

CAP
PRÉVENTION, SANTÉ, ENVIRONNEMENT
SESSION 2012

Durée : 1h 00 maximum

Coefficient : 1

SUJET

Partie 1

/10 pts

SITUATION

Romain, 19 ans, est perturbé et découragé par des démarches infructueuse de recherches d'emploi.
L'inactivité l'entraîne à grignoter, à consommer des produits sucrés (sodas, biscuits, bonbons...) et des produits salés et gras (chips, cacahuètes, saucisson...).
Il reste assis des heures devant la télévision ou l'ordinateur. Il a négligé ses entrainements de football.
Ce matin, il accuse 5 kilos de plus sur la balance.
Romain voudrait manger plus sainement et perdre ses kilos superflus, surtout que certains membres de sa famille souffrent de maladies cardiovasculaires ou de diabète.

1. Identifiez le problème posé.

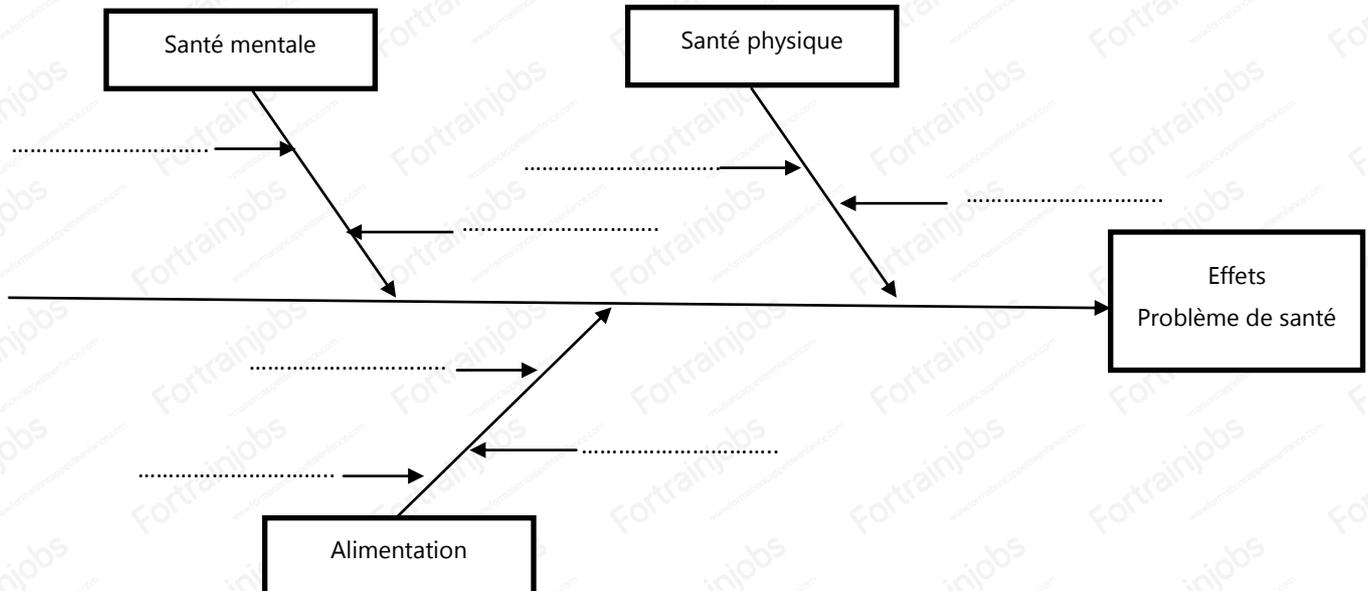
.....

.....

.....

.....

2. Complétez le diagramme « cause-effet » ci-dessous à l'adire des éléments relevés dans la situation.



3. Classez, dans le tableau, les conséquences possibles des excès alimentaires sur la santé listées ci-après :

Diabète –Obésité–Caries dentaires–maladies cardiovasculaires
(Certains termes peuvent être utilisés plusieurs fois)

Excès alimentaires	Conséquences possibles
Trop de sucre	
Trop de sel	
Trop de corps gras	

Pour perdre ses kilos superflus et retrouver une bonne santé, Romain décide de reprendre le football et de surveiller son alimentation.

Il consulte sur internet le site <http://www.mangerbouger.fr> qu'il a vu à la télévision et trouve le guide « Manger Bouger Ado ».

4. Répondez aux questions à l'aide du document 1 à la page suivante.**5. Précisez le nombre de sucre que contient une canette de 33 cl de soda**

.....
.....

6. Citez la boisson que Romain doit boire quand il va à son entraînement de football et précisez les moments où il doit boire.

.....
.....

7. Indiquez trois exemples d'aliments qui permettent d'être endurant.

.....
.....
.....

Document 1

EXTRAITS DU GUIDE « MANGER - BOUGER ADO »

<p>VOS REPÈRES ACTIVITÉ PHYSIQUE</p> <p>30 minutes c'est bien, plus c'est encore mieux.</p> <p>→ Durée : au moins 30 minutes chaque jour (si possible au moins 10 minutes à la fois).</p> <p>→ Régularité : tous les jours.</p> <p>→ Intensité : modérée.</p> <p style="text-align: right;">Extrait 1</p>	<p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">Une canette de soda de 33 cl contient l'équivalent de</p> <p style="text-align: center;"></p> <p style="text-align: center;">6 sucres</p> <p style="text-align: right;">Extrait 2</p>	<p>Gare au repas express ! Parfois, tu jongles avec les horaires et tu n'as pas le temps de manger correctement. Attention : les sandwichs et les barres chocolatées avalés sur le pouce ne feront pas de toi un champion !</p> <p style="text-align: center;">DE L'EAU ?</p> <p>Bien sûr, car tu vas en éliminer beaucoup en transpirant ! Pense bien à en boire en abondance, avant, pendant et après l'effort.</p> <p style="text-align: right;">Extrait 3</p>
<p>PAIN ET AUTRES ALIMENTS CÉRÉALIERS ?</p> <p>Très bonne idée ! Les glucides, présents dans les pâtes, le riz, le pain, etc., te donneront de la puissance et de l'endurance. Consomme-les la veille au soir ou plusieurs heures avant ta compétition ou ton entraînement</p> <p style="text-align: right;">Extrait 4</p>	<p style="font-size: 2em; float: left; margin-right: 10px;">F</p> <p>aire du sport une fois dans la semaine, c'est bien. Mais éviter d'être trop sédentaire et pratiquer en plus une activité physique régulière, chaque jour, c'est encore mieux !</p> <p style="text-align: right;">Extrait 5</p>	

Un mois après la reprise du sport et une alimentation équilibrée et variée, Romain constate une perte de poids et un développement musculaire conséquent.

8. Citez un autre effet bénéfique de la pratique régulière d'une activité sportive.

.....

.....

Pour encourager Romain, sa mère décide de lui offrir une nouvelle tenue de sport.

9. Établissez le chèque ci-dessous à l'ordre de « sportives » pour un montant de 85.40 € (tenir compte de la date du jour, dans la ville de domicile de l'émettrice).

Crédit Foyalais		
<i>Payez contre ce chèque non endossable exclusivement en euros.</i>		<i>à rédiger</i>
à	//	<div style="border: 1px solid black; width: 100%; height: 30px;"></div>
<i>Payable en France</i>	<i>Compte n°0451 00061465890</i>	<i>A</i>
<i>Toutes agences Crédit foyalais</i>	<i>Laure EOLE 24, Boulevard Desanges 97227 SAINTE-ANNE</i>	<i>Le</i>
<i>Chèque n° 0032587</i>		<i>Signature</i>
0032587 072809701010# 000753710735		

Lors de sa recherche d'emploi, en consultant les petites annonces, Romain trouve les termes CDD, CDI, contrat d'intérim, contrat à temps partiel ...

Document 2

Il y a contrat de travail quand une personne se met au service d'une autre personne, moyennant une rémunération. Il doit comporter certaines informations : la durée des congés payés, la durée de la période d'essai, le montant de la rémunération, la date de début de contrat, le motif d'embauche...

Un contrat de travail peut être à durée déterminée ou à durée indéterminée. Le contrat à durée indéterminée (CDI) est conclu pour des tâches durables et permanentes, ne précise pas de date de fin de contrat, mais le contrat peut être rompu à tout moment par l'employeur ou le salarié.

Le contrat à durée déterminée (CDD) est conclu pour des tâches non durables ou un travail temporaire. Il doit mentionner les indemnités compensatrices de congés payés ainsi que les indemnités de fin de contrat.

10. A l'aide du document 2, déterminez les particularités du CDI et du CDD en cochant les cases :

Caractéristiques	CDI	CDD
La date d'embauche uniquement		
La date de fin de contrat		
Le motif de l'embauche		
La fonction du salarié		
La durée des congés payés		
Le droit à une indemnité de fin de contrat		

Partie 2

/10 pts

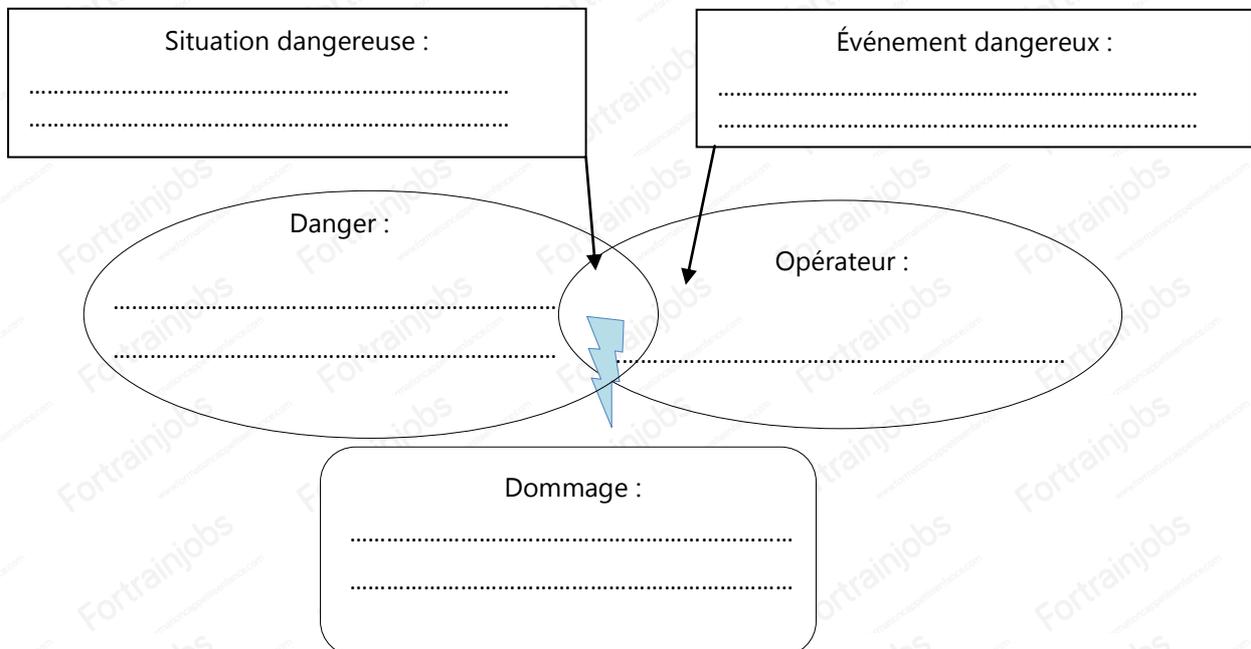
1. Romain, titulaire d'un CAP maçon, travaille depuis un mois dans une entreprise de BTP.

Il effectue différentes tâches : soulèvement de lourdes charges, manipulation d'outils...durant 7 heures par jour. En fin de journée, il est exténué et a mal au dos. Après consultation du médecin, celui-ci lui a donné 8 jours d'arrêt de travail pour un lumbago.

1.1. Identifiez le problème posé en cochant la bonne réponse

- Pourquoi soulever une lourde charge
- Comment éviter d'avoir mal au dos
- Comment faire pour obtenir un arrêt de travail

1.2. Complétez le schéma du principe d'apparition des identifiants les éléments suivants :



1.3. Proposez à Romain deux mesures de prévention pour éviter le mal de dos

.....

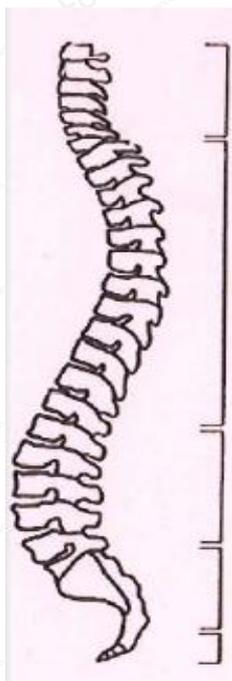
Le médecin précise à Romain qu'il doit adopter de bonnes postures pour éviter de se blesser.

1.4. Ordonnez de 1 à 6 les différents principes de sécurité pour soulever une charge.

Principe de sécurité	Ordre
Positionner les mains sur la charge	
Fléchir les jambes	
Fixer la colonne vertébrale	
Se rapprocher de la charge	
Ecarter et décaler les pieds de chaque cote de la charge	
Utilise la force de cuisse pour se relever	

1.5. Complétez la légende du schéma de la colonne vertébrale avec les termes suivants :

Thoracique, cervicales, lombaires



7 vertèbres

12 vertèbres

5 vertèbres

Sacrum

Coccyx

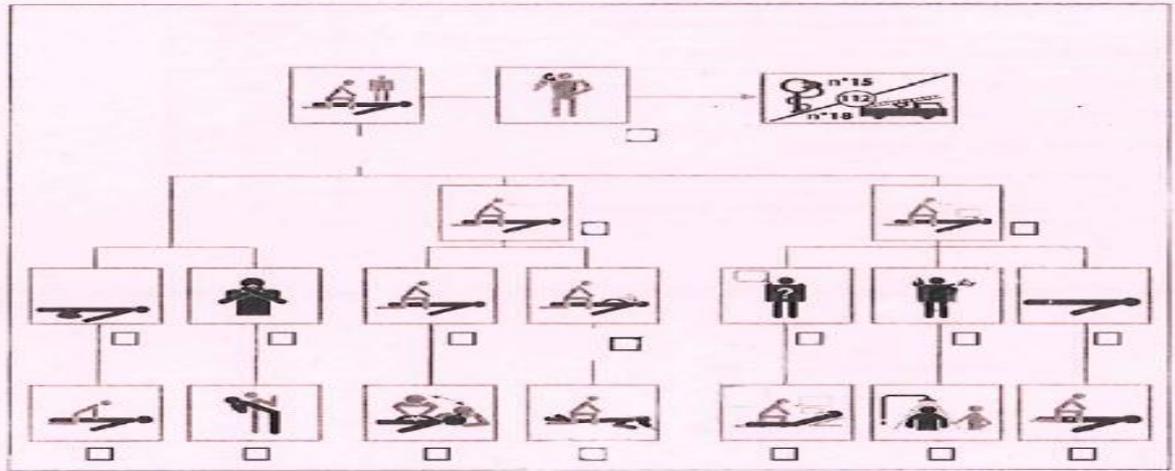
D'après CAP Nathan Technique CAP PSE

2. Sur le chantier Éric est pris de vertige et tombe. Il git inconscient sur le sol mais il respire. Romain qui travaille à proximité et a son certificat SST (Sauveteur Secouriste du Travail), intervient pour lui porter secours.

2.1. Nommez le geste de secours précis qu'il effectuera pour Eric.

.....

2.2. Repérez sur le plan d'intervention l'ensemble des actions de secours que doit mettre en œuvre Eric en les cochant.



2.3. Indiquez deux actions complémentaires à effectuer

.....

.....