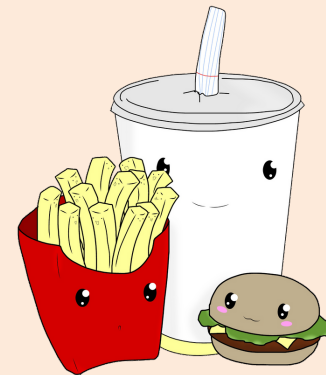
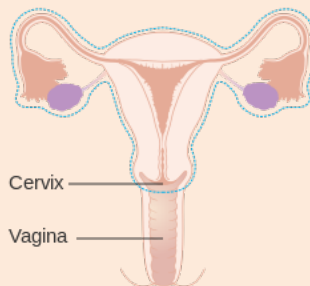
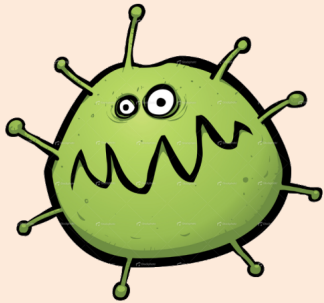


# Révisions annuelles PSE 3è



P'tit blog de Segpa



Quels sont les aliments qui sont consommés à un petit déjeuner?

Réponse : Produits laitiers, fruits, féculents et produits sucrés, boisson

Quels sont les aliments qui sont  
consommés à midi?

Réponse : Viandes/poissons/œufs,  
légumes, féculents, boisson, matières  
grasses...

# Comment sait-on si un repas est équilibré?

Réponse : Il doit regrouper les 6 familles d'aliments, être varié.

Quels sont les différents  
constituants caractéristiques  
apportés par les groupes d'aliments?

Réponse : *Des nutriments*: Glucides,  
lipides, protides, vitamines, fer,  
calcium...

# Tous les individus ont-ils les mêmes besoins énergétiques?

Réponse : Non, les besoins sont différents entre un sportif, un adolescent, une adulte femme ou une personne âgée. Les besoins varient en fonction de l'activité de la personne, ses besoins pour grandir...

# Quelles sont les mesures de prévention pour éviter la surcharge pondérale?

Réponse : limiter l'apport énergétique provenant de la consommation de graisses, consommer davantage de fruits et légumes, limiter sa consommation de sucre, avoir une activité physique régulière, cuisiner plutôt qu'acheter des plats tout prêts riches en sel et graisse, limiter les activités sédentaires (TV, console, ordinateur..., ne pas grignoter entre les repas)

Quelles sont les informations  
données par une étiquette de  
produit alimentaire?

Réponse : Etiquette et mentions  
obligatoires : date de consommation / liste  
des ingrédients / dénomination de vente/  
quantité nette/ lot de fabrication/  
coordonnées du responsable/lieu d'origine/  
T°C de stockage/ mode d'emploi.



Quelle est la signification du sigle  
DLC sur un emballage alimentaire?

Réponse : date limite de consommation  
(à consommer jusqu'au...) peut présenter  
un danger

Quelle est la signification du sigle  
DDM sur un emballage alimentaire ?

Réponse : date de durabilité  
minimale (remplace l'ancienne  
DLUO)

Quelle est la signification du sigle  
DLUO sur un emballage alimentaire?

Réponse : date limite d'utilisation  
optimale (à consommer de préférence  
avant le...) ; ne présente pas de danger,  
moins de vitamines, goût moins bon...

Quels sont les principaux types  
de micro-organismes?

Réponse : virus, bactérie,  
champignons

Tous les micro-organismes  
rendent-ils malades?

Réponse : Non, par exemple la  
moisissure pour le roquefort, la  
levure pour la pâte à pain

# Certains micro-organismes sont-ils utiles?

Réponse : Oui certains sont utiles : pénicilline (antibiotique fabriqué par une moisissure), des bactéries transforment les feuilles mortes en compost (elles nettoient la nature et assurent le recyclage), des bactéries et moisissures sont responsables de la décomposition des aliments frais.

Quelles sont les voies de  
pénétration des micro-organismes  
dans l'organisme?

Réponse : Voies sanguine, cutanée,  
buccale ou digestive, respiratoire,  
sexuelle.

En cas de blessure, que se passe-t-il au niveau de la plaie?

Réponse : Il y a une réaction inflammatoire : rougeur, gonflement, chaleur, douleur.



# Les vaccinations sont-elles obligatoires?

Réponse : Certaines vaccinations sont obligatoires : DT polio

Certaines vaccinations sont-elles  
conseillées? Lesquelles?

Réponse : Oui certaines vaccinations  
sont conseillées : BCG, hépatite B,  
rougeole/oreillons/rubéole...

# Quel est le rôle de la vaccination?

Réponse : elle permet de protéger chaque individu de différents microbes à l'origine des maladies infectieuses graves souvent mortelles. Elle a permis dans le monde une réduction importante du nombre de malades et de morts dus à ces maladies. Le principe est d'injecter dans le corps le virus rendu inoffensif pour que l'organisme apprenne à reconnaître ce microbe et à développer les anticorps spécifiques et les globules blanc.

# Quelle est l'action des antibiotiques?

*Réponse* : Un **antibiotique** est une molécule naturelle ou semi-synthétique qui détruit ou bloque la croissance des bactéries. Seul le médecin peut préciser quel antibiotique convient pour tuer le micro-organisme responsable de la maladie.

Faut-il toujours prendre des antibiotiques contre une maladie infectieuse?

Réponse : Non, les antibiotiques n'ont aucune action sur les virus par exemple.

# Quelles sont les missions de la carte médicale universelle CMU?

Réponse : La CMU de base permet l'accès à l'Assurance Maladie pour toute personne de nationalité française ou étrangère, résidant en France depuis plus de trois mois de manière stable et régulière, avec ou sans domicile fixe et qui n'est pas déjà couvert par un régime de Sécurité sociale. Elle est gratuite pour les assurés ayant un revenu inférieur à un plafond déterminé.

# Quelles sont les missions des mutuelles de santé?

Réponse : elles remboursent la partie des dépenses de santé qui n'est pas remboursée par l'assurance maladie.

# Qui peut bénéficier de la carte vitale? A quoi sert-elle ? Quand l'utilise-t-on?

Réponse : les assurés ou bénéficiaires, enfants à partir de 16 ans ont leur carte vitale personnelle. Les enfants de moins de 16 ans sont inscrits sur la carte vitale du père ou de la mère. Elle atteste de l'affiliation et des droits à l'assurance maladie. Elle contient les renseignements nécessaires au remboursement des soins et des prises en charge dans les hôpitaux. Elle sert à bénéficier d'un remboursement des dépenses de santé sous 5 jours



# A quoi sert la contraception?

Réponse : Elle sert à éviter de tomber enceinte.

Quels sont les deux moyens de  
contraception les plus couramment  
utilisés?

Réponse : Pilule et préservatif.

# Quel est leur mode d'action?

Réponse :

Pilule : bloquer l'ovulation et  
Préservatif : éviter l'écoulement du  
sperme dans le vagin

# La pilule du lendemain est-elle une méthode contraceptive?

Réponse : il s'agit d'une contraception de rattrapage que l'on doit prendre de manière exceptionnelle, le plus rapidement et au plus tard 72 heures après le rapport sexuel. (gratuite, sans ordonnance délivrée dans les pharmacies, infirmerie du collège, centre de planification et d'éducation familiale)

Comment trouver des structures  
d'accueil pour avoir des  
informations sur la sexualité et la  
contraception?

Réponse : les centres de planification  
familiale (rue Nicolas Berthot à Dijon)

La fécondation, qu'est-ce que  
c'est?

Réponse : C'est l'union d'un  
spermatozoïde et d'un ovule.

Quel est l'organe où a lieu la fécondation?

Réponse : Dans la trompe

# Où a lieu la nidation?

Réponse : Dans l'utérus sur la paroi  
de la muqueuse



La fécondation et la nidation ont-elles lieu dans des organes de l'appareil génital féminin ou masculin?

Réponse : Dans l'appareil génital féminin

Quelles sont les différentes étapes du cycle de l'eau?

Réponse : Evaporation-  
condensation- précipitations-  
infiltration.

# Quel est le circuit d'approvisionnement en eau?

Réponse : captage (prélèvement des eaux usées, pompage en cours d'eau) – dégrillage (élimination des gros déchets) – décantation (élimination des résidus les plus fins) – filtration (polluants savon huile) – ozonation (désinfection) – stockage de l'eau potable dans le château d'eau et distribution

Quelles sont les activités de la vie quotidienne qui utilisent l'eau?

Réponse : L'hygiène, la cuisine, le lavage...

Quelles sont les mesures individuelles d'économie d'eau dans la vie de tous les jours?

Réponse : Prendre une douche plutôt qu'un bain, installer un récupérateur d'eau de pluie, fermer le robinet quand on se brosse les dents ou on se lave, réparer les fuites, équiper les WC d'une double commande...

# Quels sont les polluants domestiques de l'eau ?

Réponse : les eaux ménagères savonneuses, les eaux de lavage chargées de détergents, de graisses, les eaux provenant des WC chargées de matières organiques et de germes fécaux.

# Comment peut-on préserver la qualité de l'eau?

Réponse : vérifier la qualité des installations intérieures et de leur bon entretien. Ne pas jeter dans l'évier ou dans les toilettes les produits suivants :

- les médicaments périmés ou entamés
- les huiles de vidange neuves ou usées- les fonds de peinture ou de vernis
- les produits contre les animaux nuisibles (insecticides, pesticides)
- les mégots de cigarettes
- les lingettes...

# Quels sont les accidents de la vie courante?

Réponse : chute, noyade, brûlure, morsure, électrocution... les Ac Vc correspondent aux accidents survenant au domicile, sur les aires de sports ou de loisirs, à l'école, dans la rue, les magasins, en vacances mais ils ne correspondent aux accidents de la circulation et du travail, aux suicides et aux agressions.



# Quelles peuvent être les conséquences des accidents de la vie courante?

Réponse : ces traumatismes subis provoquent de lourdes incidences physiques et morales (cicatrices, handicap moteur...) pour les victimes elles-mêmes, leurs familles ainsi que pour la collectivité qui doit en assurer le coût social.

# Comment éviter les accidents de la vie courante?

Réponse : sécuriser la maison et son environnement (produits toxiques rangés en hauteur pour les enfants, existence de nombreux points d'appui dans la maison pour les personnes âgées, protéger la piscine, ne jamais laisser seul un bébé dans une baignoire, installer des cache-prises, éclairage suffisant et circulation facile dans chaque pièce pour éviter les chutes...)

# A quoi sert une assurance responsabilité civile?

Réponse : cette assurance correspond à l'obligation de réparer les dommages causés à autrui ou à un tiers même si le dommage résulte d'une imprudence.

Quelle est la seule assurance  
obligatoire dans les contrats  
d'assurance d'un véhicule moteur?

Réponse : La responsabilité civile dite « au  
tiers »

Existe-t-il des garanties non obligatoires?

Réponse : Oui, il existe des garanties facultatives : vol, catastrophes naturelles...