

MODULE 1

SANTÉ ET ÉQUILIBRE DE VIE

1.1 MAÎTRISER SON ÉQUILIBRE DE VIE

1.1.1 ADOPTER UN RYTHME BIOLOGIQUE COHERENT

➤ **Définition biorythmes ou rythmes biologiques :**

C'est une suite de **variations** du fonctionnement de l'organisme, régulières et prévisibles, **du fonctionnement de l'organisme**.

Exemples de rythmes circadiens :

Un rythme circadien est un rythme biologique ayant une période proche de 24 heures, comme **l'alternance veille-sommeil**.

➤ **Définition rythmes sociaux :**

Les rythmes sociaux sont des rythmes **établis par notre vie sociale et professionnelle**.

Exemples de rythmes sociaux :

Les rythmes **journaliers** : ex « tous les midis, je mange à la cantine »,

Les rythmes **hebdomadaires** (toutes les semaines) : ex « tous les mercredis soirs, j'ai entraînement de boxe »,

Les rythmes **professionnels** : « je travaille du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 ».

➤ **Désynchronisation : facteurs et conséquences :**

La désynchronisation des rythmes correspond à une perturbation des rythmes biologiques .	
Les facteurs de désynchronisation et leurs conséquences :	
<ul style="list-style-type: none"> - l'effet « week-end » - le travail posté sociale et du travail - le décalage horaire 	} Perturbations de la santé, de la vie
Les mesures pour gérer la désynchronisation des rythmes	
Les mesures diffèrent selon les situations	
<p>Exemple pour une personne travaillant de nuit : effectuer un somme avant le repas de midi, puis une sieste à 15 h.</p>	<p>Exemple pour un élève reprenant les cours après les vacances scolaires : se coucher tôt plusieurs jours avant la reprise des cours</p>

MODULE 1

SANTE ET EQUILIBRE DE VIE

1.1 MAITRISER SON EQUILIBRE DE VIE

1.1.2 S'ASSURER UN SOMMEIL REPARATEUR

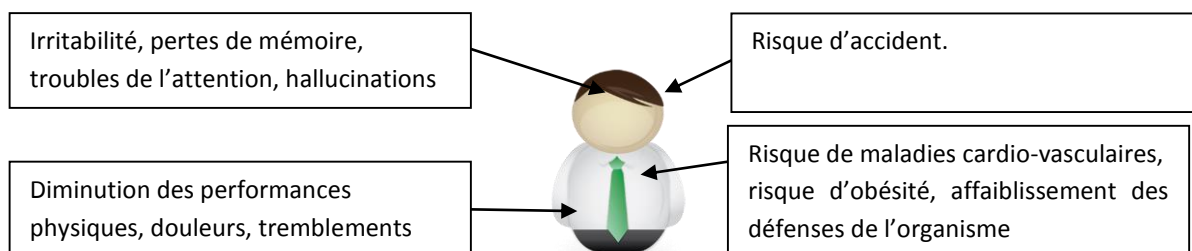
➤ **Définition :**

Le sommeil est un état physiologique naturel de repos de l'organisme (avec perte de conscience mais sans perte de la réception sensitive du monde extérieur).

➤ **Rôles du sommeil et ses différentes phases :**

	Phase 1 : Sommeil lent (SL)	Phase 2 : Sommeil paradoxal (SP)
PHASES ET RÔLE D'UN CYCLE DE SOMMEIL	Durée : 60 à 75 minutes	Durée : 15 à 30 minutes
	Rôles : Récupération de la fatigue physique Fabrication d'anticorps Fabrication de l'hormone de croissance	Rôles : Récupération de la fatigue nerveuse Mémorisation de ce qui a été appris pendant la journée Période des rêves

➤ **Conséquences d'un manque de sommeil :**



➤ **Les règles d'un bon sommeil :**

Les conditions d'un sommeil réparateur	La conduite à tenir
<ul style="list-style-type: none">- avoir une bonne literie- dormir dans une chambre obscure, calme et chauffée à 18°C- aérer sa chambre chaque matin	<ul style="list-style-type: none">- se coucher à des heures régulières- éviter la consommation d'excitants- éviter la consultation de son ordinateur et/ou de son téléphone portable avant de se coucher

MODULE 1 SANTÉ ET ÉQUILIBRE DE VIE

1.1 MAÎTRISER SON ÉQUILIBRE DE VIE

1.1.3 GERER SON ACTIVITE PHYSIQUE

➤ **L'activité physique :**

Ensemble d'activités qui engendrent une dépense énergétique.
Le muscle responsable du mouvement est le muscle strié.

➤ **Caractéristiques du muscle strié squelettique :**

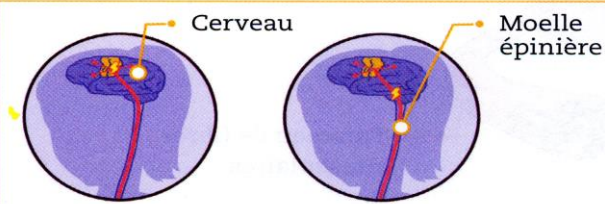
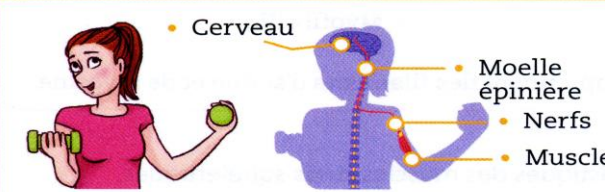
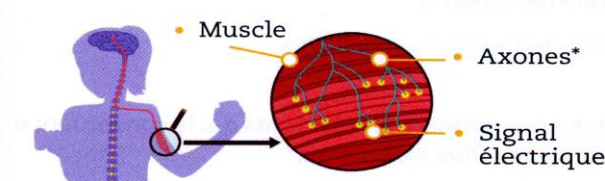
Aspect : ils peuvent être allongés, plats et en éventail

Localisation : ils sont accrochés aux os par l'intermédiaire des tendons

Rôle : assurent la motricité du corps en permettant des mouvements volontaires

➤ **Mécanisme du travail musculaire :**

Document extrait PSE 2^{nde} Bac Pro Delagrave mars 2015

Les étapes du travail musculaire	Description des étapes
Étape 1 : le déclenchement du mouvement	
	<p>Une information électrique partant du cerveau se propage le long de la moelle épinière.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Étape 2 : la transmission de l'influx nerveux	
	<p>Cette information se dirige jusqu'aux muscles par l'intermédiaire des nerfs.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
Étape 3 : la réponse du muscle	
	<p>Une fois arrivé aux muscles cibles, ce signal électrique déclenche une réponse appelée <i>stimulus</i>. À partir de là, de nombreuses réactions chimiques se déclenchent pour aboutir à la contraction musculaire.....</p>

* Axone : prolongement fibreux de la cellule nerveuse qui transmet les signaux électriques.

➤ **Les effets de l'activité physique sur la santé :**

L'activité physique :	
A des effets positifs sur la santé :	A des effets négatifs sur la santé :
<ul style="list-style-type: none"> - améliore le bien-être physique et mental - a un rôle dans la prévention des maladies cardio-vasculaires - améliore la perception de soi - réduit le risque de certains cancers 	<ul style="list-style-type: none"> - peut augmenter le risque de lésions ou accidents des muscles et du squelette - provoque une addiction chez 4% des sportifs - peut conduire au surentraînement

➤ **Le surentraînement et le dopage :**

Le surentraînement est un aspect de la fatigue chronique lié à une surcharge physique, mentale. Les conséquences sont liées à un entraînement excessif mal conduit sans phase de récupération.

Le dopage se caractérise par l'utilisation de substances chimiques afin d'augmenter les capacités physiques et/ou intellectuelles.

➤ **Effets du surentraînement et du dopage :**

Conséquences du surentraînement	Conséquences du dopage
<p>Conséquences mentales : Changement d'humeur, irritabilité, découragement, tentation de recourir au dopage</p> <p>Conséquences physiques : Fatigue généralisée, blessures, inflammations</p> <p>Conséquences sur la pratique sportive : Diminution des performances physiques, renoncement</p>	<p>Conséquences mentales : Rupture des liens avec l'entourage Isolement social</p> <p>Conséquences physiques : Accidents cardiaques, circulatoires, insuffisances rénales et hépatiques, certains cancers, impuissance, stérilité</p>

MODULE 1

SANTE ET EQUILIBRE DE VIE

1.2 APPREHENDER LE CONCEPT ET LE SYSTEME DE SANTE

➤ **Définition de la santé suivant l'OMS :**

C'est un état complet de bien-être physique, mental et social, ne consistant pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

➤ **Spécificité du système de santé en France :**

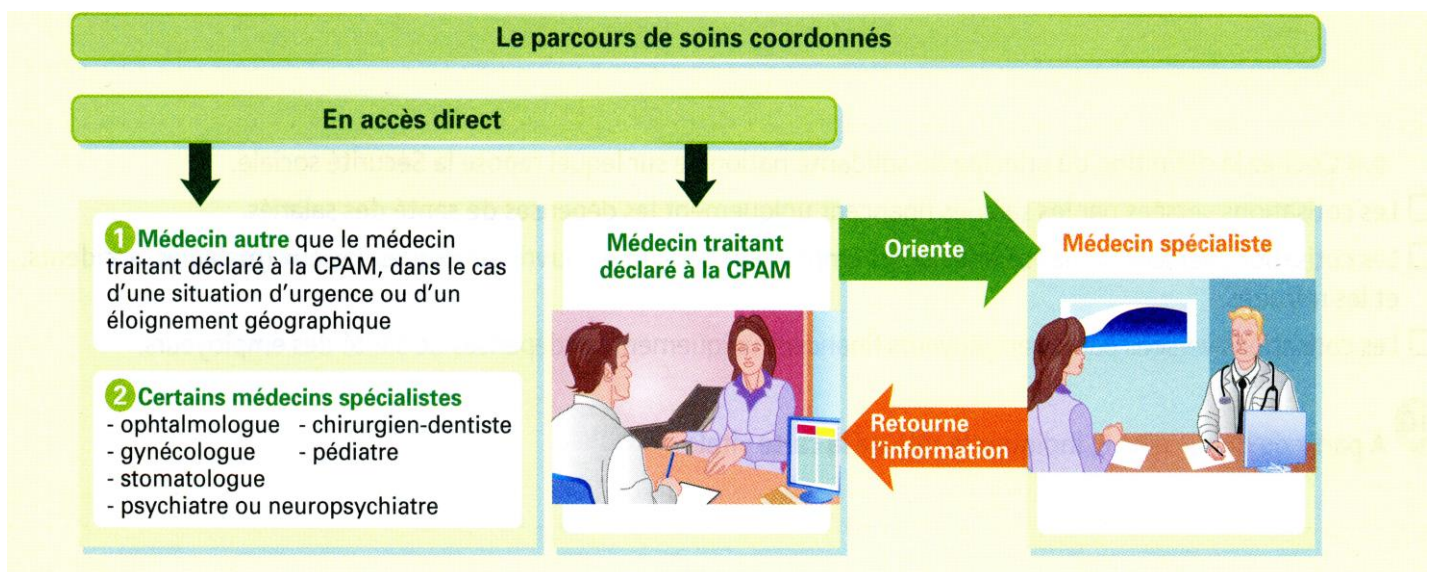
- **Principe de solidarité :**

Le système de santé en France repose sur la solidarité. Chacun cotise selon ses moyens et reçoit en fonction de ses besoins.

- **Parcours de soins coordonnés :**

Le médecin traitant choisi par le patient centralise le dossier médical et oriente vers des spécialistes.

Document extrait PSE 2^{nde} Bac Pro Foucher Avril 2015



- **Carte vitale :**

C'est une carte électronique individuelle délivrée à toute personne âgée de 16 ans au moins, bénéficiaire de l'assurance maladie, quel que soit son régime de sécurité sociale. Elle atteste des droits à l'assurance maladie.

Elle permet de limiter l'avance des frais et de faciliter le remboursement (sous 5 jours)