



2 CRC

SEQUENCE 1

Pourquoi le sommeil est-il bon pour la santé ?



Thématique A

- L'individu responsable de son capital santé



PARTIE REFERENTIEL TRAITE

Module A1			
Ce module vise à développer la notion de «capital santé» afin que l'élève prenne conscience de sa responsabilité vis-à-vis de sa santé et de celle des autres, dans un système de santé solidaire. La politique de santé donne lieu à des plans nationaux dont les enjeux sont la prévention collective et individuelle. Elle repose sur un principe de solidarité nationale garantissant l'accès à la santé pour tous.			
	Objectifs ciblés	Notions clés	Propositions d'activités
	<p><u>Identifier</u> dans les plans santé les thématiques du programme de PSE.</p>	<p>.Plan santé .Prévention</p>	<p>À partir de plans santé choisis repérer les informations nécessaires à l'introduction des thèmes du programme de PSE (exemples de sources : www.vie-publique.fr ; www.santepubliquefrance.fr ; etc.).</p>
	<p><u>Expliquer</u> les effets des facteurs internes et externes sur la santé d'un individu.</p>	<p>.Individu .Santé (selon OMS) .Capital santé .Facteurs internes .Facteurs externes</p>	<p>Exploitation d'exemples et de témoignages qui présentent l'impact de l'environnement, des habitudes de vie et des facteurs internes sur la santé des individus (par exemple, l'âge, le sexe, le niveau de pollution, les conditions de travail, la consommation de tabac, alcool, l'alimentation, l'usage de drogue, etc.).</p>
	<p><u>Expliquer</u> le principe de solidarité nationale de la sécurité sociale.</p> <p><u>Présenter</u> l'intérêt du parcours de soins coordonné, de la carte vitale et du dossier médical partagé.</p>	<p>.Solidarité .Assurance maladie .Parcours de soins coordonné</p>	<p>Études de données chiffrées sur le coût réel des soins (exemples : coût d'une opération de l'appendicite, coût d'une journée d'hospitalisation, etc.) afin de mettre en évidence l'intérêt du principe de solidarité du système de santé en France. Comparaison d'un relevé de prestations dans le cadre d'un parcours santé et hors parcours. Exploitation des sites www.ameli.fr et www.dmn.fr</p>

Module A2			
travail de nuit et la notion de rythme biologique; il comprend la nécessité d'adopter un mode de vie favorisant un sommeil récupérateur.			
	Objectifs ciblés	Notions clés	Propositions d'activités
	<p><u>Identifier</u> les caractéristiques de la fonction physiologique «sommeil».</p>	<p>.Rythmes biologiques .Fréquence .Cycle</p>	<p>Illustration à partir d'autres exemples de rythmes biologiques proposés par les élèves. Exploitation d'une documentation sur l'alternance jour/nuit et la production de mélatonine.</p>
	<p><u>Présenter</u> les rôles du sommeil.</p>	<p>.Récupération physique .Récupération mentale</p>	<p>Analyse de schémas et de graphiques, qui établissent des liens entre les différentes phases d'un cycle du sommeil et la récupération physique et mentale.</p>
	<p><u>Identifier</u> les effets et les conséquences professionnelles et sociales du manque de sommeil.</p>	<p>.Effets / conséquences</p>	<p>Analyse d'activités professionnelles (travail de nuit, travail posté, décalage horaire, etc.). Réalisation de tests de somnolence en ligne.</p>
	<p><u>Proposer</u> des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur.</p>	<p>.Prévention individuelle .Hygiène du sommeil</p>	<p>Étude des effets des stimulants (caféine, drogues, etc.) et de l'alcool sur le sommeil. Études qui démontrent l'impact des écrans sur l'endormissement et le sommeil. Exploitation de la journée internationale du sommeil.</p>



Thématique A
 • L'individu responsable de son capital santé

Que signifie être en bonne santé ?

Objectifs : Être capable de



1 – LA SANTE ET LES FACTEURS L'INFLUENCANT

1-1 Introduction :



➔ Formuler le problème évoqué dans la BD ci-dessus :

➔ Identifier les éléments de la situation en complétant le tableau ci-dessous

Qui est concerné par le problème ?	
Quelle est la nature du problème ?	
Où se pose le problème ?	
A quel moment cette personne est-elle confrontée au problème ?	
Comment remédier au problème ?	
Pourquoi remédier au problème ?	

1-2 Notion de capital santé

→ Souligner la définition du concept de santé dans le document ci-dessous

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), la santé est : « un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité ». Cette conception de la santé sous-entend que toute entrave à l'épanouissement des capacités physiques, mentales et sociales d'un individu peut entraîner une altération de sa santé.



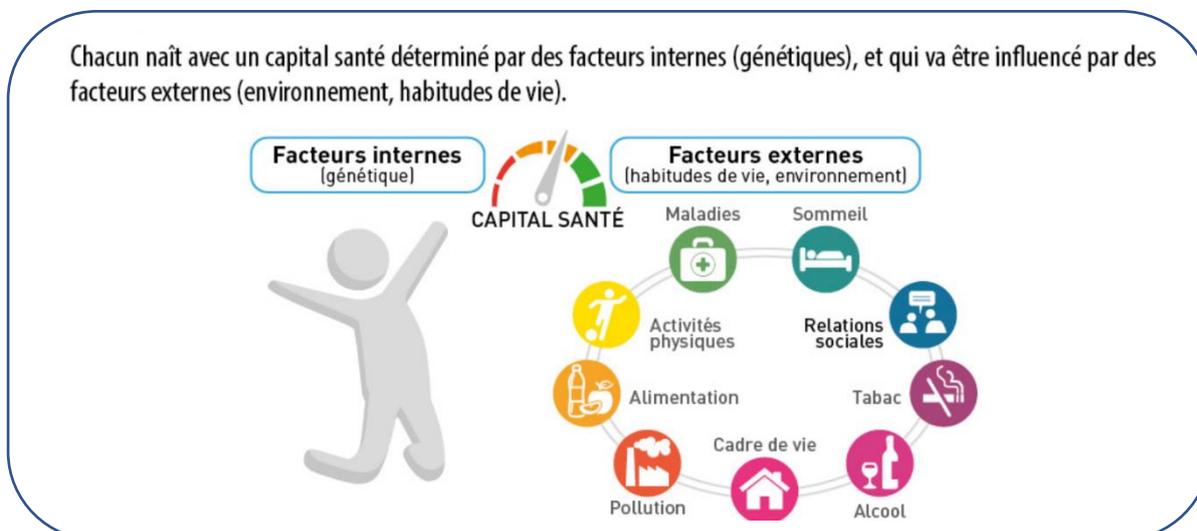
→ A partir du document précédent, indiquer le type de bien-être représenté et proposer un exemple de votre choix pour l'illustrer.

La santé =

+	+	+
Bien-être	Bien-être	Bien-être
		
– S'impliquer avec plaisir dans son travail. – –	– Pratiquer une activité sportive. – –	– Éviter les situations de stress. – –

1-3 Les facteurs influençant notre capital santé

→ Prenez connaissance du document ci-dessous et compléter le tableau :



Facteurs	Facteurs	
C'est ce que nous avons en nous depuis notre naissance.	C'est ce que nous faisons.	C'est ce qui nous entoure.
Ex. : les maladies génétiques	Ex. :	Ex. :

→ Indiquer, parmi tous les facteurs de santé, celui sur lequel il est le plus facile d'agir afin de préserver notre capital santé

→ Préciser, dans chacun des cas suivants, le ou les facteurs pouvant influencer le capital santé de l'individu :



Cas 1 : Jules, 22 ans, travaille dans le bâtiment et les travaux publics. Les relations avec ses collègues ne sont pas très bonnes ; l'écart d'âge étant important, ils ont parfois du mal à se comprendre. Pour décompresser, Jules mange régulièrement seul au fast-food. L'après-midi, il a du mal à se remettre au travail, il se sent mou et fatigué. Il constate dernièrement qu'il a pris quelques kilos.

► Facteurs qui influencent la santé de Jules :

→ Il s'agit de facteurs : externes internes



Cas 2 : Coralie travaille comme standardiste depuis 5 ans dans une agence. Seule à son poste, elle doit gérer les appels téléphoniques et les visiteurs. En fin de journée, elle se sent souvent épuisée et stressée par toutes les choses qu'elle n'a pas eu le temps de faire sur son temps de travail.

► Facteurs qui influencent la santé de Coralie :

→ Il s'agit de facteurs : externes internes



Cas 3 : Willy souffre, comme l'un de ses parents, d'une maladie génétique : l'hémophilie. Il a des saignements spontanés ou consécutifs à des traumatismes, même mineurs. Fan de sport, Willy essaye malgré tout de faire quelques activités sportives. Malheureusement, il lui arrive parfois de recevoir de légers coups, ce qui déclenche des saignements importants et des douleurs au niveau des articulations.

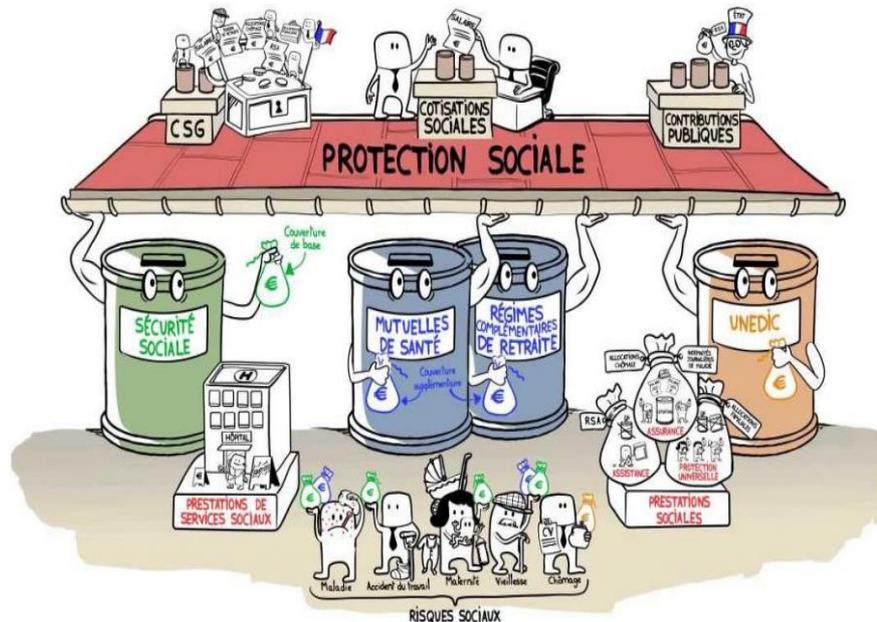
► Facteurs qui influencent la santé de Willy :

→ Il s'agit de facteurs : externes internes

2 – LE SYSTEME DE SANTE EN FRANCE

→ Consulter la vidéo à l'adresse suivante :

https://www.youtube.com/watch?v=Z0IPxLcD_fA



→ A partir de la vidéo et de l'illustration répondez aux questions du tableau :

Noter quels sont les 5 risques sociaux ?	- - - - -
Préciser quel organisme est responsable de la couverture de base des frais de santé ?	
Indiquer les 2 organismes qui le complète si besoin.	- -
Identifier qui finance ce système	
Expliquer le rôle de l'UNEDIC	

3 – LES OUTILS A DISPOSITION DU SYSTEME DE SANTE FRANCAIS

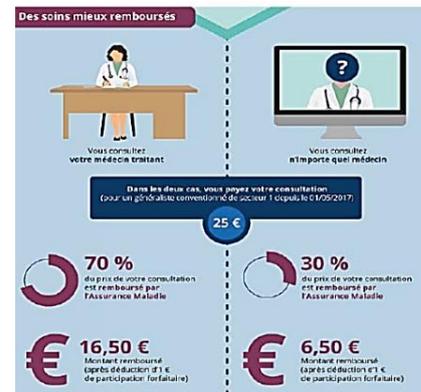
3- 1 Le parcours de soins coordonnés :

➔ A partir de la vidéo à l'adresse suivante :

<https://www.youtube.com/watch?v=zdCBQeWIScQ>

➔ Répondre aux questions :

a- Expliquer l'intérêt de suivre le parcours de soins coordonnés :



b- Indiquer la première étape pour réaliser le parcours de soins coordonnés

c- Préciser si des exceptions sont possibles en dehors du parcours de soins.

d- Expliquer comment procéder en cas d'urgence ou lors de vacances loin de son médecin traitant

e- Indiquer les conséquences si vous êtes hors du parcours de soins

3- 2 La carte vitale :

➔ A partir de la vidéo à l'adresse suivante et du document, préciser le rôle de la carte vitale : <https://www.youtube.com/watch?v=m12K8xfgLhE>



La carte vitale est une **carte à puce nominative**, adressée à l'assuré âgé de plus de 16 ans. Elle contient tous les éléments administratifs nécessaires à la prise en charge des soins par l'Assurance maladie et, parfois, les coordonnées de l'organisme versant les prestations complémentaires. Remise au professionnel de santé consulté qui vérifie les droits de l'assuré, elle garantit au patient une prise en charge rapide des soins sans avoir de démarches à effectuer. Elle est jointe à une attestation d'assuré social.



3- 3 Mon espace santé :



→ Rendez-vous à l'adresse suivante et répondez aux questions :

<https://www.monespacesante.fr/>

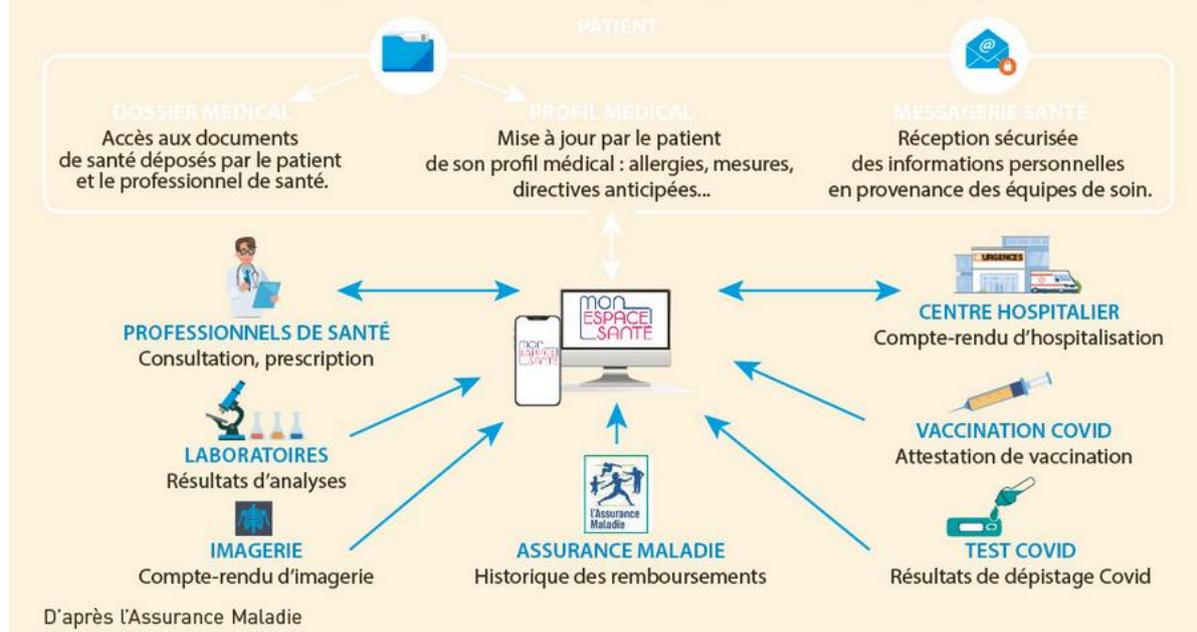
- Indiquer à quel document de santé que vous possédez *Mon espace santé* pourrait être comparé.

- Expliquer l'intérêt de *Mon espace santé* dans la situation suivante

Flore a une douleur au tendon d'Achille. Son médecin traitant lui a demandé de faire un scanner, à la suite duquel il lui a prescrit des séances de kinésithérapie.

DOC. H Mon espace santé

Mon espace santé est un carnet de santé numérique qui permet de mieux gérer sa santé. Voici des exemples de données et informations qu'il est possible de stocker et partager.



4 – CONCLUSION



4 – 1 Calculer pour Sam le montant du remboursement suite à sa consultation chez le médecin :

→ Dans le cadre du parcours de soins :

→ Hors parcours :

4-2 Indiquer 2 avantages pour Sam de déclarer un médecin traitant.

