et risque au travail, Masson, 2002. / Manager la santé du travail dans l'entreprise,2, Éditions Carrefour prévention, 2000/ **Auteur :** Dr Daniel GLOAGUEN, journaliste - Mise à jour jeudi 03 août 2017

Tiac

La toxi-infection alimentaire collective, ou Tiac, est le principal risque sanitaire que redoutent tous les responsables de restauration collective. La Tiac est liée à **l'ingestion d'aliments souillés** (œufs, charcuteries, laitages, coquillages…) par des bactéries (shigelles, salmonelles, staphylocoques…) et se manifeste dans les 18 heures qui suivent le repas par **une grande fatigue et des symptômes digestifs** tels que des douleurs abdominales, une fièvre ou encore une diarrhée. On parle de Tiac lorsque au moins deux personnes ayant consommé le même aliment présentent les mêmes symptômes au même moment.Il faut alors voir immédiatement un médecin et prévenir la Direction des services vétérinaires (DSV) ou la Direction des affaires sanitaires et sociales (DDASS) de votre département. En effet, toute TIAC doit être officiellement déclarée, en application d'un décret du 10 juin 1986, pour permettre aux pouvoirs publics de mener rapidement leur enquête et d'éliminer du marché le produit incriminé.

Ce que dit la loi

L'hygiène en restauration collective est régie par :

1. L'article L. 232-1 du Code du travail qui précise que :

- les établissements et locaux doivent être tenus dans un état constant de propreté et présenter les conditions d'hygiène et de salubrité nécessaires à la santé du personnel ;
- le médecin de santé au travail est le conseiller du chef d'entreprise, des salariés, des services sociaux et des représentants du personnel en ce qui concerne les services de restauration ;
- nul ne peut introduire ou distribuer dans l'entreprise une boisson alcoolique autre que du vin, de la bière, du cidre, du poiré ou de l'hydromel.

2. L'article R. 232-10 du Code du travail qui précise que :

- les travailleurs ne doivent pas prendre leurs repas dans les locaux affectés au travail, à l'exception du casse-croûte pris pendant les pauses. En deçà de 25 salariés, une dérogation existe sur autorisation de l'inspecteur du travail et après avis du médecin de santé au travail si l'activité ne fait pas emploi de substances ou de préparations dangereuses. Le médecin de santé au travail est le conseiller du chef d'entreprise, des salariés, des services sociaux et des représentants du personnel en ce qui concerne les services de restauration ;
- à partir de 25 salariés, le chef d'entreprise est tenu de mettre à disposition du personnel un local de restauration spécifique (pourvu du mobilier nécessaire), avec avis des délégués du personnel ou du CHSCT. Ce lieu doit permettre de conserver des boissons ou des aliments au frais et de les réchauffer. Ce local doit comporter une source d'eau potable (fraîche et chaude) suffisante pour au moins 10 usagers.

Distributeurs d'eau potable

L'obligation est faite de proposer aux salariés un ou plusieurs points d'eau potable dans l'entreprise et dans le local de restauration collective (art. R. 232-3 du Code du travail). Ces points d'eau, en bon état de marche, doivent être situés à proximité des postes de travail, dans des endroits remplissant toutes les conditions d'hygiène. Si les conditions de travail comportent **un risque de déshydratation** et donc l'obligation de boire fréquemment, l'employeur doit mettre à disposition des salariés une boisson supplémentaire (sans alcool), dont le choix revient aux salariés avec toutefois l'avis du médecin de santé au travail (R. 232-3-1).

Les contre-indications à la manipulation des denrées

D'une façon générale, **une plaie sur une main constitue une contre-indication à la manipulation des denrées**. Toutefois, des protections (gants) peuvent être envisagées. Le panaris (abcès sur un doigt) demeure une contre-indication absolue.

Visite médicale

Elle est obligatoire (visite d'aptitude annuelle) **pour les personnels de restauration**. Elle vise à s'assurer qu'aucun ne présente une maladie à risque de contamination des denrées manipulées et que les vaccinations recommandées pour le poste ont été effectuées. Le cas échéant, le médecin de santé au travail peut effectuer certains examens de dépistage lors de l'embauche (examen des selles pour recherche d'un « portage » bactérien ou parasitaire insidieux).

II. L'importance de la prévention des troubles nutritionnels au travail

❑ La surveillance médicale

La visite médicale annuelle de la médecine du travail doit être l'occasion d'informer le personnel ayant du surpoids des bonnes habitudes alimentaires et d'hygiène de vie à respecter : au vu de cet examen médical, le médecin du travail doit rappeler les mesures diététiques pour les travailleurs concernés par une hypertension, un embonpoint…,

Pour le personnel concerné par des conditions de travail prédisposant aux troubles nutritionnels, un bilan de santé est vivement conseillé un peu avant la cinquantaine d'années avec électrocardiogramme, bilan biologique sanguin et urinaire, pour dépister en particulier les hyperlipidémies, les anomalies diabétiques et hépatiques.

❑ Les campagnes de sensibilisation aux bonnes pratiques alimentaires en entreprise

La **lutte contre l'obésité et la promotion des bonnes pratiques alimentaires**, sont des mesures adaptées au monde l'entreprise et peuvent être défendues par les dirigeants et DRH, les comités d'entreprise, les CHSCT, la médecine du travail. Le lieu de travail est en effet un cadre privilégié pour la prévention primaire en particulier en matière de nutrition avec pour objectif de **sensibiliser le monde professionnel à l'importance de la nutrition**, afin **d'améliorer les conditions de travail**, la **santé des employés** et **l'efficacité de l'entreprise**.
La mise en œuvre de programmes de santé nutritionnelle peut rassembler un grand nombre de personnes, volontaires bien entendu, au sein d'un collectif de travail mobilisateur : la stabilisation pondérale est un thème efficace pour inciter les employé(e)s à s'y intéresser et adhérer à ses recommandations. Les jeunes générations peuvent se sentir concernées par la prévention du surpoids, alors que ce n'est pas certain sur les conséquences lointaines que sont les risques cardiovasculaires, le diabète….

La maîtrise des risques nutritionnels, tout comme les risques routiers, ne peut pas se concevoir sans prendre en compte la perception que les personnes concernées en ont. Même si « intellectuellement » les règles diététiques sont souvent plus ou moins connues, adopter des comportements appropriés n'est pas du tout évident car la difficulté de prévenir les risques comportementaux est grande. C'est pourquoi l'affichage de conseils nutritionnels sur les lieux de restauration et salles de pause, les brochures, l'aménagement des locaux de restauration, de l'offre de menus ou de boissons dans les distributeurs, aussi nécessaire que cela soit, n'est pas du tout suffisant.

Le **développement d'une conscientisation au sein de l'entreprise** passe par une démarche d'appropriation au sein du groupe de travail : l'observation réciproque des comportements par tous les collègues de travail, guidée dans une réunion de sensibilisation par un animateur extérieur diététicien ou intérieur (médecin ou infirmière du travail), permet une émergence collectivement partagée des comportements sûrs et de ceux à risques. On parvient à un accord sur le risque et ses conséquences, c'est à dire à une perception collective moins biaisée par les jugements personnels. Cette évolution de la perception du risque entraîne la prise de conscience de la nécessité de modifier son comportement.

Le CHSCT peut utilement être à l'origine de ces **campagnes de prévention nutritionnelle**, avec évidemment l'accord et le soutien du DRH et de la Direction de l'entreprise : ces actions de prévention proposées aux salariés leur prouvent aussi que l'entreprise pense à eux, à leurs conditions de travail, ce qui améliore leur sentiment d'appartenance.

Ces **réunions de sensibilisation**, d'une durée d'une heure à deux heures et d'une dizaine de participants maximum pour permettre des échanges, doivent être adaptées au profil des participants : services, catégories professionnelles … Cela peut être complété par l'organisation de semaines ou de mois thématiques, avec des mots d'ordre nutritionnels spécifiques…
Le contenu de ces réunions de prévention nutritionnelle peut comporter les thèmes suivants autour desquels susciter les débats :

- Gérer son poids et l'image de soi,
- Informer sur les régimes et leurs dangers,
- Rappeler les règles hygiéno-diététiques de base pour un bon équilibre alimentaire,
- Influence des matières grasses et du taux de cholestérol et de triglycérides, du sucre et du diabète, du sel et de l'hypertension…,
- Informer sur les moyens d'adapter son alimentation en cas d'horaires atypiques (travail de nuit, horaires décalés...) ou de conditions de travail spécifiques (chantiers, conduite...),
- Nutrition et problèmes de santé particuliers (diabète, cardiopathies, etc.)

III. Le lien entre surpoids/obésité et pathologies professionnelles (lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires…)

Maladies de l'adaptation aux récentes évolutions des modes de vie, le **surpoids**/l'**obésité** résultent d'un **déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques**. Ce déséquilibre aboutit à une accumulation des réserves stockées dans le tissu graisseux, entraînant elle-même de **nombreuses complications** et pouvant **réduire l'espérance de vie**.

Le **surpoids** est un facteur de risque de développer certaines pathologies type **lombalgies, insuffisance veineuse, douleurs articulaires** (genoux). Certains salariés du fait de leur métier peuvent être plus exposés à ces pathologies :

- **Les lombalgies** sont la 1ère cause de handicap au travail avant 45 ans, concernant les métiers du bâtiment, infirmier, aide-soignant… Mais aussi les chauffeurs de taxi, chauffeur routier, commerciaux du fait de leur station assise prolongée.
- **L'insuffisance veineuse** peut concerner les salariés exposés à une station debout prolongée comme les coiffeurs, métier de la vente, infirmier, aide-soignant…

Plus grave, l'**obésité** entraîne des troubles de santé dont le **diabète de type 2**. Chez la personne obèse, l'insuline n'agit plus correctement et l'utilisation du glucose par les cellules est perturbée (on parle d'insulinorésistance), provoquant une augmentation de la concentration de glucose dans le sang et une hyperglycémie (Taux anormalement élevé de glucose (sucre) dans le sang).

L'obésité accroît aussi le risque **d'hypertension artérielle**, d'**athérosclérose** notamment en raison d'une inflammation des artères, mais aussi de **dyslipidémie** (cholestérol), de **maladies du foie**, de **maladies rénales chroniques**. Elle est aussi associée à de **nombreux cancers**, en particulier du sein, de l'utérus ou encore du foie.

Parmi les complications on compte également des **maladies respiratoires** : syndrome d'apnée du sommeil, hypoventilation, ainsi que des **troubles hormonaux** (perturbation des cycles menstruels chez la femme) ou encore des **maladies articulaires**, telles que l'arthrose, en raison de la surcharge sur les os et articulations qui s'en trouvent fragilisés. L'obésité est en outre associée à un risque accru de **reflux gastroœsophagien**, de **problèmes dermatologiques** de type mycoses ou psoriasis, **d'insuffisances veineuses** cutanées.

Il faut par ailleurs souligner le **retentissement psychologique et social** de la maladie dans une société très axée sur **le culte de la minceur**.

Une perte de poids même modeste est bénéfique sur le plan métabolique, cardiovasculaire, respiratoire et musculo-squelettique. Des médicaments sont par ailleurs souvent nécessaires au cas par cas pour réduire les symptômes de ces différentes comorbidités (Maladies associées à une pathologie principale).

L'obésité concerne aujourd'hui la quasi-totalité de la planète, dont de nombreux pays émergents. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 39% des adultes dans le monde sont en surpoids et 13% sont obèses. Le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975. Les complications associées, en particulier le diabète de type 2 (44% des cas imputables au surpoids/obésité), les maladies cardiaques (23% des cas imputables) et les cancers (entre 7% et 41% des cas imputables au surpoids/obésité selon les localisations) entraînent le décès d'au moins 2,8 millions personnes chaque année. Ainsi, le surpoids et l'obésité sont reconnus comme la cinquième cause de mortalité par l'OMS.

En France, l'obésité concerne 17% des adultes et, chez les enfants, 16% des garçons et 18% des filles : des chiffres à peu près stables depuis une dizaine d'années.

❑ Des causes multiples

Les origines de l'obésité sont multiples et les facteurs impliqués dans son développement et son installation ne sont pas tous identifiés.
Les **changements alimentaires** et une **sédentarité accrue** jouent un rôle incontestable dans l'émergence récente de l'obésité. **L'augmentation de la taille des portions**, la plus grande densité énergétique, **l'alimentation industrielle en excès**, la **disponibilité de l'alimentation**, et **l'évolution des prix alimentaires** sont des éléments qui favorisent les consommations caloriques excessives. La **sédentarité et les loisirs tels que la télévision ou les jeux vidéo**, **l'utilisation de la voiture et des transports en commun** dans les déplacements du quotidien induisent quant à eux une **diminution de l'activité physique et des dépenses énergétiques**.

Mais ces facteurs influençant le bilan d'énergie, et donc le statut nutritionnel, ne suffisent pas à expliquer l'augmentation de la fréquence de l'obésité, ni "**l'inégalité" des individus vis-à-vis de la prise de poids** : certaines personnes prennent en effet plus de poids que d'autres, alors qu'elles ont les mêmes modes de vie.

Une **prédisposition génétique** à la prise de poids peut rendre compte de ces différences de susceptibilité individuelle à l'obésité. Un individu a deux à huit fois plus de chances d'être obèse si des membres de sa famille le sont eux même. Plusieurs équipes françaises, de l'Inserm et du CNRS, ont identifié de nombreux gènes impliqués dans la prise de poids, l'obésité sévère et/ou les complications de l'obésité. A noter que si chaque gène pris individuellement n'exerce qu'un faible rôle sur la masse et la composition corporelle, la contribution de ces gènes devient significative lorsqu'ils interagissent avec des facteurs externes tels que le déséquilibre énergétique.
Il existe par ailleurs des **obésités monogéniques** liées à une anomalie sur un gène unique comme c'est le cas dans des formes d'obésité rare de l'enfant, très précoces et très sévères. L'identification de mutations dans les gènes de la voie leptine/mélanocortines a permis de faire progresser leur diagnostic et leurs traitements.

Le **rôle de l'environnement**, au-delà de l'alimentation et de l'activité physique, semble largement aussi important. **L'horloge biologique** est montrée du doigt. Elle régule sur environ 24 heures les différentes fonctions de l'organisme et le métabolisme. **L'insuffisance de sommeil, l'irrégularité des repas ou encore le travail nocturne** perturbent cette horloge et **augmentent le risque de surpoids**. Mais **le stress**, **certains médicaments**, **des virus**, la **composition du microbiote intestinal**, **l'exposition à des polluants** sont vraisemblablement aussi des facteurs à incriminer. Des expositions et des événements précoces au cours de la vie ont aussi leur importance, y compris ceux qui surviennent avant la naissance, voire avant la gestation. **Six facteurs de risque prénatal de l'obésité ont été identifiés** : tabagisme maternel, diabète ou surpoids maternel, prise de poids excessive pendant la grossesse, déficit ou excès de croissance du fœtus, milieu socioéconomique défavorable. L'influence de l'alimentation maternelle sur la survenue de l'obésité est notamment analysée dans le cadre de l'étude Elfe (Étude Longitudinale Française depuis l'Enfance).

Par ailleurs, **l'obésité peut être associée à des troubles du comportement alimentaire** avec boulimie et hyperphagie, dont les causes sont également multifactorielles.

- **Pour diminuer ces risques, allégeons notre poids !**

Une activité physique régulière et une perte de poids sont indiquées chez tous les patients obèses ou en surpoids.

- Un minimum de 150 minutes d'activité modérée par semaine (ou 75 min d'activité intense) est l'objectif à atteindre.
- La perte de poids conseillée est de 5% du poids de départ par an, avec maintien de cette perte dans le temps. **Cette perte de poids ne peut se faire correctement que sur le long terme** : la diminution de la masse grasse est alors plus importante.

Quelques témoignages :

- Un consultant passant 8 h devant son écran déclare: « depuis que je me suis mis à la natation, je ne souffre plus du dos »
- Une infirmière dit « j'ai perdu 6 kilos et n'ai plus mal aux genoux »

Quelques conseils pour limiter sa prise de poids :

- Garder sa joie de vivre,
- Revoir sa façon de penser et de vivre avec une alimentation apaisée,
- Ne pas suivre un régime à vie,
- Bouger plus : marche 30 mn / jour et se réconcilier avec son corps
- Eviter de grignoter entre les repas,
- Manger de tout en privilégiant les légumes, les fruits, le poisson, la viande maigre,
- Boire régulièrement de l'eau au cours de la journée: 1.5L / jour
- Se faire plaisir en allégeant le repas suivant pour équilibrer,
- Lire les étiquettes : attention aux sucres dans les sodas, à la teneur en sel dans les plats préparés, et aux graisses
- Prendre son temps (20 minutes minimum)
- Prendre son repas dans un environnement calme, sans distraction (Télévision, jeux vidéo…)

❑ Poids de forme, surpoids, obésité ? Faites le point

Le diagnostic clinique de l'obésité passe notamment par le calcul de l'**indice de masse corporelle** (IMC), méthode qui reste à ce jour un moyen simple pour estimer la masse grasse d'un individu. L'IMC correspond **au poids (en kg) divisé par le carré de la taille (en mètres)**. Selon la classification de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), on parle de surpoids lorsque l'IMC est supérieur à 25 et d'obésité lorsqu'il dépasse 30. Chez l'enfant, il faut se référer aux courbes de croissance présentes dans les carnets de santé.

IMC (en kg/m2)	Classification OMS
Moins de 16,5	Dénutrition
Entre 16,5 et 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	**Valeur de référence**
Entre 25 et 30	Surpoids
Entre 30 et 35	Obésité modérée
Entre 35 et 40	Obésité sévère
Au-delà de 40	Obésité massive

Il faut toutefois rester prudent à la lecture de ce tableau : pour un même IMC, la composition corporelle et la répartition du tissu adipeux peut en effet varier d'un individu à l'autre avec des risques de complications variables. En outre, certains individus comme des sportifs de haut niveau peuvent avoir un IMC élevé sans pour autant présenter d'excès de masse grasse.

Un autre critère est également pris en compte pour estimer si un patient est atteint d'obésité : le **tour de taille**. L'excès de masse grasse dans la région abdominale (graisse autour des viscères) est en effet associé à un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires, mais aussi de certains cancers, et ce indépendamment de l'IMC. Lorsque le tour de taille est supérieur à 100 cm chez l'homme et à 88 cm chez la femme (en dehors de la grossesse), on parle d'**obésité abdominale**.

IV. Les maladies métaboliques (diabète, cholestérol…) : obligations et contraintes

Le sujet **des maladies métaboliques** est central de nos jours. Il est également important de noter que maladies coronaires, AVC et diabète sont étroitement liés. D'ailleurs, un nouveau concept a fait son apparition ces dernières années : le **syndrome métabolique**.

❑ Insulinorésistance et diabète

Il existe différents types de diabètes.

- **Le diabète de type 1** est un diabète **de type auto-immun** se caractérisant par une destruction progressive des cellules productrices d'insuline dans le pancréas. Il apparaît le plus souvent dès l'enfance. Le corps ne fabrique plus d'insuline, le malade devra régulièrement se faire des injections d'insulines pour compenser.
- **Le diabète de type 2** quant à lui est un diabète induit qui apparaît au terme d'un processus de mise en place d'une résistance à l'insuline. C'est un diabète qui touche majoritairement des adultes et qui trouve le plus souvent son origine dans une **mauvaise hygiène de vie**.

  Le développement exponentiel de la malbouffe ces dernières décennies associé à une baisse du niveau d'activité physique a largement contribué au développement de cette pathologie, même chez les enfants depuis quelques années. Ce type de diabète peut se soigner avec des médicaments et une meilleure hygiène de vie.

Le processus d'insulinorésistance

Après l'ingestion d'un repas contenant des glucides, le pancréas secrète dans le sang de l'**insuline**. L'insuline se comporte telle une clé qui se lie au récepteur de la cellule (serrure) et permet l'entrée du glucose dans celle-ci. Le glucose présent dans le sang peut alors entrer dans le muscle ou le foie pour la production d'énergie ; ou encore dans le tissu adipeux pour la mise en réserve (transformation du glucose en triglycérides).

Mais quand une **insulinorésistance** s'installe, du fait d'une alimentation déséquilibrée, d'un manque d'activité physique, du stress ou de facteurs génétiques, le sucre s'accumule dans le sang et provoque une **hyperglycémie** (glycémie supérieure à 1.10g/l). En réponse, la production d'insuline est stimulée. Comme les serrures fonctionnent mal ou sont saturées par l'excès d'insuline, on constate une **hyperinsulinisme** (insulinémie supérieure à 5 µIU/mL). Peu à peu, la production d'insuline s'épuise et le **diabète** s'installe.

❑ Diabète et vie professionnelle

Une personne diagnostiquée diabétique se retrouve confrontée à de nombreux bouleversements dans sa vie quotidienne. Elle doit, en effet, adapter son alimentation, ses activités, son traitement et ainsi réorganiser son quotidien. Outre cette dimension personnelle, la personne diabétique doit également réapprendre à gérer sa vie et son environnement professionnel.

• Les risques d'hypoglycémie

L'**hypoglycémie** peut se produire dans certaines situations lorsque l'on est sous traitement antidiabétique hypoglycémiant (traitement qui diminue le taux de sucre dans le sang) du fait :

- d'un repas non pris ou plus léger que d'habitude ;
- d'une activité physique plus intense ;
- d'un stress ;
- ou d'une fatigue importante.

Elle peut être généralement corrigée dès les premiers symptômes en se « **resucrant** ».

En revanche, une **hypoglycémie sévère** peut entraîner des symptômes plus graves comme une **baisse de vigilance**. C'est pour cette raison que **certains postes sont contre-indiqués dans certains diabètes**. C'est le cas pour :

- les métiers du bâtiment ;
- un travail sur des machines dangereuses ou en hauteur ;
- un poste isolé.

• Le rôle de l'entourage sur votre lieu de travail

Il n'y a aucune obligation à informer votre employeur ou vos collègues que vous avez un diabète. En revanche, il est **conseillé d'en parler avec une personne qui travaille avec vous** et en qui vous avez confiance. Expliquez-lui quelle aide elle pourrait vous apporter si nécessaire :

- vous rassurer ;
- vous aider à vous « resucrer » ;
- joindre un professionnel de santé si nécessaire ; lui indiquer alors où trouver facilement le numéro de téléphone de votre médecin traitant et les numéros d'appel d'urgence.

En cas d'hypoglycémie sévère sur le lieu de travail, par exemple, cette personne pourra agir selon les explications que vous lui aurez fournies. Il est également conseillé de garder toujours sur vous la liste des traitements que vous prenez.

Les personnes ayant un diabète ont la possibilité de demander la reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé. Ce statut ne concerne pas que le handicap visible, mais aussi toutes les maladies chroniques à l'origine de fatigue, d'effets indésirables liés au traitement ou d'arrêts de travail répétés... Ces situations peuvent gêner la vie professionnelle ou la recherche d'un emploi.

- **Cholestérol et dyslipidémie**

Le **cholestérol** est un lipide très utile puisqu'il est **constitutif de nos membranes** et est le **précurseur de différents éléments indispensables** comme par exemple la **vitamine D**. Il ne faut donc pas en avoir peur. Et même celui que l'on a coutume d'appeler à tort le mauvais cholestérol, le LDL Cholestérol, est indispensable à la vie.
Les triglycérides sont eux aussi extrêmement importants car ils permettent aux acides gras qui les constituent d'entrer dans nos métabolismes énergétiques et dans la mise en réserve des lipides.

Classiquement, les bilans sanguins s'intéressent à la **répartition entre les taux des différents lipides dans le sang**. On appelle une **dyslipidémie**, une anomalie dans cette répartition.

Plusieurs facteurs peuvent entraîner des **dyslipidémies** comme une **mauvaise hygiène de vie, des facteurs génétiques, le stress…**
Les dyslipidémies sont aussi souvent **le signe de mécanismes de régulation enrayés**. Par exemple, le cholestérol alimentaire n'est souvent qu'un tout petit maillon de l'excès de cholestérol. En effet, nous fabriquons la majorité de celui-ci et quand les mécanismes sont défaillants, les taux augmentent, même en l'absence d'apports alimentaires.

Et, ce qu'il faut craindre en fait c'est la formation de **plaques d'athérome** (plaque de lipides sur la paroi des artères), à l'origine de l'**athérosclérose** provoquant en cas de détachement des plaques à des infarctus et des AVC.
Contrairement aux idées reçues, ce processus n'est pas le seul fait d'une dyslipidémie. En effet, si les lipides sanguins peuvent s'accumuler dans la paroi de nos vaisseaux, c'est parce qu'initialement, les vaisseaux concernés sont abîmés par le stress oxydatif : stress, radicaux libres, tabac, HTA…

En ayant recours à un **traitement** pour abaisser le taux de cholestérol, vous diminuerez le risque d'insuffisance coronaire, de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de bien d'autres désordres.

Un **mode de vie sain** est encore la meilleure défense contre un taux de cholestérol élevé. C'est une façon de vous armer contre d'autres facteurs de risque pouvant augmenter vos risques de développer une maladie touchant le cœur ou les vaisseaux sanguins. Les suggestions ci-après pourraient guider vos premiers pas vers l'instauration d'un traitement contre un taux de cholestérol élevé :

- adoptez un régime alimentaire faible en graisses saturées et en cholestérol;
- mangez une vaste gamme de légumes, de grains entiers, de fruits, de noix, et de graines;
- adoptez un régime alimentaire sain
- augmentez votre niveau d'activité physique (pratiquez au moins 150 minutes par semaine d'activité d'intensité modérée à élevée);
- maintenez un poids santé;
- limitez votre consommation d'alcool

- **Le syndrome métabolique ou syndrome polymétabolique**

Depuis quelques années est apparu le concept de **syndrome polymétabolique**. En effet, **diabète, dyslipidémie et obésité** font souvent ménage commun et des critères diagnostics de syndrome métabolique ont été établis incluant des marqueurs biologiques et des données cliniques : la glycémie, la tension artérielle, le taux de HDL-cholestérol, le taux de triglycérides, le tour de taille.

- **La prise en charge des maladies métaboliques**

Une prise en charge hygiéno-nutritionnelle basée sur les connaissances scientifiques les plus récentes est indispensable, que l'on soit **traité par médicaments ou non**.
Et d'ailleurs, quand on est traité pharmacologiquement, certains effets secondaires peuvent être limités par un accompagnement micronutritionnel ciblé.

➔ ***Fiches activités 7 : ADAPTER SON ALIMENTATION A SON ACTIVITE***

1. **Indiquez sous chaque scène ci-dessous l'activité ou l'état qui entraîne des dépenses énergétiques. (source Nathan)**

Propositions : Travail domestique, lutte contre le froid, maladie, sport, fonctionnement des organes…

A. _____

B. _____

C. _____

D. _____

E. _____

2. **Reportez ci-dessous à côté de chaque type d'énergie la ou les lettres des situations ci-dessus qui leur correspondent. (source Nathan)**

- Énergie permettant les activités vitales : _____
- Énergie musculaire : _____
- Énergie thermique : _____

3. Reliez pour chaque besoin plastique ci-dessous la situation qui lui correspond. (source Nathan)

Le besoin de réparation	●	●	SITUATION 1 Le corps d'un enfant de 2 ans est constitué de 30000 milliards de cellules (60000 milliards de cellules dans le cas d'un adulte). Jusqu'à l'âge adulte, il devra encore construire 30000 milliards de cellules.
Le besoin de construction	●	●	SITUATION 2 La peau cicatrise après une blessure. De nouvelles cellules osseuses permettent la réparation de l'os après une fracture.
Le besoin de renouvellement	●	●	SITUATION 3 Les hématies ou globules rouges se renouvellent en permanence, leur durée de vie est d'environ 120 jours. Les cellules de la peau se renouvellent toutes les 3 à 4 semaines, les cellules intestinales tous les 3 à 5 jours. Les cheveux poussent d'environ 1 cm par mois.

1. **Indiquez sous chaque scène ci-dessous l'activité ou l'état qui entraîne des dépenses énergétiques. (source Nathan)**

Propositions : Travail domestique, lutte contre le froid, maladie, sport, fonctionnement des organes…

A. Sport_____

B. Travail domestique _____

D. Maladie_____

E. Fonctionnement des organes

C. Lutte contre le froid_____

2. **Reportez ci-dessous à côté de chaque type d'énergie la ou les lettres des situations ci-dessus qui leur correspondent. (source Nathan)**

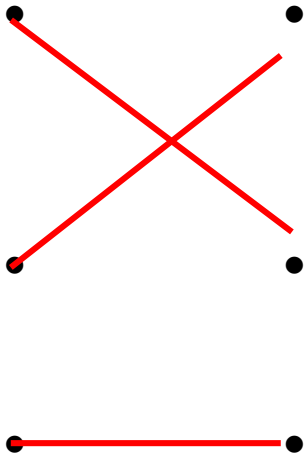
- Énergie permettant les activités vitales : E _____
- Énergie musculaire : A et B _____
- Énergie thermique : D et C_____

3. Reliez pour chaque besoin plastique ci-dessous la situation qui lui correspond. (source Nathan)

Le besoin de réparation

Le besoin de construction

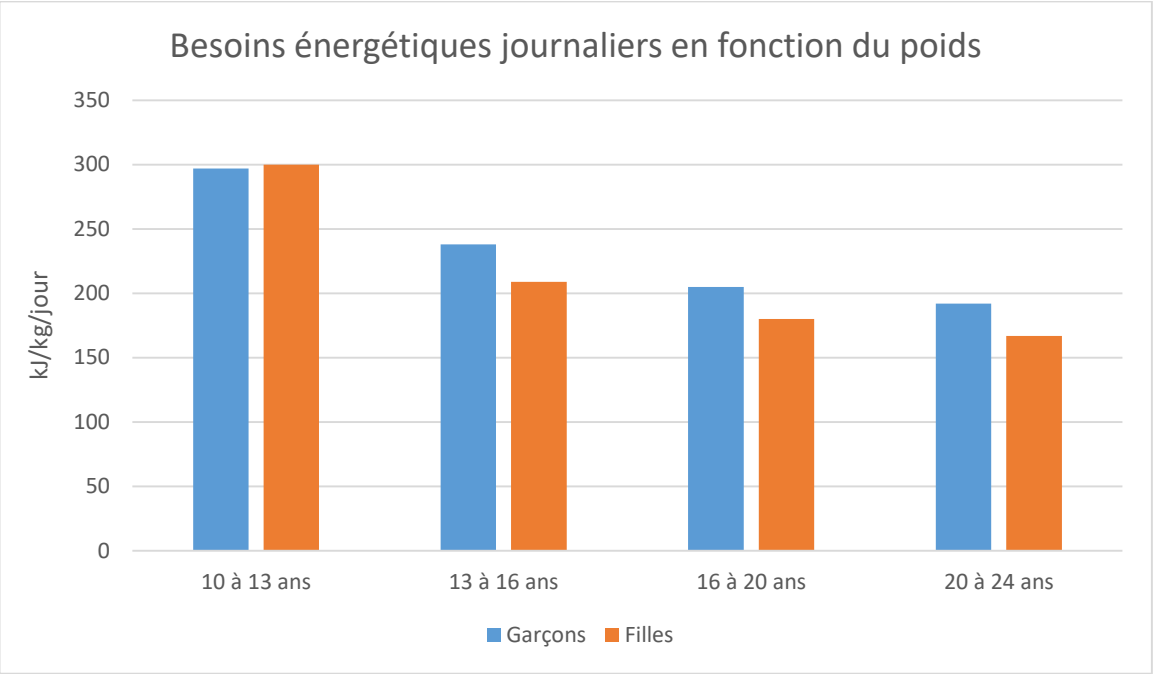
Le besoin de renouvellement



SITUATION 1
Le corps d'un enfant de 2 ans est constitué de 30000 milliards de cellules (60000 milliards de cellules dans le cas d'un adulte). Jusqu'à l'âge adulte, il devra encore construire 30000 milliards de cellules.

SITUATION 2
La peau cicatrise après une blessure. De nouvelles cellules osseuses permettent la réparation de l'os après une fracture.

SITUATION 3
Les hématies ou globules rouges se renouvellent en permanence, leur durée de vie est d'environ 120 jours. Les cellules de la peau se renouvellent toutes les 3 à 4 semaines, les cellules intestinales tous les 3 à 5 jours. Les cheveux poussent d'environ 1 cm par mois.



1. **En vous appuyant sur le graphique ci-dessus, citez trois facteurs qui font varier les besoins énergétiques journaliers. (source Nathan)**

   a. _____

   b. _____

   c. _____

2. **Selon le tableau ci-dessous, calculez vos besoins énergétiques (source Nathan) :**

Mes besoins énergétiques

Je suis âgé(e) de _____ ans.

Je suis une femme ❑ Je suis un homme ❑

① Je pèse : _____ kilogrammes.

② J'ai besoin de : _____ kJ/kg/jour.

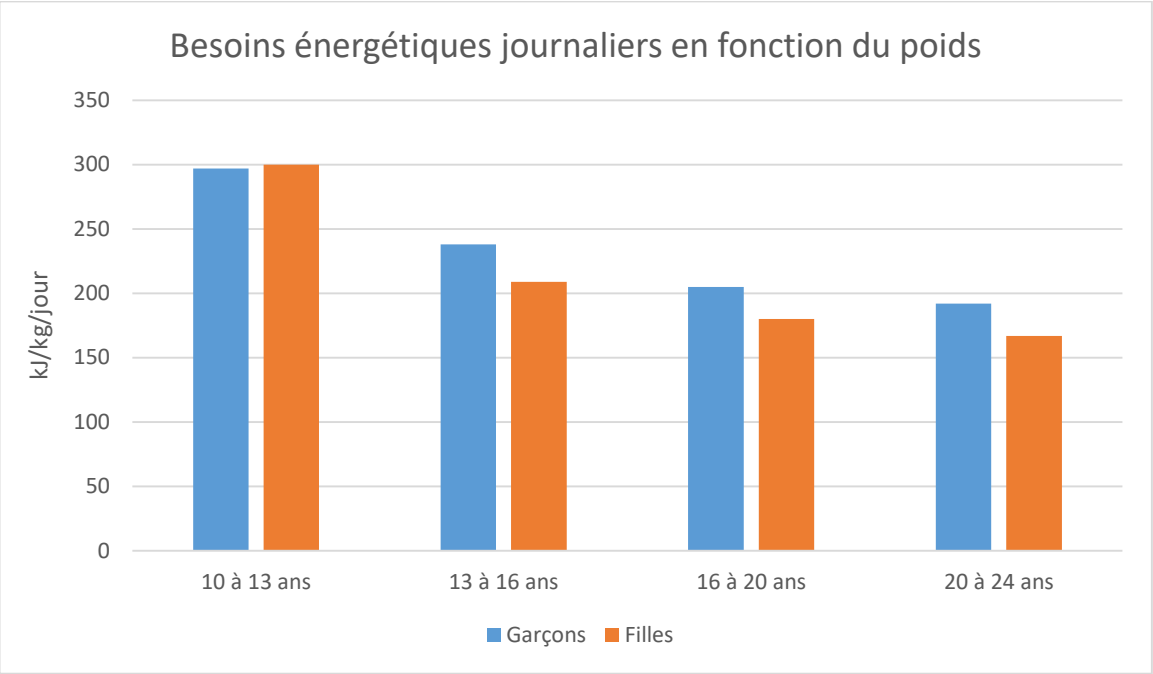
Mon besoin moyen d'énergie pour 24 heures est de : ① x② = _____kilojoules.

3. **Demain vous avez prévu de courir 1 heure. Vos besoins énergétiques seront-ils les mêmes qu'aujourd'hui ? Justifiez votre réponse. (source Nathan)**

_____

_____

_____



1) En vous appuyant sur le graphique ci-dessus, citez trois facteurs qui font varier les besoins énergétiques journaliers. (source Nathan)

a. Le sexe _____

b. L'âge _____

c. Le poids_____

2) Selon le tableau ci-dessous, calculez vos besoins énergétiques (source Nathan) :

Mes besoins énergétiques

Je suis âgé(e) de _____ ans.

Je suis une femme ❑ Je suis un homme ❑

① Je pèse : _____ kilogrammes.

② J'ai besoin de : _____ kJ/kg/jour.

Mon besoin moyen d'énergie pour 24 heures est de : ① x② = _____kilojoules.

3) Demain vous avez prévu de courir 1 heure. Vos besoins énergétiques seront-ils les mêmes qu'aujourd'hui ? Justifiez votre réponse. (source Nathan)

Non, car le sport nécessite de l'énergie supplémentaire _____

_____

_____

1) Dans combien de groupes entrent les aliments que nous mangeons quotidiennement ?

- ❑ 10 groupes
- ❑ 7 groupes

Comment appelle-t-on les aliments qui servent de régulateur thermique au corps ?

- ❑ Les lipides
- ❑ Les glucides

Quel est le groupe alimentaire qui compose principalement la viande ?

- ❑ Les glucides
- ❑ Les protéines

Plus connu sous le nom de sucre, quel est ce groupe alimentaire ?

- ❑ Les glucides
- ❑ Les fibres

Quel groupe régule le transit intestinal ?

- ❑ Les fibres
- ❑ Les vitamines

Ils/elles servent de "booster" pour notre corps. C'est le groupe des...

- ❑ Vitamines
- ❑ Sels minéraux

Ils sont indispensables à la construction et à la réparation des os, ce sont les...

- ❑ Lipides
- ❑ Sels minéraux

Quel est le constituant alimentaire indispensable à la vie ?

- ❑ L'eau
- ❑ L'air

2) Dans combien de groupes entrent les aliments que nous mangeons quotidiennement ?

- ❑ 10 groupes
- ❑ 7 groupes

Comment appelle-t-on les aliments qui servent de régulateur thermique au corps ?

- ❑ Les lipides
- ❑ Les glucides

Quel est le groupe alimentaire qui compose principalement la viande ?

- ❑ Les glucides
- ❑ Les protéines

Plus connu sous le nom de sucre, quel est ce groupe alimentaire ?

- ❑ Les glucides
- ❑ Les fibres

Quel groupe régule le transit intestinal ?

- ❑ Les fibres
- ❑ Les vitamines

Ils/elles servent de "booster" pour notre corps. C'est le groupe des...

- ❑ Vitamines
- ❑ Sels minéraux

Ils sont indispensables à la construction et à la réparation des os, ce sont les...

- ❑ Lipides
- ❑ Sels minéraux

Quel est le constituant alimentaire indispensable à la vie ?

- ❑ L'eau
- ❑ L'air

Le petit-déjeuner

Extrait d'une étiquette de céréales

	100 g de Crousties	30 g de Crousties + 125 g de lait demi-écrémé
Valeur énergétique	380 kcal (1 600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protides	5 g	6 g
Glucides assimilables	88 g	32 g
dont – sucres totaux	42 g	18 g
– amidon	46 g	14 g
Lipides	0,6 g	2 g
dont saturés	0,1 g	1 g
Fibres alimentaires	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamines	en % des AJR	en % des AJR
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (acide folique)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minéraux		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Fer	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphore		15 %

Extrait d'une étiquette de lait entier enrichi en vitamine D

Ingrédients : lait entier, vitamine D

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 ML (conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)		% des AJR* pour 100 mL
Protéines	3,2 g	
Glucides	4,8 g	
Lipides	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
Vitamine D	0,75 µg	15 %

*AJR : Apports journaliers recommandés

Valeurs énergétiques du sucre :
Pour 100 g de sucre : 1 672 kJ

Valeurs énergétiques du jus d'orange :
Pour 150 g d'orange : 250 kJ

DOCUMENT 6

1. Relevez sur l'étiquette de céréales du **DOCUMENT 6** :
   - les constituants énergétiques : _____
   - les constituants plastiques : _____
   - l'apport énergétique pour 100 g : _____

2. Calculez à l'aide des notions essentielles et du **DOCUMENT 6** l'apport énergétique pour 100 ml de lait.

   _____

3. Calculez l'apport énergétique du petit-déjeuner ci-contre à l'aide du **DOCUMENT 6**.

Le petit-déjeuner	Valeur énergétique
250 ml de lait 60 g de céréales 10 g de sucre 150 g d'orange	
	TOTAL

4. Citez les aliments du petit-déjeuner qui sont sources d'eau.

   _____

5. *Le petit-déjeuner doit fournir le quart de la ration énergétique de la journée, qui est en moyenne de 12000 kJ pour un adolescent.*
   Calculez si ce petit-déjeuner est suffisant sur le plan énergétique. Justifiez votre réponse.

   _____

Le petit-déjeuner

Extrait d'une étiquette de céréales

	100 g de Crousties	30 g de Crousties + 125 g de lait demi-écrémé
Valeur énergétique	380 kcal (1 600 kJ)	170 kcal (700 kJ)
Protides	5 g	6 g
Glucides assimilables	88 g	32 g
dont – sucres totaux	42 g	18 g
– amidon	46 g	14 g
Lipides	0,6 g	2 g
dont saturés	0,1 g	1 g
Fibres alimentaires	2 g	0,6 g
Sodium	0,6 g	0,25 g
Vitamines	en % des AJR	en % des AJR
B1	1,2 mg (85 %)	30 %
B2	1,3 mg (80 %)	40 %
B6	1,7 mg (85 %)	25 %
B9 (acide folique)	167 µg (85 %)	25 %
B12	0,85 µg (85 %)	55 %
PP	15 mg (85 %)	25 %
Minéraux		
Calcium	453 mg (55 %)	25 %
Fer	7,9 mg (55 %)	15 %
Phosphore		15 %

Extrait d'une étiquette de lait entier enrichi en vitamine D

Ingrédients : lait entier, vitamine D

VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR 100 ML (conformément au décret N° 93-1130 du 27/09/93)		% des AJR* pour 100 mL
Protéines	3,2 g	
Glucides	4,8 g	
Lipides	3,6 g	
Calcium	120 mg	15 %
Vitamine D	0,75 µg	15 %

*AJR : Apports journaliers recommandés

Valeurs énergétiques du sucre :
Pour 100 g de sucre : 1 672 kJ

Valeurs énergétiques du jus d'orange :
Pour 150 g d'orange : 250 kJ

DOCUMENT 6

6. Relevez sur l'étiquette de céréales du **DOCUMENT 6** :

   - les constituants énergétiques : ***les glucides et les lipides.***
   - les constituants plastiques : ***les protides, le calcium et le phosphore.***
   - l'apport énergétique pour 100 g : ***1600 kJ.***

7. Calculez à l'aide des notions essentielles et du **DOCUMENT 6** l'apport énergétique pour 100 ml de lait.

   (3,2 x 17) + (4,8 x 17) + (3,6 x 38) = 272,8 kJ.

8. Calculez l'apport énergétique du petit-déjeuner ci-contre à l'aide du **DOCUMENT 6**.

Le petit-déjeuner	Valeur énergétique
250 ml de lait	***1400*** kJ
60 g de céréales	
10 g de sucre	***167,2*** kJ
150 g d'orange	***250*** kJ
	TOTAL *1817,2* kJ

9. Citez les aliments du petit-déjeuner qui sont sources d'eau.

   Les aliments sources d'eau sont le lait et le jus d'orange.

10. *Le petit-déjeuner doit fournir le quart de la ration énergétique de la journée, qui est en moyenne de 12000 kJ pour un adolescent.*
    Calculez si ce petit-déjeuner est suffisant sur le plan énergétique. Justifiez votre réponse.

    12 000/4 = 3 000 kJ. Non, le petit-déjeuner n'est pas suffisant sur le plan énergétique.

Travail en amont : Demander aux participants d'apporter au moins 2 étiquettes de produits alimentaires (plats cuisinés, conserves, surgelés, produits frais…)

Demander à chaque participant d'analyser 2 étiquettes de produits alimentaires différents :

- Identifier les différents groupes alimentaires
- Différencier les graisses d'origine animale ou végétale, les protéines d'origine animale ou végétale, les vitamines et minéraux...
- Tirer une conclusion sur l'équilibre de ces produits.

Faire réfléchir les candidats sur les menus de la semaine

- à la cantine : comment les plats de la semaine se complètent pour obtenir une semaine nutritionnellement équilibrée.
- Prolonger la discussion sur les repas à la maison et les faire réfléchir à la constitution de menus complémentaires.

LES COMPORTEMENTS ET HABITUDES ALIMENTAIRES

Objectif : Enumérer les facteurs influant sur les comportements et habitudes alimentaires.

L'évolution de la consommation alimentaire a été très rapide au cours des 30 dernières années. Aujourd'hui, l'alimentation est composée d'aliments transformés par l'industrie, alors qu'autrefois elle était essentiellement composée de céréales, de produits d'origine agricole. Non seulement le type de denrées a changé mais aussi les quantités consommées. Quelles en sont les causes ?

1) A l'aide de la liste ci-dessous, de l'annexe n°1 et de votre expérience, compléter le tableau suivant en trouvant des exemples de facteurs influant sur le comportement alimentaire.

Habitudes dans les familles, restauration rapide, coutume, choix (végétarien…), crise de la vache folle, crise de la peste porcine, crise de la grippe aviaire, développement des plats cuisinés, développement des fours micro-ondes, développement des viennoiseries et des produits sucrés, restauration rapide, âge, maladies nutritionnelles, grignotage, régimes, Religions, pays où l'on vit, origine géographique, plats préparés à l'avance, café décaféiné, produits avec édulcorant

FACTEURS	EXEMPLES
Développement industriel	
Facteurs culturels	
Facteurs individuels	
Facteurs économiques	

2) Expliquer les aspects positifs et négatifs des nouvelles habitudes des français en répondant sur une feuille séparée. Vous vous aiderez du texte ci-dessous :

Les nouvelles habitudes alimentaires des Français

Sondage Ifop - Dimanche Ouest France • Le 20 octobre 2000

Le marché a toujours la côte

Quand on leur demande d'exprimer leur préférence entre les produits alimentaires du marché et les plats surgelés, les Français répondent à 76% privilégier les courses au marché, où l'on trouve à la fois des produits de meilleure qualité et un choix plus large. L'achat de plats surgelés s'impose pour seulement 22% des Français, séduits par leur durée de conservation ou leur facilité d'utilisation.

Parmi les Français ayant répondu privilégier les produits du marché par rapport aux produits surgelés, les plus unanimes sont les femmes (79% contre 71% pour les hommes) et les plus âgés (79% des plus de 65 ans contre 71% des moins de 35 ans). On peut également remarquer un clivage très fort selon la catégorie socio-professionnelle : si les ouvriers préfèrent à 80% les produits du marché, les professions libérales et cadres supérieurs ne sont que 58% dans ce cas. Par ailleurs, le Sud est et la région parisienne semblent les régions les plus acquises aux plats surgelés (29% des réponses pour la région parisienne et 25% pour le sud est).

L'évolution des comportements alimentaires : des clivages plus ou moins prononcés

On aime de plus en plus préparer des plats soi-même. Quand on demande aux Français s'ils élaborent plus ou moins souvent qu'auparavant des plats pour eux-même, 57% répondent le faire de plus en plus contre 24% d'un avis contraire et 18% ne reconnaissant aucun changement.

Les Français savent aussi apprécier l'aspect festif du repas.

Lorsqu'il s'agit d'évaluer la fréquence à laquelle ils invitent à dîner leurs amis, les Français sont partagés : 42% estiment recevoir plus souvent qu'auparavant contre 41% d'un avis opposé. Là aussi, le clivage générationnel est le plus fort. Celui-ci est particulièrement marquant quand on compare le résultat sur les plus jeunes (72% auprès des 18-24 ans) au résultat sur les plus âgés (14% auprès des plus de 65 ans). On note aussi un clivage socio-professionnel : 48% des professions libérales et cadres supérieurs et 56% des professions intermédiaires avouent recevoir plus souvent des amis à dîner.

L'habitude des grands repas en famille se perd manifestement : 51% des Français avouent en pratiquer moins souvent qu'auparavant, 27% plus souvent et 22% ne remarquent aucun changement. Notons que 44% des 18-24 ans estiment faire plus de grands repas en famille, ce qui confirme l'attachement prononcé aux valeurs familiales qu'exprime souvent cette génération.

Le fast-food n'a plus le même attrait pour la plupart des Français.

La fréquentation des fast-food n'a pas évolué pour 29% des personnes interrogées, s'est accrue pour seulement 22% et s'est réduite pour 44% d'entre eux. Les plus jeunes se distinguent en étant plus nombreux que leurs aînés à estimer fréquenter moins souvent les établissements de restauration rapide (47% des 18-24 ans, 58% des 25-34 ans).

La mode de la cuisine exotique est-elle passée ?

Si 36% des Français n'ont pas le sentiment d'avoir changé leur fréquentation des restaurants « exotiques », ils sont 40% à juger l'avoir réduite contre seulement 18% estimant en fréquenter plus souvent. Ce résultat surprenant masque des différences marquées selon, une nouvelle fois, l'âge et la catégorie socio-professionnelle. Si les 18-24 ans se montrent de plus en plus curieux d'alimentation exotique (35%), les plus de 65 ans s'y révèlent de plus en plus rétifs (5%).

Les plats que l'on préfère confectionner

Les Français préfèrent cuisiner des plats traditionnels français et ce, à 83% contre 14% préférant préparer des plats exotiques. Ces derniers sont plutôt jeunes (18% parmi les moins de 35 ans), aisés (24% parmi les professions libérales et cadres supérieurs

L'achat d'aliments « bio »

56% des Français ont déjà eu l'occasion d'acheter des aliments « bio » contre 44% ne l'ayant jamais fait. Parmi ces 56%, seulement 8% de Français en achètent très souvent alors que 25% avouent en acheter de façon occasionnelle et 23% rarement.
Il existe donc un partage très net entre d'un côté des consommateurs plus ou moins coutumiers des achats d'aliments « bio » et de l'autre des consommateurs encore hermétiques à cette nouvelle habitude.

CORRECTION

FACTEURS	EXEMPLES
Développement industriel	Industries agro alimentaire : plats cuisinés, développement des fours micro-ondes, développement des viennoiseries produits sucrés, plats préparés à l'avance, café décaféiné, produits avec édulcorant
Facteurs culturels	Religions, pays où l'on vit, origine géographique, coutume, choix (végétarien)
Facteurs sociologiques	Habitudes dans les familles, restauration rapide, âge, maladies nutritionelles, grignotage, régimes
Facteurs économiques	Crise économique, chômage, cadres et ouvriers, crise de la vache folle, crise de la peste porcine, crise de la grippe aviaire, sécheresse, pouvoir de la grande distribution

L'importance de l'alimentation.

Aurélie, 15 ans, 1,68 m, 73 kg est en CAP Esthétique. Pendant une période de quatre semaines de formation en milieu professionnel, elle a accepté de s'éloigner de son domicile. Dans l'entreprise, il n'y a pas de restaurant et prendre ses repas à la cafeteria est trop couteux. Elle a donc choisi le pique-nique et la formule du sandwich ou du hamburger. Lors de la dernière consultation, le médecin l'a mise en garde des risques liés à la surcharge pondérale, tels que le diabète, l'hypertension et l'excès de cholestérol.

Activité 1 : Analyser la situation

Quel est le problème posé ? Cocher le problème qui se pose à Aurélie

- ❑ Comment gérer sa pause de midi ?
- ❑ Comment se faire accepter par les autres avec un surpoids ?
- ❑ Comment se restaurer sur son lieu de stage sans aggraver son problème de surpoids ?

Quels sont les éléments de la situation ?

Mode restauration choisi par Aurélie : _____

_____

_____

Maladies liées à une surcharge pondérale : _____

_____

_____

Activité 2 : Mobiliser ses connaissances - Les comportements alimentaires

Les modes alimentaires des français.

L'évolution des comportements alimentaires des français est liée à de multiples facteurs, à savoir le développement du travail féminin, l'industrialisation de l'alimentation, les contraintes du travail, la prépondérance des loisirs, l'essor de la grande distribution, l'éloignement du domicile, l'urbanisation croissante, les contraintes de budget, la modification des rythmes de vie. Le repas traditionnel fait place à de nouvelles tendances de consommation.

Citez trois facteurs qui changent le comportement alimentaire.

- _____
- _____
- _____

Après une recherche, indiquez à Aurélie les excès alimentaires que représentent les maladies suivantes :

- Diabète : _____
- Hypertension : _____

- Hypercholestérolémie : _____

L'appréciation de son poids

Calcul Indice de Masse Corporelle	IMC = $\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2\text{ (m)}}$ **Exemple :** IMC = $\frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60}$ = 23,44	**Analyse** IMC < 20 : Maigreur 20 < IMC < 25 : Poids idéal 25 < IMC < 30 : Surpoids 30 < IMC : Obésité

A l'aide des informations données sur Aurélie dans le premier énoncé, complétez le tableau IMC d'Aurélie

Indice de masse corporelle d'Aurélie	Commentaire

Activité 3 : Les besoins de l'organisme

La ration alimentaire
C'est la quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24h pour être en bonne santé. Elle est fonction des besoins et des dépenses de l'organisme.

Les principaux rôles des constituants alimentaires.				
Croissance entretien	**Energie**			**Fonctionnement**
	Musculaire	**Calorifique**	**En cas de besoin**	
Protides, calcium	Glucides	Lipides	Protides	Eau, vitamines, minéraux, fibres

Dépenses énergétiques						
Adolescents de 13 à 14 ans	**Activité faible**	**Activité moyenne**	**Activité très intense**	**Grossesse**	**1 heure sport**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/h	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

Les dépenses doivent être compensées par les apports énergétiques alimentaires.
L'apport énergétique nécessaire pour couvrir la dépense énergétique totale doit-être réparti de façon équilibrée tout au long de la journée : 25% au petit déjeuner, 30% au déjeuner, 15% au goûter et 30% au diner.

Remplissez le tableau suivant avec les données des tableaux précédents.

Trois besoins de l'organisme	
Quatre facteurs qui font varier les besoins alimentaires	
Trois constituants alimentaires apportant de l'énergie	
Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments	
Besoins énergétiques journaliers d'Aurélie	
Apport énergétique (en kJ) du déjeuner d'Aurélie.	
Dépense énergétique liée à une heure de sport.	

Activité 4 : L'équilibre des menus

L'équilibre alimentaire

Les aliments sont classés par groupes en fonction de leurs principaux constituants. Pour que l'alimentation soit équilibrée, il faut, chaque jour, consommer des aliments issus de ces six groupes. Les glucides doivent couvrir 55% de l'apport énergétique, les lipides 30% et les protides 15%.

	1	2	3	4	5	5bis	6
Groupes d'aliments	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres féculents	**Crudités** : légumes fruits crus	**Crudités** : légumes fruits cuits	Boissons
Apports principaux	Protides	Protides Calcium	Lipides	Glucides	Vitamines Minéraux Fibres	Vitamines Minéraux Fibres	Eau
Exemples d'aliments	Lapin, poulet, merlan, thon	Lait, yaourts, fromages, …	Beurre, huile, …	Riz, chocolat, pain, céréales	Carottes, pommes, …	Betteraves cuites, compote	Thé Café
Rôle principaux	**constructeur**	**constructeur**	**énergétique**	**énergétique**	**fonctionnel**	**fonctionnel**	**fonctionnel**

Complétez le tableau suivant en cochant les groupes d'aliments représentés. Effectuez le total, puis citez les erreurs commises par Aurélie.

Groupes aliments	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**5bis**	**6**	Ration Apport énergie kJ
Menu	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres féculents	**Crudités** légumes fruits crus	**Crudités** légumes fruits cuits	Boissons	
Petit déjeuner : 7 tartines de pain beurre, café sucré								
Grignotage dans la matinée : 1 tablette de chocolat								
Déjeuner : hamburger, frites								
Coca (33cl)								
Goûter : 2 crêpes au chocolat, soda								
Total : nb de croix/colonne								
Erreurs repérées								

Activité 5 : Des choix alimentaires

Donnez quatre conseils à Aurélie pour avoir une alimentation équilibrée sans aggraver son problème de surpoids.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

Parmi les trois piques niques suivants, entourez celui qui vous semble convenir au problème d'Aurélie.

Coca + Sandwich au thon : pain, salade, tomate, mayonnaise, thon	**Yaourt + Compote + eau + salade niçoise** : riz, thon, œufs, tomates, huile, vinaigre	**Camembert + éclair au chocolat + jus d'orange + salade composée** : pâtes + chorizo + œufs + huile + vinaigre

Justifiez votre réponse.

_____
_____
_____
_____

Activité 6 : L'alimentation et le travail posté

Le travail posté (travail à horaires décalés) concerne 12,5% des salariés, selon le Ministère du travail, est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation. Sur l'appareil digestif, la sensation de faim survenant à contretemps est responsable de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées, constipation.
Le déplacement des horaires des repas, le grignotage, les excès de sucre et de graisse entraînent une prise de poids, une augmentation du cholestérol sanguin, une fatigue et un stress accru, une baisse de la performance et de la vigilance.

Changer d'habitudes alimentaires est un travail de longue haleine : Noter 3 exemples de changements d'hygiène de vie

1. _____
_____
2. _____
3. _____

Indiquer les troubles provoqués par une alimentation désorganisée.

Troubles physiques : _____

_____

_____

Troubles psychiques : _____

_____

_____

Préciser les mesures à prendre pour les éviter.

Mesures individuelles	*Mesures collectives*

<u>Activité 7 : La restauration nomade</u>

La pause déjeuner : c'est beaucoup plus que simplement se nourrir. Les consommateurs cherchent à couper leur journée de travail et s'accorder un moment de liberté et de plaisir pour soi.
Les consommateurs mangent un sandwich et en même temps font du lèche-vitrines ou passent à la bibliothèque. Il déjeune rapidement et pratiquent un sport.
Ce mode de consommation nomade limite la prise alimentaire à 20 minutes et coûte entre 4 et 6 €.
Le marché de la distribution automatique est en forte croissance et va encore augmenter dans les années à venir. Les autres voies de distribution continuent par ailleurs de progresser (stations-service, boulangerie, café, etc.). Si le taux de chômage et la baisse du pouvoir d'achat incitent les consommateurs à choisir des formules économiques, le facteur temps est de plus en plus déterminant.

Le rayon snacking du supermarché Yafette
Nombre de produit : 300
Composition : eaux, jus de fruits.
Sandwiches, wraps, fruits découpés en sachet
Salades composées en barquettes, compotes et laitages à boire, pâtisserie.
Particularités : un coin sushi et sashimi.
Chiffres-clés : 500 sandwiches par jour, 250 salades vendues par jour

A savoir :
Restauration nomade *: restauration prête à emporter*
Snacking : *casse-croûte prêt à manger*
Sushi, Sashimi *: plats japonais*

Indiquer les fonctions de la pause repas.

_____

_____

_____

_____

Indiquer les lieux qui offrent ce mode de restauration nomade.

_____

_____

_____

_____

Proposer un menu «snacking » équilibré.

_____

_____

_____

_____

Activité 8 : Les troubles de l'alimentation (source Hachette).

La boulimie et **l'hyperphagie, l'anorexie** constituent les principaux troubles des conduites alimentaires et se rencontrent surtout chez les adolescents et les adultes jeunes.

Retrouver la définition des trois mots soulignés en les plaçant dans la case correspondante :

Refus de s'alimenter avec obsession de la minceur pouvant conduire à l'hospitalisation, voire la mort	Crises aiguës d'excès de nourriture souvent suivies de vomissements. Obsession de prise de poids.	Grignotages permanents, prise excessive de nourriture. Prise de poids importante.
Souvent, des troubles tels que la dépression, l'anxiété, l'obsession ainsi qu'une faible estime de soi accompagnent ces maladies.		

Activité 9 : Les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé (source Delagrave)

Indiquer l'erreur alimentaire commise pour chacune des neuf affirmations citées en inscrivant la lettre correspondante en dessous (une lettre peut être utilisée plusieurs fois).

AFFIRMATIONS	ERREUR
1 : je remets toujours du sel sur mes plats même avant de les goûter.	
2 : je ne prends jamais de petit-déjeuner	
3 : je ne bois jamais de lait, je ne suis plus un bébé	
4 : je n'aime pas les fruits, je mange juste une pomme de temps en temps.	
5 : j'adore grignoter des biscuits ou des céréales devant la télévision	
6 : je ne bois qu'un verre d'eau à chaque repas.	
7 : je me sers toujours une deuxième fois des plats	
8 : je mange des bonbons à chaque pause.	
9 : les légumes verts c'est pour les vaches, moi je ne mange que des pâtes et du riz	

N°	Nature de l'erreur alimentaire	Conséquences à court terme	Conséquence à long terme
A	Mauvaise répartition de la ration alimentaire dans la journée	Hypo ou hyper-glycémie (+ ou – de taux de sucre dans le sang) fatigue, vertiges, inattention.	
B	Consommation excessive d'aliments	Difficultés de digestion, vomissements	Prise de poids, obésité, maladies cardiovasculaires
C	Consommation excessive de sucre	Caries dentaires, prise de poids	Obésité diabète
D	Consommation excessive de sel	Les tissus retiennent l'eau et gonflent	Œdème au niveau des jambes, hypertension
E	Consommation insuffisante d'eau	Déshydratation, crampes musculaires, constipation	Maladies de l'appareil urinaire et digestif
F	Consommation insuffisante de laitages		Décalcification, risque de fractures
G	Consommation insuffisantes de fruits ou légumes	Constipation, carence vitaminique (apports insuffisants de vitamines C...)	Cancer du côlon

Activité 10 : Les mesures collectives et attitudes personnelles pour une bonne hygiène alimentaire (source Delagrave)

Cocher la réponse qui convient dans le tableau ci-dessous.

	Attitude personnelle	Attitude collective
A - Supprimer les distributeurs de confiseries dans tous les établissements scolaires.		
B - Prendre un petit déjeuner équilibré tous les matins.		
C - Message télévisé « Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ».		
D - Manger un produit laitier par jour.		
E - Plan national nutrition santé (PNNS) visant à améliorer l'équilibre alimentaire des populations.		
F - Eviter le grignotage.		
G - Message sanitaire : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré ».		
H -Plan santé jeunes (PSJ) visant, notamment, la promotion de bonnes habitudes alimentaires.		

L'importance de l'alimentation.

Aurélie, 15 ans, 1,68 m, 73 kg est en CAP Esthétique. Pendant une période de quatre semaines de formation en milieu professionnel, elle a accepté de s'éloigner de son domicile. Dans l'entreprise, il n'y a pas de restaurant et prendre ses repas à la cafeteria est trop couteux. Elle a donc choisi le pique-nique et la formule du sandwich ou du hamburger. Lors de la dernière consultation, le médecin l'a mise en garde des risques liés à la surcharge pondérale, tels que le diabète, l'hypertension et l'excès de cholestérol.

Activité 1 : Analyser la situation

Quel est le problème posé ? Cocher le problème qui se pose à Aurélie

- ❑ Comment gérer sa pause de midi ?
- ❑ Comment se faire accepter par les autres avec un surpoids ?
- ☑ Comment se restaurer sur son lieu de stage sans aggraver son problème de surpoids ?

Quels sont les éléments de la situation ?

Mode restauration choisi par Aurélie : le pique-nique et la formule du sandwich ou du hamburger

Maladies liées à une surcharge pondérale : le diabète, l'hypertension et l'excès de cholestérol

Activité 2 : Mobiliser ses connaissances - Les comportements alimentaires

Les modes alimentaires des français.

L'évolution des comportements alimentaires des français est liée à de multiples facteurs, à savoir le développement du travail féminin, l'industrialisation de l'alimentation, les contraintes du travail, la prépondérance des loisirs, l'essor de la grande distribution, l'éloignement du domicile, l'urbanisation croissante, les contraintes de budget, la modification des rythmes de vie. Le repas traditionnel fait place à de nouvelles tendances de consommation.

Citez trois facteurs qui changent le comportement alimentaire.

- le développement du travail féminin
- l'industrialisation de l'alimentation
- la prépondérance des loisirs

Après une recherche, indiquez à Aurélie les excès alimentaires que représentent les maladies suivantes :

- Diabète : excès de sucre
- Hypertension : excès de sel
- Hypercholestérolémie : excès de graisse

L'appréciation de son poids

Calcul Indice de Masse Corporelle	IMC = $\frac{\text{Poids (kg)}}{\text{Taille}^2\text{ (m)}}$ **Exemple :** IMC = $\frac{60}{1{,}60 \times 1{,}60}$ = 23,44	**Analyse** IMC < 20 : Maigreur 20 < IMC < 25 : Poids idéal 25 < IMC < 30 : Surpoids 30 < IMC : Obésité

A l'aide des informations données sur Aurélie dans le premier énoncé, complétez le tableau IMC d'Aurélie

Indice de masse corporelle d'Aurélie	Commentaire
IMC = 73 / (1,68 x 1, 68) = 25,8	IMC 25 < 25,8 < 30 Elle est en léger surpoids

Activité 3 : Les besoins de l'organisme

La ration alimentaire
C'est la quantité d'aliments que doit consommer un individu en 24h pour être en bonne santé. Elle est fonction des besoins et des dépenses de l'organisme.

Les principaux rôles des constituants alimentaires.				
Croissance entretien	**Energie**			**Fonctionnement**
	Musculaire	**Calorifique**	**En cas de besoin**	
Protides, calcium	Glucides	Lipides	Protides	Eau, vitamines, minéraux, fibres

Dépenses énergétiques						
Adolescents de 13 à 14 ans	**Activité faible**	**Activité moyenne**	**Activité très intense**	**Grossesse**	**1 heure sport**	**0°C**
(G) 12 100 kJ/h (F) 10 400 kJ/h	(H) 8 800 kJ/h (F) 7 500 kJ/h	(H) 13 000 kJ/h (F) 8 400 kJ/h	(H) 14 600 kJ/h (F) 10 900 kJ/h	9 000 kJ/h	2 200 kJ/h	12,6 kJ/h

Les dépenses doivent être compensées par les apports énergétiques alimentaires.
L'apport énergétique nécessaire pour couvrir la dépense énergétique totale doit-être réparti de façon équilibrée tout au long de la journée : 25% au petit déjeuner, 30% au déjeuner, 15% au goûter et 30% au diner.

Remplissez le tableau suivant avec les données des tableaux précédents.

Trois besoins de l'organisme	Besoin plastique (de matière)
	Besoin d'énergie : bouger, réguler sa température
	Besoin de fonctionnement
Quatre facteurs qui font varier les besoins alimentaires	Activité physique
	Etat pathologique (maladies)
	Sexe et âge
	Les saisons
Trois constituants alimentaires apportant de l'énergie	Protides
	Lipides
	Glucides
Unité de mesure de la valeur énergétique des aliments	Kilojoules kJ
Besoins énergétiques journaliers d'Aurélie	10 400 kJ
Apport énergétique (en kJ) du déjeuner d'Aurélie.	10 400 x 30 % = 3 120 kJ
Dépense énergétique liée à une heure de sport.	2 200 kJ

Activité 4 : L'équilibre des menus

L'équilibre alimentaire
Les aliments sont classés par groupes en fonction de leurs principaux constituants. Pour que l'alimentation soit équilibrée, il faut, chaque jour, consommer des aliments issus de ces six groupes. Les glucides doivent couvrir 55% de l'apport énergétique, les lipides 30% et les protides 15%.

	1	2	3	4	5	5bis	6
Groupes d'aliments	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres féculents	**Crudités** : légumes fruits crus	**Crudités** : légumes fruits cuits	Boissons
Apports principaux	Protides	Protides Calcium	Lipides	Glucides	Vitamines Minéraux Fibres	Vitamines Minéraux Fibres	Eau
Exemples d'aliments	Lapin, poulet, merlan, thon	Lait, yaourts, fromages, …	Beurre, huile, …	Riz, chocolat, pain, céréales	Carottes, pommes, …	Betteraves cuites, compote	Thé Café
Rôle principaux	**constructeur**	**constructeur**	**énergétique**	**énergétique**	**fonctionnel**	**fonctionnel**	**fonctionnel**

Complétez le tableau suivant en cochant les groupes d'aliments représentés. Effectuez le total, puis citez les erreurs commises par Aurélie.

Groupes aliments	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**5bis**	**6**	Ration Apport énergie kJ
Menu	Viandes poissons œufs	Produits laitiers	Corps gras	Sucres féculents	**Crudités** légumes fruits crus	**Crudités** légumes fruits cuits	Boissons	
Petit déjeuner : 7 tartines de pain beurre, café sucré			x	Sucre X, Féculent X			x	2 600 kJ
Grignotage dans la matinée : 1 tablette de chocolat			x	Sucre X, Féculent X				1 500 kJ
Déjeuner : hamburger, frites	x	x	x	Sucre X, Féculent X				3 500 kJ
Coca (33cl)							x	58 kJ
Goûter : 2 crêpes au chocolat, soda	x	x	x	Sucre XX Féculent X			x	1 000 kJ
Total : nb de croix/colonne	2	1.5	4	Sucre 5 Féculent 4			3	8 658 kJ
Erreurs repérées	- Il y a trop de sucres, gras, féculents - Pas assez de crudités, (fruits et légumes) produits laitiers, eau.							

Activité 5 : Des choix alimentaires

Donnez quatre conseils à Aurélie pour avoir une alimentation équilibrée sans aggraver son problème de surpoids.

1. Manger moins gras, moins sucré _____
2. Supprimer les grignotages_____
3. Consommer des fruits et légumes _____
4. Pratiquer une activité sportive _____

Parmi les trois piques niques suivants, entourez celui qui vous semble convenir au problème d'Aurélie.

Coca + Sandwich au thon : pain, salade, tomate, mayonnaise, thon	**Yaourt + Compote + eau + salade niçoise** : riz, thon, œufs, tomates, huile, vinaigre	**Camembert + éclair au chocolat + jus d'orange + salade composée** : pâtes + chorizo + œufs + huile + vinaigre

Justifiez votre réponse.

Tous les groupes d'aliments sont représentés _____

_____

_____

_____

Activité 6 : L'alimentation et le travail posté

Le travail posté (travail à horaires décalés) concerne 12,5% des salariés, selon le Ministère du travail, est à l'origine d'une grande irrégularité de l'alimentation. Sur l'appareil digestif, la sensation de faim survenant à contretemps est responsable de troubles gastro-intestinaux : brûlures d'estomac, diarrhées, constipation.
Le déplacement des horaires des repas, le grignotage, les excès de sucre et de graisse entraînent une prise de poids, une augmentation du cholestérol sanguin, une fatigue et un stress accru, une baisse de la performance et de la vigilance.

Changer d'habitudes alimentaires est un travail de longue haleine : Noter 3 exemples de changements d'hygiène de vie

1. Il faut prendre les repas dans des locaux calmes, conviviaux et réservés à cet effet avec un certain nombre d'équipements (four micro-ondes, réfrigérateurs, placards, etc..). La durée de pause ne doit pas être inférieure à 20 minutes.

2. Il ne faut pas grignoter, sauter de repas mais prendre le temps de manger assis. Il faut limiter la consommation de produits sucrés (pâtisserie, sodas, etc.).

3. Il faut entretenir sa forme en pratiquant une activité physique régulière

Indiquer les troubles provoqués par une alimentation désorganisée.

Troubles physiques : troubles gastro-intestinaux, prise de poids, fatigue_____

_____

_____

Troubles psychiques : stress, baisse de la vigilance, de la performance _____

_____

_____

Préciser les mesures à prendre pour les éviter.

Mesures individuelles	***Mesures collectives***
Ne pas grignoter Ne pas sauter de repas Manger assis Limiter la consommation de produits sucrés Pratiquer une activité physique régulière	Salle à manger équipée de four à micro-ondes Réfrigérateurs Espace calme, convivial Temps de repas > 20 minutes

<u>Activité 7 : La restauration nomade</u>

La pause déjeuner : c'est beaucoup plus que simplement se nourrir. Les consommateurs cherchent à couper leur journée de travail et s'accorder un moment de liberté et de plaisir pour soi.
Les consommateurs mangent un sandwich et en même temps font du lèche-vitrines ou passent à la bibliothèque. Il déjeune rapidement et pratiquent un sport.
Ce mode de consommation nomade limite la prise alimentaire à 20 minutes et coûte entre 4 et 6 €.
Le marché de la distribution automatique est en forte croissance et va encore augmenter dans les années à venir. Les autres voies de distribution continuent par ailleurs de progresser (stations-service, boulangerie, café, etc.). Si le taux de chômage et la baisse du pouvoir d'achat incitent les consommateurs à choisir des formules économiques, le facteur temps est de plus en plus déterminant.

Le rayon snacking du supermarché Yafette
Nombre de produit : 300
Composition : eaux, jus de fruits.
Sandwiches, wraps, fruits découpés en sachet
Salades composées en barquettes, compotes et laitages à boire, pâtisserie.
Particularités : un coin sushi et sashimi.
Chiffres-clés : 500 sandwiches par jour, 250 salades vendues par jour

A savoir :
Restauration nomade *: restauration prête à emporter*
Snacking : *casse-croûte prêt à manger*
Sushi, Sashimi *: plats japonais*

Indiquer les fonctions de la pause repas.

Permet de se nourrir, rompre avec l'ambiance de travail, s'accorder un moment de liberté de plaisir, ferry sport.

Indiquer les lieux qui offrent ce mode de restauration nomade.

Supermarché, boulangerie, distributeurs automatiques, stations-service

Proposer un menu «snacking » équilibré.

Wraps poulets + légumes +compotes en gourde + yaourts à boire

Activité 8 : Les troubles de l'alimentation (source Hachette).

La boulimie et **l'hyperphagie, l'anorexie** constituent les principaux troubles des conduites alimentaires et se rencontrent surtout chez les adolescents et les adultes jeunes.

Retrouver la définition des trois mots soulignés en les plaçant dans la case correspondante :

Refus de s'alimenter avec obsession de la minceur pouvant conduire à l'hospitalisation, voire la mort	Crises aiguës d'excès de nourriture souvent suivies de vomissements. Obsession de prise de poids.	Grignotages permanents, prise excessive de nourriture. Prise de poids importante.
ANOREXIE	HYPERPHAGIE	BOULIMIE
Souvent, des troubles tels que la dépression, l'anxiété, l'obsession ainsi qu'une faible estime de soi accompagnent ces maladies.		

Activité 9 : Les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé (source Delagrave)

Indiquer l'erreur alimentaire commise pour chacune des neuf affirmations citées en inscrivant la lettre correspondante en dessous (une lettre peut être utilisée plusieurs fois).

AFFIRMATIONS	ERREUR
1 : je remets toujours du sel sur mes plats même avant de les goûter.	D
2 : je ne prends jamais de petit-déjeuner	A
3 : je ne bois jamais de lait, je ne suis plus un bébé	F
4 : je n'aime pas les fruits, je mange juste une pomme de temps en temps.	G
5 : j'adore grignoter des biscuits ou des céréales devant la télévision	B
6 : je ne bois qu'un verre d'eau à chaque repas.	E
7 : je me sers toujours une deuxième fois des plats	B
8 : je mange des bonbons à chaque pause.	C
9 : les légumes verts c'est pour les vaches, moi je ne mange que des pâtes et du riz	G

N°	Nature de l'erreur alimentaire	Conséquences à court terme	Conséquence à long terme
A	Mauvaise répartition de la ration alimentaire dans la journée	Hypo ou hyper-glycémie (+ ou – de taux de sucre dans le sang) fatigue, vertiges, inattention.	
B	Consommation excessive d'aliments	Difficultés de digestion, vomissements	Prise de poids, obésité, maladies cardiovasculaires
C	Consommation excessive de sucre	Caries dentaires, prise de poids	Obésité diabète
D	Consommation excessive de sel	Les tissus retiennent l'eau et gonflent	Œdème au niveau des jambes, hypertension
E	Consommation insuffisante d'eau	Déshydratation, crampes musculaires, constipation	Maladies de l'appareil urinaire et digestif
F	Consommation insuffisante de laitages		Décalcification, risque de fractures
G	Consommation insuffisantes de fruits ou légumes	Constipation, carence vitaminique (apports insuffisants de vitamines C...)	Cancer du côlon

Activité 10 : Les mesures collectives et attitudes personnelles pour une bonne hygiène alimentaire (source Delagrave)

Cocher la réponse qui convient dans le tableau ci-dessous.

	Attitude personnelle	Attitude collective
A - Supprimer les distributeurs de confiseries dans tous les établissements scolaires.		x
B - Prendre un petit déjeuner équilibré tous les matins.	x	
C - Message télévisé « Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour ».		x
D - Manger un produit laitier par jour.	x	
E - Plan national nutrition santé (PNNS) visant à améliorer l'équilibre alimentaire des populations.		x
F - Eviter le grignotage.	x	
G - Message sanitaire : « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré ».		x
H -Plan santé jeunes (PSJ) visant, notamment, la promotion de bonnes habitudes alimentaires.		x

Evaluation

Maé a 19 ans et vient d'obtenir son CAP Esthétique Cosmétique, elle veut travailler pendant les vacances scolaires. Elle a pris quelques rondeurs cet été, pour 1,70m son poids est de 84 kg. Habitant à Montpellier Antigone, elle trouve un emploi à Lattes dans la zone commerciale Auchan. Elle prend sa voiture afin de se rendre à son travail et ses repas sont détaillés ci-dessous :

Journée alimentaire de Mae

Repas	**Aliments**
Petit déjeuner	Café 3 sucres Pain d'épices
Déjeuner	Sandwich au poulet mayonnaise Mousse à la crème de marron Soda
Diner	Salade de riz au thon Lasagnes à la bolognaise Camembert Pain Beignet au chocolat

1. Calculez son IMC

IMC =

2. Critiquez la journée alimentaire de Mae

II y a trop de _____

II y a pas assez de _____

3. Remplacer deux aliments du diner de Mae par deux autres aliments pour alléger sa journée alimentaire et dites pourquoi vous les choisissez.

1 _____

_____

2 _____

_____

4. Que pouvez-vous lui conseiller pour faire de l'exercice physique

_____

_____

5. Quels sont les excès et les conséquences des erreurs dans la journée alimentaire de Maé

Excès : _____

_____

Conséquences : _____

_____

6. Donnez trois conseils pour éviter de prendre du poids

1. _____

2. _____

3. _____

Evaluation

Maé a 19 ans et vient d'obtenir son CAP Esthétique Cosmétique, elle veut travailler pendant les vacances scolaires. Elle a pris quelques rondeurs cet été, pour 1,70m son poids est de 84 kg. Habitant à Montpellier Antigone, elle trouve un emploi à Lattes dans la zone commerciale Auchan. Elle prend sa voiture afin de se rendre à son travail et ses repas sont détaillés ci-dessous :

Journée alimentaire de Mae

Repas	Aliments
Petit déjeuner	Café 3 sucres Pain d'épices
Déjeuner	Sandwich au poulet mayonnaise Mousse à la crème de marron Soda
Diner	Salade de riz au thon Lasagnes à la bolognaise Camembert Pain Beignet au chocolat

1. Calculez son IMC

IMC = 84 / (1,70 x 1,70) = 29,06. Elle est en surpoids

2. Critiquez la journée alimentaire de Mae

Il y a trop de sucres et féculents _____

Il y a pas assez de légumes _____

3. Remplacer deux aliments du diner de Mae par deux autres aliments pour alléger sa journée alimentaire et dites pourquoi vous les choisissez.

1. Lasagne à la bolognaise par une viande et des légumes (steak + haricots verts)_____

_____

2. Beignet au chocolat par un fruit _____

_____

Pour ré-équilibrer le manque de fruit/légumes de sa journée

4. Que pouvez-vous lui conseiller pour faire de l'exercice physique

Garer sa voiture un peu avant le centre commercial et faire le reste à pieds _____

_____

5. Quels sont les excès et les conséquences des erreurs dans la journée alimentaire de Maé

Excès : Trop de sucre, trop de féculents _____

_____

Conséquences : prise de poids, risque de diabète _____

_____

6. Donnez trois conseils pour éviter de prendre du poids

1. Manger moins sucré _____

2. Consommer des fruits et légumes _____

3. Pratiquer une activité sportive _____

Composition d’un repas équilibré dans une situation professionnelle donnée + oral

http://www.recrutons.fr/bonne-alimentation-changer-vie-de-vos-salaries.html
Comment une bonne alimentation peut changer la vie de vos salariés ?

https://www.harmonie-prevention.fr/Rub_744/menu-haut/alimentation-recettes/equilibre-alimentaire/equilibre-alimentaire-et-travail/restauration-collective-d-entreprise.html
Equilibre alimentaire et travail

https://www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/healthyeating.html
Bien s'alimenter au travail

https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/DossierComplexe.aspx?doc=5-carences-alimentaires-courantes-la-carence-en-calcium
Les 5 carences alimentaires les plus courantes

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/
Besoins énergétiques de chacun

https://emploi.handicap.fr/a-interview-emploi-diabete-11290.php
Le diabète, un handicap au travail ? Oui et non...
14 novembre 2018 • Par Cassandre Rogeret / Handicap.fr

https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/vie-pratique/diabete-vie-professionnelle
Diabète et vie professionnelle
13 novembre 2019

https://www.efficium.ch/vos-besoins/cholesterol-diabete-maladies-metaboliques/
Cholestérol, diabète et maladies métaboliques

https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite
Comprendre l'obésité

https://www.gros.org/stress-et-alimentation-le-trouble-du-reconfort
Stress et alimentation: le trouble du réconfort
Docteur Jean-Philippe ZERMATI, médecin nutritionniste
Dernière mise à jour: 18/05/16 16:23
Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids.

https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=troubles-alimentation-douglas-pm-les-causes-des-troubles-de-l-alimentation
Les facteurs de risque des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie, hyperphagie)

http://www.officiel-prevention.com/sante-hygiene-medecine-du-travail-sst/service-de-sante-au-travail-reglementations/detail_dossier_CHSCT.php?rub=37&ssrub=151&dossid=482
La prévention des troubles nutritionnels au travail
Décembre 2013

https://www.sante-sur-le-net.com/nutrition-bien-etre/nutrition/besoins-energetiques/
Besoins énergétiques de chacun
Lucie B., Biologiste spécialisée en E-santé

Bien dans mon assiette, bien dans mes baskets...
Centre d'information des viandes CIV – Programme national Nutrition santé - Alimentation.gouv.fr

Support de Cours (Version PDF)
Régulation physiologique du comportement alimentaire
Collège des Enseignants de Nutrition
© Université Médicale Virtuelle Francophone
Date de création du document 2010-2011

ANFH : ATOME DE SAVOIRS #2 ALIMENTATION & TRAVAIL : QUELLES BONNES RECETTES ? juin 2015

INRA : Les comportements Alimentaires juin 2010 Expertises Collectives

https://www.youtube.com/watch?time_continue=240&v=lVxhEigPeL4&feature=emb_logo
https://www.youtube.com/watch?v=VWBhtDMkatw&feature=emb_logo

"The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

UNIT 3 : Les rythmes biologiques, le sommeil et l'équilibre de vie

Les rythmes biologiques et la santé vont de pair. Pour aider les apprenants à prendre conscience de ce fait, ce module vise à les informer et à les guider dans la gestion de leur rythme biologique dans le cadre de leurs activités professionnelles.

Comment le sommeil fonctionne-t-il ? Mécanisme, phases, cycles, pathologies, troubles... Quelles sont les fonctions du sommeil, son rôle ? Comment faciliter le sommeil ? Quelles sont les bonnes habitudes à prendre en matière de sommeil ? Quel est le bon équilibre entre les moments de sommeil et d'éveil ? ...

En effet, être conscient de ce que sont les rythmes biologiques, pour gérer son propre équilibre de vie est essentiel. Qu'est-ce qu'un rythme biologique ? Quel équilibre adopter en fonction de votre activité ? Comment assurer un sommeil réparateur ? Comment gérer votre activité physique ? Quels sont les comportements néfastes en matière de sommeil, l'importance de choisir un rythme régulier ...

Ce sont ces questions qui seront abordées dans ce module. L'objectif de cette unité est que l'apprenant adopte dans sa vie quotidienne des comportements favorisant sa bonne santé, notamment en matière d'équilibre de vie. Afin de développer leur capital santé et ainsi pouvoir répondre aux besoins inhérents aux activités professionnelles, les apprenants seront sensibilisés à l'importance des rythmes biologiques.

Grâce à ce module, l'apprenant sera en mesure d'identifier les comportements facilitant la gestion d'un équilibre de vie stable. Un document reprenant les règles d'or en matière de rythme biologique sera créé par les apprenants. Ce scénario sera basé sur les pratiques quotidiennes des apprenants ; un journal du sommeil pourra être utilisé pour faciliter les changements d'habitudes et de comportements actuels des apprenants.

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 3 161

Scénario de l'UNITE 3 169

Contenus théoriques de l'UNITE 3 177

- Annexe 1 : Le sommeil – Étapes 3 à 5
- Annexe 2 : Trouver un sommeil réparateur – Étapes 6 à 8
- Annexe 3 : Test de connaissances acquises au cours de la session – Etape 9

Cadre de l'UNITE 3

Unité 3 :	Titre : Adopter un rythme biologique pertinent, un bon équilibre de vie et garantir un sommeil réparateur.	
Acquis d'apprentissage	4/5	

Acquis d'apprentissage :

- Connaître les rythmes biologiques pour gérer son équilibre de vie (adopter un rythme biologique, assurer un sommeil réparateur, gérer son activité physique).

- Adopter dans la vie de tous les jours des comportements favorisant la bonne santé, notamment en matière d'équilibre de vie, afin de développer son capital santé et ainsi être en mesure de répondre aux besoins inhérents à l'environnement de travail.

- Identifier les comportements qui favorisent la gestion d'un équilibre de vie stable.

Connaissances	Aptitudes	Compétences

Connaissances	Aptitudes	Compétences
L'apprenant sait et comprend : Comment fonctionne le sommeil : - La notion de rythme biologique (horloge biologique, circadienne et sociale). - Le mécanisme et le fonctionnement du sommeil (cycles, étapes). - La notion de cycles et stades du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal). - Que la proportion des différents stades de sommeil varie au cours de la nuit - Que chaque individu est un dormeur à part entière. Le sommeil est personnel et non standard, (profil du dormeur, "lève-tôt" ou "noctambule", petit ou grand dormeur, nombre de cycles et durée des stades différents selon la personne, selon l'âge, le sexe, la durée moyenne du sommeil varie également selon l'activité. - que le sommeil est également affecté par la vie familiale, professionnelle et sociale.	L'apprenant est capable de : - Identifier les caractéristiques de son sommeil, il comprend le fonctionnement, la fonction physiologique du sommeil, le rythme biologique, la fréquence, le nombre de cycles. - identifier ses habitudes de vie, déterminer son profil de sommeil à l'aide de son journal de sommeil et d'outils qui lui permettent d'identifier ses besoins, notamment par des échelles de somnolence. - respecter son rythme biologique, son sommeil pour être efficace le lendemain. Etre en mesure de l'adapter à ses besoins. - par l'observation et l'analyse de son sommeil, faire le lien entre son activité et ses besoins en termes de sommeil, de repos et de récupération. - décrire son rythme de vie, s'adapter à ses besoins, être attentif aux signes de fatigue pour ajuster ses besoins (repos, sommeil, activité, capacité d'attention, résistance à la fatigue, modes de vie...) - identifier les indicateurs de santé liés aux rythmes biologiques, au sommeil et à l'activité physique (respiration, rythme cardiaque, digestion, fatigue....) - comparer son rythme biologique et son rythme dicté par la vie familiale, professionnelle et sociale, c'est pourquoi	L'apprenant : - Adopte une attitude sommeil-éveil adaptée à ses besoins (un rythme cohérent avec sa vie professionnelle, familiale et sociale ; un rythme en fonction de son activité professionnelle et de ses horaires de travail - décalé, affiché, la nuit... - pour être en pleine forme - Adopte un rythme régulier et stable. - Prend des mesures pour favoriser un sommeil réparateur. Si nécessaire, il établit un planning de sommeil pour identifier les moments les plus favorables à l'endormissement, à ses "portails du sommeil". Il interprète cet agenda et sait comment se comporter pour ne pas manquer de sommeil. - Peut justifier des changements de besoins biologiques en fonction de différents facteurs (immobilité, sédentarité, état physiologique, état pathologique, activité accrue, manque de sommeil).... -Le stagiaire opte pour une activité physique régulière, une alimentation saine

- que l'horloge biologique change avec l'âge. Le dessein du sommeil : - le dessein du sommeil, la récupération physique, la récupération mentale..... - certains effets du sommeil sur les rythmes biologiques (rythme cardiaque, respiration, digestion...). - que le sommeil est un régulateur de nos fonctions végétatives (respiration, circulation sanguine, sécrétions...). - les spécificités et le rôle des différents stades du sommeil (récupération, rêve...). Pourquoi bien dormir ? - les causes causes et les conséquences des troubles du sommeil. (Bien-être physique, Bien-être social, Bien-être mental) - les avantages de suivre les règles d'hygiène du sommeil. - que son état de santé est lié à son sommeil. - la nécessité d'adopter un rythme régulier pour éviter un manque de sommeil .	il adopte un rythme biologique et un rythme influencé par le travail qui lui permet d'être en phase avec les besoins de l'activité. - énoncer et appliquer les mesures correctives et les attitudes personnelles qui favorisent une bonne récupération (sieste selon les besoins, rythme de vie régulier....) - justifier ses besoins par rapport à son rythme biologique, en termes de repos, d'alimentation, d'activité... - identifier l'impact de son environnement, de son mode de vie, de son activité et de ses facteurs internes sur sa santé (ex. âge, sexe, niveau de pollution, conditions de travail, consommation de tabac, d'alcool, d'aliments, de drogues...) - Analyser les effets et les conséquences professionnelles et sociales du manque de sommeil. - Créer les conditions propices à son endormissement et à son réveil. - Identifier, si c'est le cas, ses troubles du sommeil. - Etre capable d'analyser ses attitudes, ses comportements pour adapter ses besoins de sommeil à une activité atypique (travail posté ou de nuit, temps décalé). - Pouvoir identifier un changement dans son activité, son comportement de sommeil, être capable de faire des	et des repas réguliers, il veille à ne pas devenir trop sédentaire. - Si sa qualité de sommeil se détériore, il utilise une échelle de somnolence pour mieux identifier ses besoins (échelle d'Epworth). - Si nécessaire, il utilise des outils de gestion du temps pour promouvoir sa propre organisation et s'accorder des temps de repos.

- l'importance d'alterner les heures de sommeil et de réveil. - qu'en fonction de son activité, de son âge, de son mode de vie, de son temps de travail, de son état physiologique ou pathologique, il doit respecter son équilibre biologique. - les conséquences de la désynchronisation des rythmes sur l'individu et sa vie professionnelle. - que le manque chronique de sommeil entraîne des risques pour la santé et un réajustement permanent de l'horloge biologique. - les conséquences du manque de sommeil sur la personne et sur son activité professionnelle, à court et à long terme (fatigue, insomnie, somnolence, irritabilité, manque de concentration, troubles d'apprentissage, troubles de la mémoire, troubles de l'humeur, retard, risque d'obésité, troubles alimentaires, comportements agressifs, anxiété, stress, dépression, baisse de motivation, diabète, prise de poids, hypertension, risque accru d'accidents, baisse du temps de réaction, diminution des perceptions sensorielles...) - le lien entre le stress lié au travail et le sommeil (notion de gestion du temps, relaxation, exercice respiratoire, sophrologie,	ajustements comportementaux pour compenser ce changement. - Identifier ses erreurs comportementales qui ont un impact négatif sur son sommeil, notamment en évaluant le temps passé devant les écrans. - Le stagiaire peut utiliser si nécessaire l'application "My Sleep Coach" afin d'identifier son rythme et ses besoins. Il peut par exemple identifier son profil de sommeil. - Lister et adopter de bonnes habitudes pour l'aider à s'endormir et à améliorer la qualité de son sommeil.	

activité de relaxation, identification des pensées néfastes qui causent l'anxiété...) - que le manque de sommeil a des conséquences sur sa santé et son activité, son travail (manque d'attention, somnolence, baisse d'efficacité, risque accru d'accidents du travail, risque d'accidents de la route...) Comment mieux dormir.. - les conditions idéales pour s'endormir. (insonorisation de logement, régulation de la température, respect de l'obscurité, literie appropriée et régulièrement rafraîchie, réduction des stimulations de luminosité, respect des heures de réveil et de sommeil, éviter le déphasage, respecter les heures des repas, respecter le passage de la nuit et du jour, pratiquer une activité physique et sportive, faire attention de ne pas reporter ses heure réveils et de sommeil, éviter la consommation de boisson et médicaments avant d'aller au lit, ne prendre ni boissons énergisantes, ni caféine, soda, thé...). - les bonnes pratiques (lieux calmes, se protéger du bruit, être dans l'obscurité, être exposé à la lumière pendant la journée, abaisser sa température corporelle, manger régulièrement, faire de l'exercice régulièrement, dormir au moins 7 heures par nuit, encourager les activités calmes avant de		

s'endormir comme la lecture, dessiner, ralentir son activité intellectuelle avant de s'endormir, faire des temps de décompression avant d'aller se coucher...) - les mauvaises habitudes comme avoir un mobile, radio, téléphone, tablette, ordinateur dans sa chambre, éviter les nuisances sonores, les jeux électroniques, la navigation sur internet... ¾ des Français dorment avec des appareils électroniques plus de 40% avec leur téléphone, éviter une vie trop sédentaire...) - l'impact négatif des nouvelles technologies sur le sommeil. Trop de lumière peut retarder l'endormissement. Les écrans causent la déperdition de sommeil et peuvent entraîner une privation chronique de sommeil. - les mécanismes et avantages de la sieste, si la sieste est conforme à certaines règles (durée 10 à 30 minutes, entre 12h et 15h...). - que notre horloge biologique dicte les heures de repos et c'est pourquoi il est important d'aller au lit au bon moment et de ne pas retarder l'endormissement. Prévention : - certains troubles du sommeil.. - que s'il travaille la nuit, il aura un suivi médical plus rigoureux (visite médicale obligatoire tous les 6 mois), il devra aussi s'adapter, adapter son sommeil, aux horaires décalés, aux écarts horaires. Les horaires de		

travail par quarts doivent être organisés selon certains critères (rotation rapide, tous les 2-3 jours, rotation dans le sens des aiguilles d'une montre, pause repas, rotation régulière, période de repos supplémentaire...) - la qualité de son sommeil (durée, somnolence, assoupissement), insomnie, réveil, réveil nocturne...) - Au travail, au volant ou pendant le travail de nuit, signes d'hypovigilance, bâillements, raideur du cou, picotements des yeux, somnolence... - les troubles du sommeil qui sont censés l'avertir (détérioration de la qualité de la journée, difficulté à se concentrer, diminution de l'attention, vigilance, baisse des performances pendant la journée, troubles de l'humeur...)		

Critères de performance pour l'évaluation :

L'apprenant est capable de : Adopter de bonnes pratiques pour optimiser la qualité de son sommeil (par exemple, aller au lit lorsqu'il est fatigué, ne pas changer ses heures de sommeil ou de repas, adopter un comportement qui l'aide à s'endormir...). Identifier les facteurs qui favorisent le sommeil, le sommeil réparateur et une vie équilibrée (Privilégier un endroit calme, se déconnecter des appareils électroniques...). Adopter des habitudes de vie régulières, il respecte autant que possible son rythme biologique.	Résultats attendus*: L'apprenant adopte un rythme régulier de réveil et de sommeil. Il adapte son environnement pour l'aider à dormir. Il adapte son sommeil en fonction de son activité, de son travail, de sa vie familiale et sociale. Il adapte son comportement et son mode de vie pour l'aider à dormir. Il respecte son planning de sommeil.

Le stagiaire identifie les difficultés qu'il a à gérer son mode de vie, il sait comment le modifier en fonction des besoins.	Il est attentif à son sommeil et sait identifier un dysfonctionnement du sommeil qui entraînerait une visite médicale.
Nombre d'heures : 20h	
Méthodes d'évaluation :	
Le stagiaire pourrait utiliser un journal du sommeil (durée du sommeil, qualité du sommeil, insomnie, somnolence, réveil précoce, temps passé au lit sans dormir...) pendant un mois pour identifier son profil de sommeil et adopter les mesures correctives nécessaires. Le stagiaire fait la liste des règles d'or d'un bon dormeur : connaître ses besoins, maintenir un rythme régulier, faire les ajustements du réveil pour être en forme (douche, déjeuner, lumière...), être attentif aux signes du sommeil (paupières lourdes, bâillements, étirements, picotements des yeux...), éviter les stimulants le soir (café, thé, thé, vitamine C, sodas, cigarettes, caféine...), éviter de trop manger le soir et de boire trop d'alcool, ne pas faire d'exercice ou d'activité stimulante une heure avant le coucher, suivre des rituels pour se préparer à dormir (lire, tisane, détente...) pour contrôler la somnolence, créer un environnement calme (chambre séparée, aérée, bonne literie, température autour de 18-20 °C, éviter les stimulations visuelles (télévision dans la chambre, lumière, écran...), les stimulations audio (radio, musique) ou intellectuelles, le lit devrait être un lieu dédié au sommeil et à l'intimité.	

Scénario de l'UNITE 3

EASY HEALTH :
Faciliter et maintenir l'insertion professionnelle

Objectif(s) : Concilier les rythmes biologiques et les rythmes dictés par la vie professionnelle

Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt, public...

Au cours de cette séquence

- Les apprenants approfondissent leurs connaissances des trois rythmes biologiques ; ultradien, infradien et circadien ;
- Les apprenants évaluent si leur rythme circadien (alternance veille/sommeil) est en adéquation avec les exigences du monde du travail ;
- Les apprenants connaissant et mesurent l'impact de la désynchronisation de l'alternance veille/sommeil sur leur qualité de vie et leur santé ;
- Les apprenants élaborent une **''fiche conseil''** pour retrouver un sommeil réparateur.

Scénario en collectif et/ou en individuel	Durée : de 6 à 7h	Concepteur : Brigitte Marcus

Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable d'* Adopter des bonnes pratiques pour concilier rythmes biologiques et vie professionnelle

Critères d'évaluation et résultats attendus Les apprenants ont pris conscience du lien entre sommeil, qualité de vie et adaptation du rythme de vie aux rythmes imposés par la vie professionnelle. L fiche conseil produite est réplicable et utilisable à postériori de la formation

Modalité d'évaluation et de validation :

- QROC (Questionnaire à réponse ouverte courte) sur l'essentiel à mémoriser (lien entre trouble du sommeil, vigilance et impacts sur la vie professionnelle)
- Elaboration d'une'' Fiche Conseil'' intitulée « Sommeil, qualité de vie et rythmes du travail » co-construite en groupe

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1	15 min	*Présentation de l'unité 3 :* *Sommeil, qualité de vie et rythmes d travail*	-Ecrire et décrire les différent étapes de la journée: Alternan entre contenus théoriques pratiques. -Evaluation de la qualité et de quantité de sommeil de chaq participant. -Elaboration d'une fiche cons pour trouver ou retrouver sommeil réparateur.	Poser des questions au formate	Garder les feuilles Paper-boa des attentes des apprenants.	Tableau de conférence
2	45 min	*Brainstorming Connaissances d apprenants autour* *- des 3 rythmes biologiques* *- de l'horloge interne* *- du rôle du sommeil*	Brainstorming Connaissances d apprenants autour Trier toutes les réponses selon le nature afin de les exploiter et d' comparer le contenu plus tard da la journée.	Participer de manière active l'élaboration de la carte menta (Mind Map)	Lister les connaissances d apprenants dans une car mentale (Mind Map) donner d indications en partant du rôle sommeil et faire des liens avec l autres rythmes biologiques.	Lister les connaissances d apprenants dans une car mentale (Mind Map) donner d indications en partant du rôle sommeil et faire des liens avec l autres rythmes biologiques. ie. En français : https://www.solutions-mysommeil.com/a-quoi-sert-le-sommeil.html
3	45 min	*Présentez aux apprenants les 3 rythm biologiques selon leur périodicité da une présentation Powerpoint: :*	Aborder de façon théorique les rythmes biologiques et le lien ent eux :	Écoute active et prise de notes		Utiliser un outil type ''train sommeil'' pour décrire phases cycles du sommeil

		- les rythmes circadiens, pour une pério équivalente à environ 24 heures ; *- les rythmes ultradiens, plus rapides fréquence que les rythmes circadier d'une durée théorique inférieure à heures ;* *-les rythmes infradiens, plus lents que rythme circadien, d'une durée supérieu à 24 heures ; - les rythmes ultradier d'une fréquence plus lente que le rythr circadien, d'une durée supérieure à heures ;* *- La notion d'horloge biologique interne production cérébrale et hormonale synchronisation avec le cycle veill sommeil.;*	- Ultradien - Infradien - Circadien ; contrôle de l'alternan veille/sommeil Se concentrer sur le sommeil, s phases et ses cycles et faire le li entre manque de sommeil conséquences sur la vigilanc l'irritabilité, la perturbation l'organisme dont la productio d'hormones nocturnes	Les apprenants vérifient s' respectent l'alternan veille/sommeil et prenne conscience du décalage éventu entre leur mode de vie l'équilibre visé par l'horlo biologique.		Durée idéale d'une nuit sommeil : Annexe 3 -Élaboration d'une fiche conseils pour trouver retrouver un sommeil réparateu Annexe 6 Consultez d'abord les sites web scientifiques expliquant le rôle sommeil Ex. En français : https://www.solutions-mysommeil.com/a-quoi-sert-le-sommeil.html Utiliser un outil type ''train sommeil'' pour décrire phases cycles du sommeil Graphique ou 2:Annexe 1

						À quoi sert le sommeil ?Anne 2 Concentrez-vous sur les rêves Annexe 1 Durée idéale du sommeil Annexe 3
4	15min 30min	*Vidéo sur l'influence de la lumière s l'endormissement*		Les apprenants visionnent vidéo puis la commentent à par de leur vécu personnel.	Respecter la prise de parole libre des apprenants.	Proposer une vidéo explicative du lien entre lumière et endormissement pour expliciter l'alternance Veille/ Sommeil : Ex. sur le site de l'Inserm ; vidéo sur le thème – Chronobiologie -
5	60 min	*Présenter et expliciter l'ensemble d perturbateurs de l'alternan veille/sommeil*	Partir de la vidéo explicative - chronobiologie – vue en séquen 3 pour mettre en évidence le li entre endormissement sollicitations visuelles. (1ère cau de coucher tardif)	Solliciter au fur et à mesure déroulé les apprenants pour qu' relèvent tous les éléments q peuvent perturber leur somme ils les notent sur une fic anonyme réservée à cet effet.	Pour élaborer leur « Fic Conseil » l'animateur prépare amont une fiche 2 colonnes (ri n'est écrit sur la colonne de dro qui est réutilisée pour les conse dans la séquence suivante) où l apprenants sérient ce qui relè des perturbateurs de l'alternan	Fiche « Qu'est-ce qui vo empêche de dormir suffisamme pour être bien reposé » Ce fiche peut être manuscrite ou so forme de fichier informatique fonction des possibilités offert par l'organisme de formation

			Puis lister et expliciter l perturbateurs qui s'originent - dans les habitudes de vi consommation d'écrans de to type, repas tardifs, pratique de spo en soirée, consommation d'alco et de substances psychoactives, e - dans la vie sociale : sorti nocturnes répétées, partage consommation d'alcool et substances psychoactives, e (Perturbateurs modifiables p l'apprenant) **Puis** - dans la vie familiale, (enfants bas âge, problèmes financiers, et - dans des caus environnementales, (bruit, lumiè température, conception situation du logement) **Puis**	Les apprenants calculent leu périodes de sommeil respectiv	veille/sommeil en utilisant d mots clés.	Prenez la fiche précédente "(qui vous empêche de dorm suffisamment pour vo ressourcer" et utilisez la colon de droite Conseils adaptés à situation.

			- Les horaires et rythmes travail : travail en horair décalés, travail posté ; 2/8 ou 3 ou métiers spécifiqu (boulangers, livreurs, etc.) (Qui échappent à la maitri individuelle des apprenants s l'alternance veille/sommeil)	et évaluent s'ils ont un "déficit sommeil"..		**Les apprenants quittent cours avec la fiche de conse qui a été compilée ensemb sous la forme d'un livr imprimé ou d'un fichi numérique.** Diagramme d'Ischikawa ; arb des causes et des conséquences
6	30 min par apprenant	*Elaboration individuelle d'une "Fic Conseil" ''Retrouver un somm réparateur".*	Le formateur demande a apprenants de fournir à chaq perturbateur de sommeil un plusieurs conseils pour y remédie	Les apprenants reprennent fiche où ils ont reporté les mo clés des perturbateurs de le sommeil et proposent un ou d conseils pour remédier à chaq situation de perturbation sommeil.	Le formateur fait le tour de chaque apprenant pour l'aider à trouver un ou deux remèdes pour les situations où le sommeil est perturbé.	Questionnaire évaluatif so forme papier ou fichi numérique
7	45 à 60 min	*Mise en commun de la ''Fiche Conseil*	Le formateur reprend les fich individuelles avec d'une part l	Les apprenants partagent contenu de leur travail.	Le formateur réalise une synthè de ce qui a été dit par l	

			perturbateurs d'un somme réparateur et les conseils qui s rapportent.		apprenants au tableau. Il complète le cas échéant. Ne p omettre les bienfaits d'une sies courte (d'environ 20mn pour pas entrer dans le sommeil le profond) pour les apprenants situation d'horaires de trava décalés.	
8	60 min	*Approche par le risque ; quelles sont l répercussions du manque de somme dans la vie personnelle et dans la v professionnelle*	Le formateur propose différer arbres des causes et d conséquences du manque sommeil sur : - La qualité de vie personnelle : Dont les maladies cardi vasculaires, l'obésité, de perturbation de la productio d'hormones, l'irritabilité, l difficultés d'adaptation quotidien, la mémorisation, vigilance, les apprentissages - Le parcours et la vi professionnelle : Dont l exigences des employeurs du poi de vue ponctualité, qualité travail réalisé, vigilance aux autre capacités d'adaptatio mémorisation des apprentissage impact sur les accidents du travai	Les apprenants participe activement à cette séquence co-construction des diagramm d'Ishikawa.	L'animateur fait des liens av les 3 rythmes biologiques v dans la séquence 3	Tableau de conférence

9	15 min	*-QROC(Questionnaire à répon ouvertes courtes) sur l'essentiel mémoriser (lien entre trouble sommeil, vigilance et impacts sur la v personnelle et professionnelle)*	Le formateur évalue compréhension des enjeux de session à l'aide d'un questionnai qu'il a construit en amont	Les apprenants répondent questionnaire puis évaluent commun leurs acquis.	Éviter d'intervenir lors de séquence pour laisser l apprenants répond individuellement. Expliciter l questions le cas échéant.	Questionnaire d'évaluation
10	20 à 30min	*Evaluation du module dans un tour de table*	Demander aux apprenants de citer 3 aspects positifs de la session, puis de citer ses faiblesses.	Participation active des apprenants pour évaluer les acquis d'apprentissage de la session.	. Reprendre les feuillets du tableau de conférence où sont listées les attentes des apprenants et les comparer avec les acquis d'apprentissage de la session	Tableau de conférence

Contenus théoriques de l'UNITE 3

Annexe 1 : Le sommeil – Etapes 3 à 5

1.1.Mécanisme du sommeil (Ce qui se passe dans le corps du dormeur)

Le sommeil est un état dans lequel nous passons environ le tiers de notre vie. Il fait partie des fonctions vitales de l'organisme comme la respiration, la digestion ou l'immunité. Le sommeil est un comportement spontané et réversible caractérisé par des périodes récurrentes de :

- Diminution de l'activité motrice = Le corps ne bouge plus, il n'y a plus de mouvements volontaires
- Augmentation des seuils de réponse sensorielle = Le dormeur ne perçoit plus les bruits
- Facilitation de la mémorisation = Le dormeur mémorise ce qu'il a appris pendant la journée
- Discontinuité de l'activité mentale = Le dormeur ne pense plus consciemment, il rêve. Au niveau du cerveau, pendant le sommeil lent, l'activité se ralentit de plus en plus au fur et à mesure que le sommeil s'approfondit et que le dormeur passe du stade de sommeil lent léger au stade de sommeil lent profond.

*Au niveau du corps, il en est de même avec une diminution progressive des principales fonctions de base de l'organisme : le pouls et la respiration se ralentissent, la tension artérielle, le tonus musculaire, la température corporelle baissent.

* L'animateur fait le lien avec le rythme biologique ultradien...

Au cours d'une nuit il existe deux types de sommeil : le sommeil lent et le sommeil paradoxal.

- Le sommeil lent

À l'endormissement, l'activité du cerveau se ralentit peu à peu, c'est à dire que le dormeur est réveillé par le moindre bruit, il ne se perçoit pas alors comme ayant dormi ou vaguement somnolant.

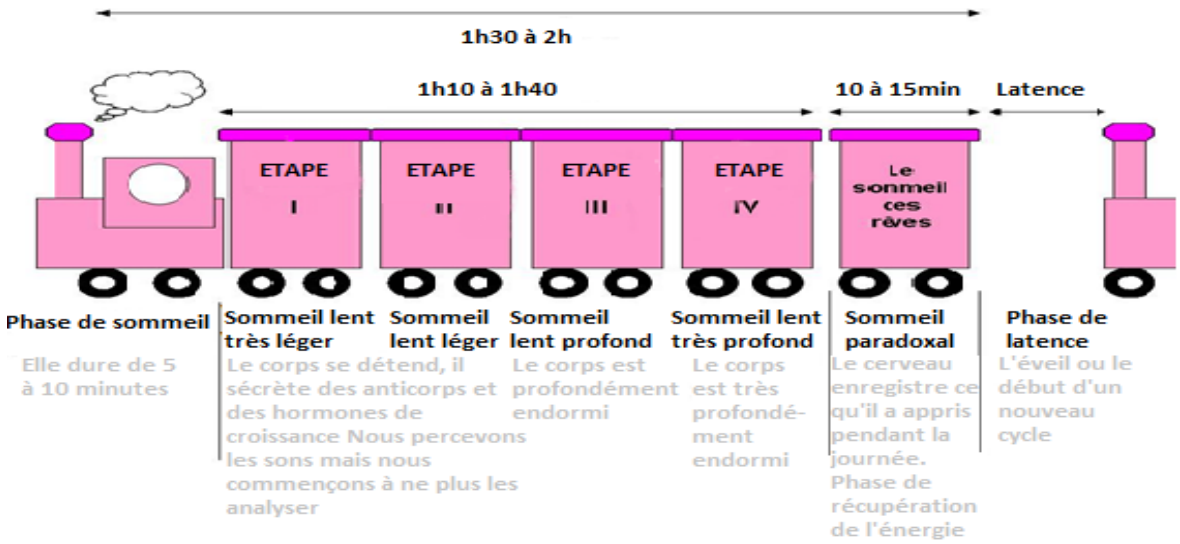
Lorsque le dormeur a atteint le stade de sommeil lent profond, il descend dans un état d'où il est difficile de le réveiller, parce que son cerveau est de plus en plus insensible aux stimulations extérieures, comme de son propre corps.

- Le sommeil paradoxal

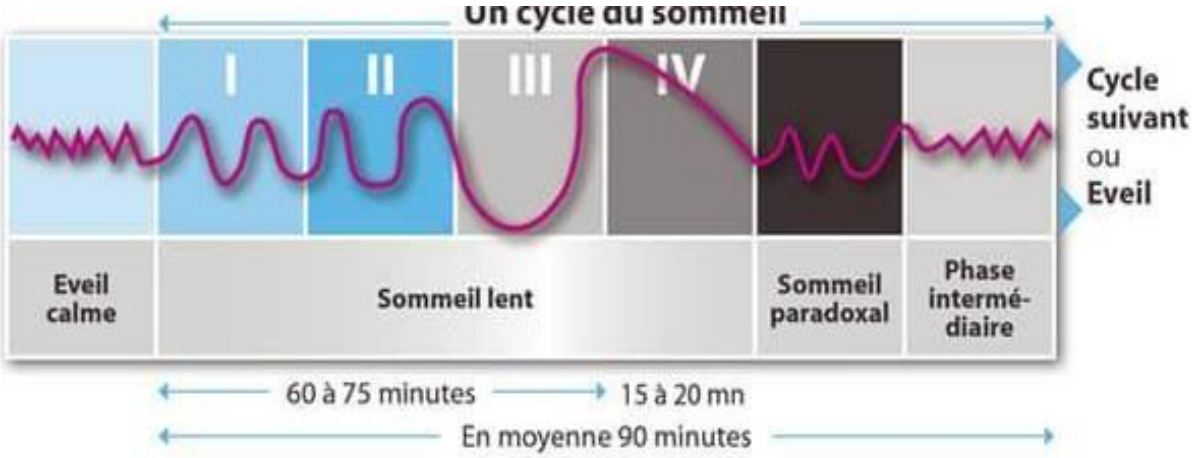
C'est un état dans lequel le dormeur est difficile à réveiller, son tonus musculaire est aboli, alors que son cerveau est actif. (On reconnaît le sommeil paradoxal également à la présence de salves de mouvements des yeux, appelés mouvements oculaires rapides). Les anglo-saxons appellent le sommeil paradoxal sommeil à mouvements oculaires rapides (REM ou Rapid Eye Movement sleep).

Voici comment se représenter schématiquement une nuit de sommeil : Le formateur se sert de l'un ou de l'autre graphique en fonction des participants.

Graphique 1



Graphique 2



Source : https://www.sommeil.org/comprendre-le-sommeil/les-cycles-du-sommeil/

La nuit de sommeil sera composée de la succession de 4 à 6 cycles successifs en fonction des individus et de leur âge.

Au fur et à mesure que la nuit avance la composition des cycles va évoluer : le sommeil lent profond est très abondant en début de nuit et quand la nuit avance, il se fait plus rare et disparaît complètement au petit matin.

A l'inverse, le sommeil paradoxal, caractérisé par de nombreux rêves, est bref en début de nuit puis va occuper une place croissante dans chaque cycle de sommeil au fil de la nuit. Quel que soit le stade de sommeil, le dormeur se réveillera plusieurs fois pour une brève durée, sans qu'il s'en souvienne au réveil. Ces éveils en cours de nuit sont normaux.

1.2.Focus sur les rêves et leur rôle.

Lorsqu'on réveille quelqu'un, on a plus de chance d'obtenir un récit de rêve si le dormeur est en sommeil paradoxal et le contenu du rêve est plus riche en émotions. C'est pourquoi on a pris, un peu rapidement, l'habitude d'associer sommeil paradoxal et rêves. Toutefois, on rêve aussi mais moins pendant le sommeil lent : 40 % des réveils en sommeil lent léger donneront lieu à un rappel de rêve.

La fonction que l'on attribue aux rêves préoccupe les hommes depuis bien longtemps. Avertissement des dieux dans l'Antiquité ou messages prémonitoires dans de nombreuses civilisations, les rêves exprimeraient pour les psychanalystes l'équivalent de l'accomplissement d'un désir refoulé, traduit de façon symbolique. Les cliniciens du sommeil accordent peu de valeur aux contenus des rêves qu'ils considèrent comme des résidus sans cohérence ou des contenus de la mémoire mis à jour au hasard par les processus qui s'effectuent au cours de cet état.

Le rêve se caractérise par des images très détaillées associées à un ou plusieurs scénarios, comportant des scènes, des personnages, des dialogues, des émotions. Le contenu est plus ou moins ordonné et logique et parfois profondément bizarre. Ceci a été rapporté à un fonctionnement non coordonné des deux hémisphères du cerveau.

*Toute activité mentale au cours du sommeil est-elle un rêve ?

(Contenu facultatif, le formateur adapte le contenu en fonction des questions des participants)

Il existe d'autres états au cours desquels le cerveau exprime une activité perçue par le dormeur. Au réveil comme à l'endormissement apparaît parfois une imagerie très détaillée mais sans scénario, à la différence du rêve. On les appelle hallucinoses hypnagogiques à l'endormissement ou hypnopompiques au réveil. Certains dormeurs peuvent aussi avoir des rêves lucides, au cours desquels ils ont conscience de rêver et parfois même peuvent diriger le déroulement du rêve.

Les cauchemars :

Le cauchemar est un rêve dont le contenu est désagréable voire terrifiant, il provoque une anxiété intense et survient en sommeil paradoxal vers la fin de la nuit. Il se différencie des terreurs nocturnes qui sont des accès brefs de panique survenant en sommeil profond, au début de la nuit et qui sont courants chez l'enfant entre 3 et 6 ans. Les terreurs nocturnes existent aussi chez l'adulte, débutant entre 20 et 30 ans, souvent associées alors à un somnambulisme, qui est un trouble du sommeil.

Pour la séquence qui suit, l'animateur questionne le groupe pour vérifier les connaissances autour du rôle du sommeil.

1.3.A quoi sert le sommeil ?

Pourquoi a-t-on besoin de dormir ? D'après ce que l'on observe après une privation de sommeil, il est clair qu'il est indispensable au maintien des fonctions d'apprentissage, de mémorisation et d'adaptation à des circonstances nouvelles.

Il joue également un rôle-clé pour l'état de bien-être dans la journée. Cependant, la recherche sur le sommeil est une science jeune et l'on ne connaît pas encore avec précision la ou les fonctions du sommeil.

- Rester couché est-il suffisant ou faut-il vraiment dormir pour récupérer ?

Le simple repos allongé, l'immobilité peuvent nous permettre de récupérer d'une fatigue physique. Le sommeil n'est sans doute pas nécessaire à toutes les formes de récupération mais il l'est certainement pour la récupération intellectuelle.

- Doit-on dormir pour que le cerveau récupère ?

Des travaux récents sur le rôle du sommeil suggèrent qu'il permet de maintenir les connexions entre les neurones (synapses), consolidant ainsi

- D'une part la mémoire innée (comme celle du chant de l'oiseau)

- D'autre part la mémoire acquise (comme celle des apprentissages d'un métier par exemple).

Afin de se souvenir de ce que nous avons appris pendant la journée, nous devons dormir. Le sommeil nous aide à nous souvenir et à organiser de nouvelles connaissances.

- Pourquoi le sommeil est-il important pour l'apprentissage chez les enfants ?

Au cours de l'enfance et de l'adolescence, l'augmentation de la densité de ces connexions dans certaines régions du cerveau (cortex frontal) est proportionnelle à la quantité de sommeil profond, ce qui suggère que celui-ci joue un rôle décisif dans la maturation du cerveau.

Le sommeil paradoxal fournit un stimulus interne favorisant le développement du cerveau.

- Le sommeil est-il important pour la croissance et la lutte contre les maladies ?

On pense que le sommeil intervient dans la croissance des enfants et des adolescents, ainsi que dans la réparation des muscles, de la peau et des os chez les adultes, car l'hormone qui contrôle ces processus, l'hormone de croissance, est sécrétée principalement pendant le sommeil profond. Le sommeil est également un moment important pour le développement du système immunitaire

Une autre fonction du sommeil pourrait être la mise au repos de l'organisme, ou du moins la réduction de ses dépenses énergétiques et la reconstitution des stocks d'énergie métabolique (glycogène contenu dans le foie). D'autres systèmes bénéficient de ce "repos" : par exemple le système cardiovasculaire. (Lien avec le rythme ultradien)

- Dormons-nous seulement parce que nous sommes fatigués ?

Le sommeil est commandé par deux processus :

– La dette de sommeil :

Le sommeil survient d'autant plus facilement que nous sommes restés éveillés longtemps.

– L'horloge interne :

Le sommeil est programmé par notre horloge interne à une heure donnée des 24 heures, correspondant généralement à la nuit. Cela correspond au rythme circadien.

Nous pouvons vérifier par nous-mêmes l'importance de ce phénomène lorsque nous effectuons un voyage transméridien (traversée de plusieurs fuseaux horaires en avion) : si l'heure de destination est différente de l'heure habituelle, nous avons des difficultés à nous endormir ou à rester endormis, même si la fatigue et le manque de sommeil sont présents.

Il faudra plusieurs jours pour remettre notre horloge biologique aux nouvelles heures du jour et de la nuit, de même que lorsque le rythme de travail est décalé au 3/8 ou au 12/12.

1.4. Durée idéale d'une nuit de sommeil

C'est une notion aussi individuelle que la quantité de nourriture dont chacun a besoin. La durée moyenne de sommeil d'un adulte est de 8h00, mais certains petits dormeurs se contentent de 6h de sommeil alors que les "gros dormeurs" ont besoin de 9 à 10 heures de sommeil pour se sentir reposés.

Ces différences sont liées à des aspects génétiques comme le montrent des études récentes. Il est donc impossible d'édicter une norme, chacun doit déterminer ses besoins de sommeil en fonction de ses propres réactions à l'allongement ou à la réduction de son temps de sommeil.

***Alors comment peut-on déterminer son besoin de sommeil ?**

* L'animateur questionne les participants pour tenter de trouver un consensus *

La durée idéale d'une nuit est celle qui permet de se sentir reposé et d'avoir un bon fonctionnement pendant de journée. La période des vacances est propice pour repérer son besoin moyen de sommeil.

***Sommes-nous en manque de sommeil ?**

*Attention, les données concernent la population française

La durée moyenne de sommeil en semaine est de 6h58. 30 % des Français dorment moins de 7 heures par jour. L'insuffisance de sommeil est bien installée chez les Français. On observe une hausse du temps de sommeil le week-end, qui passe à 7h50 en moyenne.

Cette augmentation du temps de sommeil est destinée à « compenser » la dette de sommeil chronique de la semaine. Or, le manque de sommeil ne s'annule pas en 2 jours. Au fil des années, la population française est en dette de sommeil chronique, sans amélioration.

Que se passe-t-il si on réduit son temps de sommeil par rapport à ses besoins ?

Si cette restriction est ponctuelle et modérée, les conséquences sont limitées. En revanche réduire le temps de sommeil à 6h chez les personnes dont le besoin était de 6h30 à 8h30 de sommeil sur une durée de deux semaines provoque des altérations des performances dans la journée. Ceci montre qu'une réduction même modérée du temps de sommeil peut avoir des conséquences sévères dès qu'elle se prolonge.

Le formateur enchaine avec :

Cela nous amène à considérer les conséquences du manque de sommeil sur l'individu et sur ses performances professionnelles.

1.5.Définir ce qu'est la vigilance et son contraire la somnolence

La vigilance est l'état de réactivité à l'environnement dans lequel on se trouve quand on est éveillé. La vigilance varie selon le moment de la journée mais aussi selon la stimulation et la motivation personnelle. Par exemple, au cours d'une tâche routinière réalisée en début d'après-midi, le risque de baisse de la vigilance est important, en effet c'est le moment d'après repas où une sieste de 20 minutes maximum serait tout à fait profitable.

Un trouble de la vigilance affecte de nombreux aspects de la vie : la vie professionnelle et les apprentissages peuvent être profondément perturbés, et donc la réussite sociale.

Les causes de la perte de vigilance peuvent être multiples et les répercussions dépassent le seul cadre individuel. Un accident mortel sur deux sur l'autoroute est attribué à la somnolence au volant et le manque de vigilance augmente aussi le risque d'accident du travail.

La somnolence désigne une difficulté à se maintenir éveillé.

C'est un état intermédiaire entre le sommeil et l'éveil. La somnolence entraîne deux fois plus de problèmes dans le cadre professionnel :

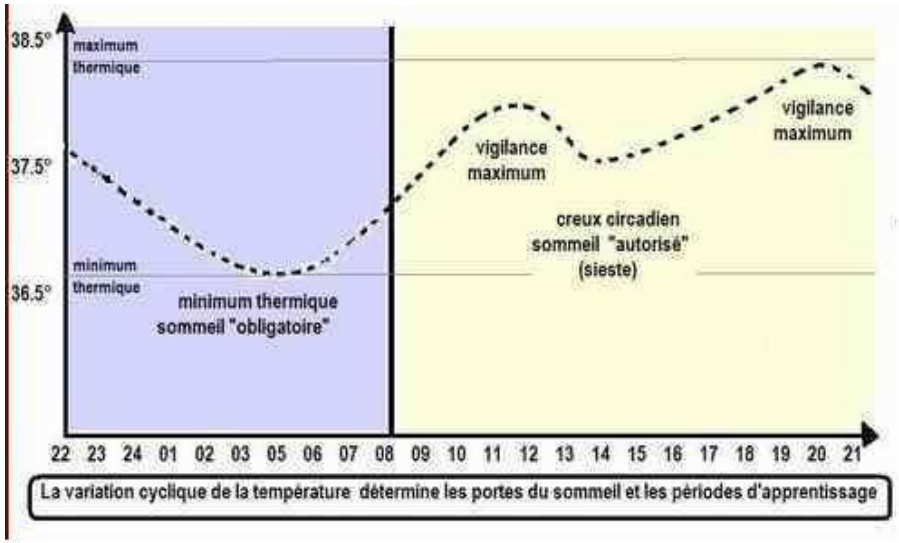
- Difficultés à gérer son temps,
- Difficultés relationnelles,
- Pertes d'efficacité,
- Manquements dans l'exécution des activités professionnelles,
- Risque accru d'accidents au travail et sur le trajet entre le domicile et le lieu de travail

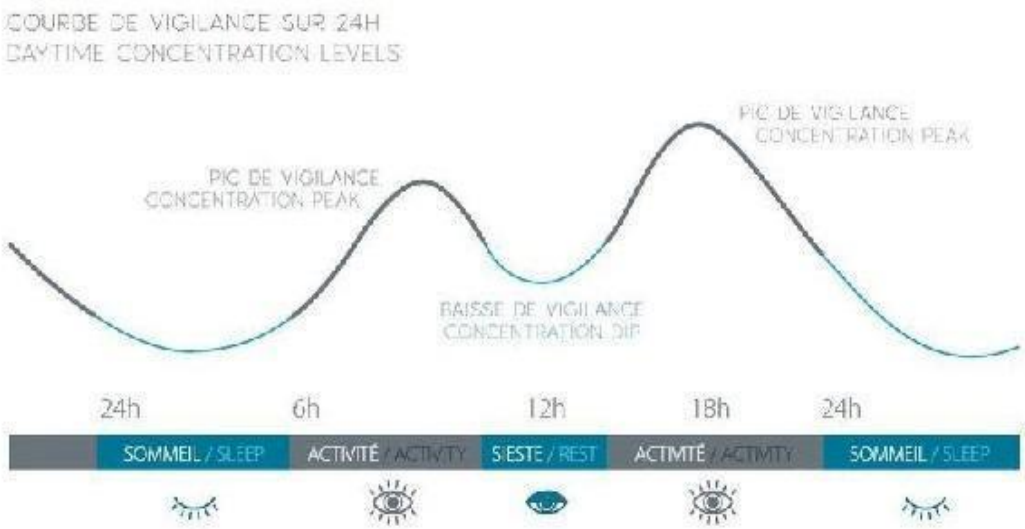
C'est une cause fréquente d'accidents de la route et la première cause d'accident mortel sur autoroute :

- 1 accident sur 3 220% environ des accidents de la route sont liés à un endormissement au volant.
- Somnoler multiplie par 8,2 le risque d'accident.
- Dormir moins de 5 heures multiplie le risque par 2,7.
- Conduire entre 2 et 5h du matin multiplie le risque par 5,6.

Une dette de sommeil entraîne un risque accidentel équivalent à celui de la consommation d'alcool ou de cannabis.

- 17 heures continues d'éveil équivalent au risque d'une alcoolémie de 0,5g/l
- 24 heures équivalent au risque d'une alcoolémie de 1g/l





- Accidents du travail et troubles de la vigilance

La dette chronique de sommeil, due au travail de nuit et/ou posté, entraîne une baisse de vigilance avec **une augmentation du risque de somnolence qui peut être source d'accidents.** Ce peut être des accidents du travail, et/ou de la circulation. Ces derniers sont plus importants lors du trajet « aller » avant le poste du matin, et lors du trajet « retour » après le poste de nuit. Les accidents du travail sont plus nombreux lors du travail de nuit : de nombreuses grandes catastrophes industrielles, comme Tchernobyl par exemple, ont eu lieu la nuit. De plus, les postes longs de travail (plus de 12 heures) ont un risque accidentel accru.

Regarder la vidéo sur le travail en horaires atypiques, vigilance et accidents du travail :

https://www.youtube.com/watch?v=nEzfpM2USKI&feature=youtu.be

1.6. Focus sur la sieste et ses bénéfices (facultatif en fonction du public)

La sieste est une véritable mesure de prévention pour la santé et la sécurité des salariés qui travaillent en horaires atypiques, en travail posté. Faire une sieste de 15 à 20 minutes dès que cela est envisageable est bénéfique pour la santé et la sécurité des employés :

- A court terme, elle permet une augmentation de la vigilance durant quelques heures et de ce fait elle permet une réduction des risques d'accident du travail et de trajet et une diminution significative du risque d'erreurs.

- A long terme, elle permet une augmentation du temps total de sommeil et de ce fait une réduction de la dette de sommeil caractéristique du travail atypique. Elle constitue une mesure de prévention des troubles de l'humeur et des troubles du métabolisme.

➢ Travail en horaires atypiques et impact sur le sommeil, la vigilance et la santé

*Regarder la vidéo sur le site de l'INRS pour le public francophone :

http://www.inrs.fr/media.html?refINRS=Anim-170

Le travail de nuit et le travail posté sont des horaires dits « atypiques » et qui peuvent, de par leurs spécificités, engendrer des risques pour la santé. On qualifie d'horaires atypiques tous les aménagements du temps de travail qui ne sont pas standards.

Le travail standard correspond aux configurations suivantes : 5 jours réguliers par semaine du lundi au vendredi, horaires compris entre 5 et 23 heures maximum, avec 2 jours consécutifs de repos hebdomadaires.

Source : http://www.inrs.fr/risques/travail-de-nuit-et-travail-poste/ce-qu-il-faut-retenir.html

Les dernières études sur le sujet ont mis en évidence que les horaires de travail atypiques ont des effets avérés sur la somnolence, la qualité du sommeil, la durée du temps de sommeil, et sur la santé de la personne en général (syndrome métabolique).

Des effets sur la santé psychique, les performances cognitives, l'obésité et la prise de poids, le diabète de type 2 et les maladies coronariennes, l'hypertension artérielle et le risque d'AVC sont probables.

Ils auraient également un effet probable sur le risque de certains types de cancers, en particulier celui du sein. Et enfin, l'exposition à ce type d'horaires des femmes enceintes pourrait les exposer à des complications pendant leur grossesse.

Les effets de ces horaires sur les salariés peuvent varier selon les personnes car ils sont dépendants aussi de différents facteurs individuels. Ainsi, la situation personnelle des salariés, leur secteur d'activité, et s'il s'agit d'un choix personnel ou imposé par des contraintes d'ordre économique peuvent influer sur la tolérance individuelle à cette organisation de travail.

➢ La consommation de certains médicaments et leur impact sur la vigilance

Les médicaments peuvent, comme l'alcool ou les drogues, avoir des effets sur la vigilance et le temps de réaction, c'est-à-dire les réflexes et entraîner une somnolence. **Ces effets peuvent multiplier jusqu'à 5 fois le risque d'accident.** Une modification de la perception de l'environnement (mauvaise appréciation des distances ou des vitesses…), une euphorie, une gêne visuelle ou des vertiges peuvent être également les conséquences de la prise de médicaments.

Des pictogrammes sur les médicaments qui entraînent ces effets secondaires sur la conduite de véhicules et par voie de conséquences aussi sur le travail s'il représente des dangers. Ces pictogrammes sont très généralement indiqués sur les emballages, ils sont de 3 niveaux :

- **Impact de la consommation de substances psychoactives sur le sommeil et la vigilance diurne**

Article de synthèse en français et en anglais :

http://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_2.html

Les fumeurs quotidiens, peu ou fortement dépendants, sont plus fréquemment courts dormeurs et sujet aux insomnies que les occasionnels et les non-fumeurs. En effet, la nicotine est considérée comme un stimulant, sa présence dans le tabac ou les médicaments de substitution nicotinique étant vraisemblablement associée à des troubles du sommeil.

Le lien entre alcool et insomnie est bien connu, puisque l'alcool est utilisé comme somnifère dans les difficultés d'endormissement par un taux élevé d'insomniaques n'ayant pas à leur disposition d'autres produits. Toutefois, l'abus d'alcool est néfaste pour le sommeil, provoquant des éveils nocturnes et une fragmentation du sommeil ; réciproquement, les problèmes de sommeil peuvent amener à une consommation croissante d'alcool, la dose nécessaire pour favoriser l'endormissement initial augmentant avec le temps et l'usage.

Le cannabis est aussi employé pour favoriser l'endormissement chez certaines personnes anxieuses. Des études relativement récentes mettent également en évidence l'existence d'interactions néfastes entre consommation de substances psychoactives et rythme circadien.

Annexe 2 : Trouver un sommeil réparateur – Étapes 6 à 8

L'animateur propose d'élaborer à partir de cette séquence, une fiche conseil individualisée.

Proposer une vidéo explicative du lien entre lumière et endormissement pour expliciter l'alternance Veille/ Sommeil : Ex. sur le site de l'Inserm ; vidéo sur le thème – Chronobiologie

* Faire remplir le tableau par les participants et l'adapter en fonction du pays d'origine pour ce qui concerne les habitudes culturelles, les horaires de prise de repas et la température nocturne estivale notamment.

Fiche conseil pour trouver un sommeil réparateur		
Perturbateurs possibles	Perturbateurs possibles	Perturbateurs possibles
Alimentation	Alimentation	Alimentation
Boissons prises en soirée	Boissons prises en soirée	Boissons prises en soirée
Consommation d'alcool	Consommation d'alcool	Consommation d'alcool
Consommation de substances psychoactives	Consommation de substances psychoactives	Consommation de substances psychoactives
Activité sportive intense en fin d'après-midi	Activité sportive intense en fin d'après-midi	Activité sportive intense en fin d'après-midi
Bruits parasites	Bruits parasites	Bruits parasites
Lumière extérieure, intérieure, écrans	Lumière extérieure, intérieure, écrans	Lumière extérieure, intérieure, écrans
Température et ventilation dans la chambre	Température et ventilation dans la chambre	Température et ventilation dans la chambre

Qualité de la literie ; matelas, sommier et oreillers	Qualité de la literie ; matelas, sommier et oreillers	Qualité de la literie ; matelas, sommier et oreillers
Etat de stress, conflit familial ou professionnel	État de stress, conflit familial ou professionnel	État de stress, conflit familial ou professionnel

La liste des perturbateurs du sommeil reste à complétée le cas échéant par les apprenants

Annexe 3 : Test de connaissances acquises au cours de la session – Étape 9

Cocher la bonne réponse	
1 Les rythmes biologiques sont :	1 Les rythmes biologiques sont :
	? des rythmes corporels
2 Les rythmes biologiques sont contrôlés par :	2 Les rythmes biologiques sont contrôlés par :
	? l'horloge interne
3 Le sommeil paradoxal nous permet de :	3 Le sommeil paradoxal nous permet de :
	? récupérer nerveusement
4 Le sommeil comporte une série de :	4 Le sommeil comporte une série de :
	? de 4 à 6 cycles allant de 1h30 à 2h
5 Le travail en horaires décalés :	5 Le travail en horaires décalés :
	? perturbe la qualité du sommeil
6 La désynchronisation des rythmes biologiques :	6 La désynchronisation des rythmes biologiques :
	? améliore la performance des employés

7 La consommation d’alcool ou de stupéfiants :	7 La consommation d’alcool ou de stupéfiants :
	? nuit à la qualité du sommeil
8 Le manque de sommeil :	8 Le manque de sommeil :
	? n’a pas d’impact sur la vigilance
9 Le sommeil est favorisé par :	9 Le sommeil est favorisé par :
	? une activité calme avant de se coucher
10 La dette de sommeil	10 La dette de sommeil
	? peut se rattraper en dormant plus longtemps le week-end.

UNITÉ 4 : Hygiène corporelle

De bonnes pratiques d'hygiène sont essentielles pour la santé, comme elles le sont aussi dans la vie professionnelle. C'est la raison pour laquelle l'hygiène est abordée dans ce module de 7 heures.

Dans ce module, l'hygiène sera abordée de manière générale, l'idée étant que les stagiaires soient sensibilisés aux bonnes pratiques d'hygiène. L'objectif est que l'apprenant adopte de bonnes pratiques d'hygiène pour maintenir son capital santé et aussi répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en matière d'hygiène. Chaque stagiaire pourra comparer ses pratiques quotidiennes avec les recommandations proposées au cours de cette unité.

L'objectif est que l'apprenant modifie, si nécessaire, ses pratiques pour tendre vers un comportement approprié en ce qui concerne l'environnement de travail et la vie sociale en général. En effet, chaque apprenant pourra mettre en œuvre les recommandations, adopter l'hygiène susceptible de faciliter les bonnes relations sociales et professionnelles.

Dans ce module, les apprenants seront notamment informés des désagréments liés à un manque d'hygiène tant pour leur santé et leur image que pour leur vie sociale et plus généralement pour leur insertion professionnelle.

Pour ce faire, leurs pratiques d'hygiène quotidiennes seront discutées, les bonnes pratiques d'hygiène seront abordées et répertoriées afin qu'ils puissent adapter les leurs en fonction de leurs activités. Ce module couvre l'hygiène personnelle, les soins du corps et du visage, les soins dentaires, les soins dermatologiques, l'hygiène vestimentaire, l'hygiène alimentaire et l'hygiène domestique.

Le formateur peut utiliser les directives fournies pour l'unité 4 dans le guide du formateur. Il y trouvera des apports théoriques et des conseils à donner en matière d'hygiène.

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 4 194

Scénario de l'UNITE 4 197

Contenus théoriques de l'UNITE 4 210

- Annexe 1 : Hygiène-Définitions and généralités - Étapes 1 à 3
- Annexe 2 : La routine d'hygiène - Étapes 4 & 5
- Annexe 3 : L'hygiène corporelle – Étape 6
- Annexe 4 : Temps d'évaluation de l'hygiène corporelle
- Annexe 5 : Hygiène bucco-dentaire - Étape 8
- Annexe 6 : Hygiène vestimentaire - Étape 9

- Annexe 7 : Hygiène alimentaire et domestique - Étape 10
- Annexe 8 : Hygiène domestique - Étape 11
- Annexe 9 : Santé : prévention et traitement - Étapes 12 à 14
- Annexe 10 : La santé : les indispensables au quotidien - Étape 15
- Annexe 11 : Création d’un livret individuellement ou en groupe - Étape 16

Cadre de l'UNITE 4

Unité 4 :	Titre : Adopter des règles d'hygiène qui permettent de bonnes relations professionnelles et sociales (hygiène corporelle : corps et visage, soins bucco-dentaires, soins dermatologiques etc.).	
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Acquis d'apprentissage : - Sensibiliser les personnes à la notion d'hygiène personnelle et son impact socio-professionnel - Appréhender la méthodologie, les pratiques et les outils permettant d'intégrer les bonnes pratiques d'hygiène - Éviter les risques liés à une mauvaise hygiène		
Connaissances	Aptitudes	Compétences

Connaissances	Aptitudes	Connaissances
L'apprenant connaît et comprend : - Les connaissances de bases sur les notions d'hygiène (mains, corps, cheveux, bucco-dentaire, vestimentaire, alimentaire & habitation) - Comment définir l'hygiène / la santé	L'apprenant est en mesure de : - Comprendre et définir la notion d'hygiène personnelle par rapport à la définition du dictionnaire /des lignes directrices de l'OMS.... - Comprendre et faire le lien entre l'hygiène personnelle et la relation avec le monde professionnel / collectif	L'apprenant connaît et comprend : - Les connaissances de bases sur les notions d'hygiène (mains, corps, cheveux, bucco-dentaire, vestimentaire, alimentaire & habitation) - Comment définir l'hygiène / la santé

- Savoir ce que sont les microbes / bactéries / virus et les moyens de transmission - Connaissances générales sur les différentes disciplines - Connaît les différents professionnels pouvant lui apporter un suivi médical afin de veiller au maintien et à la surveillance de sa santé. - Sait qu'il peut éventuellement bénéficier d'un bilan de santé gratuit (selon le système de santé).	(principe de la contamination croisée) - Comprendre et appliquer quelques règles élémentaires d'hygiène du corps, des locaux, des aliments. - Être conscient que les choses qui nous entourent ne sont qu'apparemment propres et que les mains sont donc des cibles privilégiées pour la contamination microbienne - Comprendre l'importance d'être en bonne santé et comment participer à sa propre santé	- Savoir ce que sont les microbes / bactéries / virus et les moyens de transmission - Connaissances générales sur les différentes disciplines - Connaît les différents professionnels pouvant lui apporter un suivi médical afin de veiller au maintien et à la surveillance de sa santé. - Sait qu'il peut éventuellement bénéficier d'un bilan de santé gratuit (selon le système de santé).

Critères de performance pour l'évaluation	
L'apprenant est capable de :	Résultats attendus :
- Devenir acteur de sa santé - Connaître et appliquer les règles d'hygiène élémentaires personnelles et collectives - Comprendre les relations entre hygiène / santé / estime de soi et l'impact possible dans le monde professionnel	L'apprenant sait appliquer, comprend et met en œuvre les règles générales d'hygiène afin de rester en bonne santé, et comprend l'impact de celles-ci au regard du collectif et par extension au regard du monde professionnel.
Nombre d'heures : 2.5 jours soit 17h50 (durée indicative en fonction de l'animation et des jeux pédagogiques initiés)	

Méthodes d'évaluation

Évaluations au cours des différentes séances :

- Jeux pédagogiques
- Création par le groupe d'un questionnaire de type Kahoot et/ou compléter des questionnaire(s) de type kahoot afin de valider les connaissances acquises lors des différentes séances
- Questionnaires quizz papier

Évaluation finale :

- Réflexion & création d'un livret ou fiche mémo suivi médical / règles élémentaires d'hygiène

Scénario de l'UNITE 4

EASY HEALTH : Faciliter et maintenir l'insertion professionnelle		
Objectif : Unité 4 : Adopter des règles d'hygiène qui permettent de bonnes relations professionnelles et sociales. *Présentation du scénario pédagogique : méthode, intérêt, public...* Dans ce module, l'hygiène sera abordée de manière générale, l'idée étant que les stagiaires soient sensibilisés aux bonnes pratiques d'hygiène. Dans ce module, ils seront sensibilisés aux problèmes liés au manque d'hygiène, tant pour leur santé et leur image, mais aussi en ce qui concerne leur vie sociale et plus particulièrement leur intégration dans le monde du travail. Ainsi, nous échangerons sur les pratiques d'hygiène des apprenants, nous discuterons et dresserons une liste de bonnes pratiques d'hygiène afin qu'ils puissent adapter leurs pratiques d'hygiène personnelle si nécessaire. L'hygiène personnelle, les soins du corps et du visage, les soins bucco-dentaires, les soins dermatologiques, l'hygiène vestimentaire, l'hygiène alimentaire et l'hygiène domestique seront abordés. Nous aborderons également le contenu d'un kit d'hygiène que l'on peut emporter avec soi au quotidien, les stagiaires seront également informés de l'existence de bilans de santé gratuits. ***Note :*** Pour mener à bien ce scénario, le formateur sera libre d'utiliser l'unité 4 du guide du formateur, qui le guidera tout au long du module, afin d'avoir accès aux apports théoriques et aux conseils sur les questions d'hygiène.		
Scénario en collectif et/ou en individuel	Durée : 14h	Concepteur: Guillaume Delange (Scénario basé sur le guide du formateur de l'unité 4 Easy Health)

Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable de ... :*

- Mettre en œuvre et adopter de bonnes pratiques d'hygiène pour se maintenir en bonne santé et ainsi répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement de travail en matière d'hygiène.

L'objectif étant que chaque stagiaire respecte les recommandations données dans cette unité, qu'il adopte les règles d'hygiène qui garantissent de bonnes relations sociales et professionnelles.

Critères d'évaluation et résultats attendus :

Chaque stagiaire pourra comparer ses pratiques quotidiennes avec les recommandations données dans l'ensemble de l'unité, l'objectif étant qu'il puisse actualiser ses pratiques si nécessaire afin d'adopter un comportement approprié au travail et dans la vie sociale.
Modalité d'évaluation et de validation : Questionnaire sur les différentes contributions théoriques liées à l'hygiène, discussion finale sur la routine quotidienne et la mise en œuvre des règles d'hygiène de base. Le travail avec des enveloppes scellées peut être repris à la fin du module afin d'entamer une discussion individuelle avec les stagiaires.

Étape	***Durée***	***Titre***	***Actions du formateur***	***Actions du stagiaire***	***Consignes***	***Documents/matériel***
1	30 min	Présentation de l'Unité 4	Présenter les objectifs de l'unité, écrire au tableau les différentes étapes de la journée, récapituler les unités antérieures si besoin. L'objectif aujourd'hui est de parler d'hygiène, d'échanger avec vous sur vos pratiques, de vous donner quelques conseils et astuces pour vous aider dans votre vie quotidienne. Voici les grandes lignes que nous allons aborder dans ce module : La santé, qu'est-ce que l'hygiène ? Quelle est votre routine quotidienne ? Quelles sont les bonnes pratiques en matière d'hygiène personnelle ? qui sont les différents professionnels de santé ? Comment puis-je bénéficier d'un bilan de santé gratuit ? Quels sont les choses indispensables à une bonne hygiène quotidienne ?	Les stagiaires notent les objectifs et posent des questions si nécessaire. Pour revoir les points antérieurs, on peut leur demander de reformuler ce qui a été discuté.	Demandez aux stagiaires de reformuler les objectifs, demandez-leur pourquoi nous abordons ce point, c'est-à-dire l'hygiène quotidienne. Pourquoi est-ce important ?	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc.
2	30 min	Brainstorming	Commencez par une séance de brainstorming : Que signifie l'hygiène pour vous ? Ensuite, faites réfléchir les participants sur l'importance de l'hygiène. Pourquoi est-il important d'adopter de bonnes pratiques en matière d'hygiène ? Établissez un lien avec le monde du travail et la vie sociale. L'objectif est ici de mettre en évidence les points importants du module pour placer les stagiaires dans le contexte de l'unité 4, à savoir : l'hygiène. Les stagiaires évoquent, par exemple : l'hygiène personnelle, comment éviter la propagation des microbes, comment se protéger des maladies, les risques de contagion, l'hygiène vestimentaire, les habitudes vestimentaires, le bien-être physique, l'importance de préserver son capital santé, l'image de soi, l'apparence, la santé de la peau, la relaxation du corps, l'hygiène au quotidien (se doucher, se brosser les dents, faire un shampoing, se laver les mains, se moucher, éternuer dans son coude...), le bien-être, prendre soin de soi… En bref, grâce à ce brainstorming, il est essentiel de souligner l'importance de l'hygiène dans la vie quotidienne, que c'est important pour nous mais aussi pour les autres, de faire le lien avec l'hygiène au travail, les règles de vie en collectivité...	Les stagiaires donnent des pistes, des mots, des idées, des exemples, ils peuvent prendre note de ce qui est dit, ils parlent de leurs pratiques, ils peuvent aborder les questions qui leur viennent à l'esprit.	La consigne est simple : Les stagiaires abordent tout ce qui leur passe par la tête en matière d'hygiène, l'objectif est d'engager la conversation.	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc.

3	30 mn		Afin de parfaire le brainstorming, le formateur donne les définitions des termes santé et hygiène, il insiste sur le fait que la santé est un état de bien-être et que l'hygiène est un moyen de se maintenir en bonne santé. Le formateur peut écrire les définitions au tableau, il peut aussi donner aux stagiaires un temps de réflexion préalable afin que chacun puisse écrire sa propre définition des deux termes.	Les stagiaires notent les définitions, un temps d'échange est prévu pour leur permettre d'exprimer leur opinion sur les définitions proposées.	Prise de notes, échanges sur les définitions, ce qui permet d'approfondir le travail effectué précédemment.	Le formateur peut utiliser le guide du formateur pour le reste du scénario, c'est un outil qui accompagne la présentation.
4	30 mn		Pour commencer le stage et aider les participants à se sentir plus détendus, prévoyez du temps pour une discussion autour d'un multimédia. En effet, le visionnage d'une courte vidéo permettra de lever les premières appréhensions et surtout de susciter la curiosité sur le sujet. Ce visionnage se fait en groupe et donne lieu à une discussion afin de créer une cohésion et un espace de libre expression sans jugement, ce qui est essentiel pour le reste de l'unité. Nous pouvons soulever les questions suivantes après avoir visionné la vidéo : - Qu'avez-vous pensé de la vidéo ? Le formateur doit amener l'apprenant à s'exprimer et à réfléchir sur les questions suivantes : - Comment aborder la notion d'hygiène sans mettre les gens mal à l'aise ? (Parce qu'il est toujours très délicat d'en parler). - Bien que nous connaissions tous ces règles, pourquoi certaines personnes ne les suivent-elles pas ? L'objectif de cette interrogation est d'amener les apprenants à mentionner les obstacles les plus courants tels que les aspects financiers, l'image de soi, l'éducation et l'environnement liés à ces règles.	Les stagiaires donneront leurs impressions sur la vidéo...	Les stagiaires peuvent prendre des notes s'ils le souhaitent.	Le formateur a besoin d'un ordinateur connecté à Internet et d'un rétroprojecteur pour montrer les différentes vidéos. Une vidéo comme celle-ci peut être diffusée : https://www.youtube.com/watch?v=urqYpU5usEI&feature=youtu.be Source : FEBRAP - (Fédération Bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté)
5	30 min	Donner la définition de santé	Quelle est votre routine ? Le but de cette activité est de confronter l'apprenant à sa routine quotidienne. L'activité se déroule en deux parties, à savoir un travail individuel et un travail de groupe. L'atelier post-it sera réalisé en groupe et l'atelier "enveloppe scellée" sera réalisé individuellement. L'objectif étant que les participants	Les stagiaires répondent aux différentes questions relatives aux thèmes	Les stagiaires répondent aux questions sur des post-it et sur papier.	Post-it, papier A4, enveloppes, Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc.

		et hygiène.	ne discutent pas de leur pratique en groupe, cela permet au formateur d'aborder ce sujet de manière générale sans aborder publiquement des situations spécifiques. Il s'agit d'une activité individuelle et de groupe. Le travail individuel peut être poursuivi, si nécessaire, avec le formateur à la fin du module.	suivants (lavage des mains, douche, soins des cheveux, hygiène bucco-dentaire...) sur des		
		Pratiques individuelles	Atelier « post-it » À la question "Quelle est votre routine ? Que faites-vous et à quelle fréquence ? "notez sur des post-it votre routine, y compris celle du formateur. Cela permettra d'ouvrir le débat et la discussion sur toutes ces pratiques : fréquence du bain/de la douche, des shampoings, les produits utilisés, pour quelles raisons ? Le formateur récupère tous les post-it, puis, il passe en revue chaque réponse post-it après post-it et écrit chaque réponse au tableau pour garantir un certain degré d'anonymat.	post-it et sur papier. Une fois terminé, ils remettent les post-it et les enveloppes scellées au formateur.		
	30 min	Quelle est votre routine? " post-it et enveloppes scellées	Atelier « enveloppes scellées » Les participants répondront individuellement sur une feuille de papier aux questions énumérées ci-dessus. Ces informations seront ensuite placées dans une enveloppe individuelle portant le nom du participant. Ces enveloppes seront ensuite remises au formateur qui les rendra à la fin du module. Le stagiaire pourra ainsi voir l'évolution de ses pratiques ou de ses réflexions par rapport à ce qu'il a mentionné au début de cette unité. Mise en commun des post-it. Une fois les réponses recueillies, un temps de discussion est organisé, mais il ne doit pas être trop long cette fois-ci car les réponses et les bonnes pratiques seront expliquées plus tard dans l'unité. De plus, les réponses doivent être mises de côté car elles seront utilisées à la fin du module pour énumérer les différences de pratique.	Une fois que les stagiaires auront remis les enveloppes scellées au formateur, ells seront utilisées à la fin du module. Le temps de partager les réponses de chacun,le formateur peut souligner les différences. Cela donnera l'occasion d'induire chaque point spécifique	Des commentaires ? Qu'en pensez-vous ?	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc, ordinateur ou appareil photo pour garder une trace des réponses écrites sur le tableau.

6	30 min	Pratiques d'hygiène de base : Hygiène corporelle de la tête aux pieds	En se basant sur le travail effectué précédemment sur les pratiques de chacun, l'idée est ici de mettre l'accent sur les pratiques quotidiennes de base. Concernant les pratiques d'hygiène de base, il s'agit de mettre l'accent sur les bonnes pratiques sur des points spécifiques tels que : le lavage des mains, l'hygiène corporelle, l'hygiène buccale, l'hygiène vestimentaire, l'hygiène alimentaire, l'hygiène domestique.			
	20 mn 20 mn	Lavage des mains, test des paillettes Comment se laver les mains ? Quand ?	Se laver les mains, pourquoi? Comment? Quand? Discussion basée sur une vidéo intitulée "Transmission microbienne par les mains". L'objectif de cette activité est de faire comprendre à l'apprenant l'importance du lavage des mains et notamment les principes de contamination et de contamination croisée. L'objectif est de souligner que les mains sont un important vecteur de contamination. Activité : jeu éducatif, test des paillettes L'objectif de cette activité est de découvrir le principe de la contamination croisée d'un individu à l'autre par contact. Vous pouvez voir la présence de paillettes sur chacun des participants. Il y a eu contamination croisée par contact. Les stagiaires doivent comprendre qu'un lavage efficace des mains réduit le risque de grippe, de gastro-entérite, de bronchite, de bronchiolite infantile, de covid-19 ... Activité : jeu éducatif, test des paillettes	Les stagiaires regardant et échangent des idées à partir de cette vidéo. Les stagiaires participent à l'activité paillettes. Les stagiaires listent	Des commentaires ? Qu'en pensez-vous ? Le formateur les met sur sa main et serre la main d'un ou deux participants, qui à leur tour serrent la main d'un ou deux participants, et ainsi de suite. Des commentaires ? Qu'en pensez-vous ? Quand nous lavons-nous les mains ?	Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée https://www.youtube.com/watch?v=tpdFKoyZ_gI Source : Publicité pour la prévention de la contamination grippale, France Vous avez besoin de paillettes pour cette activité. Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc pour lister les réponses.

			Suite à cette activité : Demandez aux stagiaires quelles sont leurs pratiques en matière de lavage des mains : Demandez aux stagiaires : Quand devons-nous nous laver les mains ? Expliquez aux stagiaires que dans certaines branches de l'industrie, l'hygiène des mains est plus qu'une compétence sociale, elle devient une règle de sécurité ! Demandez aux stagiaires de trouver des exemples (industrie alimentaire, professions de la santé...)	les réponses, ils les notent pendant que le formateur les inscrit au tableau.		
	20 mn	Comment ?	Demandez aux stagiaires : Comment se laver correctement les mains ? Le formateur peut se référer au guide du formateur, unité 4, pour illustrer ce point.		Comment se laver les mains ?	Le formateur peut fournir le document de l'OMS sur le lavage des mains comme support. Pour plus de détails, le formateur peut utiliser le guide du formateur de l'unité 4.
	20 min	Hygiene, douche	Douche Les principes de base. La douche, pourquoi se doucher ? À quelle fréquence ? Devons-nous nous laver tous les jours ? Et si nous ne le faisons pas, ou pas souvent ? Quels sont les inconvénients ? (Odeur, propreté, sueur, problèmes de peau, démangeaisons, maladies, champignons cutanés, infections...) Il est important de savoir que sans une douche régulière, la peau est la plus affectée. La toilette avec un gant de toilette peut également être discutée avec les stagiaires comme complément à la douche.	Les stagiaires sont invités à discuter de la douche, le travail avec les post-it peut être poursuivi pour lancer la conversation.	Comment se douche-t-on ? À quelle fréquence ? À quelle température de l'eau ? Avec quels produits ?	Pourquoi ne pas regarder les différentes étapes de la douche à travers cette vidéo https://www.youtube.com/watch?v=IoEuvFBi_0g
	20 min	Hygiène du visage	Hygiène du visage Il est important de prendre le temps de suivre un rituel, matin et soir, qui permettra à votre peau de rester saine et d'éliminer régulièrement les impuretés qui peuvent parfois être la cause d'imperfections. (Voir le guide du formateur pour plus d'informations).	Les stagiaires sont invités à échanger sur l'hygiène du visage, le travail sur les post-it peut être poursuivi pour lancer la discussion.	Comment vous lavez-vous le visage ? Avec quoi ? À quelle fréquence ?	Toujours tableau blanc, marqueur, le formateur peut également scanner les différentes réponses pour constituer un mémento de l'unité qui sera remis aux stagiaires

	20 min	Hygiène des pieds	Hygiène des pieds, Il est impératif de prendre le temps d'effectuer certains gestes au quotidien. Le pied peut être le siège de conditions gênantes et handicapantes. L'hygiène des pieds ne prend pas beaucoup de temps, mais elle doit être faite avec soin. Vous devez également choisir vos chaussures avec soin. Le podologue est le spécialiste de l'hygiène et du confort des pieds et doit être consulté en cas de problème.	Les stagiaires sont invités à échanger sur l'hygiène des pieds, le travail sur Les post-it peuvent être poursuivis pour initier les échanges.	Comment vous lavez-vous les pieds ?	Idem
	20 min	Prendre soin de ses cheveux	Il est important de prendre grand soin de vos cheveux et de votre cuir chevelu pour maintenir un taux optimal de production de sébum et pour nettoyer les longueurs. Un shampoing régulier est indispensable. Le lavage des cheveux varie beaucoup selon le type de cheveux. L'idée que les hommes et les femmes peuvent avoir des types de cheveux différents et donc utiliser des shampooings différents n'est qu'un concept de marketing. La seule chose dont il faut tenir compte est la qualité des cheveux, par exemple gras, secs ou colorés.	Même procédure que précédemment. Le visionnement d'une courte vidéo sur le shampoing permet d'interroger les apprenants sur la manière dont ils le font.	Comment vous lavez-vous les cheveux ? À quelle fréquence ? Quelles sont les conséquences d'un mauvais traitement du cuir chevelu (pellicules, troubles du cuir chevelu, inflammation du cuir chevelu, apparition de boutons...)	Une vidéo comme celle-ci peut être diffusée : https://www.youtube.com/watch?v=u9h2zctc_zo Source : FEBRAP – (Fédération Bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté)
		Coupe de cheveux	Coupe de cheveux et vie professionnelle Si votre carrière professionnelle est plus importante que votre apparence, il est tout de même essentiel de soigner votre beauté. Tout d'abord, pour vous sentir en confiance, et ensuite pour faire bonne impression sur votre futur employeur. Mais il n'est pas toujours facile de trouver le bon équilibre sans en faire trop. Il est essentiel de se chouchouter et d'être soi-même, il faut être à l'aise dans ses vêtements et soigner son apparence. Optez pour une coiffure sobre et soignée qui vous sublimera. En fonction du poste pour lequel vous avez postulé, vous pourrez évidemment vous permettre quelques libertés. Il en va de même pour le maquillage/parfum...	Les stagiaires partagent leurs impressions sur le sujet.	Quelle est la tenue idéale pour travailler ? Faites le lien avec la vie professionnelle mais aussi l'importance de l'image de soi.	Un travail autour du protolangage peut être intéressant pour aborder ce type de thème avec un questionnement du type, est-ce que cette tenue est adaptée à cette activité

7	30 mn	Temps d'évaluation de l'hygiène corporelle	Évaluation sommative au moyen d'un questionnaire de type Kahoot. L'objectif est de s'assurer que les apprenants ont suivi et compris les informations fournies pendant la formation. Un questionnaire en ligne rendra l'atelier plus dynamique. Exemples de questions : Quelle quantité de shampoing doit être utilisée ? Je suis un homme/femme, dois-je acheter un shampoing spécifique pour hommes/femmes ? Comment s'appelle le spécialiste des pieds ? ... Prévoyez un temps de correction, pour faire le point le premier jour du cours, ainsi qu'un temps d'échange pour conclure la première partie du cours.	Les stagiaires répondent aux questions, cela donne l'occasion de voir ce qui a été assimilé, un temps d'échange et de clarification est à prévoir.	Les stagiaires se connectent et répondent aux différentes questions	Connexion par ordinateur ou téléphone pour se connecter à l'application
8	30 min	Hygiène bucco-dentaire Caries	Hygiène bucco-dentaire Selon l'Union française de santé bucco-dentaire (UFSBD), il faut se brosser les dents 2 à 3 fois par jour. Le brossage permet d'éliminer les débris alimentaires et de limiter la plaque dentaire, responsable, avec les bactéries, de la carie dentaire. Pour lancer l'échange, une vidéo sur le brossage des dents est proposée L'objectif est d'apporter à l'apprenant de bonnes compétences en matière de brossage de dents. Lancer un brainstorming sur les risques pour la santé bucco-dentaire. L'objectif est d'amener l'apprenant à communiquer sur les risques pour la santé bucco-dentaire dont il est conscient. Cette liste doit être complétée par les éléments suivants en fonction des réponses données. (Carie dentaire, mauvaise haleine, inflammation des gencives, infections, maladies...) Un temps de discussion autour d'un support multimédia sur la carie dentaire est proposé. L'objectif est de faire comprendre à l'apprenant comment se compose une dent et quels sont les risques liés à une mauvaise hygiène bucco-dentaire. L'objectif est d'encourager le brossage des dents.	Les stagiaires sont invités à échanger sur l'hygiène buccale, le travail sur les post-it peut être repris pour amorcer le dialogue. Des commentaires ? Qu'en pensez-vous ?	Se brosser les dents, pourquoi et comment ? À quelle fréquence ? Quels sont les risques associés aux dents ? Pourquoi se brosse-t-on les dents ?	Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée pour le brossage des dents: https://www.youtube.com/watch?v=-jz6EgcNOKg Source : FEBRAP – (Fédération Bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté) Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée pour lancer la discussion sur l'hygiène bucco -dentaire : https://www.youtube

						.com/watch?v=O5FQ3GhoEIE&feature=youtu.be Source : FEBRAP - (Fédération Bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté)
9	30 mn	Hygiène vestimentaire	Hygiène vestimentaire L'hygiène vestimentaire est définie comme la capacité d'un individu à garder ses vêtements propres quotidiennement. (Les vêtements doivent être propres, s'adapter aux exigences spécifiques et aux conditions climatiques, absorber l'humidité de la sueur, ne pas restreindre la digestion, la circulation ou les mouvements du corps, favoriser les fonctions cutanées, ne pas être souillés ou infectés par des substances contaminantes, les chaussures doivent être adaptées à la taille des pieds pour éviter les déformations, porter une tenue différente pour dormir la nuit). Vêtements inappropriés ou sales : quels sont les risques ? Quand changer de textiles ? Cette activité est menée en groupe et donne à chacun la possibilité de s'exprimer. Voici quelques exemples : Draps, serviettes, soutien-gorge, jeans, chaussettes, pyjamas, leggings, sous-vêtements, peignoir...	L'hygiène vestimentaire, qu'est-ce que c'est ? Les stagiaires échangent sur ce point, nous pouvons utiliser à nouveau les réponses notées sur les post-it. Pour chaque textile, les apprenants doivent deviner après combien de temps l'article en question doit être lavé. Même principe : faire réfléchir les stagiaires sur la question qui servira	Quand changer de vêtements ? Pourquoi ? Comment les laver ? Pour être hygiénique, à quels critères les vêtements doivent-ils répondre ? Combien de temps pouvez-vous porter vos vêtements ?	Tableau blanc et marqueurs pour noter les réponses des stagiaires Une activité réalisée à l'aide d'un diaporama, d'une affiche ou d'un tableau blanc pour recueillir les opinions de chacun sur la durée de port des vêtements au quotidien.

				de point de départ à la discussion.		
10	30 mn	Hygiène alimentaire	Alimentation et hygiène domestique. La sécurité sanitaire des aliments est également une question d'hygiène domestique. Il est de la plus haute importance de comprendre les mécanismes de contamination et de connaître quelques règles de base. (Par exemple, l'utilisation et le nettoyage du réfrigérateur, la cuisson et le stockage des aliments, l'utilisation et le nettoyage des ustensiles, etc.) Exercice sur la conservation des aliments. Activité réalisée à l'aide d'un tableau blanc ou d'un diaporama pour recueillir l'avis de chacun sur la durée de conservation de certains aliments. Cette activité est réalisée avec l'ensemble du groupe et donne à chacun la possibilité d'exprimer son opinion. Pour chaque aliment, les apprenants doivent deviner la durée de conservation de l'aliment en question.	Les stagiaires répondent à une série de questions Même principe : faire réfléchir les stagiaires sur la question comme point de départ de la discussion.	Qu'est-ce que cela vous rappelle ? L'idée de poser cette question aux stagiaires est de faire ressortir certaines règles, notamment en matière de sécurité alimentaire. Quelle durée de conservation pour quel produit ?	Un diaporama peut être utilisé pour varier les supports. Le formateur peut utiliser le guide du formateur comme ressource Marqueurs pour tableau blanc.
11	30 mn	Hygiène domestique	Hygiène domestique Hormis les bienfaits qu'elle peut apporter à la "bonne santé", l'hygiène améliore le bien-être tant dans le corps que dans le respect de l'environnement. Une bonne hygiène s'applique à toute la maison (aérer, avoir des plantes, nettoyer, laver ses vêtements : draps, taies d'oreillers, serviettes, tapis...), enlever ses chaussures, ranger ses affaires. Si possible, limitez le nombre de tapis, moquettes, tissus qui sont de véritables nids à poussière. Enfin, pour des raisons de sécurité, faites vérifier vos installations de chauffage chaque année et ne chauffez pas votre maison au-delà de 19°C. Les règles d'hygiène mentionnées n'ont pas pour but de rendre nos cadres de vie stériles, chaque individu a son propre degré de tolérance à l'égard de la propreté. Cependant, voici quelques conseils utiles pour votre santé et pour votre environnement.	Même principe : faire réfléchir les stagiaires sur la question comme point de départ de la discussion.	Qu'est-ce que l'hygiène domestique ? Il y a des règles à respecter, quelles sont-elles ?	
12	30 mn	Prévention et traitement	Santé: prévention et traitement Microbes, bactéries, virus, champignons... Que sont-ils ? Qui sont les professionnels de	Faites réfléchir les stagiaires à l'importance d'un tel	Qu'est-ce qu'un microbe ? Un virus ? Une bactérie ? Quels sont les	Un Quiz peut être élaboré autour des

			santé ? Qui fait quoi ? Donnez les définitions. Identifiez les différents professionnels de santé. Quels sont les professionnels de santé que vous connaissez ? Quels sont leurs rôles respectifs ? Il existe de nombreux praticiens, chacun étant spécialisé dans un domaine particulier. (Dermatologue, ophtalmologiste, dentiste, gynécologue, andrologue...). En général, on consulte d'abord le médecin généraliste.	bilan.	professionnels de santé que vous connaissez ?	professionnels de santé, au moyen d'un diaporama par exemple
13	30 mn	Bilan de santé	Mettez l'accent sur le bilan de santé gratuit, informez les stagiaires sur ce type de check-up. En France, il existe un bilan de santé gratuit, l'examen de santé préventif (EPS) est une offre proposée aux affiliés de la sécurité sociale générale. Il est entièrement pris en charge par l'assurance maladie. Il complète le travail du médecin généraliste. Il s'adresse en priorité aux personnes de plus de 16 ans qui sont hors du système de santé et en situation de précarité (source : ameli.fr). Présentez le bilan de santé, si possible effectué par un professionnel de santé. (Pourquoi ne pas apporter le carnet de santé). Le bilan de santé dure entre deux et trois heures et comprend généralement les examens suivants, qui peuvent être adaptés en fonction de l'âge, du sexe, des antécédents et du mode de vie de la personne : Une prise de sang, une analyse d'urine, un examen buccal, des tests visuels et auditifs, un bilan biométrique : taille, poids, calcul de l'IMC (indice de masse corporelle), électrocardiogramme, pression artérielle, surveillance respiratoire, un examen gynécologique : frottis cervical et dépistage du cancer du sein, un test "Hemoccult" : recherche de sang dans les selles pour détecter un cancer colorectal, une radiographie pulmonaire : dépistage de la tuberculose et du cancer du poumon, un test de mémoire, principalement pour les personnes âgées, un entretien avec une diététicienne. À l'issue de ce bilan, une visite chez le médecin est effectuée et, dans certains cas, il peut être décidé de procéder à des tests complémentaires (dépistage du VIH ou de l'hépatite C). N'hésitez pas à en parler à votre médecin.	Les stagiaires découvrent ce qui est inclus dans le bilan de santé.	Les stagiaires répondent aux questions du formateur. Quels sont les avantages d'un tel bilan de santé ?	Si possible, faites venir un professionnel de santé pour présenter le bilan de santé. S'appuyer sur les brochures de l'IRSA (RHI), notamment celles qui présentent le bilan de santé.
14	30 mn	Dossier médical partagé	Ouvrez et vérifiez votre dossier médical partagé, Le dossier médical partagé (DMP) est un dossier médical numérique qui stocke et sécurise vos informations de santé : traitements, résultats de tests, allergies, etc. Il vous permet de partager ces informations avec les professionnels de santé de votre choix, qui en ont besoin pour vous soigner. Vous pouvez y accéder via le site: https://www.dmp.fr/	Les stagiaires ouvrent leur dossier médical partagé (DMP)	Pourquoi ? Comment ? devrais-je ouvrir un dossier médical partagé	Des ordinateurs avec une connexion Internet afin que les apprenants puissent facilement ouvrir

			Les apprenants doivent apporter leur carte vitale avec eux pour ouvrir leur DMP.		(DMP).	leur dossier médical partagé (DMP)
15	60 mn	Santé au quotidien, (kit d'hygiène, trousse de secours)	Certaines choses sont indispensables à la maison ou même dans votre voiture. Vous aurez peut-être besoin d'un mini kit d'hygiène. Qu'y a-t-il à l'intérieur ? : (brosse à dents, dentifrice, gel hydroalcoolique, mouchoirs en papier, sachet plastique, lingettes, produits d'hygiène intime, préservatifs...)	Faites réfléchir les stagiaires à ce que pourrait contenir le kit d'hygiène. Les stagiaires donnent leurs réponses et les notent.	Quelles sont les choses essentielles au quotidien ? Que devons-nous emporter avec nous chaque jour ?	Tableau blanc pour écrire les réponses des stagiaires
16	60 mn	Élaboration d'un mémo sur l'hygiène	Une autre trousse essentielle à la maison, la trousse de premiers secours. Bien entendu, la composition d'une trousse de premiers secours varie en fonction de son utilisation dans le ménage ou de sa destination spécifique. Dans tous les cas, il s'agit de pouvoir faire face aux petits bobos sans oublier lors d'un voyage de prendre ses propres médicaments habituels dans le cas d'un traitement quotidien chronique (le contenu est indiqué dans le guide du formateur). Élaboration d'une brochure, soit individuellement, soit en groupe Pour terminer le cours, les apprenants sont invités à créer une brochure (ou carte mémo) afin de montrer les règles d'hygiène de base. Le formateur pourra choisir si les apprenants rédigent ce livret individuellement ou en groupe.	Idem	Pourquoi devrions-nous avoir une trousse de premiers secours ? Que doit-elle contenir ?	Idem Selon la modalité choisie, il est possible pour le formateur d'utiliser des outils collaboratifs en ligne et donc l'outil informatique (Google Doc, Framapad, nuage de mots...). Document d'évaluation de la journée, document d'évaluation de

						l'unité
17		Evaluation de l’unité	Évaluation collective de l'unité, échange avec le groupe. Qu'en pensez-vous ? Qu'en avez-vous retenu ? Qu'allez-vous mettre en place ? Les apprenants, s'ils le souhaitent, peuvent présenter un aperçu de leur étoile de changement. Le formateur enregistre les remarques des apprenants.	Discussion avec les apprenants sur l'utilité de ce type de module, les enseignements qu'ils en ont tirés, ce qu'ils vont mettre en place.	Comment évalueriez-vous la journée ? Tous ces modules ?	Document d'évaluation de la journée, document d'évaluation de l'unité

Contenus théoriques de l'UNITE 4

Annexe 1 : Hygiène-Définitions et généralités - Étapes 1 à 3

1.1.Généralités

Les pratiques d'hygiène corporelle et vestimentaire assurent la prévention de l'infection et le bien- être corporel. Elles revêtent une importance capitale dans la vie de l'être humain pour sa santé et ses relations aux autres. Ce sont des habitudes à prendre dès le plus jeune âge.

Les pratiques d'hygiène ont pour but d'assurer :

- La santé de la peau (prévention de l'infection et de l'irritation) ;
- La détente du corps (le confort et le bien- être de la personne) ;
- Une image positive de soi, essentielle dans la relation aux autres ;
- De bonnes habitudes éducatives dès le plus jeune âge

L'individu est responsable de son capital santé.

L'hygiène aide aussi à maintenir ce capital santé !

Les pratiques d'hygiènes personnelles sont importantes dans le monde qui nous entoure et notamment dans le monde du travail (illustration graphique humoristique possible « sauf si l'on vit dans une grotte sans jamais voir personne »).

Les bonnes et mauvaises pratiques d'hygiène en entreprise ont un effet très important sur le bien-être au travail. Même si la plupart d'entre elles sont connues de tous, certaines habitudes sociales quotidiennes sont incompatibles avec une hygiène sanitaire optimale.

Selon la définition de l'OMS, la santé est un état de bien-être.

Aperçu du contenu, Formats Suggérés & Déroulé de l'Unité

1.2.Terminologie : hygiène & règles de vie en société

Historiquement le terme **hygiène** vient du Grec *Hygienion* qui signifie santé. Aujourd'hui la définition a été affinée, l'hygiène dorénavant est la discipline médicale qui étudie les moyens propres à maintenir l'être humain en bonne santé en le protégeant contre les maladies.

Un autre objectif de l'hygiène, aujourd'hui, est d'éviter la propagation et la contagion des microbes, et cela par des gestes simples du quotidien. De nombreuses actions permettent de garder une hygiène optimale : se laver les mains plusieurs fois par jour, laver ses vêtements régulièrement, soigner son hygiène corporelle et intime, se moucher et éternuer correctement. Ce sont autant de manières de prendre soin de soi et d'éviter la propagation des microbes.

L’hygiène est un point primordial pour les **règles de vie en société** parmi les nombreuses normes sociales qui existent. Les règles relatives à l’hygiène commencent habituellement à s’appliquer au sein de la famille ; elles varient souvent d’un pays, d’une région ou d’une culture à l’autre, et elles évoluent dans l’histoire.

Cela rentre dans ce que l’on appelle aussi « l’image de soi ». Au XXe siècle, l’un des objectifs majeurs de l’hygiène concerne son impact social : le respect de soi et des autres passe en effet par la manière dont l’individu prend soin de lui et par l’image qu’il renvoie aux autres. Cette image (chacun y accordant plus ou moins d’importance) passe donc dans un premier temps par l’hygiène personnelle, mais aussi par les habitudes vestimentaires et par la manière dont on s’occupe de son apparence : coiffure, bijoux, marques, tatouages, piercings, etc.

Les règles qui régissent le rapport qu’entretient une personne avec son corps se modifient également en fonction de nombreux critères tels que : sa place dans la hiérarchie sociale ; son statut de travailleur manuel ou intellectuel ; l’image qu’elle désire renvoyer d’elle-même, ou l’importance qu’elle accorde à celle-ci. Si, au sein d’un groupe, les normes communément admises ne sont pas suivies, il arrive que cela produise des phénomènes de rejet ou de culpabilité.

Annexe 2 : La routine d'hygiène - Étapes 4 & 5

2.1.Point sur les pratiques individuelles

L'objectif de cette partie est d'amener l'apprenant à parler de ses propres pratiques sans stigmatiser à travers différentes activités.

Activité 1 : Échange autour d'un support multimédia sur l'hygiène

Le visionnage d'une courte vidéo peut permettre de lever les premières appréhensions et surtout de créer la curiosité quant au sujet. Ce visionnage se fait en groupe et va donner lieu à un échange/brainstorming/débat pour créer une cohésion et un espace de liberté de parole sans jugement.

Les questions suivantes pourront être abordées après le visionnage :

- Qu'avez-vous pensé de la vidéo ?

Le formateur doit amener l'apprenant à énoncer et réfléchir sur les questions suivantes :

- Comment peut-on aborder la notion d'hygiène sans blesser les gens ? (Car cela reste très délicat d'en parler)
- Bien que connues de tout le monde, pourquoi certaines personnes n'appliquent pas ces règles ?

Le but de cette question est de faire mentionner aux apprenants les freins les plus communs comme l'aspect financier, les problèmes d'image de soi ou encore l'aspect éducatif et environnemental relatif à ces normes.

? Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée : https://www.youtube.com/watch?v=urqYpU5usEI&feature=youtu.be
Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté (Brussels Federation of Adapted Work Enterprises)

Activité 2 : Quelle est votre routine ?

Le but de cette activité est de mettre l'apprenant en face de ses pratiques. L'activité peut se dérouler de trois manières différentes en fonction du groupe : brainstorming, post-it ou enveloppe cacheté. Cela va dépendre de l'aisance des participants et du formateur à aborder cette thématique et à en parler ouvertement. Il s'agit d'une activité individuelle ou collective.

- Post-its et brainstorming

À la question « Quelle est votre routine ? Que faites-vous et à quelle fréquence ? » notez au tableau ou sur des post-it les pratiques de chacun, formateur compris. Cela permettra d'ouvrir le débat et d'échanger sur toutes ces pratiques : fréquence du bain/de la douche, des shampoings, les produits utilisés, pour quelles raisons… ?

- Enveloppes scellées

Les participants répondront individuellement sur une feuille aux questions posées ci-dessus. Les réponses seront ensuite dissimulées dans une enveloppe individuelle nominative. Ces enveloppes seront ainsi remises au formateur qui les redistribue à la fin de la dernière séance. Le stagiaire pourra ainsi constater de l'évolution de ses pratiques ou de ses réflexions au regard de ce qu'il a mentionné lors de la première séance.

2.2.Les pratiques de base en matière d'hygiène

Activité 3 : échange autour d'un support vidéo (la transmission microbienne par les mains)

Le but de cette activité est de faire comprendre à l'apprenant l'importance de se laver les mains et surtout les principes de contamination et contamination croisée. Le but est de souligner que les mains sont un vecteur important de contamination chez l'homme.

Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée : https://www.youtube.com/watch?v=tpdFKoyZ_gI
Source : Publicité prévention contamination Grippe, France

Activité 4 (optionnelle) : Jeux pédagogique, test des paillettes

Le but de cette activité est de découvrir le principe de contamination croisée d'un individu à l'autre par contacts interposés. Cette activité nécessite des paillettes. Le formateur les place sur sa main et va serrer la main à un ou deux participants, qui vont eux-mêmes serrer la main à un ou deux participants et ainsi de suite. On peut constater la présence de paillettes sur chacun des participants. Il y a eu contamination croisée par contacts interposés.

Se laver les mains réduit efficacement les risques de grippe, gastro-entérite, bronchite, bronchiolite du nourrisson…

Quand devons-nous nous laver les mains ?

- Si elles sont visiblement sales

- Après avoir pris les transports en commun

- En rentrant chez soi...

- Si vous vous blessez la main

- Avant et après avoir mangé ou préparé un repas

- Avant et après s'être occupé d'une personne malade

- Après avoir changé une couche ou avoir aidé un enfant à faire ses besoins

- Après avoir touché un animal où après avoir été en contact avec des déjections animales

- Après avoir sorti les poubelles

- Après avoir toussé ou éternué dans vos mains ou après vous être mouché...

- Avant de mettre ou de retirer des lentilles de contact

Attention, dans certains secteurs d'activité, l'hygiène des mains est plus qu'une règle de savoir-être, elle devient une règle de sécurité comme dans l'agroalimentaire ou les métiers de la santé.

Comment se lave-t-on les mains correctement ?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

- Mouillez vos mains.

- Appliquez du savon.

- Frottez-vous les mains pendant au moins 20 secondes.

- Rincez-vous les mains.

- Séchez-vous les mains avec une serviette propre.

- Fermez le robinet avec une serviette.

Le formateur peut fournir comme support le document de l'OMS relatif au lavage des mains.

Activité 5 (optionnelle) : faire des boîtes de Petri

Le but de cette activité est de découvrir que les éléments qui nous entourent ne sont propres qu'en apparence et sont des cibles privilégiées de la contamination microbienne et de prendre conscience que se laver nous protège ainsi que les personnes autour de nous. Ce test permet de mettre en évidence la présence de la flore microbienne hébergée par les mains. Pour cette activité il faut des boîtes Petri, des bouillons cubes, de l'agar agar ou de la gélatine, et de l'eau, une solution hydroalcoolique, un marqueur et du scotch. Pour gagner du temps, il est conseillé que le formateur prépare les boîtes en amont de l'activité. L'activité peut être réalisée en individuel ou en petit groupe en fonction des participants.

Le but va être de réaliser une boîte de Petri avec des mains non lavées, avec des mains lavées au savon, avec des mains lavées avec une solution hydroalcoolique, et sur une poignée de porte. Une fois les boîtes réalisées, il faut compter au minimum 24 à 48h en culture pour observer les résultats. Les apprenants pourront découvrir les boîtes lors d'un prochain atelier. Un temps d'échange peut ainsi avoir lieu au début de la deuxième séance pour parler des résultats obtenus.

Annexe 3 : L’hygiène corporelle – Étape 6

3.1.Principes de base

Il faut se laver tous les jours, pour éliminer les cellules mortes de la peau, l’excès de sébum, l’excès de sueur, les bactéries qui sont naturellement sur la peau et qui se multiplient (les bactéries de l’environnement). La pollution vient également sur la peau.

Quand on prend une douche, on élimine tout ce qui est mauvais pour la peau ; mais on élimine également des choses qui sont bénéfiques à savoir le film hydrolipidique. Une émulsion dans laquelle il y a des lipides - du gras - et de l’eau qui permet d’hydrater la peau. Ce film hydrolipidique est la barrière de la peau, la première défense de l’organisme contre le monde extérieur. Quand on se lave, on l’élimine en partie. Ce dernier va être reconstitué progressivement.

Le mieux est de ne pas trop frotter, d’utiliser la paume de la main et un savon doux qui ne décape pas comme des savons surgras, ou des pains sans savon.

Les dermatologues peuvent conseiller de ne prendre qu’une douche ou un bain un jour sur deux, mais quand la peau est pathologique. Comme pour les enfants qui ont de l’eczéma ou de l’atopie, une maladie chronique inflammatoire de la peau. Elle se développe préférentiellement chez le nourrisson et l'enfant, mais peut persister voire apparaître parfois chez l'adolescent et l'adulte.

3.2.Et si on ne le fait pas, ou peu ?

L’odeur est la première chose qui vient à l’idée, la sueur n’est pas la principale responsable. En réalité, la transpiration ne sent rien, ce sont les bactéries qui viennent s'en nourrir qui créent toute une gamme d'odeurs plus ou moins agréables.

Ne pas se laver favorise l'accumulation de micro-organismes de toutes sortes pouvant même être responsables de maladies comme la diarrhée et la grippe.

Sans douche régulière, la peau est la plus touchée. Ainsi, de petites lésions sont susceptibles d'apparaître, vous donnant envie de vous gratter perpétuellement.

Une bonne hygiène corporelle évite les macérations corporelles à l’origine de mycoses cutanées, d’infections, …

Ne pas se laver peut également aggraver le cas des personnes atteintes de maladies de peau chroniques telles que l’acné ou encore la folliculite ('infection de l'appareil pilo-sébacé (le poil et sa racine) par un germe qui est le plus souvent le staphylocoque doré).

De plus, l'accumulation de saletés peut conduire à l'apparition de plaques marrons sur l'ensemble du corps.

3.3.La toilette au gant de toilette

Autrefois nos ancêtres se lavaient au lavabo avec un gant de toilette, essentiellement là où la peau a des plis (les aisselles, l’aine…). On vit en société, et il y a donc des contraintes (en termes d’odeur et de propreté).

Un gant de toilette mouillé permettra de mieux frotter la peau, qu'il est en effet important d'exfolier régulièrement, et offrira une action très ciblée. Avec lui, fini les peaux mortes qui donnent un teint terne. Il peut également être un excellent outil de massage. Réalisés sous la douche tous les jours pendant quelques minutes, de petits massages circulaires permettent de raffermir la peau, de se détendre, mais aussi de drainer l'eau et les graisses. Bilan : plus de fermeté et moins de cellulite.

De nombreuses personnes hésitent à utiliser un gant de toilette. Généralement, celui-ci est décrié pour des raisons d'hygiène. En effet, le gant de toilette est un terrain propice à la prolifération de bactéries ou de champignons divers et variés. Son principal problème est son entretien.

Le gant de toilette doit être mouillé avant d'être utilisé et d'être en contact avec la peau. Il récupère ainsi les saletés et les cellules mortes de l'épiderme.

Après usage, il est par conséquent indispensable de bien rincer son gant de toilette, puis de le sécher. Le poser sur un porte-serviettes ou un radiateur permet un séchage plus rapide. Enfin, il est conseillé d'utiliser un gant de toilette différent pour le visage et le corps.

Idéalement, on peut en changer tous les jours.

Activité 6 : échange autour d'un support multimédia sur la douche

Le visionnage d'une courte vidéo sur la pratique de la douche peut interroger les apprenants sur leurs manières de faire.

Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée : https://www.youtube.com/watch?v=u74WVS2_Na0
Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté

3.4.L’hygiène du visage

Ce n’est en fait pas tellement compliqué. Il est juste important de prendre le temps de suivre un rituel, matin et soir, qui permettra à votre peau de rester saine et d’enlever régulièrement les impuretés qui peuvent parfois être à l’origine des imperfections.

Pour le rituel, il n’y a en fait rien de plus simple :

Trouvez une bonne solution nettoyante, une solution qui sera adaptée à votre type de peau. Il en existe des dizaines sur le marché, ne pas en trouver une seule qui vous convienne pourrait rapidement s’apparenter à de la mauvaise foi.

Avant le rituel, lavez-vous soigneusement les mains, puisque ce sont elles qui vont passer et repasser sur votre visage, un visage dont vous souhaitez enlever les impuretés, par en rajouter.

Si vous avez les cheveux longs ou qui viennent sur votre front ou vos yeux, attachez-les.

Faites couler de l’eau tiède et passez-en sur votre visage. Il est important qu’elle ne soit pas chaude, puisque l’eau chaude a des vertus asséchantes, et qu’elle ne soit pas froide puisque l’eau froide n’a aucun effet sur les bactéries. Vous devez donc commencer par rincer votre visage à l’eau tiède.

Vient ensuite le moment d’utiliser votre solution nettoyante. Vous ne devez surtout pas frotter, mais bel et bien l’appliquer avec de petits mouvements circulaires, sur toutes les parties de votre visage, sans oublier bien évidemment ni le cou ni le menton. N’hésitez pas à garder le poignet léger et aérien pour éviter d’engendrer ce que l’on appelle des microlésions.

Une fois la solution nettoyante bien appliquée partout, vous devez rincer votre visage puisque personne n’a envie de se promener toute la journée avec de la solution nettoyante sur le bout du nez. Vous devez absolument rincer en profondeur puisque s’il reste de la solution nettoyante sur votre peau, elle pourra boucher certains pores et aura donc l’effet inverse. Une fois encore, privilégiez l’eau tiède.

Une étape à ne pas négliger, c’est bien sûr le moment de bien tout sécher. Prenez une serviette que vous tamponnez doucement sur chaque partie de votre visage. Contrairement à ce que l’on a toujours tous envie de faire, il ne faut surtout pas frotter puisque frotter abîme la peau.

Enfin, n’oubliez pas d’hydrater votre peau à l’aide d’un produit hydratant à base d’eau.

3.5. L’hygiène des pieds

Il est impératif de prendre le temps d'effectuer certains gestes au quotidien. Les pieds peuvent être le siège d'affections gênantes et invalidantes comme la Mycose du pied, le développement de cors et de durillons aux pieds, ou encore la déformation des orteils (orteil en griffe, orteil en marteau).

La toilette des pieds ne prend pas beaucoup de temps, mais elle doit être effectuée avec soin :

Lavez vos pieds chaque jour à l'eau et au savon (privilégiez une eau tiède, pas trop chaude), rincez-les bien, puis séchez-les avec soin en les essuyant entre les orteils afin d'éviter la macération.

Après la toilette : appliquez une crème afin d'hydrater l'épiderme du pied, si les pieds présentent des callosités, frottez avec une pierre ponce.

Autres précautions à prendre pour protéger vos pieds, évitez de marcher pieds nus dans les lieux publics comme les piscines, saunas, hammams, etc. (portez par exemple des tongs). Choisissez également vos chaussures avec soin. Essayez-les avant de les acheter, vérifiez que la chaussure est confortable et que le pied n'est pas comprimé à l'intérieur. Si vous avez prévu de marcher longtemps, évitez les chaussures étroites, trop petites ou à talons hauts..

Le pédicure-podologue est le spécialiste de l'hygiène et du confort des pieds et doit être consulté en cas de problème.

3.6.Entretenir ses cheveux et son cuir chevelu

Il est important de bien s'occuper de ses cheveux pour maintenir un taux de production de sébum optimal, et assainir les longueurs. Faire un shampooing régulièrement est indispensable. Les shampooings contiennent un mélange de tensioactifs, qui au contact de l'eau, débarrassent le cuir chevelu et les cheveux des impuretés.

Le lavage des cheveux dépend fortement du type de cheveux. Les cheveux secs sont susceptibles d'être lavés moins souvent que ceux qui ont tendance à vite graisser. Mais de façon générale, il ne faut pas laver ses cheveux trop régulièrement afin de ne pas trop agresser le cuir chevelu et la couche protectrice naturelle du cheveu, la cuticule.

C'est à vous de décider de votre routine capillaire et de quand il est nécessaire de vous laver les cheveux. Tant qu'ils ne sont pas gras ou ne sentent pas mauvais, ils ne doivent pas spécialement être lavés. Si vos cheveux sont normaux, ni trop secs ni trop gras, vous pouvez les laver deux à trois fois par semaine.

Le démêlage des cheveux devrait toujours être fait avant de se laver les cheveux. Ne tirez pas sur les cheveux, ni sur les nœuds, vous pouvez plutôt, par exemple, les graisser avec du beurre de karité. Et si vous avez beaucoup de nœuds, avant de les laver, vous pouvez de la même manière les vaporiser avec du jus d'Aloe Vera, puis diviser votre chevelure en couettes, que vous ferez tenir avec des pinces. Couette par couette, travaillez les mèches, dénouez les nœuds du bout des doigts mouillés d'eau ou d'huile ou de crème démêlante puis peignez avec un peigne à dents larges. Ne craignez pas de vous graisser les cheveux, ils ne se porteront que mieux et après un bon shampoing le gras partira.

Mouillez ensuite abondamment la chevelure en insistant bien sur le sommet du crâne, avant de répartir le shampoing. L'eau doit être tiède car une eau trop chaude risquerait d'abîmer les pointes des cheveux.

Ne videz pas la bouteille de shampoing sur les cheveux, une noisette suffit ! Diluez-la dans vos mains. Les shampoings sont souvent trop décapants pour le cuir chevelu. Massez le cuir chevelu du bout des doigts et du front jusqu'à la nuque, en prenant soin de bien répartir le shampoing. Procédez avec douceur, pour ne pas endommager les écailles. Rincez puis lavez-vous les cheveux à nouveau, sauf si vous vous lavez les cheveux tous les jours. Dans ce cas, il ne sera pas nécessaire de procéder à deux shampoings consécutifs, un seul suffira.

Prenez le temps de bien rincer vos cheveux. Le rinçage des cheveux est primordial. Sans un bon rinçage, les cheveux risquent de devenir ternes et collants à la racine. Finissez le rinçage des cheveux à l'eau froide, mais pas glacée, ce qui redonnera à votre chevelure un aspect lisse et brillant.

Les perfectionnistes raffinés ajouteront dans la dernière eau de rinçage quelques gouttes de citron ou de vinaigre, qui neutralisent le calcaire et d'éliminer les résidus de shampoing.

En ce qui concerne l'après-shampoing, il en existe toutes sortes pour tous types de cheveux : frisés, fins, gras, colorés, secs, qui donnent du volume. A vous de choisir l'après-shampoing qui vous convient. Appliquez l'après-shampoing sur cheveux rincés et essorés directement sur la chevelure en répartissant l'après-shampoing délicatement du bout des doigts. Attendez trois minutes puis rincez abondamment.

A SAVOIR : L'idée que les Hommes et les Femmes ont des chevelures différentes et donc qu'il faut utiliser des shampooings différents est une conception uniquement à visée marketing. La seule chose qui est à prendre en compte est la qualité du cheveu, par exemple gras, sec ou coloré.

3.7. Les conséquences d'un mauvais entretien du cuir chevelu

Les cheveux mal rincés sont un peu collants, ils se salissent plus vite car la poussière s'accroche plus facilement. Si vous ne pouvez pas prendre de douche, vous pouvez tout de même utiliser un shampooing sec. Attention toutefois, il n'élimine pas les peaux mortes du cuir chevelu et utilisé trop souvent, ce produit se mélange à l'huile naturelle de la peau et aux cellules mortes de la peau, créant un environnement favorable aux pellicules. Il faut l'utiliser vraiment ponctuellement.

Sur cheveux secs, non ou mal lavés, des pellicules peuvent apparaître. Elles sont dues aux cellules mortes présentent dans les cheveux qui s'accumulent jusqu'à provoquer une inflammation des follicules pileux et donc une sensation de sensibilité douloureuse.

Dans les différentes affections du cuir chevelu, il existe les pellicules, l'inflammation du cuir chevelu, l'apparition de boutons, etc. Si un shampoing approprié peut résoudre le premier problème, un dermatologue sera nécessaire pour soigner les autres symptômes et s'assurer qu'il ne s'agit pas de psoriasis ou d'eczéma.

3.8. Coupe de cheveux et vie professionnelle

Si votre parcours professionnel compte plus que votre apparence, il est tout de même indispensable de prendre soin de votre mise en beauté. Pour vous sentir sûr(e) de vous d'abord, puis, pour faire bonne impression à votre futur employeur.

Il est primordial de vous chouchouter et d'être vous-même, vous devez être à l'aise dans vos vêtements et assumez votre apparence. Optez donc pour une coiffure sobre et soignée qui viendra vous sublimer.

En fonction du poste pour lequel vous avez postulé, vous pourrez vous permettre quelques libertés évidemment. Il en est de même pour le maquillage/parfum…

Activité 7 : échange autour d'un support multimédia sur le shampooing

Le visionnage d'une courte vidéo sur la pratique du shampooing peut interroger les apprenants sur leurs manières de faire.

Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée : https://www.youtube.com/watch?v=u9h2zctc_zo
Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté

Annexe 4 : Temps d'évaluation de l'hygiène corporelle - Étape 7

Activité 8 : Évaluation Sommative via un questionnaire de type Kahoot

Le but est de vérifier que les apprenants ont suivi et compris les informations diffusées durant la séance. Un questionnaire en ligne permettra de dynamiser l'atelier.

Questions possibles :

- Quelle quantité de shampooing doit-on utiliser ?
- Je suis un homme/une femme, dois-je acheter un shampooing spécifique pour homme/femme ?
- Comment s'appelle la spécialiste des pieds ?
- …

Annexe 5 : Hygiène bucco-dentaire - Étape 8

5.1. Se brosser les dents, pourquoi et comment ?

Il convient de se brosser les dents 2 à 3 fois par jour selon l'Union Française pour la Santé Buccodentaire (UFSBD). Si l'on ne peut se brosser les dents le midi, l'UFSBD recommande pour cela de mâcher un chewing-gum (sans sucre, évidemment) après le repas de midi. La raison est d'ordre technique : la mastication génère en effet une salive davantage chargée en bicarbonates, donc plus apte à lutter contre les attaques acides des aliments et notamment des sodas, ce qui aide à protéger l'émail.

Le brossage permet de supprimer les débris alimentaires et de limiter la plaque dentaire, responsable avec les bactéries, des caries. Après chaque repas, des débris alimentaires vont se déposer sur et entre les dents, et les bactéries présentes dans la bouche vont transformer ces débris alimentaires en acide qui va attaquer les dents. Comme après chaque repas, l'acidité de la bouche augmente, il est nécessaire de se brosser les dents le plus régulièrement possible. A noter que chaque soir, il faut compléter le brossage avec un passage de fil dentaire ou un jet hydropulseur.

Activité 9 : échange autour d'un support multimédia sur le brossage des dents

Le but est de transmettre à l'apprenant les bonnes pratiques relatives au brossage de dents. C'est-à-dire un brossage d'au moins 3 minutes, de haut en bas et sans négliger de zone.

Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée : https://www.youtube.com/watch?v=-jz6EgcNOKg
Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté

5.2.Les risques liés aux dents

Activité 10 : Brainstorming sur les risques liés à la santé buccodentaire

Le but est d'amener l'apprenant à communiquer sur les risques liés à la santé buccodentaire qu'il connaît. Il conviendra de compléter cette liste avec les éléments suivants en fonction des réponses apportées.

- Caries
- Mauvaise haleine

- Inflammation des gencives : La Gingivite. La cause principale d'une gingivite est l'accumulation de la plaque dentaire (mélange de restes de nourriture, bactéries…). ... Non traitée, la gingivite peut dégénérer en parodontite (inflammation touchant les tissus plus profonds, les os) pouvant entraîner un déchaussement des dents voire leur chute. La parodontite peut également être génétique.
- Chez certaines personnes, les racines dentaires de la mâchoire supérieure sont très proches des sinus. Une infection peut donc partir des dents et parfois se propager jusqu'au sinus.
- Les bactéries pathogènes venues de la bouche peuvent aussi coloniser les poumons. C'est pourquoi il est recommandé, en cas d'infection pulmonaire, de réaliser un examen de la cavité buccale.
- La relation entre le diabète et les maladies parodontales est établie : l'hyperglycémie favorise la multiplication des bactéries buccales et de molécules modifiant la réponse inflammatoire. Et elle affaiblit les cellules de défense de l'organisme. Un diabète non équilibré peut ainsi fragiliser les tissus de soutien de la dent et les exposer à un plus grand risque de parodontite.
- A l'inverse, une maladie parodontale non traitée peut, en générant des molécules inflammatoires, augmenter la résistance à l'insuline : la glycémie est alors plus difficile à contrôler, et le risque de complications vasculaires augmenté.
- La carie dentaire peut être à l'origine d'une endocardite infectieuse, maladie du cœur, potentiellement mortelle
- Une étude portant sur près de 10 000 personnes a montré que le risque d'infarctus était augmenté de 25 % chez des hommes souffrant de parodontite. En effet, La présence de Porphyromonas gingivalis, bactérie en cause dans les maladies parodontales, a été retrouvée dans la plaque d'athérome de patients ayant développé un infarctus.
- Une étude américaine l'a révélé en 1996 : les femmes enceintes présentant une parodontite ont 7,5 fois plus de risques d'accoucher prématurément ou de donner naissance à un bébé de petit poids.
- L'une des hypothèses évoque la migration de bactéries qui provoquent la parodontite dans la flore vaginale par le biais de la circulation sanguine. D'où l'intérêt pour celles qui ont un projet de bébé de consulter leur dentiste : « Traiter une parodontite avant une grossesse diminue de 60 % le risque d'accouchement prématuré »

Activité 11 : échange autour d'un support multimédia sur les caries

Le but est de transmettre à l'apprenant la composition d'une dent et les risques qui sont liés à une mauvaise hygiène buccodentaire.

Une vidéo comme celle-ci peut être utilisée https://www.youtube.com/watch?v=O5FQ3GhoEIE&feature=youtu.be

Source : FEBRAP - Fédération bruxelloise des Entreprises de Travail Adapté

Activité 12 (optionnelle) : encourager le brossage des dents

Il existe en France un partenariat entre la marque Colgate et l'Union Française pour la santé Buccodentaire qui est engagé avec les écoles et associations du territoire. La marque distribue gratuitement des kit mini brosse à dent et dentifrice pour prévenir les problèmes bucco dentaires et encourager à avoir une bonne hygiène.

Il serait intéressant de pouvoir conclure ce type de partenariat afin d'inciter les apprenants à se brosser les dents en centre de formation ou sur leur lieu de travail.

Annexe 6 : Hygiène vestimentaire - Étape 9

L'hygiène vestimentaire se définit comme la capacité de l'individu à conserver ses vêtements propres quotidiennement. Pour être hygiénique, l'habillement doit répondre aux conditions suivantes :

- Être propre
- Adapté aux changements et aux conditions climatiques
- Absorber l'humidité provenant de la sueur (les sous-vêtements en coton sont conseillés)
- Ne pas entraver la digestion, la circulation, ni empêcher les mouvements du corps (ex : les ceintures élastiques peuvent gêner la circulation)
- Respecter les fonctions de la peau
- Ne pas être souillé ni infecté par les matières polluantes

Les chaussures doivent être adaptées à la taille des pieds pour éviter les déformations. La nuit pour dormir, il faut mettre un vêtement différent de la journée. De même, si vous sortez de chez vous la nuit et vous vous déplacez à pied dans des zones mal éclairées, pensez aux bandes phosphorescentes qui permettent aux conducteurs de vous repérer de loin.

6.1.Vêtements inappropriés ou sales : quels risques?

Des vêtements inappropriés peuvent entraîner une mauvaise protection de la peau contre les variations de température et l'humidité.

Activité 13 : Textiles, quand en changer ?

Une activité menée avec un diaporama, une affiche, ou un tableau blanc permettant de recueillir les avis de chacun concernant les délais d'utilisation des textiles quotidiens. Cette activité se déroule en salle entière et donne la possibilité à chacun de s'exprimer. A chaque textile, les apprenants doivent deviner au bout de combien de temps l'objet en question doit être lavé. Quelques exemples :

- Draps : Il est impératif de les changer tous les 15 jours puisque les lits contiennent une grande quantité d'acariens et d'autres petites bêtes friandes de peaux mortes. Les excréments qu'ils laissent un peu partout sont à l'origine de plusieurs de nos allergies.
- La serviette de bain : Utilisable entre 3 et 4 fois, elle doit cependant être étendue et séchée pour servir à nouveau. Toutefois, si vous revenez de la salle de sport, mettez directement votre serviette à laver.

- Le soutien-gorge : Il peut être porté 2 ou 3 fois à condition de ne pas le mettre 2 jours d'affilée afin de préserver son élastique et pour ne pas le déformer. Par contre, les brassières de sport vont directement au lavage une fois portées.
- Le jean peut être porté durant 3 jours.
- Les chaussettes, comme tous les sous-vêtements, ont besoin d'être nettoyées après avoir été portées.
- Pour les robes, il n'y a pas de règles particulières. Elles peuvent être portées plusieurs fois selon la matière qui les compose et la température à l'extérieur.
- Les pyjamas ne se portent que durant 3 ou 4 nuits. Si vous prenez une douche avant de vous coucher, le vêtement peut durer une ou deux nuits de plus.
- Le legging, tout comme les chaussettes et les sous-vêtements, doit être lavé après utilisation. Ce vêtement moulant tient chaud et peut rapidement devenir un nid à microbes.
- Le peignoir doit être lavé régulièrement. Le fait qu'on le porte en sortant de la douche ne le dispense pas d'un passage dans la machine à laver. Une fois bien sec, il peut être porté 2 à 3 fois.

Annexe 7 : Hygiène alimentaire et domestique - Étape 10

La sécurité alimentaire est aussi une affaire d'hygiène à la maison. Comprendre les mécanismes de la contamination et connaître quelques règles essentielles sont de la plus grande importance.

La première règle à retenir est que le froid ne tue pas les microbes. Le réfrigérateur conserve mais n'assainit pas les aliments. Les micro-organismes, les toxines et les enzymes résistent aux basses températures. Un produit contaminé ne s'améliore pas sous prétexte qu'il est réfrigéré. La multiplication des microbes est simplement ralentie ou stoppée par le froid.

Deuxième règle à suivre, vive la cuisson et la cuisine mitonnée. Cuire un aliment est une excellente façon de limiter les proliférations microbiennes. Principales causes d'intoxications alimentaires, les salmonelles sont détruites à une température de 65°C, appliquée pendant 15 minutes. La bactérie listeria, responsable de la listériose, qui se multiplie à des températures comprises entre 3 et 8°C est détruite à la cuisson à 65°C. De même, le ver solitaire et la toxoplasmose, transmis par la viande de bœuf, cèdent avec une cuisson à point. Attention : les poissons, coquillages et viandes crues sont très à la mode mais peuvent engendrer de graves intoxications.

Troisième règle, il faut faire très attention à la conservation des aliments. Il faut retirer de leur emballage les produits frais ou sous vide et les protéger dans du film étirable. De même, il faut rendre l'habitude de bien emballer et d'isoler les produits par catégories : fromages, volailles, viandes et légumes (sans parties terreuses ou salies), ne jamais conserver un œuf fêlé. Ne jamais laver un œuf souillé au moment du stockage car la coquille est perméable. Dans ce cas, il faut le nettoyer juste avant sa consommation.

Attention, les plats cuisinés se contaminent très rapidement. Il ne faut pas les laisser à l'air ambiant, mais les entreposer dans le réfrigérateur, pour 48 heures maximum. Si possible, les faire bouillir avant de les resservir.

Il faut également faire particulièrement attention à la volaille. Une volaille avariée peut contaminer la totalité du contenu d'un réfrigérateur ! Pensez également à bien faire réchauffer les conserves domestiques avant leur consommation et à ne jamais recongeler un produit déjà décongelé.

En cuisine, gare au bois ! Plans de travail, planches à découper ou cuillères en bois sont loin d'offrir toutes les garanties d'hygiène nécessaires. La porosité de ce matériau le rend difficile à nettoyer parfaitement. Les microbes se logent dans les petites éraflures... A préférer, et de loin, le stratifié ou les couverts en plastique !

Activité 14 : Quel temps de conservation pour quel produit ?

Une activité menée avec un tableau blanc permettant de recueillir les avis de chacun concernant les délais de conservation de certains aliments. Cette activité se déroule en plénière et donne la possibilité à chacun de s'exprimer. A chaque aliment, les apprenants doivent deviner combien de temps le mets en question se conserve. Le jeu peu prendre la forme suivante :

Produit A	1 semaine
Produit B	2 semaine
Produit C	3 semaines

Ci-dessous figurent quelques temps de conservation au réfrigérateur que le formateur peut utiliser :

- Œufs : 3 semaines
- Légumes crus : 3 semaines
- Légumes cuits : 1 à 2 jours
- Viandes crues : 4 jours, éventuellement retirées de leur emballage
- Viandes cuites : 1 à 2 jours
- Poissons frais crus : 12 à 24 heures emballés
- Crème fraîche, fromages frais, beurre, yaourts : selon la date limite de consommation

Annexe 8 : Hygiène domestique - Étape 11

Au-delà des bénéfices qu'elle peut apporter à une « bonne santé », l'hygiène permet un mieux-être que cela soit dans son corps ou par rapport à son environnement. Une bonne hygiène s'applique à la maison. Pour cela il y a quelques règles à respecter :

Première chose, aérer quotidiennement, au moins 10 minutes, pour maintenir une atmosphère saine. Cela permet le renouvellement de l'air et la diminution de la concentration des polluants et des composés organiques volatiles, que dégagent notamment les peintures de nos intérieurs. De la même manière n'hésitez pas à amener des plantes chez vous, elles permettent également de dépolluer votre intérieur.

Vous devriez aussi nettoyer la maison 1 fois par semaine, laver votre linge (draps, taies, serviettes de bain, tapis…) régulièrement, retirer vos chaussures avant de rentrer dans votre salle de bain ou votre chambre, ranger vos affaires après utilisation afin de gagner du temps et éviter de potentielles chutes.

Si possible, limiter les moquettes, tapis, tissus qui sont de vrais nids à poussière. Enfin, pour une affaire de sécurité, faites vérifier chaque année vos installations de chauffage et ne chauffez pas votre logement à plus de 19°C.

Les mesures d'hygiène citées n'ont pas pour objet de rendre nos cadres de vie stériles, chaque individu possède son degré de tolérance face au « propre ». Cependant, ce sont quelques conseils utiles pour sa santé et l'environnement qui l'entoure.

Annexe 9 : Santé : prévention et traitement - Étapes 12 à 14

9.1.Microbes, bactéries, virus... Qu'est-ce donc ?

Les microbes sont des organismes vivants extrêmement petits et donc invisibles (observables uniquement au microscope). Ils se trouvent partout, dans l'air, sur les aliments, à la surface du corps, mais aussi à l'intérieur de l'organisme, dans la bouche, le nez, les intestins. Certains peuvent causer des maladies comme le virus de la grippe, d'autres sont utiles comme les levures servant à faire lever la pâte à pain. Il y a 3 types de microbes :

Les bactéries en premier lieu. Certaines d'entre elles peuvent être utiles, entre autres dans l'alimentation : c'est une bactérie qui permet par exemple la fabrication des fromages et des yaourts. D'autres, dangereuses et contagieuses, peuvent causer des infections comme celles responsables de certaines gastro-entérites.

Les virus quant à eux provoquent de nombreuses maladies humaines : oreillons, grippe, virus de l'immunodéficience humaine (VIH, responsable du Sida, etc.). Ils sont généralement très contagieux, et se propagent via l'air, la salive et/ou le sang. Une minuscule goutte de salive projetée peut suffire à provoquer une infection par le virus de la grippe chez un interlocuteur.

Les champignons enfin se retrouvent sur la peau, dans l'air, dans l'eau, sur les plantes. Il en existe différents types : moisissures, levures, mais également les mycoses, qui sont des maladies de la peau extrêmement contagieuses. On connaît notamment l'herpès labial, plus connu sous le nom de bouton de fièvre.

9.2.Les professionnels de santé

Il existe de nombreux praticiens, chacun spécialisé dans un domaine. On consulte généralement en priorité le **médecin généraliste**.

Le dermatologue est le spécialiste de la peau. Il va s'occuper de tous les problèmes qui y sont inhérents, de l'acné en passant par les grains de beauté à des choses plus graves. Les grains de beauté doivent mériter une attention particulière. Il est conseillé de les montrer à son dermatologue afin d'en faire le suivi et la surveillance au moins une fois par an.

L'ophtalmologue s'occupe quant à lui des problèmes de vue. Si vous vous rendez compte que vous voyez moins bien, que ce soit de près ou de loin, n'hésitez pas à en consulter un. En fonction des personnes, il peut y avoir la nécessité de faire suivre l'évolution de sa vue et de procéder à des contrôles une ou plusieurs fois par an, en cas de besoin. Les problèmes liés à la vue sont denses, principalement des migraines et des modifications de la vue.

Le dentiste est le spécialiste des dents et de la bouche de manière générale. L'idéal est de le consulter une fois par an et faire un contrôle de routine pour s'assurer de l'état de sa dentition. La fréquence des visites chez le dentiste va dépendre de plusieurs facteurs, notamment votre âge, vos facteurs de risques (tabagisme, alcool, diabète…), et l'état initial de vos dents (fragilité de l'émail, gingivite…).

Le gynécologue est le spécialiste des femmes. Les consultations chez le gynécologue sont conseillées à partir du début de l'activité sexuelle. Il est recommandé ensuite d'effectuer une consultation par an pour effectuer un frottis qui permettra de déceler d'éventuelles anomalies, et le cas échéant, d'approfondir les examens. Une

palpation des seins sera faite à cette occasion pour détecter une grosseur potentielle. Cette consultation annuelle est l'occasion d'aborder des questions relatives aux règles, à la vie sexuelle, au désir d'enfanter, etc.

Enfin, l'**Andrologue,** le spécialiste des hommes. Il est le plus souvent consulté en cas de besoin : problème d'érection, d'éjaculation ou de fertilité au sein du couple.

9.3. Zoom sur le bilan de santé gratuit

Il existe en France un bilan de santé gratuit, un examen de prévention en santé (EPS) est une offre proposée aux assurés sociaux du régime général. Totalement pris en charge par l'Assurance Maladie. Il s'inscrit en complément de l'action du médecin généraliste. Il est destiné en priorité aux personnes de plus de 16 ans éloignées du système de santé et en situation de précarité (source : ameli.fr). Le bilan dure entre deux et trois heures et comporte, en général, les examens suivants modulables en fonction de l'âge, du sexe, des antécédents et du mode de vie de la personne :

- Un prélèvement sanguin : numération formule sanguine, vitesse de sédimentation, glycémie, cholestérol, triglycérides, transaminases, gamma GT ;
- Une analyse d'urines : recherche de la présence de sang, de sucres, d'albumine, etc.
- Un examen bucco-dentaire ;
- Des tests visuels et auditifs ;
- Un bilan biométrique : taille, poids, mesure de l'IMC (indice de masse corporelle) ;
- Un électrocardiogramme ;
- Un contrôle de la pression artérielle
- Un contrôle de la capacité respiratoire ou spirométrie : élément d'évaluation de l'état respiratoire des personnes ayant de l'asthme et des bronchites chroniques et de dépistage des problèmes liés au tabagisme
- Un examen gynécologique : frottis du col de l'utérus et recherche des cancers du sein ;
- Un test « Hemoccult » : recherche du sang dans les selles pour le dépistage du cancer colorectal
- Une radio pulmonaire : dépistage de la tuberculose et du cancer du poumon ;
- Un test de la mémoire, principalement pour les personnes âgées ;
- Un entretien avec un diététicien.
- Au terme de ce bilan, une consultation avec un médecin est réalisée et, dans certains cas, il pourra être décidé de pratiquer des examens complémentaires (dépistage du HIV ou de l'hépatite C)..

N'hésitez pas à en parler avec votre médecin traitant.

Activité 15 : Ouvrir/consulter son Dossier Médical Partagé

Une activité menée avec des postes informatiques et une connexion internet afin d'aider les apprenants à ouvrir leur Dossier Médical Partagé (DMP). Le Dossier Médical Partagé (DMP) est un carnet de santé numérique qui conserve et sécurise vos informations de santé : traitements, résultats d'examens, allergies… Il permet de partager ces informations avec les professionnels de santé de son choix, qui en ont besoin pour nous soigner. On y accède grâce au site : https://www.dmp.fr/

Les apprenants ont besoin de se munir de leur carte vitale pour pouvoir ouvrir leur DMP.

Pour les apprenants détenteurs d'un smartphone l'activité pourra poursuivre avec l'installation de l'application DMP sur le terminal.

Annexe 10 : La santé : les indispensables au quotidien - Étape 15

Certaines choses sont indispensables chez soi ou même dans sa voiture. On peut notamment avoir besoin d'un mini kit hygiène qui contient :

- Mini brosse à dent + dentifrice

- Gel hydroalcoolique

- Mouchoirs en papier

- 1 sachet plastique

- Éventuellement : Lingettes type lingettes bébé / déodorantes

- Produit(s) hygiène intime & préservatifs

- Autre kit indispensable à la maison, la trousse de secours (remise fiche mémo). Bien évidemment, la composition d'une trousse à pharmacie varie en fonction d'un usage domestique ou d'une destination particulière. Dans tous les cas, il s'agit de pouvoir faire face aux petits bobos sans oublier en cas de déplacement de prendre ses propres médicaments habituels dans le cas d'un traitement quotidien chronique (contraception, cholestérol, diabète, hypertension, etc…).

Les médicaments à utiliser sans eau sont à privilégier (forme LYO, tabs, sachets prêts à boire). Les unidoses sont de très bonnes solutions et les notices doivent être conservées avec les médicaments dans leurs emballages d'origine.

Cette liste proposée est indicative et sans aucun doute très (trop) complète, elle est à adapter en fonction d'une trousse à garder à domicile pour le quotidien ou en fonction de votre destination.

- Un médicament contre la douleur et la fièvre : le paracétamol est conseillé
- Un antidiarrhéique : plusieurs molécules existent : un ralentisseur de transit type Lopéramide et un antiseptique intestinal : Nifuroxazide (pour plus de précision, consultez la fiche « Comment soigner la diarrhée »).
- Un antiémétique (ou anti-vomitif) si nécessaire : Vogalibs®, Mercalm®, Nausicalm® ou encore des Formes homéopathiques comme Cocculine®.
- Un antispasmodique de type Spasfon®.
- Un produit de rinçage des yeux en dosettes individuelles.
- Un collyre antiseptique.
- Un anti allergique de type Cétirizine.
- Des pastilles adoucissantes et calmantes pour la gorge.
- Un antiseptique sans alcool en petit format ou dosettes individuelles.
- Une crème apaisante contre les piqûres d'insectes, de moustiques.
- Une crème anti-brûlure.
- Des comprimés de désinfection de l'eau (en fonction de la destination).
- Pansements prédécoupés stériles.
- Sutures adhésives stériles.
- Une bande de gaze de petite taille.
- Des sachets de compresses stériles.
- Des pansements hémostatiques : Bloxang® ou Coalgan® pour saignements de nez.
- Un rouleau de sparadrap.
- Une paire de gants à usage unique.
- Petits ciseaux.
- Pince à échardes et/ou pince à épiler.
- Des épingles à nourrice.
- Un thermomètre.
- Une couverture de survie.
- Des préservatifs.
- Kit nécessaire en cas d'utilisation de lentilles de contact.

Lorsque la situation le nécessite comme en entretien d'embauche, on peut également prévoir une tenue de rechange ou de secours.

Annexe 11 : Création d’un livret individuellement ou en groupe - Étape 16

Pour terminer la séquence, il est demandé aux apprenants de créer un livret (ou fiche mémo) afin de montrer les règles élémentaires d’hygiène. Le formateur peut décider de faire rédiger le livret individuellement ou en groupe. En fonction des modalités choisies il est possible pour le formateur d’utiliser les outils collaboratifs en ligne et donc l’outil informatique (Google Doc, Framapad, word cloud…)

UNITÉ 5 : Prévenir les conduites à risques et addictives

Les comportements addictifs peuvent compromettre la vie professionnelle et personnelle d'un individu, d'où l'importance de connaître les signes caractéristiques d'un comportement addictif. Comme son nom l'indique, le comportement à risque est le nom donné à la conduite d'une personne qui agit de manière impulsive et sans envisager les conséquences, s'exposant ainsi à des situations dangereuses. C'est pourquoi il est essentiel de rester attentif afin que les comportements à risque ne deviennent pas une constante et n'entraînent pas de dommages à l'intégrité physique et émotionnelle des individus.

Grâce à ce module, les stagiaires pourront identifier et prévenir les risques élevés et les facteurs de protection associés aux comportements de dépendance et aux dépendances, encourager l'efficacité des interventions existantes pour prévenir les comportements de dépendance, comprendre et connaître les drogues et apprendre comment réduire la consommation de tabac, d'alcool, de cannabis ou d'autres substances psychoactives illicites par des approches universelles ou sélectives.

Quels sont les facteurs de risque ? Quelle est la différence entre l'influence personnelle, l'influence sociale et l'influence physique ? Identifiez les comportements à risque. Les types de drogues et leurs conséquences. Quels sont les risques pour la santé ? Que signifie la dépendance ? Le rôle de l'alcool et l'Organisation mondiale de la santé. Les facteurs clés d'un traitement réussi ? La rechute et sa prévention. Telles sont les questions qui seront abordées dans ce module.

L'objectif de cette unité est que l'apprenant adopte dans sa vie des comportements favorisant la prévention des risques de dépendance et veille à la santé, à la vie sociale et à l'inclusion professionnelle

Pour ce faire, nous utiliserons divers médias (affiches, brainstormings, études de cas, vidéos, conversations de type rencontre - "World Café") et, avec le soutien du formateur, nous élaborerons des "fiches de quiz" sur les bonnes pratiques "Quels sont les facteurs qui contribuent à la toxicomanie ?

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 5 235

Scénario de l'UNITE 5 240

Contenus théoriques de l'UNITE 5 249

- Annexe 1 : Fiches d'animation du scénario 5 et apports théoriques
- Annexe 2 : Présentation Powerpoint
- Annexe 3 : Autres activités du support Powerpoint

Cadre de l’UNITE 5

Unité : 5	Titre : Prévenir les comportements à risque élevé au comportements addictifs	
Les acquis d’apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Résultat clé : Identifier et prévenir les facteurs à haut risque et de protection associés aux comportements addictifs et aux dépendances,		
Résultats d'apprentissage - Identifier et connaître les concepts fondamentaux dans le domaine des comportements et dépendances addictifs - En savoir plus sur diverses drogues (y compris les effets à court et à long terme sur la santé), reconnaître les facteurs de protection et de risque associés à l'abus de substances et à la toxicomanie et apprendre l'importance des facteurs de résilience. - Identifier et connaître les types et les caractéristiques des addictions et des dépendances sans substance - Identifier et connaître les facteurs de risque et de protection par rapport aux addictions et aux dépendances, avec et sans substance		
Connaissances	Aptitudes	Compétences

L'apprenant connaît et comprend : - Les concepts fondamentaux dans le domaine des comportements addictifs et des	L'apprenant est capable de : - Connaître les domaines d'intervention dans le domaine des comportements addictifs et des dépendances :	L'apprenant : - sera capable d'interagir avec les différents services sociaux et de santé de

dépendances - Le tabac comme étant un facteur causal évitable de la maladie et de la mort prématurée - Les effets immédiats et à long terme du tabac sur la santé, individuelle, familiale, sociale et environnementale - Comment identifier les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport au tabagisme - Les problèmes liés à l'alcool liés à la maladie et au décès prématuré - Les effets immédiats et à long terme de l'alcool sur la santé, immédiate et à long terme - Les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport à la consommation de boissons alcoolisées - Les comportements adéquats par rapport à la consommation de boissons alcoolisées - Les caractéristiques et types de substances psychoactives - Les effets à court et à long terme de la consommation de substances psychoactives - Les facteurs qui influencent la perception du risque par rapport à la consommation de substances psychoactives	- Prévention, - Dissuasion, - Traitement, - Réadaptation / Réinsertion sociale, - Réduction des risques. - Analyser les composantes de la connaissance de soi associées à une bonne intégration sociale et collective (empathie, confiance, coopération, travail de groupe) - Connaître les principaux constituants de la composition chimique du tabac et ses effets cancérigènes, toxiques et mutagènes. -Analyser les conséquences de la consommation de tabac en termes de développement du cancer, de maladies cardiovasculaires, de maladies respiratoires et d'autres maladies. - Évaluer la réduction de l'espérance de vie des personnes causée par la consommation nocive et/ou abusive de boissons alcoolisées. - Evaluer l'impact que les accidents (de la route, du travail, ...) causés par la consommation abusive de boissons alcoolisées ont sur la famille et la société. -Évaluer les principales conséquences d'une consommation prolongée de boissons alcoolisées, en termes de performance physique, psychologique, familiale, sociale et scolaire / professionnelle. - Évaluer les facteurs individuels facilitant la consommation de boissons alcoolisées, à savoir la normalisation de la consommation, les croyances et les attentes, les contextes. - Analyser les comportements à risque associés à la consommation de boissons alcoolisées (conduite sous	la communauté - Promouvoir efficacement les actions nécessaires à entreprendre pour préserver la santé d'une personne en fonction de son mode de vie - est capable de discuter de la signification des concepts fondamentaux dans les comportements de dépendance et les dépendances - Sera capable d'intégrer les concepts liés au risque de consommation : - Risque ; - Perception du risque : - Comportement à l'égard du risque ; - Motivation à vivre le risque - Identifier la proportion de patients et de décès associés à la consommation de tabac dans le nombre total de décès au Portugal, dans le reste de l'Europe et dans le monde - Identifier la nicotine comme une substance toxique, potentiellement mortelle pour l'homme par ingestion ou absorption par la peau, Caractériser le comportement additif et la dépendance au tabac, Discuter des effets neurobiologiques de la nicotine, Connaître les avantages du tabagisme cessation - Est capable d'évaluer les principales conséquences d'une consommation

- Les différents modèles de consommation de substances psychoactives et les conséquences et les risques respectifs associés à leur consommation -Les types et caractéristiques des addictions et des dépendances sans substance -Les effets immédiats, à court et à long terme des addictions et des dépendances sans substance - Les facteurs de risque et de protection liés aux addictions et dépendances sans substance	l'influence de l'alcool, comportements sexuels à risque, violence), - Analyser les risques associés à la consommation concomitante d'alcool et d'autres substances: légales (médicaments, tabac, boissons énergétiques) et illégales (cannabis, et autres). - Identifier les caractéristiques des substances psychoactives en fonction des effets provoqués dans le système nerveux central (stimulants, dépresseurs et troubles) - Évaluer les facteurs qui ont un impact sur l'effet des substances psychoactives dans l'organisme (physique / biologique, psychologique, comportemental, environnemental). - Analyser les facteurs culturels et sociaux qui induisent ou inhibent la consommation de substances psychoactives (médias, marketing, réseaux sociaux). - Analyser les facteurs individuels facilitant la consommation, à savoir la normalisation du comportement de consommation en fonction des repères de référence environnants - les parents. - Analyser les comportements à risque associés à la consommation (conduite sous l'effet de substances psychoactives, comportement sexuel à risque, violence) et analyser les risques de consommation concomitante de ceux-ci avec d'autres substances : légales (alcool, médicaments, tabac, boissons énergétiques) et illégales. - Analyser les types les plus fréquents d' addictions et de	prolongée de SPA, au niveau des performances physiques, psychologiques, familiales, sociales et scolaires/ professionnelles. - Valoriser et promouvoir un comportement responsable vis-à-vis des additions et des dépendances sans substance. - est capable de comprendre les dimensions et les facteurs qui influencent les comportements de dépendance et les dépendances

	dépendances sans substance (jeu, internet, téléphone portable) - Décrire et analyser les implications des addictions et des dépendances sans substance les plus fréquentes (jeu, internet, téléphone portable - Analyser les effets immédiats et à long terme des addictions et dépendances sans substance les plus fréquentes (jeu, internet, téléphone portable) - Analyser les principales conséquences des addictions et des dépendances sans substance, sur le plan physique, psychologique, familial, social et performance professionnelle - Analyser les facteurs culturels et sociaux qui induisent ou inhibent les comportements à risque (médias, marketing, réseaux sociaux). - Analyser les risques associés à l'utilisation et à la consommation de produits, de biens et d'activités qui peuvent déclencher des comportements de dépendance.	

Critères de performance pour l'évaluation		
L'apprenant est capable de :	L'apprenant est capable de :	
Comprendre les "processus d'addition" comme des comportements présentant des caractéristiques impulsifs-compulsifs en lien avec différentes activités ou comportements. Comprendre que les plus fréquents sont la consommation de substances psychoactives, à savoir l'alcool, le tabac et le cannabis, les jeux de hasard et Internet, et que le phénomène des comportements	Comprendre les "processus d'addition" comme des comportements présentant des caractéristiques impulsifs-compulsifs en lien avec différentes activités ou comportements. Comprendre que les plus fréquents sont la consommation de substances psychoactives, à savoir l'alcool, le tabac et le cannabis, les jeux de hasard et Internet, et que le phénomène des comportements addictifs et de dépendance est complexe	

addictifs et de dépendance est complexe et multidimensionnel, avec des facteurs génétiques, neurobiologiques, psychologiques et environnementaux transversals à la société.	et multidimensionnel, avec des facteurs génétiques, neurobiologiques, psychologiques et environnementaux transversals à la société.
Heures de l'unité d'apprentissage totale : 50 heures	
Méthodes d'évaluation	
Examen oral, examen pratique, travail écrit et épreuve.	

Scénario de l'UNITE 5

EASY HEALTH : Prévenir les conduites à risques et addictives

Objectif(s) : *Identifier les facteurs de risque et les facteurs de protection associés aux comportements à risques et addictifs et les prévenir*

Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt,public...

- *Dans cette unité, les apprenants réfléchiront à l'influence sociale globale sur les connaissances de base, concernant les comportements à risque et addictifs et les conséquences en général.*

- *Les apprenants identifient et connaîtront* ***les*** *savoir-faire et les ressources spécifiques dont ils ont besoin pour résister ou prévenir les influences sociales et pour soutenir leurs connaissances sur la prévention des risques et les comportements de dépendance ainsi que sur les éléments qui influencent la capacité à changer (y compris le renforcement des compétences psychosociales le plus tôt possible).*

Identifier et connaître les concepts fondamentaux dans le domaine des comportements à risques et additifs

Scénario en collectif et/ou en individuel	Durée : 10h30 = 3 séance de 3h + intersession d'1h30

Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable de…*

- Comprendre les concepts clés des conduites à risques et addictives, des facteurs d'influence, et les compétences psychosociales à renforcer pour prévenir et modifier les consommations et/ou comportements.

Critères d'évaluation et résultats attendus :

Les formateurs évalueront la pertinence des leçons et des programmes en faisant appel à leur jugement professionnel et en surveillant leurs propres réactions et sentiments, ainsi qu'en sollicitant les réactions des élèves. ***Pour une partie spécifique du module, le formateur peut être sensibilisé sur le sujet ou être soutenu par des professionnels de la prévention des addictions"***
Les résultats attendus seront mesurés au moyen d'une liste permettant d'évaluer les compétences de l'unité Prévenir les conduites à risques et addictives

Modalité d'évaluation et de validation :

L'évaluation doit être en rapport direct avec les résultats d'apprentissage ou les objectifs de l'unité.
L'école peut influencer les compétences, les connaissances, les valeurs et les attitudes qui, à leur tour, peuvent influencer et prévenir les comportements à risque et les comportements de dépendance. L'évaluation du projet doit être axée sur le niveau de connaissances, d'attitudes, de valeurs et de compétences de la classe qui représentent l'impact immédiat de l'unité.
Il est également important de cibler les règles de confidentialité : Prévoir des temps individuels pour discuter, donner des questionnaires à remplir soi-même ou présenter les ressources de la structure ou du dispositif.

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Outils pédagogiques, animation*	*Consignes*	*Documents/ matériel*
SEANCE 1	3h00					
SEANCE 1	5 min	*Présentation de l' Unité*	Expliquer les objectifs du module Présenter le déroulement des séances, les attentes et la thématique des conduites à risques et addictives Expliquer l'évaluation et la validation des résultats de l'apprentissage Prévoyez du temps pour les questions.	Echange		Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. PC / rétroprojecteur
SEANCE 1	1 heure	*Brainstorming*	Brainstorming « *Prévenir les conduites à risques et addictives* » Objectif : • Mettre les apprenants en contexte, récapituler le travail effectué sur les 4 premières unités. • Confronter les représentations individuelles Consignes : - « Pourquoi consomme-t-on ? Quelles sont les raisons des conduites à risques et addictives ? » - « Quels sont les risques des consommations / des conduites à risques et addictives ? » Le formateur liste au tableau les principaux points évoqués par les apprenants.	Brainstorming Photo-expression	Annexe 1 : Fiches d'animation « Brainstorming » ou Utilisation du « Photo-expression »	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Feuilles de papier pour consigner le brainstorming Ou Photo-expression Possibilité d'emprunter un photo-expression à l'association Addictions France via le secrétariat : prevention.normandie@addictions-france.org Ou via Promotion Santé Normandie : https://bib-bop.org/
SEANCE 1	25 min	*Choix - Comportements addictifs et à risque*	Récapituler les éléments vus précédemment - Thèmes abordés : - Type d'addictions - Naissance de la relation addictive - Facteurs de protection - Facteurs de risques - Déterminants de santé	Echange oral (diaporama) Ressources : https://addictions-france.org https://www.addictaide.fr		Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Feuilles de papier pour illustrer le travail du groupe.

			Le formateur définira les conduites addictives et expliquera les principes de la dépendance et la naissance de la relation addictive. Fournir une explication des bases de la dépendance et identifier la dépendance physique, psychologique et comportementale. Le-message à retenir de cette leçon est qu'il y a certains facteurs qui influencent la naissance de conduites addictives. Le formateur expliquera que les facteurs de risque et de protection ne sont pas des indicateurs absolus d'un quelconque comportement. L'objectif global est d'amener à réfléchir à des modèles de comportement social. Les formateurs présenteront trois grands groupes d'influence sur la consommation de substances : l'influence personnelle, l'influence sociale et l'influence physique.			
SEANCE 1	45 min	*Naissance de la relation addictives et les niveaux d'usages*	Le formateur présentera et décrira les différents niveaux d'usages, expliquera les principes de la dépendance et la naissance de la relation addictive. Fournir une explication des bases de la dépendance et identifier la dépendance physique, psychologique et comportementale. Le formateur divise la classe en petits groupes de 3 à 4 personnes.	<u>Pyramide des Usages / En sous- groupe</u> Solliciter les stagiaires sur les différents usages possibles se situant entre « la non consommation ou l'abstinence » et « la dépendance »	Annexe 1 : Fiches d'animation « Pyramide des usages »	
SEANCE 1	45 min	*Quizz*	Quizz de clôture de la séance 1 en reprenant les items suivant : - Définition de l'addiction - Naissance de la relation addictive - Objets d'addictions - Facteurs de risques et de protection - Les différents niveaux d'usages Présenter le travail à faire pour la séance 2	<u>Quizz en collectif + échanges</u> Travaux de recherche par les stagiaires pendant l'intersession sur la règlementation dans leur structure et dans le milieu du travail (alcool, tabac et vape, stupéfiants)	Quizz n°1	

Intersession	1h30		Travaux de recherche par les stagiaires pendant l'intersession sur la règlementation dans leur structure et dans le milieu du travail (alcool, tabac et vape, stupéfiants)			
SEANCE 2	3h					
SEANCE 2	1 heure	*Substances psychoactives et risques*	Objectif : déconstruire les idées reçus. Le formateur fournira aux apprenants des connaissances de base sur les substances psychoactives et échangera avec les stagiaires sur les idées reçues. Les stagiaires seront sollicités pour se positionner (d'accord/Pas d'accord) et exprimeront leurs idées. Présentation de la classification des substances psychoactives et des facettes d'un produit.	Jeu de la ligne	Annexe 1 : Fiche « Jeu de la ligne » Ressources : https://www.addictaide.fr/ https://www.maad-digital.fr/infographies Annexe 1 de l'unité 5 : les produits psychoactifs	Support Powerpoint Projecteur LCD Tableau de conférence et papiers Marqueurs
SEANCE 2	30 min	*Facteurs de risque, prévention & réduction des risques*	Déterminer les différents risques des conduites addictives avec et sans produit Thèmes abordés : - Risques et dommages - Balance bénéfices/risques - Outils d'évaluation (auto-questionnaire) - Prévention et Réduction des risques	Echelle de risques	Annexe 1 : Fiche activité « Echelle de risque »	Support Powerpoint Projecteur LCD Tableau de conférence et papiers Marqueurs
SEANCE 2	1 heure	*Comportement à risque Focus d'alcool, tabac et cannabis - Réglementation*	Faire des sous-groupes Distribuer 1 storyboard différentes par groupe 1/ Demander de regarder uniquement la 1ère double image et de répondre aux items suivants : décrire la scène, la thématique, le poste, les exigences liées au poste, les qualités attendues, le lien avec la santé 2/ Chaque groupe présente sa réflexion. Synthèse collective. 3/ Se remettre en sous-groupe et regarder l'ensemble du scénario et demander de répondre aux items suivants : décrire les 2 situations, quels sont les problèmes ? Pour quelles raisons ? Quelles conséquences pour	Vidéos d'animation EasyHealth et storyboard	Fiche d'utilisation des animations du guide formateur	Vidéos d'animation EasyHealth et storyboard Support Powerpoint Projecteur LCD Marqueurs pour tableau blanc Données épidémiologiques : https://www.ofdt.fr/enquetes-et-dispositifs/baro-sante/

			l'employé ? Pour l'employeur ? 4/ Visionner les vidéos associées et laisser le groupe correspondant présenter sa réflexion. 5/ Synthèse collective et solliciter les participants sur des suggestions pour venir en aide aux salariés. Les solliciter sur les travaux de recherche effectués par les stagiaires pendant l'intersession : Ce qu'ils ont appris / Ce qui les as marqué / Ce qui les questionne ? Fournir des informations de base sur la réglementation. Echanges			
SEANCE 2	30 min	*Quizz*	Quizz de clôture de la séance 2 en reprenant les items suivant : - Idées reçus - Les risques - Lien conduites addictives et emploi - Règlementation	Quizz en collectif + échanges	Quizz n°2	
SEANCE 3	3h					
	45 min	*Prise en charge : évaluation, accompagnement et soin*	Présenter les structures ressources et répondre aux questions des participants. Echanger autour des représentations. Identifier les principes clés d'une prise en charge. Élaborer des scénarios sur les questions liées à la prise en charge et aux structures ressources.		Vidéo CJC : https://www.youtube.com/watch?v=KYhVHIqrB9E&list=PLmfBi4Fp7hgv-J3oNbGMYYOpoFVejm6D9&index=7 CSAPA : https://addictions-france.org/les-addictions/solutions/ Annuaire en ligne des structures ressources en Normandie : www.dapa-normandie.fr	Support Powerpoint Projecteur LCD Tableau de conférence et papiers Marqueurs

	1h30	*Le changement*	Thèmes abordés : - Les étapes du changement - Que faut-il pour changer ? (savoir, vouloir, pouvoir) - Décrire les facteurs qui influencent le changement de comportement " étoile du changement ". Création d'un guide de conseil ??	Etoile du changement Echelles de motivation au changement	Fiche activité étoile du changement : cf. guide du formateur (Annexe 2 de l'unité 8) Annexe 1 : Echelles de motivation au changement	Support Powerpoint Projecteur LCD
	45 min	*Evaluation finale et clôture de l'unité*	Le formateur donne l'évaluation de l'unité.	Les stagiaires feront l'évaluation	Fiche d'évaluation	Evaluation sur feuille

Contenus théoriques de l'UNITE 5

Annexe 1 : Fiches d'animation du scénario 5 et apports théoriques

Fiche d'animation Brainstorming :

Objectifs : Faire exprimer les représentations, produire des idées, favoriser la réflexion.

Description : le groupe est invité à s'exprimer de façon courte, spontanée et libre à partir d'un mot ou d'une question afin d'explorer une thématique. Choisir un mot, une notion qui suscite une réflexion large.

Déroulé :

- Introduction – Rappeler la thématique et présenter l'activité. Demander au groupe de respecter la libre expression, le non-jugement et la bienveillance.
- Produire les idées – Noter au fur et à mesure toutes les idées exprimées sous forme synthétique. Faire rebondir le groupe sur les idées formulées et demander de développer si besoin. Le groupe est à 'écoute. L'ensemble des participants doit s'exprimer.
- Regroupement des idées – Demander au groupe d'identifier les grandes catégories qui se dégagent. Regrouper les idées en utilisant des feutres de couleurs. Faire des liens entre les différentes catégories.
- Synthèse et remerciement.

Fiche d'animation Photo-expression :

Objectifs : Travailler les représentations, idées reçues, croyances. Échanger sur ces dernières. Percevoir les risques / différents usages en fonction de : l'individu, de l'environnement, du produit, du contexte.

Description : Les participants sont invités à s'exprimer sur une question à partir de photos qu'ils choisissent parmi une sélection proposée. L'animateur veille à la régulation des échanges.

Déroulé :

- L'animateur dispose les photos sur une table de façon accessible et visible par tous les participants ; ceux-ci doivent pouvoir faire le tour de la table.
- Pour chaque question posée, type « pourquoi consomme-t-on », demander aux participants de sélectionner une ou plusieurs photos (sans les prendre) dans le silence, puis retourner à sa place initiale.
- Demander à chacun de présenter la photo qu'il a sélectionné et les raisons de son choix.
- Temps d'échanges et d'expression collective. Report des propos, idées dégagés par l'animateur.
- Synthèse. Questionner le ressenti des participants ; ce qu'ils en ont retenu.

Fiches d'animation « Pyramide des usages »

Objectifs : Définir les différents usages dans les conduites addictives.

Description : Solliciter les stagiaires sur les différents usages possibles se situant entre « la non consommation ou l'abstinence » et « la dépendance/l'addiction ».

Déroulé :

- Sur un tableau blanc écrire en bas « la non consommation ou l'abstinence » et en haut « la dépendance/l'addiction ». Former des sous-groupes et demander de réfléchir sur ce qu'il pourrait y avoir entre ces deux usages.
- Laisser un temps de réflexion en sous-groupe pour que les participants puissent échanger et formaliser leur pyramide des usages.
- Chaque groupe présente et restitue sa pyramide et sa réflexion.
- Synthèse et temps d'échanges collectif. Apport théorique.

Fiche d'animation Jeu de la ligne :

Objectifs : Faire exprimer les représentations, les idées, les opinions. Favoriser le débat, confronter les idées.

Description : Les participants expriment leur accord/désaccord ou leurs incertitudes par rapport à différentes affirmations en se positionnant de part et d'autre d'une ligne matérialisée dans l'espace d'animation. Les participants expliquent leur choix, argumentent, débattent.

Déroulé :

- Introduction - Rappeler la thématique et présenter l'activité. A l'énoncé de l'affirmation, chaque participant doit se positionner en silence sans se soucier de l'avis des autres.
- Expression des opinions, argumentation, débat – Avant l'énoncé de chaque affirmation, les participants sont rasssemblés au milieu de la salle sur la ligne médiane. Lire la 1ere affirmation. Les personnes réfléchissent et se dirigent vers le côté de la pièce correspondant à leur avis. En cas d'incertitude, elles restent sur la ligne médiane. Interroger prioritairement les personnes sur la ligne médiane en leur demander ce qui les a empecher de se positionner. Interroger ensuite un côté selon la majorité qui se dégage puis l'autre côté. Les solliciter sur les arguments et éléments de réflexion. Les personnes peuvent changer de position si les arguments les font changer d'avis. Débattre et discuter. Une fois le débat terminé, reprendre au début de l'étape et passer à l'affirmation suivante.
- Synthèse-Faire une synthèse des échanges et amener des éléments théoriques si besoin. Solliciter les participants sur le vécu de l'animation. Remercier.

Fiche d'animation Echelle du risque

Objectifs : S'auto-positionner sur le sentiment de prise de risque. Faire exprimer les représentations. Favoriser la réflexion et le débat autour de la notion de risque. Repérer et hiérarchiser les risques et les dommages

Déroulé :

- Dessiner une échelle de 0 à 10 (de 0 = pas du tout risqué à 10 = très risqué).
- Donner 5/6 situations (attribuer une couleur à chaque situation) et demander à chaque participant, à l'aide de gommettes de couleur, de positionner chaque situation sur l'échelle de risque selon ses représentations (pour lui). Chacun se positionne dans le silence, sans faire attention à ce que les autres mettent.
- Solliciter les participants sur ce qu'ils observent. Echanges, apports théoriques et synthèse.

Echelles de motivation :

HAS, Outil d'aide au ***repérage précoce et à l'intervention brève***
ALCOOL, CANNABIS, TABAC CHEZ L'ADULTE

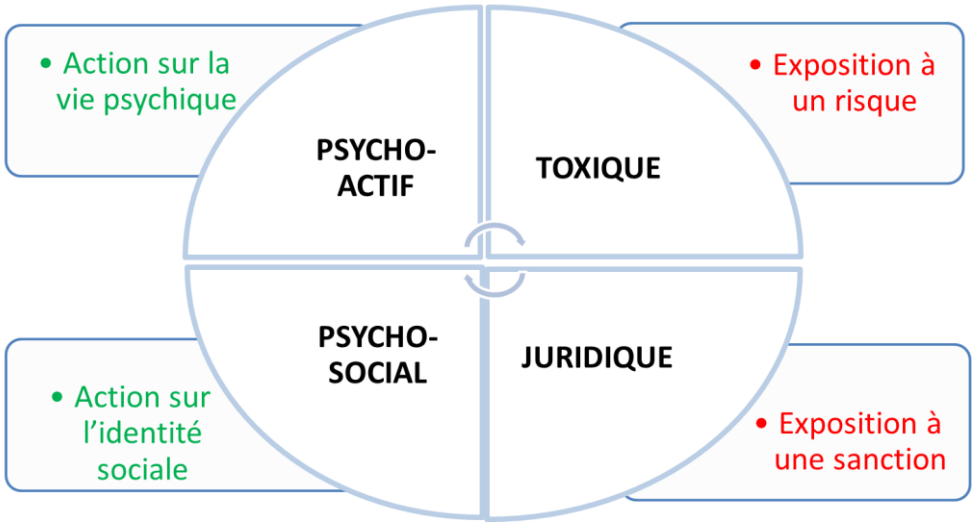
Apports sur les produits psychoactifs :

Les objets d'addiction – avec et sans produits

Addictions avec produits psychoactifs
Tabac Alcool Médicaments Café Cannabis Héroïne Cocaïne Amphétamine MDMA/ Ecstasys Champignons Hallucinogènes / LSD …

Addictions sans produits psychoactifs (comportementales)
Jeu pathologique Cyberaddiction / Ecrans Troubles du comportement alimentaire (TCA) Achats compulsifs Sexe Sport Travail

Les objets d'addiction – les 4 facettes



LES EFFETS DES PRODUITS PSYCHOACTIFS			
Stimulation *Augmentation de l'activité du SNC (physique et psychique)*	Accroître les capacités, les performances, les résultats	Cocaïne Amphétamines Ecstasy MDMA	Tabac Alcool Café / Thé / Boissons énergisantes
Réduction *Diminution de l'activité du SNC (physique et psychique)*	Abaisser les tensions Calmer les angoisses Tenir psychiquement	Cannabis Opiacés	Médicaments (somnifères, benzodiazépines) Alcool Tabac
Perturbation *Perturbation de l'activité du SNC*	Transformer la vie psychique	Cannabis Champignons LSD Kétamine	Alcool

Annexe 2 : Présentation Powerpoint *(A télécharger sur le site : http://www.easyhealthproject.eu/site/)*

FABULEUX JEU DES DRAPEAUX

1. Expliquez l'activité : "Nous allons maintenant dessiner des drapeaux qui nous représentent ou nous symbolisent. Veuillez dessiner votre drapeau personnel, en incluant des symboles ou des objets qui symbolisent qui vous êtes ou ce que vous trouvez agréable ou important.

Donner un exemple:

- une guitare (représentant votre passion pour la musique)
- une raquette de tennis (quelqu'un qui aime le sport)
- un pays comme l'Inde (représentant votre affiliation à un pays)
- une croix et un coeur (représentant Jésus et son amour pour le monde)

Distribuez à chaque personne une feuille de papier, des stylos et des crayons de couleur, des pastels et/ou des marqueurs.

2. Donnez à chacun un temps déterminé pour dessiner (par exemple 15-20 minutes environ) puis réunissez-vous à nouveau. Demandez à des volontaires de partager leurs drapeaux et d'expliquer la signification de ce qu'ils ont dessiné. S'il s'agit d'un grand groupe, vous pouvez diviser les participants en petits groupes et leur demander de partager leurs drapeaux entre eux, ou vous pouvez simplement demander à un petit nombre de volontaires de partager.

3. Une fois que tout le monde a fini de partager les drapeaux individuels, vous pouvez demander à chacun de faire un brainstorming pour trouver des idées sur ce qu'il faut dessiner pour le grand drapeau de la classe. Vous pouvez également rassembler les drapeaux individuels et les coller sur un tableau pour créer un "quilt" de drapeaux individuels, représentant l'unité.

Activité 2: *Comportements addictifs et à risque*

Brainstorming

Activité 3:

Drogues, consommation de drogues et ses conséquences
Effets positifs et impacts négatifs

Discussion à partir d'images
Identifier ce qui est bon ou pas

D'après vous…

Qu'est-ce que la dépendance à la drogue ?

Pourquoi les gens consomment-ils de la drogue ?

Pourquoi l'adolescence est-elle un moment critique pour prévenir la toxicomanie ?

Pourquoi certaines personnes deviennent-elles dépendantes de la drogue, alors que d'autres ne le deviennent pas ?

Comment les drogues agissent-elles sur le cerveau ?

Quels sont les facteurs environnementaux qui augmentent le risque de dépendance ?

Selon vous, quelles sont les conséquences de la consommation de drogue ??

Groupe de discussion
Dialogue et échanges avec le groupe:

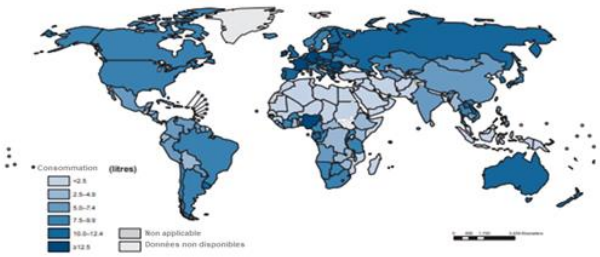
Activité 4 : CATEGORIES DE RISQUES

- Perte d'équilibre physique, se sentir mal, se blesser
- Mental : baisse de la capacité de mémoire, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions complexes
- Social : participer à des actes de violence, perdre des amis

Activité 4 : CATEGORIES DE RISQUES

Activité 5: Comportements à risque liés à l'alcool (Organisation mondiale de la santé : analyse des données)

Figure 3.3 Consommation totale d'alcool par habitant (APC) (15+; en litres d'alcool pur), 2016



Source : Organisation mondiale de la santé - Rapport de situation mondiale sur l'alcool et la santé 2018

Activité 5: Etude de Cas

Étude de cas : Répartition des participants en groupes. Chaque groupe choisit un pays pour l'analyse des données (comportement à risque lié à la consommation d'alcool).

Activité 5: Le World Café

C'est dans ces conversations de type " city meeting " qu'il est possible d'identifier des modèles, que le savoir collectif se développe et que des possibilités d'action émergent

Activité 6: Quels sont les facteurs qui favorisent la dépendance ?

Créez un Quiz!!

Elaboration du Quiz :

Première étape : les thèmes clés à aborder dans le quiz

- Etape 1: Génétique
- Etape 2: Faute d'options
- Etape 3: Troubles de santé mentale ;
- Etape 4: Pression des pairs
- Etape 5: Anxiété et dépression ;
- Etape 6: Solitude ;
- Etape 7: Médicaments prescrits

Comment allons-nous construire la première partie de ce quiz ?

- Travail individuel, identification des conseils.

- Travailler en sous-groupes pour discuter des conseils identifiés individuellement.
- Mise en commun, rédaction du guide.

(Jeu) En fin de séance :

1) Les stagiaires procéderont dans des groupes de travail ;

2) Chaque groupe présentera son quiz;

3) Le groupe répondant correctement au plus grand nombre de questions gagne ;

Annexe 3 : Autres activités du support Powerpoint

➢ Activité nº 1: Activité "Drapeaux fabuleux"

Distribuez à chaque personne une feuille de papier, des stylos et des crayons de couleur, des crayons de couleur et/ou des marqueurs. Expliquez l'activité : "Nous allons maintenant dessiner des drapeaux qui nous représentent ou nous symbolisent. Veuillez dessiner votre propre drapeau - y compris certains symboles ou objets qui symbolisent qui vous êtes ou ce que vous trouvez agréable ou important". Vous pouvez montrer votre propre exemple de drapeau si vous le souhaitez. Par exemple, vous pouvez dessiner :

- une guitare (représentant votre passion pour la musique)
- une raquette de tennis (quelqu'un qui aime le sport)
- un pays comme l'Inde (représentant votre affiliation à un pays)
- une croix et un cœur (représentant Jésus et son amour pour le monde)

Donnez à chacun un temps déterminé pour dessiner (par exemple 15-20 minutes environ) puis réunissez-vous à nouveau. Demandez à des volontaires de partager leurs drapeaux et d'expliquer la signification de ce qu'ils ont dessiné. S'il s'agit d'un grand groupe, vous pouvez diviser les participants en petits groupes et leur demander de partager leurs drapeaux entre eux, ou vous pouvez simplement demander à un petit nombre de volontaires de partager

➢ Activité nº 3: Activités et échanges avec le groupe

- Formulez une question très claire et précise indiquant exactement ce que vous voulez que les participants réalisent.
- Divisez le groupe plénier en sous-groupes plus restreints de 2 ou 3 personnes chacun (avec un maximum de 4 ou 5 groupes au total)
- Demandez aux groupes de désigner une personne responsable de la collecte des données. Demandez à la personne responsable de faire en sorte que les membres examinent les questions/tâches et conviennent qu'ils les comprennent.

- Donnez au groupe des instructions sur la manière dont le retour d'information doit être donné/pris et indiquez clairement le temps alloué à l'activité. Surveillez les performances du groupe et soyez à l'écoute des points de difficulté/ambiguïté ou de tout autre facteur susceptible de rendre la discussion difficile. Observez le degré d'implication de chacun des participants.

Collecter les informations :

Les participants seront assis en groupes de 2 ou 3 personnes chacun. Demandez à la première personne du premier groupe de donner la première réponse. Inscrivez-la au tableau. Demandez à la première personne du deuxième groupe sa première réponse. Continuez avec les premiers membres de chaque groupe.

Lorsque vous avez terminé avec les premiers participants, commencez avec la deuxième personne du premier groupe et procédez comme pour le premier tour de réponses. Continuez jusqu'à ce que tout le monde parle.

➢ Activité nº 4: CATÉGORIES DE RISQUES

Répartissez les participants en trois groupes. Expliquez que vous avez en main un certain nombre de fiches d'indices décrivant les effets des comportements criminels ou violents et de la consommation de drogues, y compris la consommation d'alcool.

Il existe trois catégories d'effets de ces comportements : physiques, mentaux et sociaux. En voici quelques exemples :

- Physique : perte d'équilibre, malaise, accident.
- Mental : diminution de la capacité de mémoire, difficulté à se concentrer ou à prendre des décisions complexes
- Social : s'engager dans la violence, perdre des amis

À côté de chaque ligne de ruban adhésif sur le mur et sur le sol, indiquez à quelle catégorie correspond chaque ligne (physique, mentale ou sociale). Il en va de même pour les trois seaux placés les uns à côté des autres.

Chaque groupe reçoit six cartes mais ne les regarde pas au début. À votre signal, chaque groupe lit attentivement les cartes entre eux et décide à laquelle des trois catégories ci-dessus il appartient. Une fois qu'ils sont parvenus à un consensus, ils placent les cartes au bon endroit, comme suit :

- Équipe A : un joueur saute à bras tendus pour coller les cartes sur un morceau de ruban adhésif double face de 2,5 m de haut sur le mur dans la zone de droite.
- Equipe B : un joueur s'assied avec les jambes presque tendues et colle les cartes sur le ruban adhésif double face droit sur le sol en pleine expansion (tout en faisant des abdos).
- Équipe C : à distance, chaque joueur lance une carte dans l'un des trois paniers, un pour chacune des trois catégories.

Regroupez les joueurs, demandez-leur de regarder les cartes de risque dans chaque lieu et menez une discussion sur l'attribution des risques aux facteurs physiques, mentaux et sociaux. Certaines cartes peuvent entrer dans plus d'une catégorie. Concentrez-vous sur les risques mentaux et sociaux et demandez des exemples ayant une incidence sur les performances sportives.

➢ **Activité nº 5: Étude de cas + World Café - Comportement à risque en matière d'addiction**

Aménager comme un café, avec des tables recouvertes de papier pour quatre personnes, avec des rafraîchissements.

1. Placer quatre à six personnes au maximum à de petites tables de style café.

2. Préparez des séries de conversations d'environ 20 à 30 minutes chacune (et pré-définissez les questions). Les questions ou les problèmes doivent être importants pour la vie, le travail ou la communauté des gens.

3. Encouragez les hôtes de table et les membres à écrire, griffonner et dessiner des idées clés sur leurs nappes ou à noter les idées clés sur de grandes fiches ou des sets de table au centre du groupe.

4. Une fois le premier tour de table terminé, demandez à une personne de rester à la table en tant qu'hôte tandis que les autres servent de voyageurs. Les voyageurs apportent des idées, des thèmes et des questions clés dans leurs nouvelles conversations.

Demandez à l'hôte de table d'accueillir les nouveaux invités et de partager brièvement les idées, thèmes et questions principaux de la conversation initiale. Encouragez les invités à faire le lien entre les idées issues de leurs précédentes conversations à table, en écoutant attentivement et en s'appuyant sur les contributions de chacun.

En offrant aux personnes la possibilité de se déplacer dans plusieurs tours de conversation, les idées, les questions et les thèmes commencent à se relier et à se connecter. Ainsi, à la fin du deuxième tour, toutes les tables ou groupes de conversation de la salle seront mis en commun avec les idées des conversations précédentes apportées par les voyageurs.

5. Lors du troisième échange, les participants peuvent retourner à leur table d'origine pour faire la synthèse de leurs découvertes, ou continuer à se rendre à de nouvelles tables, en laissant le même ou un nouvel hôte à la table. Parfois, une nouvelle question qui permet d'approfondir l'exploration est posée pour le troisième tour de conversation.

6. Après plusieurs séries de conversations, entamez une période de partage des découvertes et des idées dans le cadre d'une conversation de groupe. C'est dans ces conversations de type "réunion de ville" que l'on peut identifier des modèles, que le savoir collectif se développe et que des possibilités d'action émergent.

Ou

Étude de cas : Répartition des participants en groupes. Chaque groupe choisit un pays pour l'analyse des données (comportement à risque en matière d'alcool).

Exemple **: Organisation mondiale de la santé - Rapport de situation mondiale sur l'alcool et la santé 2018**

➢ Activité nº 6: Cartes de quiz

Répartissez les joueurs en quatre équipes. L'objectif de cette activité est de discuter de l'abus de drogues ou d'alcool, de la criminalité et des comportements violents. Expliquez le déroulement du quiz :

- Chaque équipe dispose de quatre cartes avec des questions à choix multiples qui se trouvent de l'autre côté du terrain.
- À tour de rôle, un membre de l'équipe court chercher une des cartes. Un membre de l'équipe enregistre le temps de course aller et retour. Au retour, le joueur qui a couru lit la carte aux autres joueurs (ne regardez pas la bonne réponse au dos).

- L'équipe débat de la réponse possible. Une fois qu'ils ont décidé, l'un d'entre eux court chercher un papier avec cette réponse (A, B ou C).
- La durée de la course est enregistrée à nouveau.
- L'équipe qui a reçu la carte de quiz lit l'explication et la réponse.
- Elle note le score (réussite ou échec / 1 ou 0).
- Un autre joueur court pour obtenir la carte suivante, donc toute la procédure est répétée quatre fois pour quatre cartes. Faites la somme des temps de course.

Pendant que les groupes travaillent, surveillez et encouragez les joueurs à discuter non seulement de la réponse qu'ils donnent, mais aussi de leurs points de vue sur la réponse finale fournie. Lorsque vous avez terminé, recueillez les scores (réponses correctes et temps de course) et applaudissez l'équipe gagnante, qui est celle qui a le plus de bonnes réponses (quatre au maximum) et qui a couru le plus vite. Indiquez également les groupes que vous avez vus discuter activement des questions et réponses, pour illustrer le fait que l'activité vise à déclencher la discussion et la réflexion critique.

UNITE 6 : Prévenir les risques psychologiques

Les risques psychologiques affectent non seulement la santé des personnes par des mécanismes émotionnels, cognitifs, comportementaux et physiologiques, mais ils ont également un fort impact sur les organisations en augmentant l'absentéisme et la faible productivité.

Grâce à ce module, les stagiaires seront en mesure d'identifier les comportements psychologiques à risque et de mettre en œuvre des mesures de soutien préventives et organisationnelles qui facilitent l'équilibre de vie. Ce scénario sera basé sur les pratiques quotidiennes des étudiants, des posters, des études de cas, des vidéos, des brainstormings et avec le soutien du formateur, il permettra de construire un questionnaire sur les bonnes pratiques et un plan d'action qui pourra être utilisé pour identifier et prévenir les comportements à risques psychologiques.

Identifier et gérer les risques psychologiques sur le lieu de travail (risques physiques et psychologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs), évaluer les risques psychologiques, évaluer les risques psychologiques professionnels. Gérer les risques psychologiques, prendre des mesures préventives ou organisationnelles, élaborer et mettre en œuvre un plan d'action (afin de résoudre les problèmes identifiés et de réduire le risque), identifier les travailleurs exposés. Ce sont ces questions qui seront abordées dans ce module.

L'objectif de cette unité est que l'apprenant adopte dans sa vie, des comportements favorisant la prévention des risques psychologiques et veille à la santé et à la sécurité sur le lieu de travail.

Pour conclure, les stagiaires pourront identifier et évaluer les risques psychologiques (physiques et psychologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs), apprendre à prendre des mesures de prévention, d'évaluation et de contrôle des risques psychologiques, discuter de la manière dont les risques psychologiques peuvent influencer la productivité des employés et, par conséquent, la rentabilité d'une entreprise, et connaître les différents déterminants de la santé mentale et du bien-être : Attributs et comportements individuels, circonstances sociales et économiques, facteurs environnementaux.

Sommaire

Cadre de l'UNITE 6 261

Scénario de l'UNITE 6 264

Contenus théoriques de l'UNITE 6 271

- Annexe 1 : Consignes pour les Activités
- Annexe 2 : Présentation Powerpoint

Cadre de l'UNITE 6

Unité 6:	Titre : Prévenir les risques liés aux risques psychologiques	
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Résultat clé : Identifier et prévenir les facteurs liés aux risques psychologiques (stress, conflits, postures ...) et leurs conséquences.		

Résultats d'apprentissage :

- Les apprenants apprendront à identifier et à évaluer les risques psychologiques et physiologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs). Ils apprendront à prendre des mesures de prévention, d'évaluation et de contrôle des risques psychosociaux.

Les étudiants discuteront de la manière dont les risques psychologiques peuvent influencer la productivité des employés et, par conséquent, la rentabilité d'une entreprise.

Connaissances	Aptitudes	Compétences
L'apprenant connaît et comprend : -la définition des risques psychosociaux et les différents types de risques : surcharge de travail, manque de clarté sur les rôles, insécurité de l'emploi, manque d'implication dans les processus décisionnels concernant les travailleurs et manque d'influence sur la façon dont le travail est effectué, communication inefficace, manque de soutien des collègues et supérieurs, harcèlement psychologique, violence des tiers, conflit... - L'importance de prévenir les risques psychosociaux au travail. -Comment favoriser l'investissement dans les politiques d'éducation préventive et les	L'apprenant est capable de : - Identifier les parties prenantes intéressées au sein de l'entreprise et les solliciter - Identifier et gérer les risques psychosociaux au travail (risques physiques et physiologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs). - Evaluer les risques psychosociaux. -Estimation du risque psychosocial professionnel (probabilité d'exposition au facteur de risque psychosocial professionnel + sévérité du risque ou préjudice psychosocial professionnel) - Évaluation du risque psychosocial professionnel - Actions de gestion des risques psychosociaux. -Adoption de mesures préventives ou organisationnelles. - Élaboration et mise en œuvre d'un plan d'action (dans le but de résoudre les problèmes identifiés et de réduire	L'apprenant connaît et comprend : -la définition des risques psychosociaux et les différents types de risques : surcharge de travail, manque de clarté sur les rôles, insécurité de l'emploi, manque d'implication dans les processus décisionnels concernant les travailleurs et manque d'influence sur la façon dont le travail est effectué, communication inefficace, manque de soutien des collègues et supérieurs, harcèlement psychologique, violence des tiers, conflit... - L'importance de prévenir les risques

politiques d'information, les mesures de soutien organisationnel la prévention et la réadaptation.	les risques) - Identification des travailleurs concernés.	psychosociaux au travail. -Comment favoriser l'investissement dans les politiques d'éducation préventive et les politiques d'information, les mesures de soutien organisationnel la prévention et la réadaptation.

Critères de performance pour l'évaluation	
L'apprenant est capable de	Résultats attendus*:
Identifier et évaluer les risques psychosociaux, en tenant compte de l'utilisation de méthodologies, techniques, moyens et modèles d'analyse spécifiques (questionnaire, entretiens individuels et collectifs, données sur l'absentéisme et la santé, etc.), avec le concours des travailleurs et de l'employeur.	-Identifier les risques psychosociaux sur lieu de travail : Stress professionnel, harcèlement, harcèlement sexuel, violence au travail) et et adoption d'un comportement de soutien approprié. -Diminuer les facteurs qui engendrent des risques psychosociaux : liés au contexte de travail (culture et fonction organisationnelle, rôle dans l'organisation et les responsabilités, l' épanouissement professionnel, autonomie / contrôle décisionnel, relations interpersonnelles au travail , conciliation travail-vie familiale) et teneur du travail (environnement physique, équipements professionnels, organisation des tâche et contenu du travail, charge de travail / cadence, Horaires de travail). - Foster investment in preventive policies through education and information programs, organizational support measures, prevention and rehabilitation. - Évaluer le plan d'action. -Faire valoir l'importance de la participation de l'organisation et des travailleurs à l'élaboration de stratégies efficaces de contrôle des risques psychosociaux. -Démontrer ses connaissances sur l'hygiène, la santé et la sécurité au travail - Contexte juridique de l'organisation du travail.

Heures totales d'apprentissage : 50h
Méthodes d'évaluation
La méthodologie suivante sera basée sur l'analyse d'une étude de cas. L'objectif sera d'élaborer un plan d'action qui devra tenir compte des aspects suivants: identification du problème et de sa survenue ; à qui est imputable ce problème ; qui devrait participer au plan ; calendrier des mesures à prendre et moyens nécessaires ; résultats attendus, évaluation des résultats et des actions à mener et du plan d'action. Pour ce faire, les informations les plus variées devraient être recueillies, de préférence de différents angles: travailleurs, gestionnaires, clients, fournisseurs, pour ne citer qu'eux.

Scénario de l'UNITE 6

EASY HEALTH : Prévenir les risques liés aux risques psychologiques		
Objectif(s) : *Identifier et prévenir les risques liés aux risques psychologiques (stress, conflits, postures, ...) et leurs conséquences.* *Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt, public...* - *Dans cette unité, les participants réfléchiront à l'importance de la prévention des risques psychologiques sur le lieu de travail.* - *Les apprenants identifient et évaluent les risques psychosociaux. Ils apprendront à prendre des mesures de prévention, d'évaluation et de contrôle des risques psychosociaux.* - *Les stagiaires, avec le soutien du formateur, élaborent un questionnaire sur les risques psychologiques et un plan d'action, dans le but de résoudre les problèmes et de réduire les risques sur le lieu de travail.*		
Scénario en collectif et/ou en individuel	Durée : 25 h	Concepteur : AFN
Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable de…* - Identifier les risques psychosociaux sur le lieu de travail et adopter un comportement solidaire approprié. - Identifier et réduire les facteurs qui induisent des risques psychosociaux : - Expliquer l'importance de l'investissement dans les politiques de prévention par le biais de programmes d'éducation et d'information, de mesures de soutien organisationnel, de prévention et de réhabilitation. - Élaborer un plan d'action. - Souligner l'importance de la participation de l'organisation et des travailleurs dans le développement de stratégies efficaces pour le contrôle des risques psychosociaux. - Démontrer des connaissances sur l'hygiène, la santé et la sécurité au travail - Contexte juridique de l'organisation du travail. *Critères d'évaluation et résultats attendus : avec pour objectif de résoudre les problèmes identifiés et de réduire les risques)* ➢ *L'apprenant est capable de :*		

- Identifier et gérer les risques psychosociaux sur le lieu de travail (risques physiques et physiologiques, comportementaux, psychologiques et émotionnels, cognitifs).
- Évaluer les risques psychosociaux.
- Mettre en œuvre des actions pour gérer les risques psychosociaux
- Adopter des mesures préventives ou organisationnelles.
- Élaborer et mettre en œuvre un plan d'action (avec pour objectif de résoudre les problèmes identifiés et de réduire les risques)
- Identifier les travailleurs concernés

➢ *Résultats attendus :*

- Identifier les risques psychosociaux sur le lieu de travail : Stress professionnel, harcèlement, harcèlement sexuel, violence au travail) et adoption d'un comportement de soutien approprié.
- Réduire les facteurs qui induisent des risques psychosociaux : associés au contexte de travail (culture et fonction organisationnelles, rôle dans l'organisation et responsabilités, développement professionnel, autonomie / contrôle des décisions, relations interpersonnelles au travail, conciliation de la vie professionnelle et de la vie familiale) et au contexte du travail (environnement physique, équipement de travail, organisation des tâches et contenu du travail, charge de travail / rythme de travail, horaires de travail).
- Favoriser l'investissement dans les politiques de prévention par des programmes d'éducation et d'information, des mesures de soutien organisationnel, la prévention et la réhabilitation.
- Évaluer le plan d'action.
- Favoriser l'importance de la participation de l'organisation et des travailleurs dans le développement de stratégies efficaces de contrôle des risques psychosociaux.
- Démontrer des connaissances sur l'hygiène, la santé et la sécurité au travail - Contexte juridique de l'organisation du travail.

Modalité d'évaluation et de validation :

L'évaluation doit être en rapport direct avec les résultats d'apprentissage ou les objectifs de l'unité.
L'évaluation du projet doit se concentrer sur le niveau de connaissance, les attitudes, les valeurs et les compétences de la classe qui reflètent l'impact immédiat de l'Unité.
Évaluation individuel et collectif du module (Qu'en avez-vous tiré ? / Qu'allez-vous mettre en place ? / Points positifs du module / Domaines à améliorer, commentaires…) ?

- Partie théorique : les stagiaires seront évalués pour leur capacité à acquérir des connaissances théoriques pendant la formation

- Partie pratique : Créer un questionnaire sur les risques psychologiques + plan d'action, élaboré en groupe

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1	30 min	*Présentation de l'Unité 6*	Expliquer les objectifs du module. Présenter le déroulement des séances, les attentes et les travaux à réaliser. Expliquer l'évaluation et la validation des acquis de l'apprentissage. Transmettre les fiches d'information aux candidats, les encourager à compléter le contenu du cours en prenant des notes. Prévoir du temps pour les questions Promouvoir la présentation et la dynamique brise-glace (Activité nº1, ci-joint). Inscrire au tableau les attentes des apprenants par rapport à la formation. Expliquer les objectifs de l'unité.	Le stagiaire écrit les objectifs du module, l'ordre du jour et pose des questions s'il a besoin de précisions. Soyez attentif et prenez des notes sur les différents points abordés (lire les fiches d'information).	Respecter les règles de rédaction et de prise de notes Organiser son travail Lire les fiches d'information	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Fiches d'information Stagiaire/formateur PC / rétroprojecteur
2	60 min	*Brainstorming*	Brainstorming pour mettre les apprenants en contexte, récapituler le travail effectué sur les 5 premières unités. L'objectif est d mettre en évidence les principaux thèmes abordés sans entrer dans les détails Le formateur liste les attentes des apprenants par rapport à la formation (inscrire au tableau les principaux points donnés par les apprenants). Trier toutes les réponses selon leur nature afin de les exploiter	Les stagiaires seront attentifs, participeront activement, donneront des idées et des mot en rapport avec le thème du module.	Répertorier les connaissances des apprenants. Respecter les règles d'écriture de prise de notes. Se référer aux fiches technique si nécessaire	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Feuilles de papier pour consigner le brainstorming, les attentes et les règles sur lesquelles la classe s'est mise d'accord

3	3 heures	*Présenter aux apprenants les risques psychologiques dans un diaporama*	Expliquer la différence entre des environnements de travail sains (équipes de travail positives, leadership et communication positifs, culture de l'hygiène et de la sécurité, engagement, optimisme, satisfaction, confiance, capital psychologique) et des environnements de travail malsains (stress, burnout consécutif au harcèlement (moral et sexuel), Violence (physique et verbale), Discrimination, Inégalité) Expliquez que les entreprises doivent réfléchir aux risques psychosociaux et être à l'affût des signes de stress lié au travail. L'objectif est d'engager le dialogue avec l groupe. De la même manière, le formateur répertorie les thèmes abordés par les apprenants et note les mots clés Prévoyez du temps pour les questions.	Les stagiaires répondront en fonction de ce qu'ils ont lu, vu ou vécu, quelques constats sur les comportements à risques psychologiques.	Respecter les règles pour la rédaction et la prise de notes Organisez votre travail Lire les fiches d'information	Fiches d'activité Fiches d'information pour les stagiaires/formateurs PC / rétroprojecteur
4	3 heures	*Risques psychologiques : Conséquences*	Le formateur fournit aux apprenants des connaissances de base sur : 1) Les conséquences personnelles (tabagisme, alcoolisme ou toxicomanie, violence, intimidation ou harcèlement. Troubles du sommeil, anxiété, dépression, incapacité à se concentrer, irritabilité, problèmes familiaux, épuisement, problèmes de dos, problèmes cardiaques, ulcères, etc) hypertension, système immunitaire, etc) 2) Absentéisme, forte fluctuation du personnel, problèmes disciplinaires, intimidation, communication agressive, isolement. Diminution de la quantité ou de la qualité des produits ou des services accidents, mauvaises décisions, erreurs. Augmentation des coûts résultant d'une compensation ou d'une augmentation	Les stagiaires décrivent ce qu'i voient sur les différentes affiches et donnent ensuite leu impressions, observations et idées pour enrichir le reste du module. Les stagiaires répondront aux questions des diapositives et participeront à des exercices e petits groupes	Le formateur organise une séance de diapositives, des exercices et fait le tour de chaque groupe pour les aider dans les groupes de travail. Les stagiaires devront relire leurs notes à la maison pour la prochaine séance.	Diapositives diaporama Projecteur LCD Tableau de conférence et papiers Marqueurs

			des dépenses de soins de santé et des moyens consacrés aux services de santé. Animez une discussion de 30 minutes et une séance de compte rendu de 30 minutes en suivant les instructions du guide formateur. Divisez les participants en 2 groupes et les groupes qui répondront aux questions de la diapositive.			
5	3 heures	*Risques psychologiques : Prévention*	Le formateur introduit le thème en expliquant les niveaux de prévention des risques : - Mesures de protection collective - Mesures individuelles Brainstorming Le formateur explique l'importance des mesures de prévention. Prévoyez du temps pour les questions.	Les stagiaires sont attentifs et prennent des notes sur les différents points abordés pendant la session Les stagiaires posent des questions sur cette session et répondent aux questions des formateurs	Présentation des diapositives Guider les participants à fourn des réponses. Écrire leurs réponses sur un tableau de conférence et les classer soit comme facteurs individuels, soit comme programmés.	Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Feuilles de papier pour illustrer le brainstorming, les attentes et les règles sur lesquelles la classe s'est mise d'accord.
6	3 heures	*Vidéos sur les risques psychologiques :* *Le diagnostic et les problèmes dans les organisations*	Regarder les vidéos (40m) : https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story (Source: NAPO) Le formateur expliquera et définit ce qui peut être fait pour identifier et cadrer le problème dans les structures (absentéisme, accidents du travail, productivité, turnover, conflits) et expliquer l'importance du constat. Prévoyez du temps pour les questions.	Regarder les vidéos Travailler en petits groupes pour synthétiser les informations recueillies. Poser des questions pour mieux comprendre	Répertorier les connaissances des apprenants. Respecter les règles d'écriture et de prise de notes. Se référer aux fiches techniques si nécessaire Prévoyez un certain temps pour discuter de certaines observations.	

7	2,5 heures	*Récapitulation de la session précédente.* *Vidéos sur les risques psychologiques* *Investissement dans les politiques de prévention*	Regarder les vidéos (40m) : https://www.napofilm.net/en/about-napo/the-napo-story (Source: NAPO) Le formateur présentera et expliquera les activités visant à promouvoir un lieu de travail sain et positif. Prévoir du temps pour les questions.	Regarder les vidéos Travailler en petits groupes pour synthétiser les informations recueillies. Poser des questions pour mieux comprendre	Répertorier les connaissances des apprenants. Respecter les règles d'écriture et de prise de notes. Se référer aux fiches techniques si nécessaire Prévoir un certain temps pour discuter de certaines observations.	Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Feuilles de papier pour illustrer le brainstorming, les attentes et les règles sur lesquelles la classe s'est mise d'accord.
8	3 heures	*Prévenir le risque psychologique : Plan d'action*	Le formateur donne des consignes pour l'activité. L'objectif est d'élaborer un plan d'action dans le but de résoudre les problèmes identifiés et de réduire les risques pour une meilleure gestion. Pour aider les apprenants, le formateur donne un exemple (Activité nº 4 ci-jointe) : Dix règles de platine pour une meilleure gestion.	Première étape, travailler individuellement, puis travailler en petits groupes de ou 5 stagiaires pour échanger et enrichir la liste des conseils. Enfin, mise en commun collective pour élaborer la deuxième partie du document	Etre attentif à la présentation de vos collègues afin de pouvoir donner votre avis à la fin	PC / rétroprojecteur Internet Liens vidéo Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc
9	3 heures	*Créer un questionnaire sur les risques psychologiques*	Suite au travail effectué précédemment, tous les conseils pour la rédaction du guide de bonnes pratiques seront répertoriés. Pour aider les apprenants, le formateur donne un exemple (Activité n° 2 en annexe). Répartir les participants en petits groupes.	Les apprenants aident le formateur à rédiger le guide sur la base de leurs notes personnelles et de leur travail petits groupes. Prenez part à la discussion avec les participants.	Présentation des diapositives Demander s'ils ont des questions. Guider les participants pour qu'ils apportent des réponses.	PC / rétroprojecteur Internet Liens vidéo Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc

10	2 heures	*Evaluation écrite de l'Unité*	Le formateur donne l'évaluation de l'unité et aide les stagiaires lorsqu'ils ont un doute	Les stagiaires font l'évaluation		Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Fiches d'activité Fiches d'information
11	2 heures	*Résultats des évaluations écrites et évaluation*	Le formateur communiquera les résultats des examens, les questions/réponses et tout autre contenu non traité des séances précédentes Processus d'évaluation Remarques de clôture	Les stagiaires feront leur propr évaluation et évalueront l'unité et le formateur		Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Fiches d'activité Fiches d'information Evaluation sur feuille

Contenus théoriques de l'UNITE 6

Annexe 1 : Consignes pour les Activités

➢ Activité nº 1: Jeu de Balle

Le formateur explique aux participants que chacun se tient en cercle et fait rebondir une balle sur quelqu'un d'autre, et qu'il a une limite de cinq secondes pour le faire. Mais avant de faire rebondir la balle, ils doivent dire le nom d'un film. Lorsque quelqu'un répète le nom d'un film, il est éliminé du jeu. Cela finit par devenir une compétition entre deux personnes, et il y a alors un gagnant. Comme prix, vous pouvez leur donner une barre de chocolat, ou autre chose.

➢ Activité nº 2: Brainstorming

Le formateur explique le but du brainstorming, annonce les règles et écrit le sujet sur un grand tableau /tableau de conférence.

- Le formateur demande ensuite des idées et des suggestions qui sont enregistrées sur le tableau noir/tableau à feuilles dès qu'elles sont proposées. Les membres restent assis et communiquent leurs idées au formateur aussi vite que possible. La critique est interdite à ce stade et la liberté de mouvement est encouragée.
- Le brainstorming se poursuit pendant 1 à 3 minutes ou plus jusqu'à ce que les idées cessent de circuler.
- Le formateur remercie les participants et passe à l'étape suivante : l'évaluation.
- Le groupe examine ensuite toutes les suggestions en fonction de leur pertinence ou peut se diviser en sous-groupes à cette fin.

➢ Activité nº 3: Groupes de Réflexion

Les participants sont répartis en petits groupes en fonction du nombre de formateurs (1 formateur par sous-groupe). Les petits groupes doivent être "équilibrés" autant que possible (sexe, âge, langue, etc.). Vous pouvez également choisir de réunir des personnes d'une organisation d'origine similaire pour réfléchir à la manière dont elles pourraient utiliser les éléments du programme dans leur travail spécifique ou avec leur groupe cible spécifique.

Chaque groupe se réunit régulièrement pendant la formation et s'inscrit dans le programme officiel. Chaque formateur doit être clair sur son rôle dans le groupe et s'informer sur la façon de travailler avec le groupe. La confidentialité est de rigueur, même si le formateur partage probablement avec l'équipe les réactions du groupe.

Il peut être utile de commencer la rencontre des groupes de réflexion par une activité de constitution de groupe ou de prise de connaissance d'un type ou d'un autre. Il est également possible de demander aux participants de prendre en charge l'animation des groupes de réflexion (en essayant différentes techniques d'évaluation) ou de fixer pour chaque réunion un thème principal de discussion. Soyez créatifs !

➢ Activité nº 4: Visionner la vidéo

- Le formateur dit aux apprenants qu'ils vont regarder/écouter les vidéos de NAPO sur le sujet qu'ils étudient et leur dit ce qu'ils s'attendent à entendre et à voir.
- Discussion en classe sur le sujet de la vidéo.
- Les apprenants font un quiz sur le thème de la vidéo. Le quiz peut être de type Vrai/Faux ou questions ouvertes.
- Les apprenants disposent de deux minutes pour réfléchir au vocabulaire lié au thème. Les apprenants organisent un résumé écrit de la vidéo.
- Les apprenants lisent une histoire ou un article d'actualité en rapport avec le sujet de la vidéo.
- Les élèves prendront en considération ce qu'ils regardent, en rapport avec les risques psychologiques et le stress lié au travail, et discuteront des causes et des solutions à la perte de revenus due au stress. Les élèves examinent également le vocabulaire commercial utilisé dans l'exposé et étudient comment les suggestions proposées pour améliorer les conditions pourraient être utilisées dans leurs propres situations professionnelles.

➢ Activité nº 5: Discussion de Groupe

- Formulez une question très claire et précise indiquant exactement ce que vous voulez que les participants réalisent.
- Divisez le groupe plénier en sous-groupes plus petits de 2 ou 3 personnes chacun (avec un maximum de 4 ou 5 groupes au total)
- Demandez aux groupes de désigner une personne responsable de la consignation. Demandez à la personne responsable de faire en sorte que les membres examinent les questions/tâches et conviennent qu'ils les comprennent.

- Donnez au groupe des instructions sur la manière dont le retour d'information doit être donné/pris et indiquez clairement le temps alloué à l'activité. Surveillez les performances du groupe et soyez à l'écoute des points de difficulté/ambiguïté ou de tout autre facteur susceptible de rendre la discussion difficile. Observez le degré d'implication de chacun des participants.

Collecte de commentaires :

Les participants seront assis en groupes de 2 ou 3 personnes chacun. Demandez à la première personne du premier groupe de donner la première réponse. Inscrivez-la au tableau. Demandez à la première personne du deuxième groupe sa première réponse. Continuez avec les premiers membres de chaque groupe. Lorsque vous avez terminé avec les premiers membres, commencez avec la deuxième personne du premier groupe et procédez comme pour le premier tour de réponses. Continuez jusqu'à ce que tout le monde parle.

➢ **Activité nº 6: Écriture flash**

Les apprenants seront répartis en petits groupes. Donnez aux participants des questions sur le contenu et la mise en œuvre. Donnez-leur le temps de créer le quiz et d'écrire les réponses de manière autonome. Invitez-les à partager leurs réponses dans un petit groupe (ou avec tout le groupe). Pendant que les groupes travaillent, le moniteur encourage les joueurs à discuter non seulement de la réponse qu'ils donnent mais aussi de leur point de vue sur la réponse finale fournie. Une fois terminé, recueillez les scores (bonnes réponses et temps de course) et applaudissez l'équipe gagnante, qui est celle qui a le plus de bonnes réponses (quatre au maximum) et qui a couru le plus vite. Indiquez également les groupes que vous avez vus discuter activement des questions et réponses, pour illustrer le fait que l'activité vise à déclencher la discussion et la réflexion critique

Annexe 2: Présentation Powerpoint *(A télécharger sur le site : http://www.easyhealthproject.eu/site/)*

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unité 6:

Prévenir les risques psychologiques sur le lieu de travail

Co-fondé par le Programme Erasmus+ de l'Union Européenne

Unité 6 - Objectif :

Identifier et prévenir les risques liés aux risques psychologiques (stress, conflits, postures, ...) et leurs conséquences.

Activités de la journée :

- Dynamique brise-glace Construction de guide
- Brainstorming
- Discussion à partir d'images
- Vidéos psychologiques
- Evaluation collective de la journée et de l'unité
- Questionnaire d'évaluation des risques psychologiques

Activité 1:

Promouvoir la présentation et la dynamique brise-glace

Dynamique de la Balle

1. Vous aurez besoin d'une balle. Une balle de tennis, de ping pong ou similaire.
2. Placez le groupe en cercle et donnez la balle à quelqu'un au hasard.
3. La personne qui a la balle doit se présenter brièvement. L'information partagée peut être dirigée avant le début de la dynamique, en fonction de l'objectif attendu. Par exemple: présentations sur des expériences professionnelles dans le cadre d'un processus de sélection, ou des questions plus personnelles, si vous souhaitez que les membres de l'équipe se rapprochent.
4. Après s'être présenté, le participant doit lancer la balle à une autre personne, qui répétera le processus.
5. À la fin, lorsque la dernière personne fait sa présentation, elle doit rendre la balle au membre qui l'a reçue.
6. À ce moment-là, vous devriez répéter les informations que le collègue avait dites et, ainsi, poursuivre l'activité dans le sens inverse.

Activité 2: Risques Psychologiques

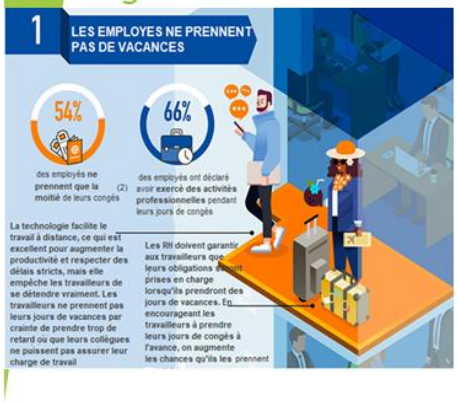
Brainstorming

Sensibiliser les apprenants aux risques et conséquences psychologiques

Activité 3:
Groupes de réflexion

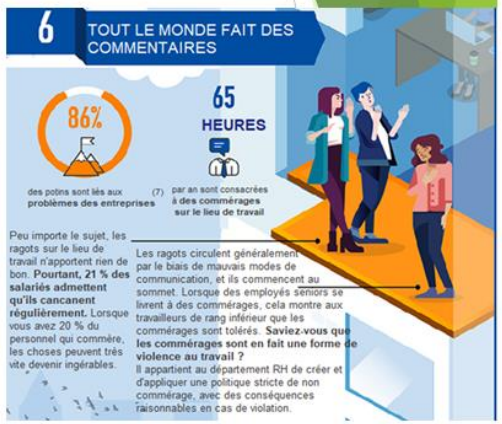
D'après vous, qu'est-ce qui est bon ou pas bon?

7 Signes de l'environnement de travail toxique



7 Signes de l'environnement de travail toxique

7 Signes de l'environnement de travail toxique



7 Signes de l'environnement de travail toxique

SOURCES
1. https://www.forbes.com
2. https://www.forbes.com
3. https://www.forbes.com
4. https://www.standdesk.co
5. https://www.shiftelearning.com
6. https://uconnect.biz
7. http://www.teamworkly-works.com
8. https://fortune.com

POINT PARK UNIVERSITY ONLINE

Comment générer un environnement de travail positif ?

- Établir la confiance
- Communication ouverte
- Etablir des attentes
- Esprit d'équipe
- Reconnaissance
- Reconnaître les mérites et assumer les responsabilités
- Être accessible
- Environnement physique positif
- Bon processus de gestion des performances
- S'amuser

Dialogue and échanges sur:

POINT PARK UNIVERSITY ONLINE

Activité 4: Vidéos Psychologiques (NAPO FILMS)

Ces ressources doivent permettre aux organisations d'utiliser les films Napo pour sensibiliser les membres de leur personnel aux questions de santé et de sécurité. Elles peuvent être utilisées dans le cadre de formations professionnelles.
"La sécurité avec le sourire" est la contribution de Napo pour des lieux de travail plus sûrs, plus sains et de meilleure qualité :
https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Activité 4: Dix règles de platine pour une meilleure gestion

1. N'oubliez pas que vous travaillez avec des gens:
- Ne les épuisez pas
- Les gens ne sont pas des machines
- Traitez-les avec dignité et respect

2.Écoutez et parlez avec vos collaborateurs
- Soyez inclusifs
- Faites-le fréquemment
- Valorisez et développez les compétences relationnelles des superviseurs et des gestionnaires

3.Réglez les choses rapidement
- Ne laissez pas les problèmes s'envenimer
- Tenir les gens informés des progrès réalisés

4.Assurez-vous que votre travail administratif est digne d'intérêt
- Tenez-le à jour
- Veiller à ce qu'il soit significatif

5.Améliorez vos compétences en matière de SST
- En particulier au niveau de la gestion

Activité 5: Dix règles de platine pour une meilleure gestion

6.Encouragez les gens à vous donner de mauvaises nouvelles

7. Améliorez votre lieu de travail en premier

8. Mesurez et gérez les risques auxquels les personnes sont exposées

- Ne pas se contenter de réagir aux incidents : régler les choses avant qu'elles ne se produisent
- Contrôler les risques à la source

9.Continuez à vérifier que ce que vous faites est bien efficace.
- Réalisez-vous ce que vous pensez réellement?

10.Mettez en œuvre les ressources adéquates en temps et en argent

Activité 6: Créer un questionnaire sur les risques psychologiques

Comment va-t-on élaborer le questionnaire ?

Elaboration du questionnaire :

Première étape : thèmes clés à inclure dans le questionnaire

- **Exigences quantitatives**
- **Rythme de travail**
- **Exigences cognitives**
- **Exigences émotionnelles**
- **Possibilités de développement**
- **Prévisibilité**
- **Transparence du rôle exercé**
- **Récompenses**
- **Conflits de travail**
- **Soutien des collègues sur le plan social**
- **Communauté sociale au travail**
- **Qualité du leadership. En ce qui concerne votre leadership direct, jusqu'à quel point**

Elaboration du questionnaire :

Première étape : thèmes clés à inclure dans le questionnaire

- **Confiance verticale**
- **Justice et respect**
- **Santé en général**
- **Satisfaction professionnelle par rapport à votre travail, en général, dans quelle mesure êtes-vous satisfait de ...**
- **Efficacité personnelle**
- **Conflit travail / famille**
- **Problèmes de sommeil**
- **Burnout**
- **Stress**
- **Comportements agressifs**

Exemple

Thèmes clés figurant dans le questionnaire	*Exemple*
- Exigences quantitatives	La charge de travail s'accumule-t-elle parce qu'elle est mal répartie ? A quelle fréquence n'avez-vous pas le temps d'accomplir toutes les tâches de votre travail ?
- Rythme de travail	Devez-vous travailler très rapidement
-Exigences cognitives	Votre travail demande-t-il une attention constante ? Votre travail exige-t-il que vous soyez doué pour proposer de nouvelles idées ? Votre travail vous demande-t-il de prendre des décisions difficiles ?
- Exigences émotionnelles	Votre travail est-il émotionnellement exigeant ? Influence au travail Avez-vous une grande influence sur votre travail ? Participez-vous au choix des personnes avec lesquelles vous travaillez ? Cela peut-il influencer la quantité de travail qui vous incombe ? Cela a-t-il une influence sur les types de tâches que vous effectuez ?
- Possibilités de développement	Votre travail demande-t-il de l'initiative ? Votre travail vous permet-il d'apprendre de nouvelles choses ? Votre travail vous permet-il d'utiliser vos compétences ou votre expertise ?

Exemple

Thèmes clés figurant dans le questionnaire	*Exemple*
- Prévisibilité	Sur votre lieu de travail, êtes-vous informé à l'avance des décisions, changements ou projets importants pour l'avenir ? Recevez-vous toutes les informations dont vous avez besoin pour bien faire votre travail ?
- Transparence du rôle exercé	Votre travail a-t-il des objectifs clairs ? Savez-vous exactement quelles sont vos responsabilités ? Savez-vous exactement ce que l'on attend de vous ?
- Récompenses	Votre travail est-il reconnu et apprécié par la hiérarchie ? La hiérarchie de votre lieu de travail vous respecte-t-elle ? Êtes-vous traité de manière équitable sur votre lieu de travail ?
- Conflits de travail	Faites-vous sur votre lieu de travail des choses que certains approuvent et d'autres pas ? Vous arrive-t-il de devoir faire des choses qui devraient être faites différemment ? Vous arrive-t-il de devoir faire des choses que vous jugez inutiles ?
- Soutien des collègues sur le plan social	À quelle fréquence bénéficiez-vous du soutien et de l'aide de vos collègues de travail ? À quelle fréquence vos collègues sont-ils prêts à vous écouter au sujet de vos problèmes de travail ? À quelle fréquence votre supérieur hiérarchique vous parle-t-il de vos performances professionnelles ?

Exemple

Thèmes clés figurant dans le questionnaire	*Exemple*
- Communauté sociale au travail	Y a-t-il un bon climat de travail entre vous et vos collègues ? Y a-t-il une bonne coopération entre collègues ? Sur votre lieu de travail, avez-vous le sentiment d'appartenir à une communauté ?
- Qualité du leadership. En ce qui concerne votre leadership direct, jusqu'à quel point	Existe-t-il de bonnes possibilités de développement pour les individus et les équipes ? Privilégiez-vous la satisfaction au travail ? Êtes-vous un bon organisateur de travail ? Est-il bon de résoudre les conflits ? Confiance horizontale Les travailleurs se dissimulent-ils des informations ? Les travailleurs cachent-ils des informations à la hiérarchie ? Les travailleurs se font-ils confiance en général ?
- Confiance verticale	La hiérarchie fait-elle confiance à ses travailleurs pour faire leur travail ? Faites-vous confiance aux informations transmises par la hiérarchie ? La hiérarchie cache-t-elle des informations à ses travailleurs ?
- Justice et respect	Les conflits sont-ils résolus de manière équitable ? Les suggestions des employés sont-elles traitées de manière sérieuse par la direction ? Le travail est-il réparti équitablement entre les travailleurs ?
- Santé en général	Santé générale Super Très bonne Correcte En déclin En général, vous estimez que votre santé est...

Exemple

Thèmes clés figurant dans le questionnaire	*Exemple*
-Satisfaction professionnelle par rapport à votre travail, en général, dans quelle mesure êtes-vous satisfait de ...	Vos perspectives d'emploi ? Les conditions physiques de votre lieu de travail (équipement, espace, qualité de l'air, température, éclairage, bruit, etc.) Comment vos compétences sont-elles utilisées ? Votre travail de manière globale ? La précarité de l'emploi Êtes-vous anxieux de vous retrouver au chômage ?
- Efficacité personnelle	Je suis toujours à même de résoudre les problèmes si je me donne du mal Il est facile pour moi de suivre mes plans et d'atteindre mes objectifs Sens du travail Votre travail a-t-il un sens pour vous ? Avez-vous le sentiment que votre travail est important ? Vous sentez-vous motivé et impliqué dans votre travail ? Engagement sur le lieu de travail Aimez-vous parler de votre lieu de travail avec les autres ?
- Conflit travail / famille	Avez-vous l'impression que votre travail requiert beaucoup d'énergie et finit par affecter négativement votre vie privée ? Avez-vous l'impression que votre travail exige beaucoup de temps et finit par affecter négativement votre vie privée ? Votre famille et vos amis vous reprochent de travailler trop dur ?
- Problèmes de sommeil	Avez-vous eu du mal à vous endormir ? Vous êtes-vous réveillé plusieurs fois pendant la nuit et n'avez pas pu vous rendormir ?

Exemple

Thèmes clés figurant dans le questionnaire	*Exemple*
- Burnout	Vous êtes-vous senti physiquement épuisé ? Avez-vous ressenti un épuisement émotionnel ?
- Stress	Avez-vous ressenti de la colère ? Avez-vous ressenti de l'anxiété ? Symptômes de dépression Vous vous êtes senti triste ? L'intérêt pour les choses de la vie quotidienne vous a-t-il manqué ?
- Comportements agressifs	Avez-vous été la cible d'insultes verbales ou de provocations ? Avez-vous été exposé à un harcèlement sexuel non désiré ? Avez-vous été exposé à des menaces de violence ? Avez-vous été exposé à des violences physiques ?

Comment allons-nous élaborer la première partie de ce questionnaire ?

- Travail individuel, recensement des conseils.
- Travail en sous-groupes pour discuter des conseils identifiés individuellement.
- Mise en commun, rédaction du document.

EASYHEALTH

Rédaction, lecture et finalisation du questionnaire

- Mise en commun de tous les conseils.
- Saisie informatique du document.
- Impression et distribution du document.
- En groupe, lecture et discussion à propos du document.
- Validation du document final par les apprenants.

UNITE 7 : Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle

Les risques professionnels sont définis comme la possibilité qu'un travailleur subisse des dommages causés par le travail qu'il effectue. La sécurité au travail n'est garantie que lorsque tous les risques sont connus et que tous les travailleurs sont correctement protégés contre eux jusqu'à ce qu'ils soient éliminés. Tous les types de travail, tels que les travaux de laboratoire, les travaux en électricité, avec des machines, les travaux occasionnels de construction civile ou autres, présentent des risques pour la santé des travailleurs, de sorte que leur prévention résulte d'une analyse systématique de tous les aspects de l'activité exercée.

Grâce à ce module, les stagiaires seront capables d'identifier et d'évaluer les risques sur le lieu de travail afin de concevoir un programme de prévention et de sécurité efficace.

La différence entre danger et risque. Identifier et évaluer les risques professionnels (risques chimiques, physiques, ergonomiques, biologiques). Quels sont les principes généraux de la prévention (protection individuelle / collective) ? Méthodologies d'évaluation des risques. L'importance des entreprises dans le message de sécurité et dans l'utilisation des machines et des équipements de travail ; Quelles sont les obligations de l'employeur et de l'employé. Quelles sont les mesures de protection et de contrôle des risques ? Identifier les devoirs de l'employeur et de l'employé. Organisation du travail - Contexte juridique. Quel plan d'action les entreprises doivent-elles adopter ? Telles sont les questions qui seront abordées dans ce module.

L'objectif de cette unité est que l'apprenant adopte des comportements favorisant la prévention des risques liés aux activités professionnelles et assure la santé et la sécurité sur le lieu de travail.

Pour ce faire, nous utiliserons différents médias (affiches, études de cas, vidéos, brainstormings) et, avec le soutien du formateur, nous rédigeons un plan d'action sur les bonnes pratiques afin de garantir une bonne santé au travail.

Grâce à ce module, les stagiaires pourront identifier et évaluer les risques professionnels, être sensibilisés à la prévention des risques professionnels dans la politique de sécurité, de santé et d'hygiène au travail, apprendre à prendre des mesures de prévention et de contrôle des risques professionnels et identifier que les soins de santé au travail sont liés à un environnement de travail sain et sûr.

Sommaire :

Cadre de l'UNITE 7 282

Scénario de l'UNITÉ 7 285

Contenu théorique de l'UNITE 7 292

- Annexe 1 : Directives pour les activités
- Annexe 2 : Présentation Powerpoint (Diaporama)

Cadre de l'UNITE 7

Unité 7 :	Titre : Prévenir les risques liés à l'activité professionnelle	
Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	3/4	
Résultat clé : Identifier et prévenir les facteurs professionnels à haut risque (chimiques, électriques, ergonomiques, biologiques) et leurs conséquences.		
Résultats d'apprentissage : 4- Les apprenants apprendront à identifier et à évaluer les risques professionnels (chimiques, ergonomiques, biologiques) 4- Ils apprendront également à prendre des mesures de prévention et de contrôle* des risques professionnels. - Les étudiants seront sensibilisés à la prévention des risques professionnels dans la politique de sécurité, de santé et d'hygiène au travail.		
Connaissances	Aptitudes	Compétences

L'apprenant connaît et comprend : - le cadre juridique et réglementaire* de la maîtrise et de l'évaluation des risques professionnels. la législation spécifique, dans le domaine de l'hygiène et de la sécurité au travail les mesures de prévention et de protection des risques (différents types d'équipements de protection et leur bon usage). - les méthodes d'évaluation des risques. les différents risques professionnels. les acteurs de la sécurité des entreprises ainsi que leurs droits et devoirs.	L'apprenant est capable de : - déterminer et identifier les principes généraux de prévention. évaluer les risques et prendre des mesures de contrôle des risques*. déterminer les obligations de l'employeur (liées à la santé et à la sécurité des travailleurs de l'entreprise) Identifier les dangers (ce qui peut se produire, où et quand ? pourquoi et comment ? quelles méthodes et techniques d'identification des risques ? et évaluation des risques ? utiliser un équipement de protection individuelle (protection auditive, protection respiratoire, mains, pieds). Connaître les pictogrammes.	L'apprenant: - Etablir une politique en matière de sécurité, d'hygiène et de santé sur le lieu de travail. - Avoir les compétences nécessaires pour effectuer des évaluations techniques. - Accompagnement et enquêtes sur les accidents du travail. - Évaluer les risques professionnels (risques chimiques ; risques ergonomiques ; risques biologiques). - Elaborer et organiser un dossier documentaire avec les registres obligatoires, basé sur la sécurité, l'hygiène et la santé au travail. - Elaborer des manuels d'accueil et d'isolement, de santé et d'hygiène dans le travail. - Participation aux réunions sur la sécurité et la santé au travail. - Accompagnement dans l'installation des panneaux de sécurité.

Critères de performance pour l'évaluation	
L'apprenant est capable de : par le biais des connaissances et compétences techniques acquises, identifier les risques sur le lieu de travail, définir des méthodes pour maîtriser et éliminer les risques professionnels.	Résultats attendus*: - Identifier et évaluer les différents risques professionnels (risques chimiques, physiques, ergonomiques, biologiques). Différencier les 2 concepts : danger et risque. - Principes généraux de prévention (protection individuelle/de groupe) et leur suivi. - Identifier les devoirs de l'employeur.

	- Démontrer ses connaissances sur l'organisation du travail - Contexte juridique. - Décrire les mesures du contrôle des risques et plans d'action. - Importance des entreprises dans le message de la sécurité et la santé dans l'utilisation des machines et des équipements de travail ; - Discuter des options concernant les possibilités d'emploi pour une réforme des entreprises. - Renforcement de la structure d'hygiène, de santé et de sécurité de l'entreprise dans l'exercice de la planification, de la supervision, de la surveillance et du contrôle de l'entreprise.
Heures totales d'apprentissage : 50h	
Méthodes d'évaluation : Analyse d'une étude de cas, prenant en compte l'observation du lieu de travail, à travers des visites des lieux, une collecte photographique et des entretiens avec les travailleurs. La méthodologie à suivre sera l'identification et l'analyse des dangers auxquels le travailleur est soumis, ainsi que l'évaluation des risques inhérents.	

Scénario de l'UNITE 7

EASY HEALTH : Prévenir les risques liés aux activités professionnelles		
Objectif(s) : *Identifier et prévenir les risques liés aux activités professionnelles (risques liés à l'environnement de travail/accidents du travail).* *Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt,public...* - *Dans cette unité, les apprenants réfléchissent à l'importance de la prévention des risques liés aux activités professionnelles.* - *Les apprenants identifient et évaluent les risques liés aux activités professionnelles. Ils apprendront à prendre des mesures de prévention, d'évaluation et de contrôle des risques liés aux activités professionnelles.* - *Les stagiaires, avec le soutien du formateur, élaboreront un plan d'action, dans le but de prévenir les problèmes et de réduire les risques sur le lieu de travail.*		
Scénario en collectif et/ou en individuel	Durée : 25 h	Concepteur : AFN

Compétence(s) visée(s) : *à l'issue du scénario, le stagiaire sera capable de…*

- Identifier les risques inhérents à leur activité et à leur lieu de travail.
- Mettre en œuvre les meilleures méthodes de gestion en matière de sécurité, en adoptant une attitude proactive ;
- Identifier les moyens de prévenir, d'agir et d'évaluer les risques professionnels ;
- Créer un plan d'action, avec des mesures de contrôle des risques ;
- Encourager l'importance de la participation de l'organisation et des travailleurs dans le développement de stratégies de prévention des risques liés aux activités professionnelles.
- Démontrer des connaissances sur l'hygiène, la santé et la sécurité au travail - Contexte juridique de l'organisation du travail.

Critères d'évaluation et résultats attendus : *avec pour objectif de résoudre les problèmes identifiés et de réduire les risques.*

- *L'apprenant est capable de :*

- Identifier et déterminer les Principes Généraux de Prévention
- Évaluer les risques et prendre des mesures de contrôle des risques.
- Déterminer les obligations de l'employeur (liées à la santé et à la sécurité des travailleurs dans l'entreprise)
- Identifier les dangers (ce qui peut se produire, où et quand, pourquoi et comment, quelles méthodes et techniques d'identification des risques) et évaluer les risques
- Utiliser un équipement de protection individuelle (protection auditive, protection respiratoire, mains, pieds). Connaître les pictogrammes.

➢ *Résultats attendus :*

- Identifier et évaluer les risques professionnels (risques chimiques, physiques, ergonomiques, biologiques).
- Différencier les 2 concepts : danger et risque.
- Principes généraux de prévention (protection individuelle / collective) et leur suivi.
- Identifier les devoirs de l'employeur et de l'employé.
- Démontrer une connaissance de l'organisation du travail - contexte juridique.
- Décrire les mesures de contrôle des risques et les plans d'action.
- Importance des entreprises dans son message de sécurité et de santé dans l'utilisation des machines et des équipements de travail ;
- Discuter des options sur les perspectives d'emploi dans le cadre d'une réorganisation entrepreneuriale.
- Renforcement de la structure de l'entreprise en matière d'hygiène, de santé et de sécurité dans l'exercice de la planification, de la supervision, de l'encadrement et du contrôle de l'entreprise.

Modalité d'évaluation et de validation :

L'évaluation doit être en rapport direct avec les résultats d'apprentissage ou les objectifs de l'unité.
L'évaluation du module doit se concentrer sur le niveau de connaissance, les attitudes, les valeurs et les compétences de la classe qui représentent les résultats concrets de l'unité.
Évaluation du module individuel et collectif (Qu'en avez-vous tiré ? / Qu'allez-vous mettre en place ? / Points positifs du module / Domaines à améliorer, commentaires...)?

- Partie théorique : Les stagiaires seront évalués pour leur capacité à acquérir des connaissances théoriques pendant la formation

- Partie pratique : Créer un plan d'action élaboré en groupes comprenant des moyens de contrôle du risque

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1	20 min	*Présentation de l'Unité 7*	Expliquer les objectifs du module. Présenter le déroulement des séances, les attentes et les travaux à réaliser. Expliquer l'évaluation et la validation des acquis de l'apprentissage. Transmettre les fiches d'information aux participants, les encourager à compléter le support de cours en prenant des notes. Prévoir du temps pour les questions Promouvoir la présentation et la dynamique brise-glace (Activité nº1, ci-joint). L'objectif est d'engager le dialogue avec le groupe. Inscrire au tableau les attentes des apprenants par rapport à la formation.	Le stagiaire écrit les objectifs du module, l'ordre du jour et pose des questions s'il a besoin de précisions. Être attentif et prendre des notes sur les différents points abordés (Lire les fiches d'information).	Respecter les règles de rédaction et de prise de notes Organiser votre travail Lire les fiches d'information	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Fiches d'information stagiaire/formateur PC / rétroprojecteur
2	40 min	*Brainstorming*	Brainstorming pour mettre les apprenants en contexte, récapituler le travail effectué sur les 6 premières unités. L'objectif est de mettre en évidence les principaux thèmes abordés sans entrer dans les détails Le formateur liste les attentes des apprenants par rapport à la formation (inscrire au tableau les principaux points énoncés par les apprenants) Trier toutes les réponses selon leur contenu afin de les exploiter	Les stagiaires seront attentifs, participeront activement, donneront des idées et des mots en rapport avec le thème du module.	Répertorier les connaissances des apprenants. Respecter les règles d'écriture et de prise de notes. Se référer aux fiches d'information si nécessaire	Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc. Feuilles de papier pour consigner le brainstorming, les attentes et les règles sur lesquelles la classe s'est mise d'accord
3	3 heures	*Présenter aux apprenants (dans une présentation diaporama)* *- les risques liés aux activités professionnelles* *- Définir les concepts généraux de sécurité, de santé et d'hygiène au travail*	Les formateurs fourniront aux apprenants des connaissances de base sur: - Hygiène, santé et sécurité au travail (concepts généraux) - Expliquer la différence entre danger et risque ; - Risques liés à l'environnement de travail (incendie, chimique, biologique, physique, ergonomique, psychosocial). - Risques liés aux accidents du travail (chutes, coupures, explosions, électrocution et dérapages, etc.). Jeu "Découvre ce qui ne va pas" (activité 2)	Les stagiaires répondront en fonction de ce qu'ils ont lu, vu ou vécu, certains propos sur les risques liés aux activités professionnelles.	Respecter les règles de rédaction et de prise de notes Organiser son travail Lire les fiches d'information	Fiches d'activité Fiches d'information pour les stagiaires/formateurs PC / rétroprojecteur

			L'objectif est de dialoguer avec le groupe. De la même manière, le formateur répertorie les thèmes abordés par les apprenants et note les mots clés Prévoir du temps pour les questions.			
4	3 heures	*Accidents de travail*	Les formateurs apportent aux apprenants des connaissances de base sur: - Définition de l'accident du travail; - Cadre juridique Proposer la résolution d'un cas pratique: Acciden de travail". Animez une discussion de 30 minutes et une séance de compte rendu de 30 minutes en vous basant sur les instructions du formateur. Divisez les participants en deux groupes et leurs groupes répondront aux questions de la diapositive. Prévoyez du temps pour les questions.	Les stagiaires répondront aux questions des diapositives et participeront à des exercices en petits groupes.	Le formateur organise une séance de diaporama, des exercices et fait le tour de chaque groupe pour les aider dans les groupes de travail. Être attentif à la présentation de vos collègues afin de pouvoir émettre votre avis à la fin	Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau de conférence et feuilles de papier Marqueurs
5	3 heures	*Accidents de travail : Causes et conséquences (diaporama + affiches)*	Le formateur présentera et expliquera les <u>*causes*</u> des accidents du travail : - **organisationnelles** (absence de panneaux de sécurité, manque d'information et de formation des travailleurs, désorganisation du travail, etc ;); - **Matériel** (mauvais état, entretien des équipements, machines, manque d'entretien) ; - **Humaines** (stress ; démotivation ; alcool et drogues, non-respect des règles de sécurité) ; Le formateur explique les <u>*conséquences*</u> des accidents de travail : - **Travailleur** (incapacité de travail, souffrance, douleur, perte de revenus etc) - **Famille** (perte du foyer, absentéisme, perte du pouvoir d'achat, etc.) - **Entreprise** (mauvaise réputation,	Les stagiaires décrivent ce qu'ils voient sur les différentes affiches et donnent ensuite leurs impressions, observations et idées pour enrichir le reste du module.	Présentation des diapositives Guider les participants à fournir des réponses. Rédiger leurs réponses sur un tableau de conférence et les classer soit comme facteurs individuels soit comme facteurs de risque.	Diapositives PowerPoint Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Feuilles de papier pour documenter le brainstorming, les attentes et les règles sur lesquelles la classe s'est mise d'accord.

			démotivation des employés, perte de production, augmentation des primes d'assurance, etc.) - **Pays** (pertes de production, retraites anticipées, etc.) Répondre aux questions éventuelles.			
6	3 heures	*Sécurité et santé au travail : Obligations légales de l'employeur et du travailleur*	Le formateur introduit le thème en expliquant l'importance du/des : - Cadre juridique ; - Obligations légales de l'employeur. Adoption de politiques de prévention par les entreprises ; - Devoirs des travailleurs. Le rôle actif des travailleurs dans la prévention ; Regarder une vidéo sur les "Accidents de travail". Débat Soulever des questions	Regarder la vidéo Les stagiaires décrivent ce qu'ils voient sur la vidéo et donnent ensuite leurs impressions, observations et idées pour enrichir le reste du module	Répertorier les connaissances des apprenants. Respecter les règles d'écriture et de prise de notes. Se référer aux fiches techniques si nécessaire Prévoir un certain temps pour discuter de certaines observations.	PC / rétroprojecteur Internet Liens vidéo Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc
7	3 heures	*Identifier les risques sur lieu de travail : physiques et ergonomiques*	Le formateur explique les risques physiques et leurs conséquences pour les travailleurs ; Les risques ergonomiques et leurs conséquences pour les travailleurs ; Identifier les mesures préventives ; Mettre en œuvre des politiques de prévention Regardez les vidéos sur le thème (Source : NAPO) Débat Prévoir du temps pour les questions	Regarder la vidéo Travailler en petits groups pour synthétiser les informations recueillies. Poser des questions pour mieux comprendre	Présentation des diapositives Demander s'ils ont des questior Guider les participants pour qu'ils fournissent des réponses.	PC / rétroprojecteur Internet Liens vidéo Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc

8	3 heures	*Rappel de la séance précédente.* *Identifier les risques sur lieu de travail :* *chimiques et biologiques*	Le formateur explique également la définition du risque chimique et biologique. Signalisation des dangers ; Informations sur l'étiquette ; Stockage en toute sécurité ; Infections; Prévention ; Regardez les vidéos sur ce thème (Source : NAPO) Débat Prévoir du temps pour les questions	Regarder les vidéos Travailler en petits groups pour synthétiser les informations recueillies. Poser des questions pour mieux comprendre	Présentation des diapositives Demander s'ils ont des questions. Guider les participants pour qu'ils fournissent des réponses.	Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Fiches d'activité Fiches d'information
9	3 heures	*L'importance de l'utilisation des équipements individuels collectifs et des mesures de contrôle des risques*	Les formateurs réitèrent l'importance des Mesure de protection - Équipements pour la sécurité des personnes : (protection respiratoire, membres supérieurs et inférieurs, protection des oreilles et de la tête, protection des yeux). - Équipements de protection collective : panneau de sécurité, dispositifs anti-incendie etc). Brainstorming Le formateur explique l'importance des mesures d'atténuation des risques. Moyens de contrôle des risques : Plan d'action Prévoir du temps pour les questions.	Les stagiaires seront attentifs, participeront activement, donneront des idées et des mots en rapport avec le thème du module. Première étape, travailler individuellement, puis travailler en petits groupes de 3 ou 5 stagiaires pour échanger et enrichir la liste des actions.	Présentation des diapositives Demander s'ils ont des questior Guider les participants pour qu'ils fournissent des réponses.	Diapositives Diaporama Projecteur LCD Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Fiches d'activité Fiches d'information
10	2 heures	*Evaluation écrite de l'unité*	Le formateur donne l'examen de l'unité et aide les stagiaires quand ils ont des doutes.	Les stagiaires feront l'évaluation		Evaluation sur feuille

11	60 min	*Résultats des épreuves écrites et évaluation*	Le formateur communiquera les résultats des examens, les questions/réponses et tout autre contenu non traité des sessions précédentes Processus d'évaluation Remarques de clôture	Les stagiaires feront leur propre évaluation et évalueront l'unité et le formateur.		Tableau blanc, marqueur pour tableau blanc et papier

Contenus théoriques de l'UNITE 7

Annexe 1 : Directives pour les activités

➢ Activité nº 1: La dynamique se donner la main

Le formateur place les participants debout en cercle. Le leader lance une balle à la personne qui traverse le cercle en disant son nom, puis met les mains derrière le dos. Cela se répète jusqu'à ce que tout le monde ait reçu le ballon et ait dit son nom. Le leader lance à nouveau le ballon à la même personne, et chacun doit lancer le ballon selon le même schéma que la première fois, en criant le nom de la personne et en lançant le ballon. Chaque fois que la balle revient au leader, une autre balle est ajoutée. Continuez à ajouter des balles et voyez jusqu'où le groupe peut aller sans se tromper. Cette méthode peut être essayée de manière non verbale si chacun connaît le nom des autres, et d'autres objets en plus des balles peuvent être utilisés.

➢ Activité nº 2: Brainstorming

Le formateur explique le but du brainstorming, annonce les règles et écrit le sujet sur un grand tableau / tableau de conférence.

- Le formateur sollicite ensuite des idées et des suggestions sont consignées sur le tableau /tableau de conférence dès qu'elles sont proposées. Les membres restent assis et communiquent leurs idées au formateur aussi vite que possible. La critique est interdite à ce stade et la liberté de mouvement est encouragée.
- Le brainstorming se poursuit pendant 1 à 3 minutes ou plus jusqu'à ce que les idées cessent de circuler.
- Le formateur remercie les participants et passe à l'étape suivante : l'évaluation.
- Le groupe examine ensuite toutes les suggestions en fonction de leur pertinence ou peut se diviser en sous-groupes à cette fin.

➢ Activité nº 3: Groupes de réflexion

Les participants sont répartis en petits groupes en fonction du nombre de formateurs (1 formateur par sous-groupe). Les petits groupes doivent être "équilibrés" autant que possible (sexe, âge, langue, etc.). Vous pouvez également choisir de réunir des personnes d'une organisation d'origine similaire pour réfléchir à la manière dont elles pourraient utiliser les éléments du programme dans leur travail spécifique ou avec leur groupe cible spécifique.

Chaque groupe se réunit régulièrement pendant la formation et s'inscrit dans le programme officiel. Chaque formateur doit être clair sur son rôle dans le groupe et s'informer sur la façon de travailler avec le groupe. La confidentialité est de rigueur, même si le formateur partage probablement avec l'équipe les réactions du groupe.

Il peut être utile de commencer la réunion des groupes de réflexion par une activité de constitution de groupe ou de familiarisation quelconque.

Il est également possible de demander aux participants de prendre en charge l'animation des groupes de réflexion (en essayant différentes techniques d'évaluation) ou de fixer pour chaque réunion un thème principal de discussion. Soyez créatifs !

➢ **Activité nº 4: Visionner la vidéo**

- Le formateur dit aux apprenants qu'ils vont regarder/écouter les vidéos de NAPO sur le sujet qu'ils étudient et leur dit ce qu'ils s'attendent à entendre et à voir.
- Discussion en classe sur le thème de la vidéo.
- Les apprenants font un quiz sur le thème de la vidéo. Le quiz peut être de type Vrai/Faux ou questions ouvertes.
- Donnez aux apprenants deux minutes pour faire un brainstorming sur le vocabulaire lié au sujet. Les apprenants ordonnent un résumé écrit de la vidéo.
- Les apprenants lisent une histoire/un article d'actualité lié au sujet de la vidéo
- Les élèves examinent ce qu'ils regardent, en rapport avec les risques psychologiques et le stress lié au travail, et discuteront des causes et des solutions à la perte de revenus due au stress. Les participants examinent également le vocabulaire commercial utilisé dans l'exposé et étudieront comment les suggestions proposées pour améliorer les conditions pourraient être utilisées dans leurs propres situations professionnelles

- **Activité nº 5: Rapport du groupe**

Le formateur aide les étudiants à rédiger un rapport de groupe en leur fournissant des lignes directrices pour structurer le rapport et répartir la charge de travail - qui rédige quelles sections et prend la responsabilité de l'édition, de la relecture, de la publication.

Le formateur divise les participants en groupes de 5 et les participants utilisent des puces ou un formulaire de présentation pour s'assurer que leurs notes sont facilement assimilables. Si le but du rapport est de couvrir simplement l'ensemble de la présentation, la tâche essentielle consiste à faire un relevé des points clés, puis à faire un schéma pour les relier de manière ordonnée.

Au cours du processus, les participants prennent des notes pendant la discussion et décident ensuite qui doit faire quoi. Si seuls de petits changements sont nécessaires, il est préférable que ce soit le rédacteur en chef de votre groupe qui s'en charge. Enfin, il peut être utile de vous mettre à la place du correcteur - faites des commentaires, donnez une note au rapport pour les différentes sections et pour l'ensemble, et comparez-le aux critères de notation. Vous pouvez également demander à un autre groupe d'adopter le rôle de marqueur et de fournir un retour d'information sur votre rapport.

- **Activité nº 6: Réflexion - Mise en commun - partage - Mise en place d'un plan d'action en matière de sécurité.**

Cette stratégie comporte trois étapes. Premièrement, les élèves réfléchissent individuellement à une question ou à un scénario particulier. Ensuite, ils se mettent par deux pour discuter et comparer leurs idées. Enfin, ils ont la possibilité de partager leurs idées dans le cadre d'une discussion en classe.

Les étudiants tentent de formuler une première réponse à la question, qu'ils peuvent ensuite clarifier et développer au fur et à mesure de leur collaboration. Cela leur donne également la possibilité de valider leurs idées en groupe.

Le formateur aidera les étudiants à identifier tous les dangers ; à déterminer qui est responsable de l'élimination de tout danger ; à planifier un plan d'action pour éliminer les dangers ; à prendre les mesures correctives nécessaires pour éliminer les dangers ; à établir un système pour empêcher le retour du danger.

Après ces tâches, le formateur aidera les étudiants, en notant toutes les idées communes pour l'ordinateur.

Annexe 2 : Présentation Powerpoint *(A télécharger sur le site : http://www.easyhealthproject.eu/site/)*

EASYHEALTH

EASY HEALTH

Unité 7:

Prévenir les risques liés aux activités professionnelles

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Unité 7 - Objectif:

Identifier et prévenir les risques liés aux activités professionnelles (risques liés à l'environnement de travail/accidents du travail).

Activités de la journée :

- Dynamique brise-glace Construction de guides
- Brainstorming
- Discussion à partir d'images
- Vidéos sur les risques professionnels
- Evaluation collective de la journée et de l'unité
- Créer un plan d'action en matière de sécurité

Activité 1:

Promouvoir la présentation et la dynamique brise-glace

Activité 1:

Dynamique se donner la main

Cet exercice est assez rapide.

Tout d'abord, rassemblez l'équipe dans une même pièce.

Ensuite, demandez à chacun de former un cercle, main dans la main.

Puis, chaque participant doit mémoriser qui est à sa droite et qui est à sa gauche.

Demandez au groupe de se disperser, de penser à autre chose et de se déplacer dans la salle.

Après quelques minutes, placez une grande carte colorée sur le sol au centre de la pièce, et demandez à tout le monde de " se mettre " sur cette carte.

Après s'être installés, demandez-leur de se souvenir de la formation initiale du cercle, qui étaient leurs "voisins", et demandez-leur de former à nouveau le cercle original, sans quitter la carte.

En accomplissant cette tâche, les membres de l'équipe apprennent qu'ils peuvent faire plus lorsqu'ils combinent leurs savoir-faire et travaillent en harmonie.

Activité 2: Risques liés aux activités professionnelles

Brainstorming

Activité 3:

Dangers et Risques
Risques liés à l'environnement de travail

Discussion à partir d'images
Identifier ce qui est bon ou pas bon

Selon vous, quelle est la différence entre dangers et risques ?

QUELLE EST LA DIFFERENCE ENTRE UN DANGER ET UN RISQUE?

Selon vous, quelle est la différence entre dangers et risques ?

D'après vous, qu'est-ce qui est bon ou pas bon?

Dialogues et échanges avec le groupe:

Activité 4: Risques Professionnels Vidéos (NAPO FILMS)

Ces ressources doivent permettre aux organisations d'utiliser les films Napo pour sensibiliser les membres de leur personnel aux questions de santé et de sécurité. Elles peuvent être utilisées dans le cadre de formations professionnelles.
"La sécurité avec le sourire" est la contribution de Napo pour des lieux de travail plus sûrs, plus sains et de meilleure qualité :
https://www.napofilm.net/pt/napos-films/films.

Activité 5: Recherche er collecte d'information sur les accidents de travail (sources multiples)

Activité 5: Répartition des participants en groupes Présentation du bilan

Activité 6: Créer un Plan d'Action Sécurité

Un plan d'action pour la sécurité visant à identifier et à éliminer les expositions physiques, ergonomiques, biologiques et chimiques aidera l'employeur à réduire le nombre d'accidents du travail et de maladies professionnelles.

Activité 6: Créer un Plan d'Action Sécurité

Comment allons-nous élaborer le plan d'action ?

Elaboration du Plan d'Action Sécurité :

- Etape 1: Identifier tous les dangers;
- Etape 2: Etablir qui est chargé d'éliminer chaque danger;
- Etape 3: Etablir un plan d'action pour éliminer les dangers;
- Etape 4: Prendre les mesures correctives nécessaires pour éliminer les dangers ;
- Etape 5: Mettre en place un système pour empêcher le réapparition du danger

Comment allons-nous élaborer le plan d'action pour la sécurité ?

- Travail individuel, repérage des conseils.
- Travailler en sous-groupes pour discuter des conseils identifiés individuellement.
- Mise en commun, rédaction du guide.

Rédaction, lecture et finalisation du plan d'action

- Mise en commun de tous les conseils.
- Saisie informatique du guide.
- Impression et distribution du guide.
- En groupe, lecture et discussion de ce guide.
- Validation du document final par les apprenants

UNITE 8 : Les attentes des employeurs

Pour augmenter et favoriser les chances d'intégration et de maintien dans l'emploi, la santé joue un rôle indéniable. Cette unité de 7 heures aide les apprenants à comprendre et à connaître les attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en ce qui concerne les comportements et les réalisations des employés en matière de santé.

L'objectif de ce module est de soutenir l'apprenant dans la mise en œuvre de bonnes pratiques en matière de santé, pratiques qu'il doit toujours appliquer dans un contexte professionnel afin de garantir son inclusion et son maintien dans l'emploi. En effet, grâce à ce module, l'apprenant sera sensibilisé à ces questions afin qu'il puisse adopter les comportements appropriés pour répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en matière de santé au travail.

Dans cette unité, les apprenants discuteront donc des attentes des employeurs concernant leur comportement et leurs résultats en matière de santé au travail. Pour ce faire, nous utiliserons différents médias (affiches, études de cas, vidéo, etc.) et nous parlerons de l'entretien professionnel. Ce dernier module sur la santé au travail sera l'occasion de résumer ce qui a été discuté dans les précédents.

Pour conclure, les stagiaires, avec le soutien du formateur, rédigeront un guide des bonnes pratiques pour assurer une bonne hygiène de vie au travail.

Grâce à ce guide et à cet outil : " étoile du changement ", les stagiaires pourront revoir leurs propres pratiques et définir des axes d'amélioration et de changement de leur comportement quotidien en matière de santé au travail.

Sommaire :

Cadre de l' UNITE 8 301

Scénario de l'UNITE 8 306

Contenus théoriques de l'UNITE 8 312

- Annexe 1 : Auto évaluation
- Annexe 2 : L'étoile du changement
- Annexe 3 : Support Powerpoint

Cadre de l'UNITE 8

Unité 8:	Titre : Comprendre et cerner les attentes des employeurs et de l'environnement professionnel concernant les comportements et les résultats des employés en matière de santé. Objectif principal du module complet : Faciliter et maintenir une insertion professionnelle réussie.	

Les acquis d'apprentissage correspondent au niveau du CEC	

Résultat d'apprentissage : Intégrer et adopter de bonnes pratiques de santé et de travail pour répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en matière de santé.

- Pour ce faire, nous ferons réfléchir les apprenants sur cette question, d'abord en abordant la situation de l'entretien professionnel, puis dans une deuxième phase, nous aborderons son aspect quotidien, à savoir la santé au travail. Pour promouvoir le module auprès des apprenants, des affiches de l'INRS peuvent être utilisées pour les sensibiliser à cette question.

Ce module peut être envisagé en tant qu'évaluation finale (sommative).

Utilisée conjointement avec les autres unités de résultats d'apprentissage, cette unité résume l'ensemble des résultats d'apprentissage abordés à un stade antérieur (Capital Santé, système de santé, équilibre de vie, alimentation équilibrée, règles d'hygiène, sommeil, comportements à risque, santé au travail, gestion du stress, prévention des risques, etc.)

Connaissances	Aptitudes	Compétences

Connaissances	Aptitudes	Compétences
L'apprenant connait et comprend : 1. Le lien étroit entre la santé et les chances futures d'intégration. 2. Le lien étroit entre sa santé et son maintien dans l'emploi. That is why : - Il comprend le concept de " Capital Santé ", il connaît l'importance de la prévention, il a un check-up régulier. - Il connaît le système de santé de son pays et est capable d'identifier les différents acteurs, il comprend son fonctionnement, les procédures, les règles, les droits et le système financier. - Il identifie les structures vers lesquelles il peut se tourner si nécessaire. - Il connaît les rythmes biologiques (lien entre l'activité physique et le sommeil). - Il identifie les principes d'une alimentation équilibrée, il sait adapter son alimentation en fonction de son activité. - Il est conscient des principes d'hygiène personnelle. Il comprend sa valeur sociale et professionnelle. - Il est capable d'identifier les comportements à risque, les comportements dangereux et les cas de dépendance, d'addiction. - Il est capable d'identifier les risques professionnels. - Il connaît les règles et réglementations de l'entreprise.	L'apprenant est capable de: - Gérer son « Capital Santé » - Pour rester en bonne santé, il peut faire appel au bon interlocuteur en cas de besoin (Sécurité Sociale, Médecine du Travail, Mutuelle, médecin généraliste, spécialiste CMU, bilan de santé etc) - L'apprenant est capable de gérer son équilibre de vie en fonction de son activité professionnelle et personnelle (gestion du sommeil, activité physique, y compris sportive, gestion de l'effort, etc.) - L'apprenant est capable d'adapter son alimentation en fonction de ses besoins, de son activité. - L'apprenant est capable de mettre en œuvre les règles d'hygiène personnelle indispensables à une activité professionnelle et sociale (soins du corps, du visage, des mains, des pieds, des cheveux... soins bucco-dentaires, soins dermatologiques... hygiène vestimentaire, gestion du linge, vêtements, EPI si nécessaire...) - L'apprenant est capable de prévenir les comportements à risque au travail (mental et physique) et les comportements de dépendance. - L'apprenant est capable de gérer son niveau de stress, d'anxiété. - Il anticipe la pénibilité d'une tâche, gère ses efforts, se contrôle et sait quoi faire pour être efficace au travail. - L'apprenant est capable de respecter les règles	L'apprenant : L'apprenant est capable d'adopter des comportements appropriés pour répondre aux attentes des employeurs en matière de santé afin de pouvoir accomplir adéquatement ses missions professionnelles et il est capable d'adapter son comportement en fonction de son environnement professionnel. -sans mettre en danger sa propre sécurité, -s'efforcer de limiter les conflits avec les collègues, les clients, les partenaires... causés par un comportement personnel inapproprié lié à la santé -s'efforcer de limiter les conséquences financières pour l'employeur (congés maladie, retards, perte de chiffre du fait d'un manque d'efficacité,...) -sans mettre en péril l'équilibre organisationnel de l'entreprise

- Il connaît les règles de sécurité de l'environnement dans lequel il travaille ou travaillera. - Il connaît les numéros d'urgence. - Il connaît la procédure à suivre en cas d'accidents sur le lieu de travail. - Il est capable d'identifier les comportements à risque sur le lieu de travail. - L'apprenant sait comment identifier situations de stress, de conflit, de fatigue, d'anxiété.... - L'apprenant est conscient de la sécurité sur le lieu de travail, il comprend les conséquences économiques qu'un accident du travail peut avoir pour l'entreprise et ses collègues - Il connaît les comportements qui peuvent le mettre en difficulté au travail (fatigue, mauvaise gestion du sommeil, addictions), absences, retards, mauvaise alimentation, manque de tonus, vêtements inappropriés, ivresse, consommation de drogue...) -Il connaît les comportements liés à la santé qui peuvent avoir des conséquences sur son travail - les conséquences potentielles sur l'atmosphère et les conditions de travail (relations avec les collègues, clients...) --Il est conscient des conséquences organisationnelles et financières d'un mauvais comportement lié à la santé ainsi que des	de sécurité. - Il est capable d'identifier et de porter les EPI nécessaires en fonction de l'activité à réaliser. (Chaussures, chapeau, casques, gants, lunettes, bouchons d'oreilles...) - L'apprenant est capable d'identifier le lien entre sa condition physique et sa sécurité au travail. Il sait qu'il doit être attentif, concentré et serein pour travailler dans de bonnes conditions. - L'apprenant est capable d'identifier le lien entre son niveau de santé et les comportements liés à la santé et leurs conséquences potentielles dans l'environnement professionnel (relations avec les collègues, les clients, les employeurs...).	

dommages subis (une mauvaise hygiène ou une agressivité due à un manque de sommeil peut donner une mauvaise image de l'entreprise et une perte de chiffre d'affaires, des congés de maladie fréquents,...)		

Critères de performance pour l'évaluation	
L'apprenant est capable de : L'apprenant est en mesure de mettre en évidence les grandes catégories couvertes dans ce module, à savoir les notions de "capital santé", d'équilibre de vie, de nutrition, de prévention des risques liés à l'activité professionnelle et de prévention des comportements à haut risque. Et expliquer l'impact que son comportement peut avoir sur les affaires	Résultats attendus*: - L'apprenant élaborera un guide pratique, un mémento, pour identifier les attentes des professionnels en matière de... - Les critères de réussite sont : L'apprenant peut ou non énumérer les thèmes principaux du mémento. Par exemple, l'apprenant énumère ces points de vigilance (liste non exhaustive) : ● **Pour l'entretien d'embauche :** Pour l'entretien d'embauche, je m'assure de porter une tenue correcte, propre et adaptée à l'environnement de travail. Mes vêtements sont soigneusement choisis pour l'occasion, je dois être à l'aise pour travailler dans cette tenue. Je prends soin de mon apparence pour l'entretien afin d'avoir l'air professionnel (vêtements, hygiène, coiffure, rasage, posture...) Je m'assure de ne pas porter trop de parfum ou de maquillage. Pour l'entretien, je m'assure que j'ai une haleine fraîche (me brosser les dents, ne pas avoir fumé avant, ou consommé de l'alcool...) Le jour venu, j'ai une hygiène impeccable (mains, ongles, visage, cheveux, vêtements et chaussures propres) Je fais preuve de contrôle en étant calme et détendue. Je gère mon stress en amont, en étant à l'heure, en ayant passé une bonne nuit de sommeil, en me relaxant grâce à des techniques simples. Je me repose bien pour être une personne réceptive, attentive et dynamique pendant l'entretien. Je m'assure que je suis à jour dans mes démarches de soins (carte de santé, vaccination, visite médicale si nécessaire, assurance maladie à jour...). Lors de l'entretien, je n'hésite pas à mettre en avant mes connaissances en matière de sécurité au travail et de prévention des

de l'entreprise et le personnel.	risques liés à l'activité professionnelle PRAP (EPI, gestes et postures, SST, numéros d'urgence, connaissance des pictogrammes de danger, affichage obligatoire des informations...). Je fais attention à mon image, à ma posture (je me tiens droit, je suis attentif, réactif, concentré afin d'être efficace dans Lors de l'entretien, je mets en avant, si possible, mon activité physique ou même sportive. Je suis ponctuel afin de montrer que je sais gérer mon temps, je montre que j'anticipe les choses. Je respecte les règles du savoir-être (politesse, ponctualité, règles de conduite de l'entreprise, j'éteins mon téléphone...). Je suis stable, j'essaie de démontrer à l'employeur que je mène une vie "stable" (hygiène de vie, assiduité, disponibilité). Pendant l'entretien, je gère mes émotions, je me contrôle, je donne une image professionnelle. J'ai bien mangé au préalable pour être bien équilibré pendant l'entretien. Je planifie mon trajet à l'avance pour ne pas me précipiter sur la route. Je m'organise à l'avance pour être détendue pendant l'entretien (garde d'enfants, itinéraire, préparation de l'entretien et documents utiles pour l'entretien...). ● **Pour me maintenir dans l'emploi :** Je passe régulièrement des examens médicaux. J'ai une alimentation équilibrée afin d'être opérationnel au travail. Je prends soin de mon hygiène personnelle au quotidien. Je gère ma fatigue, mon sommeil afin de ne pas nuire à l'activité de l'entreprise. Je suis vigilant au travail pour réduire les risques d'accidents Je porte mon EPI. Je respecte les règles de l'entreprise. J'entretiens et je renouvelle régulièrement mes vêtements de travail. Je ne consomme aucune substance illégale. J'opte pour un rythme de vie conforme à mes horaires Je suis toujours ponctuel. Je donne toujours une image professionnelle de moi-même. Je suis à l'écoute de mon corps pour gérer l'équilibre entre activité et temps de repos Je ne suis pas absent. Je fais les bons gestes, je prends les bonnes postures au travail. Je connais le plan d'évacuation, je sais où se trouvent les sorties de secours, où se trouvent les points de rassemblement, où se trouvent les alarmes incendie, où se trouvent les extincteurs, où se trouve la trousse à pharmacie, où se trouvent les arrêts d'urgence. J'applique les règles en cas de Plan de sécurité spécial

Nombre d'heures : 7 heures = L'apprenant élabore un guide pratique sur les attentes des professionnels en matière de santé au travail. Nous demanderons donc aux apprenants, avec l'aide du formateur, de lister ce qui intéressera l'employeur lors d'un entretien d'embauche puis lors d'une période de travail dans le domaine de la santé. Le travail de chaque personne est ensuite partagé dans le but de concevoir le mémento le plus complet possible.
Méthodes d'évaluation: ● L'évaluation aura lieu au moment de la mise en commun où chaque stagiaire pourra compléter son guide de bonnes pratiques, une version finale sera produite et remise au groupe d'apprenants. ● L'évaluation peut également être effectuée sur une période plus longue lors de périodes d'immersion dans une entreprise ou une plate-forme technique.

Scénario de l’UNITE 8

EASY HEALTH : Faciliter et maintenir l'insertion professionnelle

Objectif(s) : *Comprendre et saisir les attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en ce qui concerne le comportement et les compétences des employés en matière de santé.*

Présentation synthétique du scénario pédagogique : méthode, intérêt, public...

- *Dans cette unité, les apprenants réfléchissent et échangent sur les attentes des employeurs concernant leur comportement et leurs connaissances en matière de santé au travail..*
- *Pour ce faire, nous allons aborder l'entretien d'embauche et la santé au travail, par rapport aux modules précédents. Les stagiaires, avec l'appui du formateur, élaboreront un guide de bonnes pratiques pour se maintenir en bonne santé au travail.*
- *Grâce à ce guide et à la ressource, "l'étoile du changement", les stagiaires pourront réfléchir à leurs propres pratiques et définir des axes de changement dans leur comportement quotidien en matière de santé au travail.*

Scénario collectif et/ou individuel	Durée : environ 7h00

Compétence(s) visée(s) : à la fin du scénario, le stagiaire sera capable de...

- intégrer et adopter les bonnes pratiques pour répondre aux attentes des employeurs et de l'environnement professionnel en matière de santé au travail.

Critères d'évaluation et résultats attendus :

L'objectif étant que chaque stagiaire applique les recommandations énumérées dans le guide, qui est réalisé en groupe, l'auto-positionnement via le guide et l'utilisation de l'"étoile du changement permettront aux stagiaires de définir leurs points forts et les points à améliorer dans leurs comportements de santé au travail.

Procédure d'évaluation et de validation : Qui valide ? Comment ? Entretien individuel pour chaque apprenant, évaluation collective du module, Où est-il enregistré ? Le guide est accessible à tous

- *Le guide qui en résulte sera remis à tous les apprenants du groupe.*
- *Chaque apprenant se positionne par rapport à ses pratiques ; il sera amené à définir les axes de changement dans ses pratiques en utilisant l'étoile du changement".*
- *Évaluation du module collectif (Qu'en avez-vous tiré ? Qu'allez-vous mettre en place ? Points positifs du module ? Points à améliorer, commentaires....) ?*

Etapes	*Durée*	*Titre*	*Actions du formateur*	*Actions du stagiaire*	*Consignes*	*Documents/matériel*
1	20 min	*Présentation du cours (unité 8)*	Présentation du scénario pédagogique : - Ecrire les objectifs au tableau, placer l'unité 8 dans son contexte, c'est-à-dire l'unité finale qui reprend tout le travail effectué au préalable. - Présenter l'avancement, les différentes étapes de la journée (Brainstorming, poster INRS, Création du guide, "étoile du changement", bilan), présenter les attentes, le travail à réaliser (collectivement, pour les premières étapes, discussion de groupe, élaboration du guide puis temps seul en utilisant la ressource "étoile du changement" afin de lister les axes de changement). - Expliquer comment les compétences acquises seront validées (temps individuel avec le formateur pour discuter de l'étoile du changement" avec chaque apprenant). - Passer en revue les questions que les stagiaires se posent, convenir avec eux des modalités, reformuler si nécessaire.	Le stagiaire écrit les objectifs du module, le programme de la journée et pose des questions s'il a besoin de précisions.	Pas de directives particulières, simple présentation du module.	Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc.
2	20 min	*Brainstorming*	Commencez la journée par une séance de brainstorming pour mettre les apprenants en contexte, récapitulez le travail effectué sur les 7 premières unités. L'objectif est de mettre en évidence les principaux thèmes abordés sans entrer dans les détails. (Système de santé, Alimentation équilibrée, Rythme biologique, Equilibre de vie et sommeil, Hygiène personnelle, Comportements à risque, Comportements addictifs, Risque psychologique, Gestion du stress, Santé au travail, Risque professionnel, Attentes des employeurs, Prévention des risques...). Le formateur énumère les principaux points donnés par les apprenants sur le tableau.	Les apprenants donnent des idées et des mots en rapport avec le thème du module.	Brainstorming : Quels sont les comportements liés à la santé à adopter pour maintenir et faciliter l'intégration professionnelle ?	Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Les scénarios peuvent être utilisés au cours de cette étape pour guider les réflexions des apprenants et mettre en évidence les principaux thèmes.
3	40 min	*Poster INRS*	Une fois les principaux thèmes énumérés, et afin de fournir aux stagiaires des outils et de compléter les échanges précédents, présentation des fiches INRS. L'objectif est d'engager le dialogue avec le groupe. De la même manière, le formateur énumère les sujets abordés par les apprenants et note les mots clés (par exemple : sommeil, drogues, alcool, comportements à risque, stress, sécurité au travail, hygiène, danger...).	Les apprenants décrivent ce qu'ils voient sur les différentes affiches et donnent ensuite leurs impressions, observations et idées pour enrichir le reste du module.	Que voyez-vous sur cette affiche ? Quel message l'INRS veut-il faire passer ? Pourquoi ?	Rétroprojecteur, ordinateur, affiche INRS en version numérique. Source: http://www.inrs.fr/ Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc.

4	105 min	*Pause* ***Création du guide (travail en deux étapes)*** *4. Entretien d'embauche* *Temps individuel 15 min* *En groupe - 20 min* *Mise en commun - 30 min*	Votre ami doit passer un entretien d'embauche dans les 48 heures pour obtenir un emploi. (En partant d'un exemple, un emploi de cariste, de chauffeur, d'assistante maternelle, de menuisier, de cuisinier...) Pour l'aider, vous allez lui donner des conseils sur la meilleure façon de se préparer à son entretien d'embauche, en mettant l'accent sur les questions de santé, en tenant compte des questions liées à la santé que nous avons vues précédemment. Ce travail permet de résumer les thèmes abordés et de montrer ce que les stagiaires ont appris. Questions possibles pour aider les stagiaires : Que doit-il/elle faire pour être en bonne santé au moment de l'entretien ? Pour vous aider, reportez-vous à ce qui est indiqué sur le tableau, c'est-à-dire les thèmes principaux des unités et les sujets couverts par les affiches de l'INRS. (Alimentation, Santé, Sommeil, Hygiène, Dépendances, Stress...) Le formateur enregistre les réponses données par les apprenants.	Dans un premier temps, en travaillant individuellement, le stagiaire énumère les conseils qu'il va donner à son ami. Ensuite, il travaille en petits groupes de 3 ou 5 stagiaires pour échanger et enrichir la liste de conseils. Enfin, ils travaillent collectivement à l'élaboration de la première partie du guide.	Vous réfléchirez à ce que votre ami doit mettre en place pour être en forme pour son entretien. En fait, vous devrez créer un guide de bonnes pratiques pour aider votre ami à trouver un emploi.	Donnez des feuilles de brouillon aux apprenants si nécessaire pour les activités individuelles et en petits groupes. Pour la mise en commun, tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Pour les étapes qui suivent, le formateur peut utiliser le document type comme guide.
	105 min	*Pause déjeuner* *4.2 Santé au travail* *En individuel- 15 min* *En groupes - 20 min* *Mise en commun - 30 min*	Votre ami, grâce à vos conseils, a été engagé ! Maintenant, c'est Le début des choses sérieuses. Pour l'aider, vous allez dresser la liste des comportements qu'il doit adopter pour garder cet emploi à long terme. *Comme précédemment, travail individuel, puis travail de groupe et mise en commun. Le formateur note les réponses données par les apprenants.*	Dans un premier temps, en travaillant individuellement, le stagiaire énumère les conseils qu'il va donner à son ami. Ensuite, il travaille en petits groupes de 3 ou 5 stagiaires pour échanger et enrichir la liste de conseils. Enfin, mise en commun collective pour constituer la deuxième partie du guide.	Résultat attendu : Production du guide de bonnes pratiques : Soyez en forme le jour de votre entretien d'embauche et maintenez cette dynamique tout au long de votre parcours professionnel.	Donner du papier brouillon aux apprenants si nécessaire pour les activités individuelles et en petits groupes. Pour la mise en commun, tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc. Rétroprojecteur, ordinateur, traitement de texte, imprimante, photocopieuse.

5	60 min	*Pause* *Rédaction du guide de bonne pratique*	Suite au travail effectué précédemment, tous les conseils pour rédaction du guide de bonnes pratiques seront répertoriés. Ce se le bilan du travail effectué dans un premier temps, chaque stagiai repartira avec le guide élaboré par le groupe. Le formateur avec l'aide des apprenants réalise le docume numérique en direct, il rédige le guide.	Les apprenants aident le formateur rédiger le guide sur la base de leu notes personnelles et de leur trava en petits groupes.	Relire le guide pour compléter et l'optimiser.	Si des modifications so nécessaires, rétroprojecteur, ordinateur, traitement texte, impriman photocopieuse.
6	10 min	*Distribution du guide, lecture du guide.*	Les stagiaires vérifient le guide, ils ont la possibilité d'ajouter ou modifier le guide après l'avoir lu et échangé avec le groupe.	Chaque apprenant lit le guide et pe suggérer des modifications et nouveaux ajouts.	Après l'avoir lu, vous devez vous positionner par rapport à ce conseil.	Si des modifications sont nécessaires, rétroprojecteur, ordinateur, traitement de texte, imprimante, photocopieuse.
7	10 min	*Auto-positionnement*	À partir de ce guide de bonnes pratiques, le formateur transforme le guide en un outil d'auto-évaluation. Il/elle invite donc l'apprenant à faire son auto-évaluation, son autocritique, que pensez-vous de ce conseil ? L'apprenant va ainsi identifier ce qu'il doit changer et améliorer son comportement. Qu'allez-vous mettre en place sur la base de ces conseils ? Pourquoi ? Que dois-je faire pour rester en forme ? Pour formaliser ce travail, nous allons utiliser l'"Étoile du changement"...	Une fois que les apprenants ont re le guide, ils reprennent chaq conseil en se demandant s'ils suivent ou non dans leur v quotidienne.	Exemple proposé : Compléter l'étoile du changement" pour être un meilleur citoyen respectueux de l'environnement, pour mieux gérer son temps, pour être plus organisé dans son travail....	Ordinateur, traitement de texte, imprimante, photocopieuse, pour formater l'auto-évaluation.

8	20 min	*Présentation de la ressource l'étoile du changement*	Dessiner "l'étoile du changement sur le tableau", inscrire devant les 6 sommets, les pistes de changement, à savoir, Créer/Initier, Maintenir/Protéger, Amplifier, Magnifier, Réduire/Diminuer, Cesser/Éliminer et Mettre en œuvre (Ce que je vais effectivement mettre en place) Pour aider les apprenants, le formateur présente la ressource individuelle "l'étoile du changement" à partir d'un exemple. Pour faciliter la compréhension de la ressource, les apprenants peuvent également être amenés à réfléchir à partir d'études de cas	Faites réfléchir les stagiaires sur un exemple afin qu'ils puissent s'approprier la démarche.	Remplissez l'étoile changement", que dois-changer dans m comportement quotidi pour faciliter et mainter mon intégrati professionnelle ?	Tableau blanc, marqueurs pour tableau blanc.
9	20 à 40 min selon la taille du groupe	*L'apprenant réalise de manière autonome son étoile du changement*	Une fois que le stagiaire a compris le fonctionnement de l'étoile, il est amené à l'utiliser en fonction de sa propre situation. Le formateur va voir chaque apprenant pour l'aider dans le processus.	Chaque stagiaire remplit son "étoile du changement".	Quels sont les domaines dans lesquels vous avez identifié des changements ? Qu'allez-vous mettre en place ?	Papiers brouillons si nécessaire.
10	10 min	*Evaluation individuelle à partir de l'étoile, 5 à 10 min par apprenant*	Échange avec le formateur sur l'étoile. L'idée est de faire évoluer les pratiques, de changer les habitudes ou de poursuivre certains efforts, de renforcer certains comportements.	Discuter de ce que l'apprenant va faire pour faciliter et préserver son intégration professionnelle. Parallèlement, par le biais d'entretiens, les apprenants remplissent un questionnaire final sur tous les modules	Comment évalueriez-vous la journée ? Tous les modules	Un bureau, si possible, pour mener des entretiens.
11		*Evaluation collective de l'unité et du module*	Évaluation collective du module, échange avec le groupe. Qu'en avez-vous pensé ? Qu'avez-vous appris de ce module ? Qu'allez-vous mettre en place ? Les apprenants, s'ils le souhaitent, peuvent présenter un aperçu de leur étoile du changement. Le formateur recueille les remarques des apprenants.	Échanger avec les apprenants sur les avantages de ce type de module, sur ce qu'ils en ont appris, sur ce qu'ils vont mettre en place.		Document d'évaluation pour la journée, document pour l'évaluation finale du module.

Contenus théoriques de l'UNITE 8

Annexe 1 : Auto-évaluation

1.1.Conseils possibles pour l'entretien d'embauche

- Je m'assure d'avoir une tenue décente, propre et appropriée, adaptée à l'environnement de travail.
- Mes vêtements sont soigneusement choisis pour l'occasion, je dois être à l'aise pour travailler dans cette tenue.
- Je prends soin de mon image pour l'entretien afin d'avoir une image professionnelle (tenue, hygiène, coiffure, rasage, posture...).
- Je fais attention à ne pas porter trop de parfum ou trop de maquillage.
- Pour l'entretien, je m'assure d'avoir une haleine fraîche (dents brossées, ne pas avoir fumé avant, ni consommé d'alcool).
- Le jour de l'entretien, j'ai une hygiène impeccable (mains, ongles, visage, cheveux, vêtements et chaussures propres).
- Je fais preuve de contrôle en étant calme et détendu(e).
- Je gère mon stress en étant à l'heure, en ayant une bonne nuit de sommeil, en me relaxant avec des techniques simples.
- Je me repose bien avant l'entretien afin d'être réceptif, attentif et dynamique pendant l'entretien.
- Je m'assure d'être à jour dans mes démarches de santé (carte de santé, vaccination, bilan médical si nécessaire, assurance maladie actualisée).
- Lors de l'entretien, je n'hésite pas à faire valoir mes connaissances en matière de sécurité au travail et de prévention des risques liés à l'activité professionnelle PRAP (EPI, gestes et postures, SST, numéros d'urgence, connaissance des pictogrammes de danger, indications obligatoires).
- Je fais attention à mon image, à ma posture (je me tiens droit(e), je suis attentif(ve), j'écoute, je me concentre afin d'être efficace dans la journée...).
- Je souligne, si possible pendant l'entretien, ma pratique d'une activité physique ou sportive.
- Je suis ponctuel afin de montrer que je sais gérer mon temps, je montre que je peux anticiper les choses.
- Je respecte les règles de bonnes manières (politesse, ponctualité, règles de l'entreprise, j'éteins mon téléphone...).
- J'incarne la stabilité, j'essaie de montrer à l'employeur que j'ai une vie "stable" (style de vie, assiduité, disponibilité).
- Pendant l'entretien, je gère mes émotions, je garde le contrôle de moi-même, je donne une image professionnelle.
- J'ai mangé bien avant afin d'arriver en bonne forme à l'entretien.
- Je planifie mon déplacement à l'avance pour ne pas me dépêcher sur la route.
- Je m'organise à l'avance pour être détendu(e) le jour de l'entretien (garde d'enfants, trajet, préparation de l'entretien et documents utiles pour l'entretien...)

1.2.Conseils pour garder mon emploi

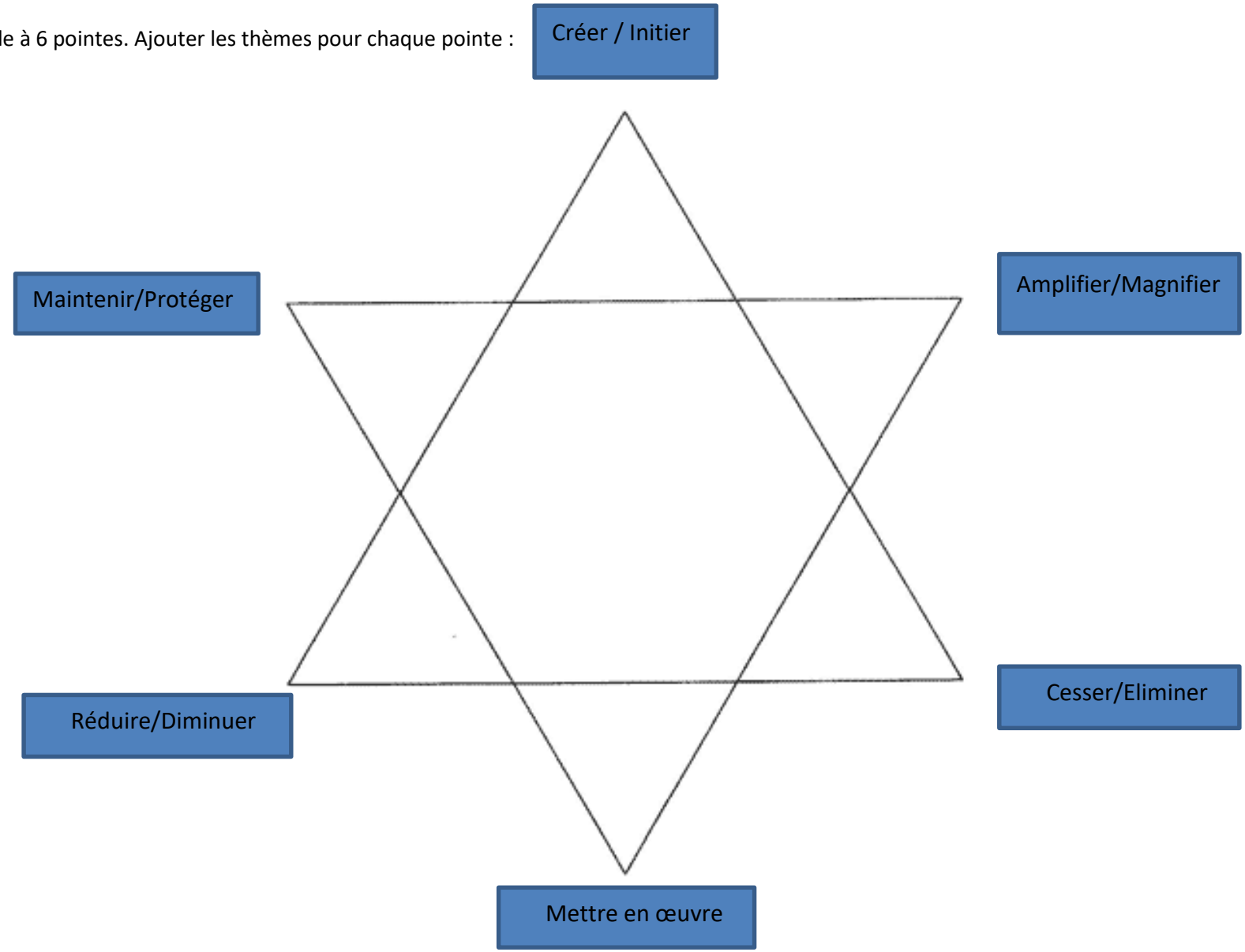
- Je passe régulièrement des examens médicaux.
- J'ai une alimentation équilibrée afin d'être opérationnel au travail.
- Je fais attention à mon hygiène personnelle au quotidien.
- Je gère ma fatigue et mon sommeil de manière à ne pas nuire aux performances de l'entreprise.
- Je suis vigilant au travail pour réduire les risques d'accidents.
- Je porte mon EPI.
- Je respecte la réglementation de l'entreprise.
- Je lave et change régulièrement mes tenues de travail.
- Je ne consomme aucune substance illicite.
- Je choisis un rythme de vie qui correspond à mon emploi du temps.
- Je suis toujours ponctuel.
- Je donne toujours une image professionnelle de moi-même.
- J'écoute mon corps pour trouver l'équilibre entre activité et temps de repos.
- Je ne suis pas absent.
- J'utilise les bons gestes et les bonnes postures au travail.
- Je connais le plan d'évacuation, je sais où se trouvent les issues de secours, les points de rassemblement, les alarmes incendie, les extincteurs, la trousse de premiers secours, les sorties de secours.
- Je suis les règles en cas de plan de sécurité spécial…

Note : Pour l'auto-évaluation, chaque stagiaire peut se positionner, sur chaque conseil, en répondant à la question suivante : Dois-je ou non suivre ce conseil ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Annexe 2 : L'étoile du changement

- **Préparation**

Faire une étoile à 6 pointes. Ajouter les thèmes pour chaque pointe :



ÉTAPES

1. **Explication de l'exercice (5 min.)**

Présenter l'objectif de l'exercice (variable selon ce que vous désirez en faire).

Présenter chacune des pointes de l'étoile :

Créer/Initier

Que faut-il inventer ou mettre sur pied qui est absent actuellement? Quelles actions nouvelles sont à initier?

Maintenir/Protéger

Qu'est-ce qui fonctionne bien maintenant et qu'il faut maintenir, voire même protéger? De quoi doit-on prendre soin? (Rappeler que pour se renouveler, il est nécessaire de s'appuyer sur du solide, sur ce qui fonctionne, sur ce qui va bien).

Amplifier/Magnifier

Qu'est-ce qui fonctionne bien et qui pourrait être amené plus loin? Qu'est-ce qui a été amorcé, qui a du potentiel, et qui mériterait qu'on y accorde plus d'effort et d'énergie?

Réduire/Diminuer

À l'inverse du précédent, qu'est-ce qui est là et qui demeure pertinent, mais à quoi on devrait accorder moins de temps, d'énergie ou de ressources?

Cesser/Éliminer

Qu'est-ce qui a déjà été pertinent dans le passé, mais qui ne l'est plus aujourd'hui et qu'il faut laisser aller pour faire de la place à autre chose? (Vous pouvez ici utiliser la métaphore du garde-robe qui a une capacité limitée – il faut parfois le réorganiser, voire se départir de certaines choses, pour arriver à y ranger de nouveaux vêtements).

Mettre en œuvre

Par où amorcerons-nous notre transformation? Quels éléments nous apparaissent être les premiers à mettre en place parmi toutes les propositions?

Les participantes et participants ne remplissent pas cette pointe de l'étoile lors du travail individuel ou en petits groupes. Cela se fait collectivement, lors du partage des travaux.

De plus, si votre activité est davantage en début de parcours pour une exploration, vous n'aurez probablement pas à utiliser cette pointe de l'étoile.

Expliquer les consignes du travail individuel ou en petits groupes de 2-3 personnes.

2. **Travail individuel ou en petits groupes (10 à 15 min.)**

   Chaque individu ou petit groupe de 2-3 personnes inscrit sur des post-it ses réponses pour chacune des pointes où il a des propositions à faire (1 élément / post-it).

   Les post-it sont collés au fur et à mesure autour des pointes correspondantes.

3. **Partage des travaux et établissement de terrains communs (15 à 20 min.)**

   Valider le contenu de chaque pointe de l'étoile :

   Demander à un ou une volontaire de nommer tout ce qui a été écrit autour de la pointe.
   Demander au groupe s'il y a des questions de clarification et y répondre ensemble.
   Demander au groupe s'il valide les idées présentées (tout le monde doit être en accord et à l'aise avec celles-ci).
   Ne conserver que ce qui fait partie des terrains communs.
   Parfois, on raffinera certaines propositions, on les changera de pointe ou on les mettra de côté puisqu'elles ne sont pas rassembleuses.
   Valider l'ensemble des contenus de l'étoile tels que bonifiés, modifiés ou écartés.

4. **Détermination de ce qui doit être mis en œuvre à court terme ou par où commencer (5 à 10 min.)**

   En grand groupe, demander des propositions quant à ce qui doit être mis en œuvre pour amorcer la transformation parmi ce qui a été validé (2 ou 3 éléments suffisent).

   Valider les suites à donner et clore l'activité.

Annexe 3 : Support Powerpoint *(A télécharger sur le site : http://www.easyhealthproject.eu/site/)*

Aujourd'hui, nous allons travailler sur les attentes des employeurs.

Selon vous, de quoi allons-nous parler ?

Pourquoi devrions-nous en parler ?

Dialogues et échanges sur les affiches de l'INRS

Santé et sécurité au travail
inrs

Construction du guide :
Première étape:

Guide des Bonnes Pratiques

- Un de vos amis doit passer un entretien d'embauche dans les 48 heures pour décrocher un emploi.
- Pour l'aider, vous lui donnez des conseils axés sur les questions de santé, afin qu'il puisse se préparer au mieux à son entretien d'embauche.
- Pour vous aider, prenez en considération les éléments liés à la santé que nous avons examinés précédemment.

Comment allons-nous élaborer la première partie de ce guide?

- Travail individuel, repérage des conseils.
- Travailler en sous-groupes pour discuter des conseils identifiés individuellement.
- Mise en commun, rédaction du guide.

Elaboration du guide : *Deuxième étape :*

Guide des Bonnes Pratiques

- Félicitations, votre ami a obtenu ce poste grâce à vos conseils !
- Les choses deviennent sérieuses maintenant !
- Pour l'accompagner, vous lui indiquerez le comportement qu'il doit adopter pour conserver cet emploi à long terme.

Comment ?

- Mêmes étapes qu'auparavant, travail individuel, puis travail de groupe, puis mise en commun.

Rédaction, lecture et finalisation du guide de bonnes pratiques

- Mise en commun de tous les conseils.
- Saisie informatique du guide.
- Impression et distribution du guide.
- En groupe, lecture et discussion de ce guide.
- Validation du document final par les apprenants

Auto-positionnement

- Nous allons utiliser le guide de bonnes pratiques comme outil d'auto-évaluation.
- Vous allez faire votre auto-positionnement, vous allez vous situer par rapport aux conseils que nous avons énumérés.
- Vous allez donc identifier ce que vous devez améliorer dans votre comportement.

Exemple d'auto-positionnement - partie 1

Conseil pour l'entretien	Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?
- Je m'assure de porter une tenue correcte, propre et adaptée à l'environnement professionnel.	
- Mes vêtements sont soigneusement choisis pour l'occasion, je dois être à l'aise pour travailler dans cette tenue.	
- Je fais attention à mon image pour l'entretien afin de paraître professionnel (tenue, hygiène, coiffure, rasage, posture...).	
- Je fais attention à ne pas mettre trop de parfum ou trop de maquillage.	
- Pour l'entretien, je m'assure d'avoir une haleine fraîche (brossage de dents, ne pas avoir fumé avant, ni consommé d'alcool...).	

Exemple d'auto-positionnement

Conseil pour l'entretien	Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?
- Le jour J, j'ai une hygiène impeccable (mains, ongles, visage, cheveux, vêtements et chaussures propres).	
- Je fais preuve de maîtrise en étant calme et détendu(e).	
- Je gère mon stress en étant à l'heure, en ayant une bonne nuit de sommeil, en me relaxant grâce à des techniques simples.	
- Je me repose bien avant l'entretien afin de pouvoir écouter, être attentif et dynamique pendant l'entretien.	
- Je m'assure que je suis à jour dans mes démarches de santé (carte de sécurité sociale, vaccination, visite médicale si nécessaire, assurance maladie actualisée).	

Exemple d'auto-positionnement

Conseil pour l'entretien	Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?
- Lors de l'entretien, je n'hésite pas à faire valoir mes connaissances en matière de sécurité au travail et de prévention des risques liés à l'activité professionnelle PRAP. (EPI, mouvement et posture, SST, numéros d'urgence, connaissance des pictogrammes de danger, signalisation obligatoire, etc.)	
- Je fais attention à mon image, à ma posture (je me tiens droit, je suis attentif, à l'écoute, concentré afin d'être efficace le jour J...).	
- Je mentionne, si possible pendant l'entretien, ma pratique d'une activité physique, voir sportive.	
- Je suis ponctuel afin de montrer que je sais gérer mon temps, je montre que j'anticipe les choses.	

Exemple d'auto-positionnement

Conseil pour l'entretien	Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?
- Je suis les règles de bonnes manières (politesse, ponctualité, règles de l'entreprise, j'éteins mon téléphone...).	
- Je respire la stabilité, j'essaie de démontrer à l'employeur que je mène une vie "stable" (style de vie, assiduité, disponibilité).	
- Pendant l'entretien, je maîtrise mes émotions, je garde le contrôle de moi-même, je donne une image professionnelle.	
- J'ai pris un bon repas à l'avance afin de pouvoir me rendre à l'entretien en pleine forme.	
- Je planifie mon déplacement à l'avance pour ne pas me dépêcher sur la route.	
- Je m'organise à l'avance pour être détendue le jour de l'entretien (garde d'enfants,	

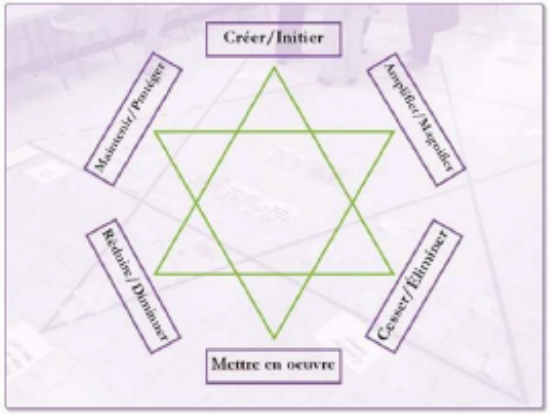
Exemple d'auto-positionnement- partie 2

Conseil pour l'entretien	*Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?*
- J'ai un suivi médical régulier.	
- Je suis un régime alimentaire équilibré pour être opérationnel au travail.	
- Je prends soin de mon hygiène personnelle tous les jours.	
- Je gère ma fatigue, mon sommeil afin de ne pas impacter l'activité de l'entreprise.	
- Je suis vigilant au travail pour réduire les risques d'accidents.	
- Je porte mon EPI.	
- Je respecte les règles de l'entreprise.	
- J'entretiens et je renouvelle régulièrement ma tenue de travail.	

Exemple d'auto-positionnement

Conseil pour l'entretien	*Dois-je suivre ce conseil ou pas? pourquoi?*
- Je ne consomme pas de produits illicites.	
- J'opte pour un rythme de vie en accord avec mes horaires.	
- Je suis toujours à l'heure.	
- Je donne toujours une image professionnelle de moi-même.	
- J'écoute mon corps pour gérer la relation entre l'activité et le temps de repos.	
- Je ne suis pas absent(e).	
- Je fais les bons gestes, je prends les bonnes postures au travail.	
- Je connais le plan d'évacuation, je sais où se trouvent les sorties de secours, les points de rassemblement, les alarmes incendie, les extincteurs, la trousse de premiers secours, les arrêts d'urgence.	

« Etoile du changement »



C'est votre tour !

- Complétez individuellement l'"étoile du changement".
- Que dois-je changer dans mon comportement quotidien pour faciliter et maintenir mon intégration professionnelle ?

Évaluation individuelle

- Temps d'échange individuel avec le formateur basé sur l'"étoile du changement".

Bilan collectif de la journée

- Bilan collectif de la journée, vous allez lancer à tour de rôle un dé, en fonction du chiffre obtenu, vous répondrez à la question qui correspond.
- 1, donner un mot pour illustrer votre état d'esprit à la fin de cette journée ?
- 2, qu'allez-vous mettre en place dans votre vie quotidienne ?
- 3, lancez à nouveau le dé.
- 4, donnez à cette journée une note de un à dix ?
- 5, donnez un axe de progression de cette journée
- 6, qu'avez-vous appris aujourd'hui ?

EASYHEALTH

Évaluation globale des 8 unités de EASY HEALTH

- Evaluation collective du module EASY HEALTH, vous allez lancer à tour de rôle un dé, en fonction du chiffre obtenu, vous allez répondre à la question qui correspond.
- 1, donner un mot pour illustrer votre état d'esprit à la fin de cette journée?
- 2, qu'allez-vous mettre en place dans votre vie quotidienne?
- 3, lancez à nouveau le dé.
- 4, donnez à cette journée une note de un à dix
- 5, donnez un axe de progression de cette journée
- 6, qu'avez-vous appris aujourd'hui?

5. RESOURCES SUPPLEMENTAIRES

5.1. Des ressources pour aller plus loin

Pour plus d'informations sur le projet, n'hésitez pas à nous contacter. Nous serons heureux de recevoir vos suggestions.

contact@easyhealthproject.eu

Restez à l'écoute pour connaître les dernières avancées du projet...

http://www.easyhealthproject.eu/site/

https://www.facebook.com/easyhealthproject/

https://twitter.com/EasyHealthEU

https://www.youtube.com/channel/UC2wELRruS5PChXpYXDMNtrA

5.2. Remerciements

Ce projet a été financé avec le soutien de la Commission européenne.

Les partenaires du projet, des organisations de France, Pologne, Portugal, Norvège, Grèce et Italie, ont rassemblé leur expérience collective dans le domaine de l'éducation des adultes. Merci aux partenaires du projet :

- IFPRA Normandie,
- ANPAA Normandie,
- MOSQI.TO,
- Academia Formaçao Norte (AFN),
- Intermezzo Ungdom,
- Exelia,
- Innovamentis.