

Evaluation sommative : Module 1.2. Maîtriser son équilibre de vie .

NOTE : / 20

Questions	Compétences	Notation
Module 1.1.1. Adopter un rythme biologique cohérent (10 points).		
I. Indiquer pour chacun des rythmes biologiques suivants un exemple caractéristique. - <i>Rythme circadien</i> : Cycle du sommeil. - <i>Rythme ultradien</i> : Cycle cardiaque ou de la respiration. - <i>Rythme infradien</i> : Cycle menstruel chez la femme.	C21. Enoncer des connaissances. <input type="checkbox"/>	/ 0,75 pt (0,25 X 3)
II. La désynchronisation des rythmes : 2.1. Enoncer trois facteurs de désynchronisation des rythmes. - Décalages horaires occasionnés par les voyages en avion. - Le travail posté. - Contraintes familiales et sociales (divorce, examen scolaire...).	C23. Expliquer un phénomène à partir de connaissances. <input type="checkbox"/>	/ 0,75 pt (0,25 X 3)
2.2. Indiquer la conduite à tenir pour resynchroniser les biorythmes dans la situation ci-dessous. Décaler l'heure du coucher d'1/2 heure par jour, éviter les siestes. Respecter les horaires des repas locaux(ou toute réponse logique). <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> Situation : Julien, basketteur professionnel, se rend à Los Angeles aux Etats Unis pour participer à un stage d'entraînement. A son arrivée, il subit un décalage horaire de 9 heures. Dès le premier jour, il a envie de dormir en pleine journée ou se réveille intempestivement à 3 heures du matin...Il est aussi fatigué physiquement et intellectuellement. Il souffre de maux de tête et d'une mauvaise digestion. </div>	C14. Analyser. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt
III. La chronobiologie : <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> <p style="text-align: center;">Document 1 : La chronobiologie appliquée aux médicaments. Lors de la prise de médicaments, il faut tenir compte des Rythmes biologiques.</p> <p>L'efficacité et la toxicité de la plupart des médicaments varient selon le moment où ils sont pris...Nous sommes habitués à une répartition de prise de médicaments matin, midi et soir. Le phénomène qui a donné naissance à la « chronopharmacologie » résulte de l'existence d'une « horloge moléculaire » présente dans nos cellules. Notre organisme suit en effet des rythmes biologiques, c'est-à-dire des variations périodiques dans le temps des phénomènes biologiques, comme la sécrétion d'hormones. <i>Source : d'après Le</i></p> </div>		
3.1. Lisez le document 1. Quel est le sujet de l'article ? La chronobiologie appliquée aux médicaments.	C11. Rechercher l'information. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt
3.2. Soulignez la caractéristique de la chronopharmacologie.	C12. Recueillir des informations. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt
3.3. Précisez où se trouve l'horloge biologique dans notre corps. Hypothalamus.	C12. Décoder l'information. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt
3.4. Que devrait ajouter le médecin à sa recommandation pour impliquer le patient dans son traitement : « et n'oubliez pas de prendre l'anti-inflammatoire le soir... La raideur et la douleur sont à leur point culminant au lever le matin. De plus la plupart des anti-inflammatoires sont à prendre de préférence avec de la nourriture (repas du soir), afin d'éviter ou de limiter les phénomènes de brûlures.	C13. Traiter l'information. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt
IV. La dépression saisonnière : 4.1. Lisez le document 2. Nommez le rythme biologique concerné. Rythme circadien (rythme du sommeil).	C11. Rechercher l'information. <input type="checkbox"/>	/ 0,5 pt

<p>Document 2 : La dépression saisonnière. 4 à 5% de la population souffre de « dépression saisonnière ». Quand les jours raccourcissent et que l'ensoleillement diminue, les personnes sont victimes d'hypersomnie, de difficultés de concentration, de perte d'intérêt pour les activités habituelles, d'anxiété et d'augmentation de l'appétit. La déficience en sérotonine, un neurotransmetteur, lié à la lumière environnante inadéquate, expliquerait ce type de dépression. La disparition des symptômes coïncide avec l'arrivée du printemps et de l'été, quand les jours rallongent et quand la durée d'exposition à la lumière est maximale. La prescription médicale d'un traitement par exposition à la lumière artificielle, la « lumbinothérapie », améliore l'état des personnes. L'efficacité dépend de la quantité de lumière qui arrive sur la rétine. Source : NATHAN TECHNIQUE – BAC PRO (seconde).</p>		
<p>4.2. Énoncez les manifestations de la dépression saisonnière. - Hypersomnie. - Difficultés de concentration. - Perte d'intérêt pour les activités habituelles. - Anxiété et augmentation de l'appétit.</p>	<p>C11. Rechercher l'information. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 2 pts (0,5 X 4)</p>
<p>4.3. Précisez le facteur externe déclencheur. Diminution de l'ensoleillement.</p>	<p>C11. Rechercher l'information. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 0,5 pt</p>
<p>4.4. Citez le traitement qui améliore l'état des personnes. La lumbinothérapie.</p>	<p>C44. Proposer des actions. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 0,5 pt</p>
<p>V. Adaptation du rythme alimentaire aux dépenses énergétiques d'un individu :</p>		
<p>d'après J. REVEL, <i>Les Rythmes biologiques</i>, UFR de médecine de Bobigny.</p>		
<p>5.1. Indiquez le moment de la journée où un individu a le plus besoin d'énergie. Entre 9 h et 13 heures.</p>	<p>C14. Analyser. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 0,5 pt</p>
<p>5.2. Citez les repas devant être les plus copieux. - Le petit déjeuner. - Déjeuner.</p>	<p>C14. Analyser. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 0,5 pt (0,25 X 2)</p>
<p>5.3. Nommez les deux rythmes pris en compte. - Rythme biologique (dépense énergétique). - Rythme social (horaires des repas).</p>	<p>C13. Traiter des informations. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 0,5 pt (0,25 X 2)</p>
<p>5.4. Énoncez deux erreurs de comportements qui ne respectent pas le rythme biologique. - Prise des repas irrégulière ou repas trop copieux le soir. - Absence de petit déjeuner équilibré.</p>	<p>C31. Identifier un problème. <input type="checkbox"/></p>	<p>/ 1 pt (0,5 X 2)</p>

Module 1.1.2. S'assurer un sommeil réparateur (10 points).

I. Indiquer les principaux rôles du sommeil. - Récupération de la fatigue physique. - Récupération de la fatigue morale. - Croissance de l'organisme.	C21. Enoncer des connaissances. <input type="checkbox"/>	/ 0,75 pt (0,25 X 3)																																	
II. Enoncer trois effets de l'insuffisance du sommeil. - Troubles digestifs. - Irritabilité. - Grande fatigue entraînant des accidents de travail (ou toute réponse logique).	C16. Mobiliser des connaissances <input type="checkbox"/>	/ 0,75 pt (0,25 X 3)																																	
III. Les éléments d'un sommeil réparateur : <p style="text-align: center;">Document : Le cas de Sandra.</p> <p>Sandra, lycéenne en seconde BEP Carrières Sanitaire et Sociale est toujours fatiguée. Elle veille très tard tous les soirs. Elle se connecte souvent tard sur sa messagerie instantanée pour dialoguer avec son père vivant au Canada. Parfois elle est sur le point de s'endormir mais elle lutte pour ne pas manquer son rendez vous avec son père. Par facilité, son ordinateur est dans sa chambre ainsi que son téléviseur. Sandra aime bien avoir chaud dans sa chambre, elle force son radiateur dès qu'elle rentre du lycée et le baisse le matin. Elle s'endort souvent vers 0h30 ou 1 heure et se lève vers 6 heures du matin. Comme tous les jeunes de son âge, elle consomme beaucoup de café et de sodas au cola. Le soir, elle dîne avec sa mère et son frère. Sa mère bonne cuisinière prépare toujours de bons petits plats pour compenser le repas du midi pris à la va-vite.</p>																																			
3.1. Repérer les attitudes de Sandra contribuant à sa fatigue permanente. - Consomme beaucoup de café et de sodas au cola. - Messagerie instantanée de dialogue consultée tard le soir. - Télévision dans la chambre. - Force sur le radiateur de la chambre. - Repas copieux le soir.	C11. Rechercher l'information. <input type="checkbox"/>	/ 2 pts (0,5 X 4)																																	
3.2. Indiquer les attitudes favorables à un sommeil réparateur pour Sandra en les classant en : - Facteurs personnels: - S'abstenir d'excitants (café et sodas cola) après 17 heures. - Aller se coucher dès les premiers signes de sommeil. - Facteurs environnementaux: - Aérer la chambre et chambre à 17°C maxi. - Retirer la télévision et l'ordinateur de la chambre.	C44. Proposer des actions. <input type="checkbox"/>	/ 2 pts (0,5 X 4)																																	
IV. Identifier les comportements permettant de favoriser un sommeil réparateur en cochant le tableau ci-dessous. <table border="1" data-bbox="70 1211 1102 1615"> <thead> <tr> <th>Situations</th> <th>Favorable</th> <th>Défavorable</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A. Consommer du café, thé, coca cola.</td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>B. Boire une infusion de tilleul.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>C. Se coucher à des heures régulières.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>D. Faire des jeux sur ordinateur avant de se coucher.</td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>E. Fêter un anniversaire en consommant de l'alcool.</td> <td></td> <td>X</td> </tr> <tr> <td>F. Aller se coucher lors que les signes de sommeil apparaissent (bâillements, picotements des yeux).</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>G. Ne pas consommer un dîner trop copieux.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>H. Eviter de travailler dans son lit, de regarder la télévision.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>I. Aérer sa chambre régulièrement.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> <tr> <td>J. Choisir une bonne literie.</td> <td>X</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Situations	Favorable	Défavorable	A. Consommer du café, thé, coca cola.		X	B. Boire une infusion de tilleul.	X		C. Se coucher à des heures régulières.	X		D. Faire des jeux sur ordinateur avant de se coucher.		X	E. Fêter un anniversaire en consommant de l'alcool.		X	F. Aller se coucher lors que les signes de sommeil apparaissent (bâillements, picotements des yeux).	X		G. Ne pas consommer un dîner trop copieux.	X		H. Eviter de travailler dans son lit, de regarder la télévision.	X		I. Aérer sa chambre régulièrement.	X		J. Choisir une bonne literie.	X		C22. Mettre en relation. <input type="checkbox"/>	/ 2,5 pts (0,25 X 10)
Situations	Favorable	Défavorable																																	
A. Consommer du café, thé, coca cola.		X																																	
B. Boire une infusion de tilleul.	X																																		
C. Se coucher à des heures régulières.	X																																		
D. Faire des jeux sur ordinateur avant de se coucher.		X																																	
E. Fêter un anniversaire en consommant de l'alcool.		X																																	
F. Aller se coucher lors que les signes de sommeil apparaissent (bâillements, picotements des yeux).	X																																		
G. Ne pas consommer un dîner trop copieux.	X																																		
H. Eviter de travailler dans son lit, de regarder la télévision.	X																																		
I. Aérer sa chambre régulièrement.	X																																		
J. Choisir une bonne literie.	X																																		
V. Les somnifères : 5.1. Bruno souhaite prendre les somnifères de sa femme pour mieux dormir. Pensez-vous que cela soit une bonne idée ? Justifiez votre réponse. NON. Les somnifères sont des médicaments. Ils présentent des contre-indications et des effets secondaires.	C23. Expliquer un phénomène à partir de connaissances. <input type="checkbox"/>	/ 1 pt																																	
5.2. Citez une conséquence sur la santé de la consommation abusive de somnifères. la dépendance.	C24. Argumenter. <input type="checkbox"/>	/ 1 pt																																	