

192 Fiches de Révision

Bac Pro ASSP

Accompagnement, Soins et
Services à la Personne

✓ Fiches de révision

✓ Fiches méthodologiques

✓ Tableaux et graphiques

✓ Retours et conseils



Conforme au Programme Officiel



Garantie Diplômé(e) ou Remboursé

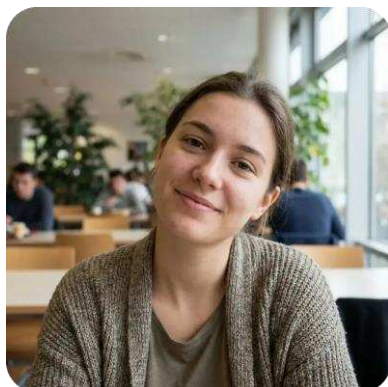
4,3/5 selon l'Avis des Étudiants



www.bacproassp.fr

Préambule

1. Le mot du formateur :



Hello, moi c'est **Margaux** 🙋

D'abord, je tiens à te remercier de m'avoir fait confiance et d'avoir choisi www.bacproassp.fr pour tes révisions.

Si tu lis ces lignes, tu as fait le choix de la **réussite**, bravo.

Dans cet E-Book, tu découvriras comment j'ai obtenu mon **Bac Pro Accompagnement, Soins et Services à la Personne** avec une moyenne de **16,86/20**.

2. Pour aller beaucoup plus loin :

Vous avez été très nombreux à nous demander de créer une **formation 100 % vidéo** dédiée au domaine **Services & Santé** pour maîtriser toutes les notions à connaître.

Chose promise, chose due : Nous avons créé cette formation unique composée de **5 modules ultra-complets** (1h12 au total) afin de t'aider à **réussir les épreuves** du Bac Pro.



3. Contenu de dossier Services & Santé :

1. **Vidéo 1 - Relation d'aide, communication professionnelle & posture avec le public (15 min)** : Clés pour adopter une posture professionnelle et bienveillante.
2. **Vidéo 2 - Hygiène, sécurité, risques professionnels & prévention des infections (14 min)** : Règles essentielles d'hygiène, de sécurité et de prévention.
3. **Vidéo 3 - Organisation du travail, planification et qualité du service rendu (12 min)** : Méthodes pour organiser les tâches et assurer un suivi fiable.
4. **Vidéo 4 - Accompagnement de la personne dans les actes de la vie quotidienne (15 min)** : Repères pour accompagner la personne au quotidien.
5. **Vidéo 5 - Contexte juridique, éthique et déontologique (16 min)** : Cadre de référence pour agir dans le respect du droit et de l'éthique.

➔ Découvrir

Table des matières

Français	Aller
Chapitre 1 : Compréhension de textes variés	Aller
Chapitre 2 : Rédaction de textes courts	Aller
Chapitre 3 : Argumentation écrite simple	Aller
Chapitre 4 : Expression orale en interaction	Aller
Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique	Aller
Chapitre 1 : Repères et périodes historiques	Aller
Chapitre 2 : Territoires, sociétés et mobilités	Aller
Chapitre 3 : Valeurs et principes de la République	Aller
Mathématiques	Aller
Chapitre 1 : Nombres et calculs	Aller
Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages	Aller
Chapitre 3 : Géométrie plane et dans l'espace	Aller
Chapitre 4 : Fonctions et graphiques simples	Aller
Chapitre 5 : Statistiques et probabilités	Aller
Sciences physiques et chimiques	Aller
Chapitre 1 : Électricité et circuits simples	Aller
Chapitre 2 : Énergie, puissance et conversions	Aller
Chapitre 3 : Mélanges, solutions et concentration	Aller
Chapitre 4 : Pression, température et changements d'état	Aller
Langue vivante A (Anglais)	Aller
Chapitre 1 : Compréhension de documents simples	Aller
Chapitre 2 : Expression orale en situations courantes	Aller
Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel de base	Aller
Arts appliqués et cultures artistiques	Aller
Chapitre 1 : Observation et analyse d'images	Aller
Chapitre 2 : Couleur, lumière et matières	Aller
Chapitre 3 : Volumes, formes et proportions	Aller
Chapitre 4 : Graphisme et mise en page	Aller
Chapitre 5 : Culture artistique moderne et contemporaine	Aller
Économie-Gestion	Aller
Chapitre 1 : Fonctionnement d'une organisation	Aller
Chapitre 2 : Droits et obligations du salarié	Aller
Chapitre 3 : Budget personnel et consommation	Aller

Chapitre 4 : Communication professionnelle simple	Aller
Prévention santé environnement	Aller
Chapitre 1 : Santé et équilibre de vie	Aller
Chapitre 2 : Prévention des risques au travail	Aller
Chapitre 3 : Consommation et environnement durable	Aller
Sciences médico-sociales	Aller
Chapitre 1 : Besoins et attentes aux âges de la vie	Aller
Chapitre 2 : Famille et réseaux de solidarité	Aller
Chapitre 3 : Institutions sanitaires et sociales	Aller
Chapitre 4 : Communication avec la personne et l'équipe	Aller
Chapitre 5 : Éthique, déontologie et bientraitance	Aller
Biologie et microbiologie appliquées	Aller
Chapitre 1 : Organisation du corps humain	Aller
Chapitre 2 : Appareils et grandes fonctions	Aller
Chapitre 3 : Micro-organismes et infections	Aller
Chapitre 4 : Défenses immunitaires et vaccination	Aller
Service à l'utilisateur	Aller
Chapitre 1 : Entretien des locaux et des surfaces	Aller
Chapitre 2 : Entretien du linge et des textiles	Aller
Chapitre 3 : Préparation et service des repas et collations	Aller
Nutrition et alimentation	Aller
Chapitre 1 : Groupes d'aliments et nutriments	Aller
Chapitre 2 : Équilibre alimentaire et repères nutritionnels	Aller
Chapitre 3 : Menus adaptés aux publics fragiles	Aller
Chapitre 4 : Techniques de préparation culinaire simples	Aller
Chapitre 5 : Hygiène et sécurité alimentaire	Aller
Ergonomie – soins	Aller
Chapitre 1 : Gestes et postures de travail	Aller
Chapitre 2 : Soins d'hygiène et de confort	Aller
Chapitre 3 : Aide aux déplacements et à la mobilisation	Aller

Français

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, le **cours de français** t'apprend à comprendre des textes et à t'exprimer clairement à l'écrit, dans un langage adapté aux situations professionnelles.

Tu t'en sers pour rédiger des **transmissions et comptes rendus** de stage et communiquer avec les équipes. Une camarade m'a dit qu'écrire souvent l'avait beaucoup rassurée avant ses périodes en EHPAD.

Cette matière conduit à l'épreuve écrite de français, incluse dans une épreuve commune coefficient 5 en fin de formation. La partie français a un **coefficient 2,5**, dure 2 h 30 en examen final écrit, ou se fait en 2 situations de CCF pendant l'année.

Conseil :

Pour progresser, **travaille le français régulièrement** un peu chaque jour, même 15 minutes, plutôt que tout d'un coup. Tu fixes ainsi des automatismes de lecture et de rédaction utiles aussi pour les autres matières.

Le jour de l'épreuve, le piège classique est de **mal gérer le temps** entre lecture et écriture. Pour éviter ça, tu peux t'entraîner avec quelques habitudes simples.

- Lis un texte d'annales en 15 minutes en repérant **l'idée principale**
- Entraîne-toi à rédiger 1 paragraphe argumenté en 20 minutes

Pense que le français peut aussi être choisi en épreuve de contrôle orale si ta moyenne est entre 8 et 10, donc **chaque point compte vraiment**.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension de textes variés	Aller
1. Lire et comprendre	Aller
2. Analyser et rédiger	Aller
Chapitre 2 : Rédaction de textes courts	Aller
1. Principes et objectifs	Aller
2. Types et structures rapides	Aller
3. Mise en pratique et évaluation	Aller
Chapitre 3 : Argumentation écrite simple	Aller
1. Principes essentiels	Aller
2. Construire un texte argumentatif simple	Aller
3. Cas pratique et outils opérationnels	Aller
Chapitre 4 : Expression orale en interaction	Aller

1. Comprendre et écouter activement [Aller](#)
2. Prendre la parole et s'adapter au public [Aller](#)
3. Situations professionnelles et transmission d'information [Aller](#)

Chapitre 1 : Compréhension de textes variés

1. Lire et comprendre :

Survol rapide :

Commence par parcourir le texte en 2 à 3 minutes, repère le type, l'auteur et l'objectif, note les titres et les dates, cela te donne le contexte avant d'entrer dans le détail.

Lecture active :

Lis en soulignant, écris des mots clés en marge et reformule chaque paragraphe en une phrase. Vise à isoler 6 à 10 idées principales pour t'y retrouver facilement ensuite.

Repérer le vocabulaire clé :

Identifie les termes techniques, note les définitions en marge et cherche des synonymes pour pouvoir expliquer ces mots à quelqu'un d'autre, utile en stage et lors des évaluations.

Exemple de lecture de fiche patient :

Tu prends une fiche patient de 2 pages, tu mets 8 minutes pour survoler et repérer 8 éléments clés, puis tu expliques en 5 minutes les priorités à l'équipe.

Type de texte	Astuce de lecture
Fiche patient	Repère les antécédents et priorités en premier
Brochure d'information	Lis l'introduction et les sous-titres pour l'objectif
Article professionnel	Cherche la thèse et les preuves apportées
Texte littéraire	Identifie le ton et les procédés stylistiques

2. Analyser et rédiger :

Organiser les idées :

Classe les idées par thème et priorise-les. Prépare un plan simple en 3 parties: introduction brève, développement en 2 ou 3 points, et une conclusion résumée en 1 phrase.

Rédiger un résumé ou une synthèse :

Pour une synthèse de 150 à 250 mots, reformule avec tes mots, cite 6 à 8 idées clés, alloue 15 à 20 minutes pour rédiger puis 5 minutes pour corriger.

Exemple de cas concret :

Contexte: tu dois synthétiser 2 documents lus en stage en 45 minutes. Étapes: survol 5 minutes, lecture active 20 minutes, prise de notes 10 minutes, rédaction 10 minutes.

Résultat: synthèse d'environ 220 mots remise à l'équipe, livrable attendu: 1 page pdf de 220 mots.

Vocabulaire et connecteurs :

Apprends 20 connecteurs essentiels et utilise-les pour lier idées. Varie les mots pour éviter les répétitions et privilégie la clarté, surtout quand tu expliques une procédure en stage.

Astuce pratique :

Avant d'écrire, liste 3 connecteurs adaptés et 3 mots clés, cela te permet de gagner 8 à 10 minutes à la relecture et d'améliorer la cohérence de ton texte.

Tâche	Action
Survol	Lire en 2 à 3 minutes pour situer le document
Prise de notes	Noter 6 à 10 idées principales
Rédaction	Écrire la synthèse en 15 à 20 minutes
Relecture	Corriger en 5 minutes, vérifier cohérence et orthographe

Mini mémo méthode pratique :

Étape 1: survol 2 minutes. Étape 2: lecture active 10 à 20 minutes. Étape 3: noter 6 à 10 idées. Étape 4: rédiger 15 à 20 minutes. Étape 5: relire 5 minutes.

Erreurs fréquentes et conseils terrain :

Erreur: recopier le texte sans reformuler. Conseil: reformule toujours en une phrase par paragraphe et demande un retour en stage en 10 minutes pour valider ton interprétation.

Exemple d'astuce de stage :

Quand tu remets une synthèse à l'équipe, ajoute un encadré de 3 priorités pour les soignants, cela facilite la prise de décision en moins de 2 minutes.

Ce qu'il faut retenir

Pour bien comprendre un texte, commence par un **survol rapide du texte** pour identifier type, auteur, objectif et contexte, puis passe à une **lecture active structurée** avec mots clés en marge.

- Isole 6 à 10 idées importantes et repère le **vocabulaire et connecteurs** utiles.
- Adapte ta lecture au type de document: fiche patient, brochure, article, texte littéraire.
- Organise ensuite les idées dans un **plan simple en trois parties** pour rédiger résumé ou synthèse.
- Respecte les temps indicatifs: survol, lecture, prise de notes, rédaction, relecture.

Reformule toujours avec tes propres mots et vérifie la clarté: ta synthèse doit aider l'équipe à décider rapidement et à mieux comprendre la situation.

Chapitre 2 : Rédaction de textes courts

1. Principes et objectifs :

Pourquoi écrire court ?

Écrire court, c'est transmettre l'information utile rapidement, sans perdre le lecteur. En stage, tu dois souvent informer en moins de 60 secondes, alors va droit au but et structure ton message clairement.

Ton et destinataire :

Adapte le registre selon le destinataire, collègue ou famille. Utilise un ton professionnel et respectueux, reste simple et factuel, évite l'argot ou les formules trop familières qui créent des malentendus.

Clarté et lisibilité :

Choisis des phrases courtes, un verbe principal par phrase et des mots courants. Une phrase à 12-15 mots est souvent plus lisible, surtout dans les notes de transmission ou les messages d'équipe.

Exemple pratique :

Note de transmission de 5 lignes pour un patient, indiquant l'heure, l'état, l'action réalisée et la recommandation, facile à lire en moins de 30 secondes.

2. Types et structures rapides :

Message court et note :

Un message court contient objectif, action et délai. Par exemple, écris "Aide toilette 14h, patient X fragile, prévenir si retard". Trois éléments suffisent pour agir immédiatement.

Compte rendu et transmission :

Pour un compte rendu court, suis l'ordre situation, intervention, résultat. Limite-toi à 80-150 mots selon l'importance, et signale ce qui nécessite suivi en priorité.

Consignes et affichage :

Les consignes doivent être impératives et précises, commence par un verbe d'action et ajoute un repère temporel ou quantitatif si utile, par exemple 2 tours de perfusion à vérifier toutes les 4 heures.

Exemple de structure :

Message pour l'équipe : objectif, situation actuelle, action demandée, nom et heure. Cela évite les retours inutiles et clarifie les responsabilités.

Type de texte	Longueur recommandée	Objectif
Message d'équipe	1 à 2 phrases	Transmettre une action immédiate

Note de transmission	50 à 150 mots	Rendre compte clairement des soins
Consigne affichée	Phrase courte	Guider l'action répétée

3. Mise en pratique et évaluation :

Relecture efficace :

Relis pour vérifier 3 points : sens, orthographe et action demandée. Lis à voix haute pendant 20 à 30 secondes, cela révèle souvent des phrases lourdes ou ambiguës.

Erreurs fréquentes et astuces :

Les erreurs classiques sont l'oubli d'heure, les noms mal orthographiés et l'absence d'action précise. Note toujours le prénom, l'heure et la tâche, c'est le trio qui sauve la transmission.

Évaluation simple :

Évalue ta note sur 3 critères, clarté, exhaustivité minimale et action définie. Si tu obtiens 3 sur 3, la note est exploitable sans appel. Demande un retour après 24 heures si possible.

Exemple de correction :

Un étudiant corrigeait une note trop longue en la réduisant de 220 à 120 mots, en conservant les 4 informations essentielles, la note est devenue utilisable en moins de 1 minute.

Étape	Action à réaliser
Préparer	Repérer l'objectif et le destinataire
Rédiger	1 à 3 phrases claires
Vérifier	Orthographe et actions précises
Signer	Nom et heure

Mini cas concret :

Contexte : service EHPAD, relève de 7h, patient M. Dupont a vomi dans la nuit, boit peu depuis 12h, perfusion posée à 6h.

Étapes :

1 Identifier l'information prioritaire, 2 noter l'heure et l'action réalisée, 3 indiquer recommandation pour le prochain poste, 4 signer et dater. Temps estimé 5 minutes.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : note de transmission d'environ 80 à 120 mots, listant état, intervention, suivi demandé. Exemple chiffré : réduire la note de 40% si elle dépasse 150 mots pour garantir lisibilité.

Check-list opérationnelle	À faire
Vérifier le destinataire	S'assurer que la note va à la bonne personne
Noter l'heure	Inscrire heure exacte de l'observation
Utiliser un verbe d'action	Commencer par "Faire", "Prévoir" ou "Surveiller"
Signer	Ajouter ton nom et l'heure
Limiter la longueur	Viser 50 à 150 mots selon l'urgence

Astuce de stage :

Garde toujours un carnet de 3 à 5 mots clés pour chaque intervention, cela te permet de rédiger une note exploitable en moins de 4 minutes, et ton tuteur appréciera la clarté.

Ce qu'il faut retenir

Écrire court, c'est transmettre vite l'essentiel sans perdre le lecteur. En stage, vise des **phrases simples et courtes**, adaptées au destinataire, avec un ton pro et factuel. Structure toujours ton texte pour qu'on comprenne l'action en moins d'une minute.

- Pour un message court, pense **objectif, action, délai** et précise l'heure.
- Pour une transmission, suis situation, intervention, résultat et signale le suivi.
- Note le **trio prénom heure tâche** pour éviter les ambiguïtés.

Relis toujours en vérifiant sens, orthographe et action demandée. Utilise la check-list pour cibler destinataire, verbe d'action, heure et signature. Avec cette méthode, tu peux **écrire court et clair** tout en restant précis et fiable.

Chapitre 3 : Argumentation écrite simple

1. Principes essentiels :

Définir sa thèse :

La thèse, c'est ton idée principale, ce que tu défends dès la première ligne. Formule-la en une phrase claire pour guider ton lecteur et donner une direction à ton texte.

Choisir trois arguments :

Retire les arguments faibles, garde 2 ou 3 solides, variés et convaincants. Mixe faits, exemples tirés du terrain et arguments de valeur pour toucher le lecteur.

Exemple d'argument :

Lors d'un stage, j'ai observé une hausse de 15% des infections sur 1 mois en EHPAD, argument factuel qui rend la proposition de nouveau protocole plus urgente et tangible.

2. Construire un texte argumentatif simple :

Plan simple en 3 parties :

Adopte un plan en 3 parties: thèse, argumentation et conclusion. Chaque partie doit rester courte, 3 à 5 lignes, pour être claire et facile à relire en 10 minutes.

Connecteurs et exemples concrets :

Utilise connecteurs simples: parce que, donc, pourtant, par exemple. Limite-toi à 6 connecteurs, apprends 10 phrases types pour gagner 5 à 10 minutes lors de la rédaction.

Exemple d'organisation :

Avant un devoir, je liste 3 arguments en moins de 5 minutes, puis j'ajoute un exemple par argument pour avoir un fil conducteur solide et rapide à rédiger.

Petit regret: lors d'un TP, j'ai oublié un connecteur essentiel et mon professeur m'a demandé de reformuler, depuis je révise 10 connecteurs avant chaque rédaction.

Fonction	Connecteurs
Addition	et, de plus, en outre
Cause	parce que, car, en effet
Opposition	pourtant, cependant, malgré

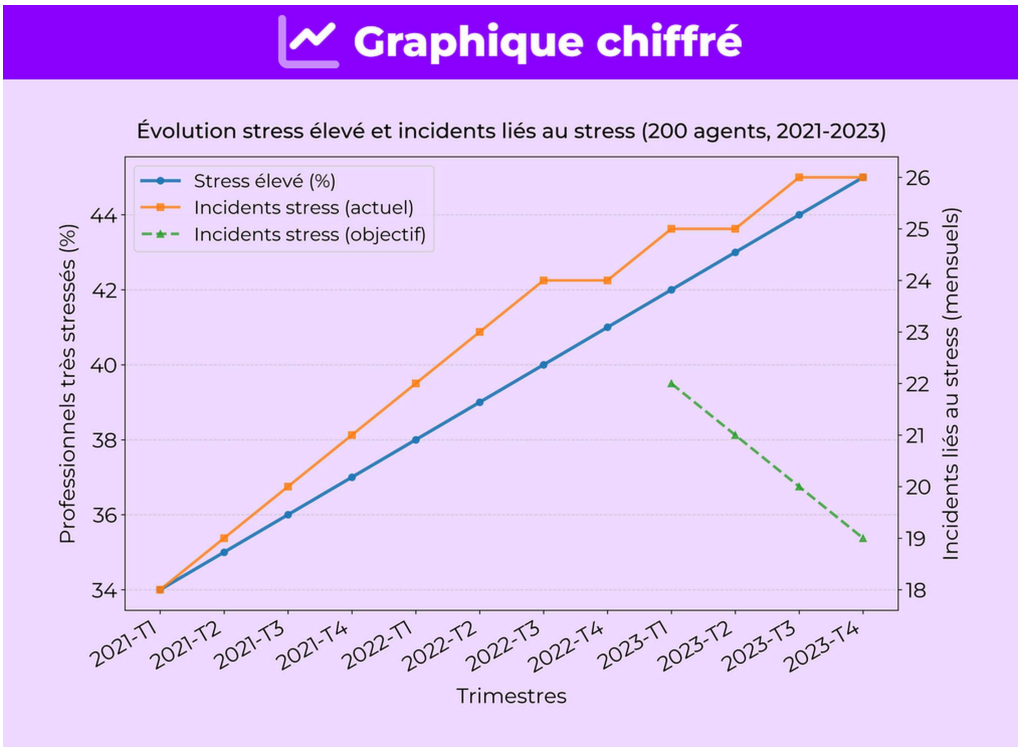
3. Cas pratique et outils opérationnels :

Mini cas concret :

Contexte: stage en EHPAD, besoin d'augmenter le temps d'accompagnement pour la toilette matinale de 15 minutes par résident. Étapes: observation 7 jours, collecte 30 fiches, rédaction d'un argumentaire d'une page pour la direction.

Résultat et livrable :

Résultat attendu: convaincre la direction d'essayer la mesure 4 semaines, objectif de réduire incidents liés au stress de 20%. Livrable: un document d'une page avec 3 arguments et 2 preuves chiffrées.



Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Application pédagogique: tu présentes 3 arguments clairs, un fait quantifié, et une proposition pratique de 2 actions à tester pendant 4 semaines pour mesurer l'impact.

Étape	Action concrète
Observation	Noter 30 incidents en 7 jours
Argumentation	3 arguments + 2 preuves chiffrées
Proposition	Essai 4 semaines, suivi hebdomadaire

Check-list opérationnelle :

- Formule ta thèse en 1 phrase
- Sélectionne 2 à 3 arguments solides
- Ajoute au moins 1 preuve chiffrée ou observation
- Utilise 3 connecteurs différents

- Relis et corrige en 10 minutes

Ce qu'il faut retenir

Pour écrire une argumentation simple, commence par une **thèse formulée clairement** en une phrase. Garde seulement 2 ou 3 arguments forts, variés et appuyés sur des faits ou des valeurs.

- Adopte un **plan en trois parties** : thèse, arguments, conclusion courte.
- Prépare 3 arguments avec **exemples concrets et chiffres** pour les rendre crédibles.
- Utilise quelques **connecteurs logiques simples** : parce que, donc, pourtant, par exemple.
- Avant un devoir, liste arguments, exemples et durée d'essai éventuelle pour gagner du temps.

Inspire-toi du cas d'EHPAD : observation, chiffres, puis proposition testée sur 4 semaines. Entraîne-toi avec une check-list rapide pour rédiger et corriger en moins de 10 minutes.

Chapitre 4 : Expression orale en interaction

1. Comprendre et écouter activement :

Écoute active :

Regarde la personne, reformule ses mots et valide sa demande en une phrase simple. La reformulation évite les malentendus et montre que tu es présent et attentif.

Questions ouvertes et fermées :

Utilise 2 à 3 questions ouvertes pour obtenir des besoins, puis une ou deux questions fermées pour vérifier une information précise. Cela structure la conversation et gagne du temps.

Gestion du contexte et du bruit :

Si l'environnement est bruyant, propose de te déplacer ou de revenir dans 2 à 5 minutes. Préfère un lieu calme pour un entretien de plus de 5 minutes, surtout avec des personnes âgées.

Exemple d'entretien d'accueil :

Lors d'un accueil de 5 minutes, pose 3 questions ouvertes, reformule une fois, note 2 besoins immédiats et propose une action claire avant la fin de l'échange.

2. Prendre la parole et s'adapter au public :

Registre et ton :

Adapte ton vocabulaire selon l'âge et l'état de santé. Pour une personne âgée, parle lentement, utilise des mots simples et garde un ton chaleureux sans être familier.

Clarté et concision :

Exprime une idée par phrase et limite-toi à 2 ou 3 informations importantes par intervention. Les phrases courtes aident à la compréhension et réduisent la fatigue cognitive.

Langage non verbal :

Ton, posture et regard représentent 60 à 90 % du message perçu. Souris si c'est adapté, garde une distance respectueuse et évite les gestes brusques pour rassurer.

Astuce stage :

Avant d'entrer dans une chambre, prépare mentalement 3 points à dire, respire 5 secondes et entre avec un objectif clair pour l'échange.

Technique	Exemple concret
Reformulation	« Si je comprends bien, vous souhaitez que je ... »

Question ouverte	« Pouvez-vous me dire ce qui vous dérange aujourd'hui ? »
Validation	Répéter la décision prise et le délai prévu

3. Situations professionnelles et transmission d'information :

Passation et transmissions :

Organise les informations selon l'ordre situation, besoin, action, résultat. Une transmission efficace dure souvent entre 1 et 3 minutes si elle est bien préparée.

Appels téléphoniques et urgences :

Au téléphone, annonce-toi, nomme la personne concernée, décris le motif en 30 secondes puis précise l'urgence. Note l'heure et le nom de l'interlocuteur pour le dossier.

Gestion des émotions et conflits :

Accueille l'émotion, nomme-la, propose une action concrète et fixe un délai. Si la personne est énervée, garde le calme et propose une solution réalisable sous 24 heures.

Exemple d'appel pour un besoin moteur :

Tu appelles le soignant, annonces la situation en 30 secondes, demandes une aide dans les 15 minutes et notes la confirmation et l'heure d'intervention.

Cas concret : communication avec une résidente agitée :

Contexte : Mme L. se montre agitée après le repas, crie et refusait l'aide. Étapes : observation 15 minutes, entretien calme 5 minutes, reformulation de son besoin, intervention adaptée. Résultat : agitation réduite lors de 2 interventions sur 3. Livrable attendu : fiche d'observation d'une page comprenant 3 entrées datées, 5 actions proposées et 1 recommandation médicale.

Un jour en stage, j'ai bafouillé devant une résidente et j'ai retenu l'importance de noter mes phrases avant d'entrer.

Checklist opérationnelle	Action rapide
Se présenter	Dire nom et rôle en 5 secondes
Se fixer un objectif	Limiter l'échange à 1 objectif principal
Noter l'essentiel	2 ou 3 mots-clés sur le carnet
Valider la suite	Confirmer l'action et le délai

 **Ce qu'il faut retenir**

Pour mieux interagir, commence par une **écoute vraiment active** : regard, reformulation courte, validation du besoin. Utilise quelques questions ouvertes puis 1 ou 2 fermées pour clarifier.

- Choisis un lieu calme pour un **entretien avec personne âgée** et prépare 2 ou 3 points avant d'entrer.
- Parle simplement, une idée par phrase, avec ton chaleureux et gestes rassurants.
- En transmission, pour une **transmission vraiment efficace**, suis l'ordre situation - besoin - action - résultat.
- Au téléphone ou en conflit, identifie-toi, décris la situation en 30 secondes, nomme l'émotion et propose une action avec délai précis.

En résumé, prépare tes messages, observe la personne, puis valide ce qui a été décidé pour sécuriser la prise en charge.

Histoire-Géographie et Enseignement moral et civique

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière « **Histoire-Géographie et EMC** » t'aide à comprendre le monde où tu accompagneras les personnes. Un camarade m'a dit que ces cours l'aidaient vraiment à donner du sens à ses stages.

Cette matière conduit à une **épreuve ponctuelle écrite** d'histoire-géographie et enseignement moral et civique du Bac Pro, de **2 h 30**, notée sur 20 avec un **coefficient de 2,5**. Elle compte vraiment dans ta moyenne finale.

Conseil :

Pour progresser, organise-toi. Chaque semaine, réserve **2 séances de 20 minutes** pour relire le cours, surligner les idées clés et apprendre quelques repères.

Entraîne-toi sur des documents variés et sur des annales, par exemple **1 sujet tous les 15 jours**, en respectant le temps de **2 h 30**.

Évite de tout apprendre la veille. Dès qu'un thème parle de santé ou d'inégalités, note un exemple vu en PFMP. Un ami a gagné 2 points avec cette habitude.

Table des matières

Chapitre 1 : Repères et périodes historiques	Aller
1. Les grandes périodes historiques	Aller
2. Repères spatiaux et acteurs clés	Aller
Chapitre 2 : Territoires, sociétés et mobilités	Aller
1. Comprendre les territoires	Aller
2. Sociétés, inégalités et services	Aller
3. Mobilités quotidiennes et migrations	Aller
Chapitre 3 : Valeurs et principes de la République	Aller
1. Liberté, égalité, fraternité	Aller
2. Laïcité et neutralité	Aller
3. Droits et devoirs du citoyen et du professionnel	Aller

Chapitre 1 : Repères et périodes historiques

1. Les grandes périodes historiques :

Antiquité et héritages :

La période antique s'étend généralement de 3 000 av. J.-C. à 476 ap. J.-C., avec des civilisations comme la Grèce et Rome, qui ont posé des bases en droit, hygiène et urbanisme toujours visibles aujourd'hui.

Moyen âge et transformations :

Le moyen âge va de 476 à 1492, période marquée par le rôle central de l'Église, la féodalité et des crises comme la peste noire, qui ont modifié les soins et l'entraide dans les communautés.

Temps modernes et révolutions :

Les temps modernes de 1500 à 1914 voient l'État moderne émerger, la révolution industrielle accélérer l'urbanisation et faire apparaître des problèmes sanitaires et sociaux nouveaux, qui influencent les métiers du soin.

Exemple d'étude chronologique :

Réalise une frise de 10 dates clés en 45 minutes, choisis 3 sources, indique lieux et acteurs, puis remets une frise A3 et 300 mots expliquant les choix et impacts.

2. Repères spatiaux et acteurs clés :

Royaumes et empires :

Les royaumes et empires contrôlent des zones précises, comme l'empire romain en Europe ou les califats en Méditerranée, influençant langues, lois et pratiques de soin sur plusieurs siècles.

Institutions et héros :

Institutions comme les monastères, hôpitaux anciens et universités structurent la transmission des savoirs, tandis que médecins et réformateurs font évoluer les pratiques et l'organisation des secours.

Espaces et enjeux :

Les espaces ruraux, urbains et coloniaux montrent des réalités différentes, l'industrialisation crée des villes surpeuplées avec problèmes sanitaires et sociaux. Selon l'INSEE, en 2020, 20% de la population française avait 65 ans ou plus.

Exemple de cas concret :

Contexte : étude d'un quartier ouvrier 1850-1900. Étapes : rassembler 3 archives, extraire 10 dates, analyser 2 sources secondaires et produire synthèse. Résultat : rapport de 500 mots et une frise de 12 dates, durée estimée 3 heures.

Astuce vérifie toujours les sources et note le siècle à côté des dates, j'ai appris ça en stage après avoir confondu 1814 et 1914.

Période	Dates clés	Impact concret pour l'élève
Antiquité	3000 av. J.-C. à 476	Comprendre l'origine des infrastructures et notions d'hygiène
Moyen âge	476 à 1492	Relier solidarités locales aux débuts des soins communautaires
Temps modernes	1500 à 1914	Identifier les causes de l'urbanisation et des réformes sanitaires

Checklist terrain	Action
Vérifier les dates	Comparer 2 sources au minimum
Citer les sources	Indiquer auteur, année et lieu
Faire une frise	10 à 12 dates clés maxi
Synthèse écrite	300 à 500 mots

Pour t'entraîner, voici 3 questions rapides à traiter en 20 minutes, tu peux les faire en groupe ou seul.

- Repère 5 dates entre 1500 et 1800 avec un lieu et un acteur pour chaque.
- Explique en 150 mots comment l'industrialisation a changé la vie en ville.
- Présente en 300 mots le rôle d'une institution médicale entre 1700 et 1900.

Ce qu'il faut retenir

Le chapitre présente **trois grandes périodes** pour comprendre comment se transforment l'hygiène, les secours et l'**organisation des soins**, du monde antique aux villes industrielles.

- Antiquité: infrastructures, droit et hygiène qui structurent encore nos villes.
- Moyen âge: rôle central de l'Église, solidarités locales et soins communautaires.
- Temps modernes: industrialisation, urbanisation et nouveaux risques sanitaires et sociaux.

- Repères spatiaux et institutions: empires, quartiers ouvriers, hôpitaux, monastères et universités.

On t'apprend à construire une **frise chronologique synthétique**, choisir 10 à 12 dates, comparer au moins deux sources, les citer correctement et **vérifie toujours les sources** pour éviter les confusions.

Chapitre 2 : Territoires, sociétés et mobilités

1. Comprendre les territoires :

Définition et échelles :

Un territoire, c'est un espace vécu, organisé et administré à différentes échelles, locale, régionale ou nationale. Comprendre l'échelle aide à repérer les décisions qui influencent les services et la vie quotidienne.

Acteurs et dispositifs :

Municipalités, conseils départementaux, associations et établissements de santé sont des acteurs clés. Ils coordonnent services, transports et habitat pour répondre aux besoins de la population locale.

Exemple d'organisation territoriale :

Une commune de 8 000 habitants collabore avec le Conseil départemental pour organiser deux lignes de transport scolaire et un service de portage de repas à domicile.

2. Sociétés, inégalités et services :

Accès aux services :

L'accès aux soins et aux services varie selon l'espace urbain ou rural et selon les revenus. Les distances et l'offre locale impactent l'autonomie et la qualité de vie des personnes fragiles.

Inégalités et conséquences :

Les fractures territoriales entraînent des délais d'accès plus longs, des coûts de transport plus élevés et parfois un isolement social accru pour les publics dépendants.

Astuce pour ton stage :

Repère les structures locales en t'appuyant sur la mairie et le réseau d'EHPAD, note 3 contacts utiles, et vérifie les horaires de transport pour éviter les rendez-vous manqués.

3. Mobilités quotidiennes et migrations :

Mobilités quotidiennes :

Ce sont les déplacements pour le travail, les soins et les courses, généralement 2 à 3 trajets par jour pour une personne active. Ils déterminent l'organisation des services de proximité.

Migrations et impacts :

Les migrations internes modifient la démographie des territoires, augmentent ou réduisent la demande de services et obligent les acteurs à adapter offres et moyens logistiques.

Exemple d'impact d'une mobilité :

Un départ massif de jeunes vers la ville réduit le nombre d'inscriptions dans un centre de santé rural, obligeant à réduire de 20% les plages de consultation hebdomadaires.

Étude de cas métier – visite mobile de prévention :

Contexte : Un territoire rural compte 4 500 habitants et peu d'accès au centre médical.

Étapes : planifier 3 tournées mensuelles, coordonner une équipe de 2 soignants, contacter 12 personnes ciblées par tournée.

Résultat : Après 3 mois, 36 consultations ont eu lieu, 8 personnes orientées vers un suivi régulier, et un rapport synthétique de 6 pages remis à la mairie.

Livrable attendu :

Un rapport opérationnel de 6 pages incluant planning, liste des 36 bénéficiaires, actions réalisées et recommandations chiffrées pour 3 prochains mois.

Questions rapides :

- Quels acteurs locaux contacter pour organiser une visite mobile dans ta commune
- Quels critères utiliser pour sélectionner 12 personnes prioritaires
- Comment mesurer le succès d'une tournée après 3 mois

Élément	Question à se poser
Zone desservie	Combien d'habitants et quels besoins prioritaires
Ressources humaines	Combien de professionnels disponibles par tournée
Logistique	Quels moyens de transport et matériel sont nécessaires
Indicateurs	Quels résultats chiffrés viser après 3 mois

Check-list opérationnelle :

- Planifier 3 dates de tournée par mois et confirmer 2 semaines avant
- Préparer une liste de 12 personnes prioritaires avec coordonnées et besoins
- Vérifier véhicule et matériel la veille de la tournée
- Rédiger un rapport d'une page par tournée avec actions et résultats chiffrés

Petit souvenir de stage, j'ai oublié une fois une feuille de route et j'ai appris à toujours garder une copie papier, ça sauve des matinées entières.

 **Ce qu'il faut retenir**

Un **territoire comme espace vécu** se lit à plusieurs échelles, où mairie, département et associations organisent services, transports et soins. Les **fractures territoriales et isolement** génèrent de fortes inégalités d'accès, surtout pour les personnes fragiles en zones rurales.

- Repère vite les structures locales et 3 contacts fiables pour orienter les usagers.
- Analyse les **mobilités et migrations** qui font évoluer la demande de soins et de transports.
- Pour l'**organisation d'une visite mobile**, précise zone, bénéficiaires, équipe, logistique et indicateurs.

En stage, anticipe trajets, matériel et rends compte clairement de chaque tournée.

Chapitre 3 : Valeurs et principes de la République

1. Liberté, égalité, fraternité :

Origines historiques :

La devise trouve ses racines en 1789 et s'est consolidée avec les institutions républicaines, elle guide les relations sociales et l'organisation des services publics en France.

Sens et portée :

Liberté signifie agir sans contrainte illégitime, égalité élimine les privilèges et fraternité pousse à la solidarité, ces principes influencent les règles de soin et d'accompagnement au quotidien.

Impact pour ton travail :

Tu dois respecter la dignité de chaque personne, éviter toute discrimination et favoriser le lien social, que ce soit en crèche, en domicile ou en EHPAD.

Exemple d'application :

En maison de retraite, proposer les mêmes activités à 28 résidents, quel que soit leur âge ou leur origine, illustre la mise en œuvre d'égalité et de fraternité.

2. Laïcité et neutralité :

Définition et dates clés :

La laïcité organise la séparation entre État et religions et elle est encadrée par la loi de 1905, elle protège la liberté de conscience et l'égalité des citoyens.

Comment ça marche en milieu professionnel ?

Dans les structures de soin et d'accueil, la neutralité impose aux professionnels de ne pas afficher leurs convictions religieuses pendant le travail, tout en respectant les pratiques des usagers.

Cas concret et limites :

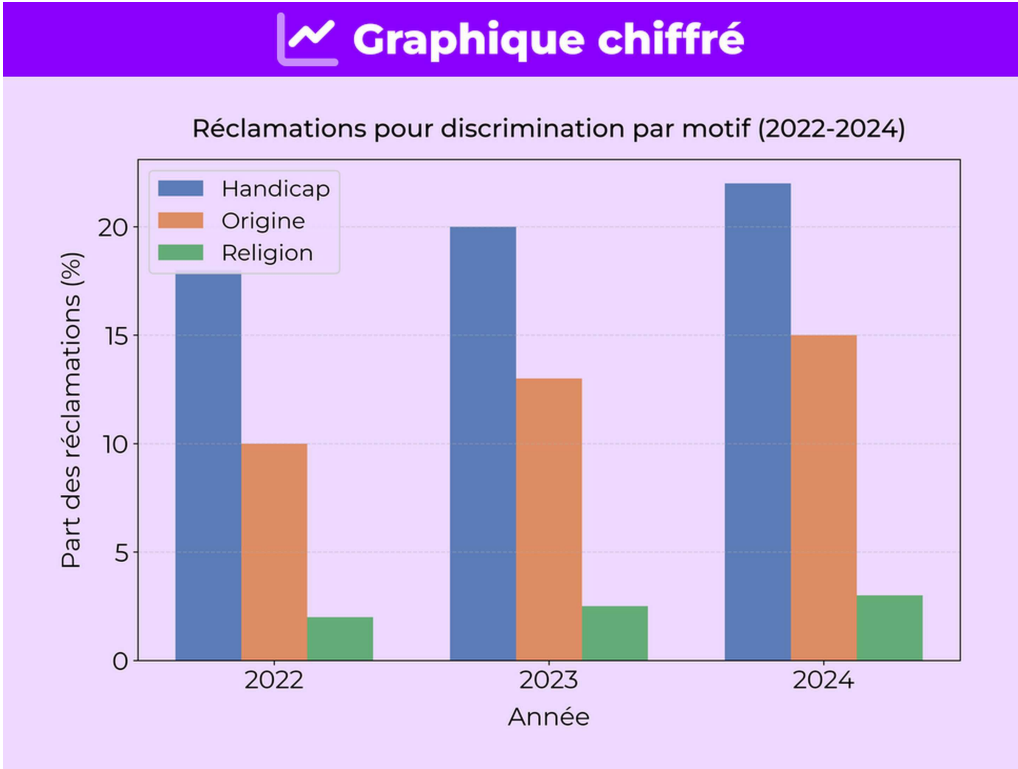
Tu peux accompagner une prière privée d'un résident si c'est demandé, mais tu ne dois pas organiser de pratique collective imposée durant les heures de service.

Exemple de situation :

Une famille demande la venue d'un intervenant religieux pour un résident. Tu informes la direction, tu notes la demande et tu ajustes le planning sans engager le personnel sur leurs convictions.

Astuce stage :

Note systématiquement les demandes religieuses dans le cahier de transmission et programme un rappel dans l'agenda partagé, cela évite 80% des malentendus avec les familles.



Principe	Exemple pratique en ASSP
Liberté	Permettre à un résident de choisir son activité librement et sans jugement.
Égalité	Assurer l'accès identique aux soins pour 100% des personnes accueillies.
Fraternité	Organiser des activités collectives qui favorisent le lien social entre 10 à 20 participants.
Laïcité	Respecter les pratiques religieuses des usagers sans impliqué le personnel dans ces pratiques.

Ces principes servent de boussole quand tu dois prendre une décision éthique en stage, garde-les visibles et discute-les en équipe lors des transmissions.

3. Droits et devoirs du citoyen et du professionnel :

Droits fondamentaux :

Chaque personne accueillie conserve le droit à l'information, au consentement et au respect de son intimité, ces droits s'appliquent même en situation de dépendance.

Devoirs professionnels :

Tu dois signaler les situations de danger, respecter les règles d'hygiène et tenir à jour les transmissions, respecter le secret professionnel sauf risque grave avéré.

Respect de la personne et confidentialité :

Les informations personnelles sont partagées uniquement aux membres de l'équipe concernés, informe et obtiens l'accord de la personne avant toute communication externe.

Exemple de procédure :

Si un résident refuse un soin, tu notes la situation, tu expliques les conséquences et tu informes l'infirmier référent tout en respectant son choix.

Mini cas concret :

Contexte :

Dans un EHPAD de 28 résidents, une famille souhaite organiser une cérémonie religieuse respectant la laïcité du lieu, la direction doit concilier demande et neutralité.

Étapes :

- Recueillir la demande écrite de la famille.
- Vérifier la disponibilité d'une salle et des 3 personnels nécessaires.
- Préparer un planning sur 3 jours et informer les 28 résidents.

Résultat :

L'événement a lieu sans incident, 24 résidents y participent, la satisfaction famille augmente de 60% sur le questionnaire interne après 1 mois.

Livrable attendu :

Un plan d'organisation d'une page, accompagné de 24 fiches de consentement signées et d'un compte rendu synthétique de 1 page pour la direction.

Exemple d'outil :

Le livrable peut être une fiche d'une page comprenant objectif, date, personnel mobilisé et liste de contrôle en 5 points signée par la famille.

Checklist opérationnelle	Action
Vérifier consentement	Obtenir signature de la personne ou de la famille avant toute action
Respecter la neutralité	Ne pas imposer de comportements religieux au personnel
Documenter l'action	Rédiger un court compte rendu daté et archiver
Informar l'équipe	Transmettre en réunion ou via le cahier de liaison
Prévoir un plan B	Anticiper une solution si l'intervenant est absent

Petit ressenti personnel : j'ai vu une fois qu'un simple cahier de transmission a évité une grosse dispute familiale, garde-le toujours à jour.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre montre comment la devise **liberté égalité fraternité** et la laïcité structurent ton travail auprès des enfants, adultes et personnes âgées.

- Tu garantis le **respect de la dignité** en offrant les mêmes soins et activités à tous, sans jugement ni discrimination.
- La **neutralité religieuse au travail** t'interdit d'afficher tes convictions mais t'invite à faciliter les pratiques personnelles des usagers.
- Les **droits et devoirs professionnels** incluent information, consentement, secret partagé, signalement d'un danger et transmissions écrites fiables.
- Tu rédiges des traces écrites courtes pour planifier une cérémonie, vérifier les consentements et informer clairement l'équipe.

En gardant ces repères en tête, tu prends des décisions plus justes, tu protèges les personnes accueillies et tu renforces la confiance avec les familles.

Mathématiques

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Mathématiques en Bac Pro ASSP** sert à comprendre les nombres que tu utiliseras en stage et en emploi. Tu travailles sur des **situations concrètes** comme plannings, stocks ou doses. Un camarade m'a confié qu'il avait compris **l'intérêt des maths** en calculant un biberon.

Cette matière conduit à l'épreuve de **mathématiques rattachée à l'épreuve scientifique**, souvent notée en contrôle en cours de formation dans ton lycée. Le **coefficient 1,5**, soit la moitié de l'épreuve scientifique et technique, peut aussi être vérifié par un examen final écrit et pratique d'1 h pour certains candidats.

Conseil :

Pour progresser en **Mathématiques au quotidien**, prévois au moins 2 fois 20 minutes par semaine pour revoir le cours. Refais les **exercices liés aux soins**, aux plannings ou aux conversions de doses, même si tu penses les connaître.

Quand tu bloques, utilise des **méthodes simples** et régulières :

- Relis les exemples vus en classe avant de commencer ton exercice
- Note les formules utiles dans un petit carnet de **références rapides**
- Travaille à 2 ou 3 avec un camarade pour t'expliquer les étapes

En gardant cette routine, tu arrives peu à peu à aborder l'épreuve de mathématiques avec plus de confiance.

Table des matières

Chapitre 1 : Nombres et calculs	Aller
1. Nombres, opérations et priorités	Aller
2. Pourcentages, proportions et conversions	Aller
Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages	Aller
1. Coefficient de proportionnalité et tableaux de proportionnalité	Aller
2. Pourcentages appliqués aux soins et aux services	Aller
3. Pourcentages inverses et erreurs fréquentes	Aller
Chapitre 3 : Géométrie plane et dans l'espace	Aller
1. Notions de base et vocabulaire	Aller
2. Calculs d'aires et périmètres utiles en soins	Aller
3. Géométrie dans l'espace et mesures pratiques	Aller
Chapitre 4 : Fonctions et graphiques simples	Aller

1. Notion de fonction et vocabulaire	Aller
2. Graphiques et lecture de courbes	Aller
3. Applications pratiques et erreurs fréquentes	Aller
Chapitre 5 : Statistiques et probabilités	Aller
1. Descriptifs et représentations	Aller
2. Probabilités et événements	Aller
3. Applications pratiques et évaluation	Aller

Chapitre 1 : Nombres et calculs

1. Nombres, opérations et priorités :

Types de nombres :

Tu dois reconnaître les entiers, décimaux, fractions et pourcentages, car ils servent à noter des doses, des durées ou des prix lors des interventions ou en cuisine collective.

Ordre des opérations :

Priorise les parenthèses, puis multiplications et divisions, ensuite additions et soustractions, cela évite des erreurs de dosage ou de budget pendant les tâches en service.

Calculs simples en contexte :

Addition, soustraction, multiplication et division s'appliquent aux quantités, durées et coûts, pratique-les en posant les opérations et vérifie toujours le résultat par une estimation rapide.

Exemple de calcul de dose :

Paracétamol 15 mg/kg pour un enfant de 40 kg, dose = $15 \times 40 = 600$ mg. Si sirop 120 mg pour 5 ml, volume = $600 \times 5 \div 120 = 25$ ml.

Opération	Exemple chiffré
Addition	3 repas à 4 € = $3 \times 4 = 12$ €
Multiplication	Dose totale 2 comprimés $\times$ 250 mg = 500 mg
Division	24 h $\div$ 3 doses = 8 h entre chaque prise

2. Pourcentages, proportions et conversions :

Pourcentages et proportions :

Savoir calculer un pourcentage te sert pour réduire un budget, vérifier un taux d'occupation ou répartir un stock. Trouve 10 pour cent d'une somme en multipliant par 0,10.

Conversions et unités :

Convertis ml en litres et grammes en kilogrammes sans hésiter, par exemple 500 ml = 0,5 l et 1500 g = 1,5 kg, ces conversions évitent les erreurs lors de la préparation.

Mini cas concret :

Contexte : cantine d'une maison de retraite pour 20 résidents, coût par portion 1,80 €.
Étape 1 calcul total journalier = $20 \times 1,80 = 36$ €. Étape 2 avec remise fournisseur 10 pour cent, économie = 3,60 €, nouveau coût = 32,40 €. Résultat : économie mensuelle sur 30 jours = 108 €.

Astuce de stage :

Avant de transmettre un calcul, relis les unités et demande une vérification orale à un collègue, c'est la méthode la plus simple pour éviter une erreur en situation réelle.

Exemple de tableau de suivi des dépenses :

Fais un tableau simple avec colonnes date, article, quantité, coût unitaire, coût total. Ce livrable facilite le suivi journalier et la transmission au responsable.

Élément	Question à se poser
Quantité	Combien d'unités sont nécessaires pour le service ?
Coût unitaire	Quel est le prix pour une unité ou portion ?
Remise	Y a-t-il une remise en pour cent à appliquer ?
Total	Quel est le coût total après calcul et remise ?

Checklist opérationnelle :

Utilise cette check-list rapide avant toute préparation ou commande pour éviter les erreurs courantes et gagner du temps.

Tâche	Contrôle
Vérifier unités	Comparer ml, l, g, kg avant calcul
Relire calcul	Refaire en estimation rapide
Demander validation	Faire vérifier à un collègue
Archiver livrable	Sauvegarder tableau de suivi quotidien

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre te montre comment utiliser les nombres pour sécuriser ton travail en service ou en cuisine collective.

- Reconnaître entiers, décimaux, fractions, pourcentages pour gérer **doses, durées et coûts**.
- Respecter l'**ordre des opérations** parenthèses, puis $\times$ et $\div$, enfin $+$ et $-$.
- Appliquer les calculs aux **dosages en santé**, aux repas, aux stocks et aux budgets.
- Maîtriser pourcentages et conversions ml/l, g/kg pour éviter les **erreurs de préparation**.

Habitue-toi à estimer mentalement les résultats, à vérifier les unités et à faire valider tes calculs par un collègue. Ces réflexes sécurisent les patients, limitent les gaspillages et renforcent ta fiabilité au quotidien.

Chapitre 2 : Proportionnalité et pourcentages

1. Coefficient de proportionnalité et tableaux de proportionnalité :

Définition et calcul :

Le coefficient de proportionnalité relie deux grandeurs proportionnelles, il multiplie la première pour obtenir la seconde. On le calcule par division, et il sert à agrandir ou réduire des quantités selon un même rapport.

Utilisation pour ajuster des doses :

Quand une prescription donne 10 mg pour 1 kg, tu adaptes la dose au poids réel. Pour 60 kg, le calcul est $10 \text{ mg} \times 60 = 600 \text{ mg}$, tu respectes toujours les unités et l'ordre des opérations.

Mise en pratique avec tableau :

Renseigne les quantités de départ, calcule le coefficient puis multiplie. Le tableau évite les erreurs lors d'une mise à l'échelle d'une préparation pour plusieurs patients ou pour plusieurs contenances.

Exemple d'ajustement d'une solution :

Tu veux 250 mL d'une solution dosée 10 g par litre. Coefficient = $250 \div 1000 = 0.25$. Masse à peser = $10 \text{ g} \times 0.25 = 2.5 \text{ g}$, unités grammes et millilitres.

Quantité initiale	Coefficient	Quantité calculée
1 litre	1	10 g
500 millilitres	0.5	5 g
250 millilitres	0.25	2.5 g

2. Pourcentages appliqués aux soins et aux services :

Interpréter un pourcentage de fréquentation :

Un pourcentage indique une partie sur cent, utile pour taux d'occupation d'une structure. Tu l'utilises pour décider d'ouvrir une unité ou réaffecter du personnel selon le besoin réel.

Calculer une diminution ou augmentation :

Pour appliquer une baisse de 15 pour cent, multiplie par 0.85. Par exemple, stock 200 unités, après diminution $200 \times 0.85 = 170$ unités, tu prends la décision d'alerter les fournisseurs.

Taux et indicateurs du service :

Taux d'occupation, taux d'absentéisme, taux d'incidents s'expriment en pour cent, ils servent à planifier et à rendre compte. Je me rappelle un stage où le taux d'absentéisme a forcé une réorganisation rapide.

Exemple calcul d'absentéisme :

Service de 40 agents, 6 absents un jour donné. Taux = $6 \div 40 = 0.15$ soit 15 pour cent. Interprétation, 15 pour cent d'absentéisme impacte la garde et nécessite un remplacement.

Cas concret : gestion du stock de masques pour 14 jours :

Contexte, 30 résidents, besoin de 2 masques par personne par jour pour 14 jours. Calculs et actions prévues :

- Étape 1, besoin journalier = $30 \times 2 = 60$ masques
- Étape 2, besoin sur 14 jours = $60 \times 14 = 840$ masques
- Étape 3, stock actuel = 500 masques, à commander = $840 - 500 = 340$ masques

Résultat, commander 340 masques pour assurer 14 jours sans rupture. Livrable attendu, bon de commande pour 340 masques et planning de réception sur 7 jours.

3. Pourcentages inverses et erreurs fréquentes :

Calculer le montant initial avant réduction :

Pour retrouver un prix initial après remise, divise par le coefficient restant. Exemple, prix après -20 pour cent = 24 euros, prix initial = $24 \div 0.8 = 30$ euros, vérifie unités et arrondis utiles.

Pourcentages successifs :

Deux pourcentages successifs se multiplient par chaque coefficient. Par exemple, -10 pour cent puis +20 pour cent équivaut à $\times 0.9 \times 1.2$, le résultat final diffère d'une simple addition de pourcentages.

Pièges à éviter :

Erreur fréquente, confondre pour cent et points. 10 points de plus n'est pas 10 pour cent. Toujours vérifier la base de calcul, l'unité et si l'opération est additive ou multiplicative.

Astuce calcul rapide :

Pour estimer vite une commande, arrondis le pourcentage à des coefficients simples, 5 pour cent $\approx \times 1.05$, 10 pour cent $\approx \times 1.1$, cela te permet de trancher en 5 minutes lors d'un besoin urgent.

Checklist opérationnelle pour le terrain :

Étape	Action	Pourquoi
Estimer besoin	Calcule quantité par patient et par jour	Évite la rupture et planifie la commande

Calculer coefficient	Divise ou multiplie selon la situation	Garantit des doses et des portions correctes
Vérifier unités	Contrôle grammes, millilitres et jours	Prévient les erreurs de dosage
Rédiger livrable	Prépare bon de commande et planning	Facilite le suivi et la traçabilité

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à utiliser le **coefficient de proportionnalité** et les pourcentages pour sécuriser tes calculs en soins.

- Relie deux grandeurs proportionnelles en divisant pour trouver le coefficient, puis multiplie pour ajuster doses ou volumes.
- Avec un **tableau de proportionnalité**, tu mets à l'échelle des préparations pour plusieurs patients sans te tromper d'unités.
- Tu appliques des **pourcentages de variation** pour suivre stocks, taux d'occupation, absentéisme et anticiper les besoins.
- Pour prix ou quantités avant remise, pourcentages successifs et **contrôle systématique des unités** évitent les erreurs de terrain.

En résumé, identifie la base de calcul, choisis le bon coefficient, vérifie unités et arrondis, puis rédige les commandes ou adaptations nécessaires.

Chapitre 3 : Géométrie plane et dans l'espace

1. Notions de base et vocabulaire :

Point, droite et segment :

Un point indique une position précise sans dimensions, une droite s'étend à l'infini et un segment relie deux points. Ces notions servent à lire un plan de chambre, positionner un lit ou mesurer un trajet.

Angles et perpendicularité :

Un angle mesure l'écart entre deux demi-droites en degrés. La perpendicularité sert à vérifier si un meuble est bien aligné, utile par exemple pour éviter un obstacle lors d'un transfert.

Figures courantes :

Triangles, rectangles et cercles reviennent souvent. Savoir reconnaître les formes permet d'estimer surfaces et distances rapidement lors d'une visite ou d'un aménagement.

Exemple d'application :

Sur un plan, tu repères un segment de 3 m entre deux prises électriques, et tu vérifies qu'il est perpendiculaire au mur pour installer correctement une rampe d'accès.

2. Calculs d'aires et périmètres utiles en soins :

Aire d'un rectangle et d'un triangle :

Pour un rectangle, aire = longueur $\times$ largeur. Pour un triangle, aire = base $\times$ hauteur $\div$ 2. Ces calculs servent à estimer la surface à désinfecter ou couvrir en textile.

Conversion d'unités et précision :

Travaille en mètres pour les grandes mesures et en centimètres pour les petits objets. Convertir 120 cm en 1,2 m évite les erreurs lors des commandes de matériel.

Formules pratiques :

Voici les formules de base à connaître, garde-les en tête pour les exercices et les mesures sur le terrain.

Forme	Formule aire	Formule périmètre
Rectangle	Longueur $\times$ Largeur	$2 \times (\text{Longueur} + \text{Largeur})$
Triangle	Base $\times$ Hauteur $\div$ 2	Somme des trois côtés
Cercle	$\pi \times \text{Rayon}^2$	$2 \times \pi \times \text{Rayon}$

Exemple d'aire pour une chambre :

Tu mesures une chambre 4 m par 3 m. Calcul étape par étape, aire = $4 \times 3 = 12 \text{ m}^2$. Interprétation utile pour définir la quantité de produit de nettoyage ou la surface à meubler.

3. Géométrie dans l'espace et mesures pratiques :

Volume d'un parallélépipède rectangle :

Volume = longueur $\times$ largeur $\times$ hauteur. C'est utile pour estimer la capacité d'un chariot, d'une armoire ou le volume de linge à transporter. Pense aux unités, le résultat est en m^3 .

Utiliser le théorème de pythagore :

Pour calculer une diagonale entre deux points, applique $a^2 + b^2 = c^2$. Cette mesure sert à vérifier la longueur d'une rampe ou l'espace libre nécessaire pour manœuvrer un brancard.

Mesures et sécurité :

Respecte les distances minimales lors d'un transfert, par exemple laisser 0,9 m de passage pour fauteuils. Mesurer et anticiper évite les accidents et optimise l'organisation d'une chambre.

Exemple concret :

Contexte : tu dois installer un chariot de soins dans un local de 2,5 m $\times$ 1,8 m et hauteur 2,4 m. Étapes : mesurer, calculer volume, vérifier encombrement. Résultat : volume = $2,5 \times 1,8 \times 2,4 = 10,8 \text{ m}^3$. Livrable attendu : fiche métrage avec dimensions, volume et plan d'implantation chiffré.

Astuce de stage :

Prends toujours deux mesures différentes pour la même longueur, note la moyenne. Cela réduit les erreurs et montre que tu es méthodique, ça impressionne en évaluation.

Mini cas concret métier :

Contexte : Réaménagement d'un local linge pour un EHPAD, surface disponible 15 m^2 , hauteur 2,7 m. Étapes : mesurer sol et hauteur, calculer volume utile, définir nombre d'étagères. Résultat chiffré : volume total $40,5 \text{ m}^3$, capacité prévue 120 draps pliés. Livrable : rapport de métrage et plan d'implantation indiquant 6 étagères de 1,2 m chacune, quantités et plan d'achat.

Checklist opérationnelle :

Étape	Question à se poser
Mesurer	Quelle est la longueur, la largeur et la hauteur exactes ?
Calculer	Ai-je utilisé les bonnes unités et arrondi correctement ?

Vérifier	Les dimensions permettent-elles le passage et la manutention en toute sécurité ?
Documenter	As-tu rempli la fiche métrage et joint un plan chiffré ?

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Optimisation simple : réduire le temps de préparation du chariot en réorganisant les étagères selon les fréquences d'utilisation, cela peut économiser 5 à 10 minutes par tournée.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre relie les **notions géométriques de base** à des situations concrètes de soins et d'aménagement.

- Points, droites, segments, angles et perpendicularité t'aident à lire un plan et installer du matériel au bon endroit.
- Tu utilises les **aires et périmètres utiles** pour calculer surfaces à nettoyer, à couvrir ou à meubler.
- Le **volume et diagonales** servent à vérifier capacité des locaux, encombrement des chariots et longueur des rampes.
- La checklist mesurer – calculer – vérifier – documenter renforce **sécurité et organisation** dans chaque réaménagement.

En maîtrisant ces outils simples, tu prends de meilleures décisions sur le terrain et tu gagnes en autonomie dans tes stages et ton futur métier.

Chapitre 4 : Fonctions et graphiques simples

1. Notion de fonction et vocabulaire :

Définition :

Une fonction est une règle qui associe à chaque valeur d'entrée une seule valeur de sortie, on parle de variable indépendante et dépendante pour décrire ces relations.

Variables et notation :

On note souvent $f(x)$ pour dire que f dépend de x , par exemple x représente le nombre de patients, $f(x)$ est la quantité de matériel nécessaire selon ce nombre.

Exemple :

Si $f(x)=2x+4$, pour x patients la consommation de paires de gants est 2 fois x plus 4 paires de sécurité de base, tu peux tester $x=5$ pour t'entraîner.

2. Graphiques et lecture de courbes :

Tracer une droite :

Pour une fonction linéaire, tu traces des points issus d'un tableau de valeurs et tu relies ces points, la pente montre l'augmentation par unité de la variable indépendante.

Tableau de valeurs :

Voici un tableau pratique qui montre $f(x)=2x+4$, où x est le nombre de patients en un service, $f(x)$ la quantité de paires de gants nécessaires par jour.

Nombre de patients	Paires de gants par jour
2	8
4	12
6	16
8	20
10	24

Interpréter la pente :

La pente de la droite est 2, elle signifie ici 2 paires de gants supplémentaires par patient, l'ordonnée à l'origine 4 correspond au stock minimum requis chaque jour.

3. Applications pratiques et erreurs fréquentes :

Vérifier les unités :

Avant de calculer, vérifie toujours que les unités concordent, par exemple paires, litres ou heures, une erreur d'unité peut fausser une commande ou un planning de stage.

Exemple de cas concret :

Contexte : unité de soins de 12 patients, consommation estimée 3 paires de gants par patient et par jour, durée de préparation 7 jours, marge de sécurité 10%.

Étapes et résultat :

Calcul étape par étape, 12 patients $\times$ 3 paires = 36 paires par jour, sur 7 jours = 252 paires, avec 10% en plus = 277 paires arrondies à 280 paires livrable.

Livrable attendu :

Un tableau de commande hebdomadaire indiquant 280 paires de gants, prix unitaire et budget estimé, ce document sert de preuve pour la gestion de stock en stage.

Checklist opérationnelle :

Utilise ce tableau rapide sur le terrain pour ne rien oublier lors de tes prévisions de matériel.

Élément	Question à se poser
Unité de mesure	Est-ce que j'utilise paires, litres ou unités ?
Durée	Pour combien de jours dois-je planifier ?
Marge	As-tu ajouté 10% pour imprévus ?
Arrondi	Arrondir à l'unité supérieure pour sécurité

Erreurs fréquentes et conseils :

Les erreurs courantes sont de confondre axe vertical et horizontal, ou d'oublier l'ordonnée à l'origine, vérifie toujours le contexte et remercie-toi d'avoir revu les unités. J'ai perdu deux heures une fois à cause d'un axe inversé, maintenant je vérifie toujours deux fois.

Ce qu'il faut retenir

Une fonction relie une **variable d'entrée** à une unique sortie, notée souvent $f(x)$.

- Dans $f(x)=2x+4$, x est le nombre de patients, $f(x)$ les **paires de gants nécessaires** (2 par patient + 4 de base).
- Sur le graphique, la droite a une **pente égale à 2** (2 paires par patient) et coupe l'axe vertical en 4, stock minimum.
- Pour planifier le matériel, multiplie patients $\times$ consommation $\times$ durée, ajoute 10% de marge puis **arrondis au supérieur**.

- Vérifie toujours unités, axes du graphique et contexte pour éviter les erreurs de commande ou de lecture.

En t'entraînant avec ces calculs simples et leurs représentations graphiques, tu sécurises tes commandes de matériel et gagnes du temps en stage.

Chapitre 5 : Statistiques et probabilités

1. Descriptifs et représentations :

Définition des indicateurs :

La statistique descriptive te permet de résumer des données avec la moyenne, la médiane, le mode, l'étendue, et l'écart type. Ces indicateurs te donnent une idée rapide de la situation observée en service.

Construction d'un tableau de fréquences :

Un tableau de fréquences compte combien d'occurrences pour chaque valeur ou classe, il sert à construire un histogramme ou un diagramme en barres utile pour présenter des résultats aux équipes.

Exemple d'analyse simple :

Tu notes le nombre de visites quotidiennes d'une auxiliaire sur 7 jours: 2, 3, 4, 3, 5, 2, 4. La moyenne est 3,3 visites, la médiane est 3, l'étendue est 3 visites.

Élément	Formule ou méthode	Exemple numérique
Moyenne	Somme des valeurs / Nombre	$(2+3+4+3+5+2+4)/7 = 3,29$
Médiane	Valeur centrale après tri	Tri: 2,2,3,3,4,4,5 → médiane = 3
Écart type	Racine carrée de la variance	$\approx 1,05$ visite

2. Probabilités et événements :

Calculer une probabilité simple :

La probabilité d'un événement est le rapport du nombre de cas favorables sur le nombre de cas possibles, si tous les cas sont équiprobables. C'est utile pour estimer le risque ou la fréquence attendue.

Probabilités conditionnelles et arbres :

La probabilité conditionnelle $P(A|B)$ estime la probabilité d'A sachant B. Les arbres de probabilités t'aident à structurer des situations en étapes, comme dépistage puis confirmation d'une infection.

Exemple d'application en soins :

Sur 100 gestes observés, 70 respectent l'hygiène. La probabilité qu'un geste soit correct est $70/100 = 0,70$. Si après formation 85 gestes sur 100 sont corrects, l'augmentation absolue est 15 points.

Événement	Calcul	Interprétation
-----------	--------	----------------

Geste propre	$70/100 = 0,70$	70% des gestes respectent l'hygiène
Geste propre après formation	$85/100 = 0,85$	Amélioration observable en pratique

3. Applications pratiques et évaluation :

Surveillance et interprétation :

Les statistiques servent à suivre l'état d'une unité, par exemple taux d'absentéisme, fréquence des chutes, ou adhésion aux protocoles. Interprète toujours les chiffres avec le contexte et une période donnée.

Estimer un effectif et rapporter un résultat :

Lors d'un audit, indique toujours la taille d'échantillon, la période, et le pourcentage observé. Par exemple, précises si 24 sur 60 résidents sont concernés, cela aide la décision et la communication.

Mini cas concret – audit hygiène en EHPAD :

Contexte: EHPAD de 60 résidents, audit sur 4 semaines pour la conformité des toilettes.

Étapes: observation 60 résidents, 1 visite par résident, collecte binaire propre/non propre.

Résultat: avant formation $24/60 = 40\%$, après $39/60 = 65\%$. Livrable: rapport Excel avec tableau et graphique, $n = 60$, différence absolue 25 points.

Checklist opérationnelle	À faire
Définir la population	Indiquer nombre de personnes observées et critères
Choisir la période	Préciser dates et durée en jours ou semaines
Collecter proprement	Utiliser feuille ou tableur, une ligne par observation
Calculer les indicateurs	Donner nombres, pourcentages et écarts
Restituer clairement	Rendre un tableau et un graphique lisible

Exemple d'usage chiffré pour ton rapport :

Tu présentes: $n = 60$, Conformité avant = $24/60 = 40\%$, Conformité après = $39/60 = 65\%$, Différence absolue = 25 points, Augmentation relative = $25/40 = 62,5\%$.

Astuce de terrain :

Pour gagner du temps en stage, prépare un modèle Excel avec colonnes standardisées, cela évite les erreurs de saisie et facilite les graphiques mensuels.

Une fois, lors d'un stage, j'ai oublié d'indiquer la période, et tout le rapport a dû être refait, je m'en souviens encore.



Ce qu'il faut retenir

Les statistiques t'aident à résumer l'activité du service avec des indicateurs comme **moyenne, médiane, étendue** et écart type, et à visualiser les données via tableaux de fréquences et graphiques.

- Utilise les **tableaux de fréquences** pour préparer histogrammes ou diagrammes parlants.
- Calcule une **probabilité simple** comme cas favorables / cas possibles pour estimer un risque ou un taux de conformité.
- En audit, précise population, période, effectifs observés, puis compare avant/après avec différences absolues et relatives.

En combinant indicateurs descriptifs, probabilités et contexte, tu donnes du sens aux chiffres et écris des rapports fiables pour l'équipe et les décideurs.

Sciences physiques et chimiques

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, les **Sciences physiques et chimiques** expliquent ce qui se passe dans le corps, les produits d'entretien ou le matériel de soins, pour que tu comprennes pourquoi tu appliques tel geste et pas un autre.

Cette matière conduit à l'épreuve **scientifique et technique**, sous-épreuve « Sciences physiques et chimiques » **coefficient 1,5** sur 20. Tu passes 2 situations de CCF d'environ 45 minutes en terminale, ou une épreuve ponctuelle écrite et pratique d'1 heure. Un camarade m'a dit que l'épreuve pratique l'avait rassuré.

Conseil :

Pour réussir, organise-toi tôt. Relis le cours dans les 24 heures après le TP, puis reviens chaque semaine sur les notions **clés de sécurité** pendant 10 à 15 minutes.

Le jour de l'épreuve, pense surtout à appliquer une méthode simple comme celle-ci.

- Repérer rapidement les données utiles
- Écrire les unités avant chaque calcul
- Relire la conclusion et la comparer au contexte réel

Garde en tête que cette matière compte vraiment dans ton Bac Pro ASSP.

Table des matières

Chapitre 1 : Électricité et circuits simples	Aller
1. Notions de base sur l'électricité	Aller
2. Circuits simples et mesures	Aller
Chapitre 2 : Énergie, puissance et conversions	Aller
1. Notions et unités	Aller
2. Conversions, rendement et mesures	Aller
3. Applications pratiques en milieu professionnel	Aller
Chapitre 3 : Mélanges, solutions et concentration	Aller
1. Notions et définitions	Aller
2. Concentration et calculs pratiques	Aller
3. Types de mélanges et méthodes de séparation	Aller
Chapitre 4 : Pression, température et changements d'état	Aller
1. Pression et principes de base	Aller
2. Température et énergie thermique	Aller
3. Changements d'état et influence de la pression	Aller

Chapitre 1 : Électricité et circuits simples

1. Notions de base sur l'électricité :

Tension, courant et résistance :

La tension se mesure en volts et pousse les électrons, le courant se mesure en ampères et représente le débit, la résistance se mesure en ohms et freine le courant. Ces notions sont liées entre elles.

Puissance et énergie :

La puissance électrique se mesure en watts et indique la puissance instantanée consommée. L'énergie se mesure en joules ou en kilowattheure, c'est ce que tu paies sur une facture d'électricité en pratique.

Unités et instruments :

Le multimètre mesure tension, courant et résistance en quelques secondes. Le voltmètre se branche en dérivation, l'ampèremètre en série, le ohmmètre hors tension. Apprends les précautions de sécurité avant toute mesure.

Exemple de comparaison :

Imagine la tension comme la hauteur d'une chute d'eau, le courant comme le débit, et la résistance comme un tuyau étroit qui réduit le débit de l'eau.

2. Circuits simples et mesures :

Montage série et parallèle :

En série, le courant est identique dans tous les éléments, la tension se divise. En parallèle, la tension est identique, le courant se répartit. Comprendre la différence aide à dépanner un circuit domestique.

Loi d'ohm et calculs :

La loi d'Ohm s'écrit $V = R \times I$, elle lie tension, résistance et courant. La puissance utile se calcule $P = V \times I$. Utilise les unités volts, ohms, ampères et watts pour vérifier tes résultats.

Manipulation courte :

Matériel nécessaire : 1 pile 9 V, 1 ampèremètre, 1 voltmètre, 1 résistance 100 Ω , 1 fil de connexion. Montage en série pour mesurer tension et courant en 5 minutes environ.

Exemple de manipulation :

Monte une résistance 100 Ω en série avec une pile 9 V et mesure le courant, tu dois trouver environ 0,09 A si la pile débite bien et si la résistance est exacte.

Interprétation des mesures :

Si le courant mesuré est trop faible, vérifie les connexions et la résistance. Si la tension aux bornes change beaucoup sous charge, la pile peut être faible ou le montage incorrect.

Mini cas concret :

Contexte : dans un stage en EHPAD, tu dois vérifier l'éclairage d'une chambre où 3 ampoules grillent souvent. Étapes : mesurer la tension au tableau, contrôler le circuit des 3 ampoules, remplacer un fusible défectueux, tester l'intensité.

Résultat : remplacement d'un fusible 2 A et vérification de 3 lampes, tension stabilisée à 230 V, courant mesuré 0,4 A sur la rampe. Livrable attendu : rapport d'une page avec 4 mesures chiffrées et photos du montage.

Mesures et tableau :

Voici un relevé typique lors d'un test sur circuit d'éclairage, prends ces repères pour ton livrable et pour apprendre à interpréter les valeurs.

Élément	Mesure	Unité
Tension secteur	230	V
Courant rampe	0,4	A
Résistance d'une lampe	575	Ω
Puissance totale	92	W

Conseils de stage et erreurs fréquentes :

Vérifie toujours que l'alimentation est coupée avant de toucher un circuit, évite de mesurer la résistance sur un circuit sous tension, et note tes mesures dans un carnet pour le rapport.

Check-list opérationnelle :

- Couper l'alimentation avant toute intervention
- Utiliser un multimètre étalonné et choisir le bon calibre
- Vérifier les connexions et serrages des bornes
- Prendre 3 mesures pour confirmer une valeur aberrante
- Rédiger un court rapport avec 4 mesures et photos

Astuce pratique :

Lors d'un dépannage, commence par les fusibles et les interrupteurs, c'est souvent là que se trouve la panne, ça te fait gagner 10 à 20 minutes en moyenne sur le diagnostic.

Ce qu'il faut retenir

Tu vois l'essentiel: tension en volts qui pousse le courant, courant en ampères qui circule, résistance en ohms qui freine, plus puissance en watts et énergie en kilowattheures.

- Relier **tension, courant et résistance** grâce à la loi d'Ohm $V = R \times I$.
- Calculer la puissance avec $P = V \times I$ et vérifier l'ordre de grandeur.
- Distinguer **montage série et parallèle** pour comprendre répartition des tensions et courants.
- Utiliser le multimètre en respectant **sécurité et méthode de mesure** sur chaque circuit.

Tu peux alors tester une pile ou un éclairage: contrôler fusibles et interrupteurs, comparer tes mesures au tableau de valeurs types, corriger les défauts simples et rédiger un court rapport clair avec quelques photos.

Chapitre 2 : Énergie, puissance et conversions

1. Notions et unités :

Énergie :

L'énergie est ce qui permet de faire un travail ou de chauffer. L'unité principale est le joule, abrégé J. On utilise aussi le kilowattheure, kWh, pour l'électricité, et la calorie pour la chaleur.

Puissance et lien avec le temps :

La puissance mesure le débit d'énergie, en watt, W. Formule utile, $P = E \div t$, où P est en W, E en J et t en s. Inversement $E = P \times t$ pour calculer l'énergie consommée.

Conversions courantes :

Pour convertir, retiens ces ordres de grandeur, 1 kWh = 3 600 000 J, 1 cal $\approx$ 4,18 J. Ces valeurs servent pour transformer mesures entre électricité et chaleur.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Pour chauffer 1 litre d'eau de 20 °C à 70 °C, énergie nécessaire $\approx$ 1 000 g $\times$ 50 °C $\times$ 4,18 J/g°C = 209 000 J, soit 0,058 kWh, si tu connais la puissance du chauffe-eau tu calcules le temps.

2. Conversions, rendement et mesures :

Rendement d'un système :

Le rendement exprime la part d'énergie utile obtenue par rapport à l'énergie fournie. Formule, rendement = Énergie utile $\div$ Énergie fournie $\times$ 100%, s'exprime en pourcentage. C'est important pour évaluer les pertes.

Manipulation courte pour mesurer la consommation :

Matériel, un wattmètre, un appareil électrique, un chronomètre. Étapes, branche le wattmètre, note la puissance pendant 10 à 60 minutes, calcule l'énergie en kWh avec $E(\text{kWh}) = P(\text{W}) \times t(\text{h}) \div 1000$.

Interpréter les données :

Si tu mesures 60 W pendant 2 heures, énergie = 60 $\times$ 2 $\div$ 1000 = 0,12 kWh. Compare avec l'étiquette pour vérifier le bon fonctionnement ou détecter une surconsommation.

Appareil	Puissance (w)	Durée (h)	Énergie (kwh)	Remarque
Lampe LED	10	5	0,05	Faible consommation
Bouilloire électrique	2 000	0,05	0,10	Chauffe rapidement

Chauffage d'appoint	1 500	3	4,50	Consommation élevée
Sèche-mains	1 200	0,02	0,024	Utilisation brève

Exemple de mesure :

Pendant un TP, nous avons mesuré une lampe de 15 W allumée 4 heures, énergie = $15 \times 4 \div 1000 = 0,06$ kWh. Ce calcul simple t'aide à chiffrer des économies.

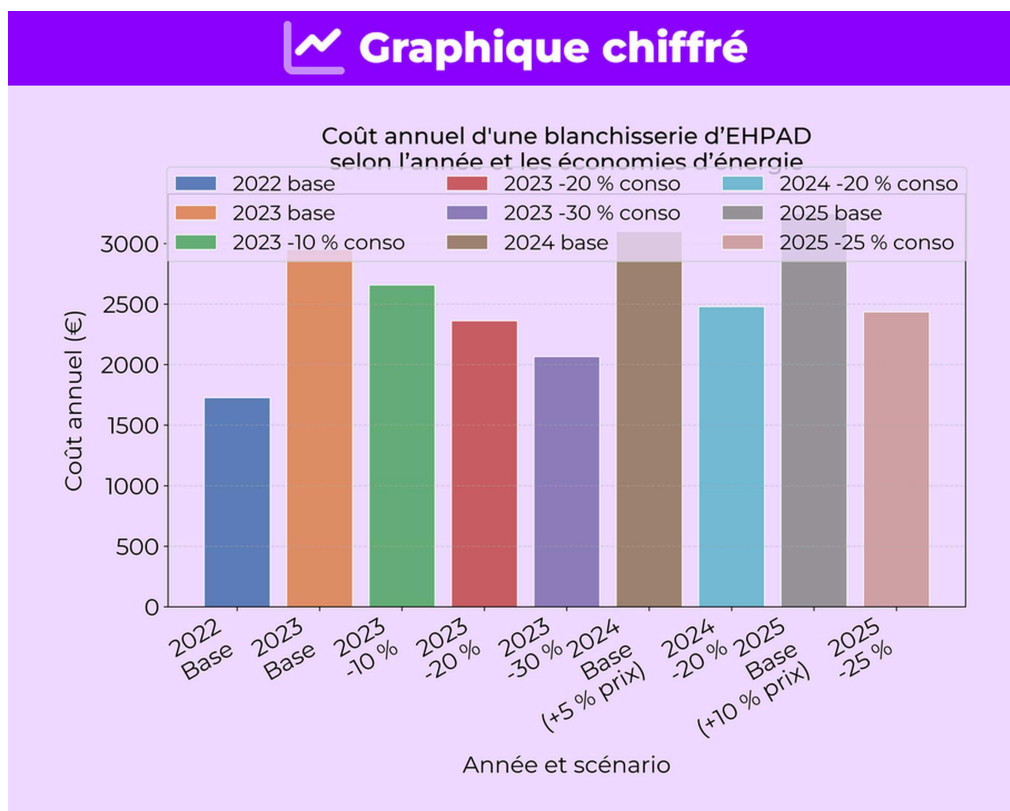
3. Applications pratiques en milieu professionnel :

Pourquoi c'est utile en ASSP ?

Connaître énergie et puissance aide pour la sécurité et le budget en structure, par exemple choisir une couverture chauffante adaptée et éviter une surcharge électrique en chambre.

Mini cas concret :

Contexte, un EHPAD veut réduire la facture électrique de la blanchisserie. Étapes, mesurer consommation actuelle 12 000 kWh par an, isoler sècheirs inefficaces, remplacer 3 appareils par modèles économes, résultat attendu réduction de 20% soit 2 400 kWh économisés.



Livrable attendu :

Un rapport chiffré de 2 pages avec mesure de base, actions, économie estimée en kWh et en euros, et planning d'installation sur 3 mois. Ce livrable sert au gestionnaire pour décider.

Check-list opérationnelle :

- Mesurer la puissance avec un wattmètre pendant 1 à 24 heures.
- Noter les durées d'utilisation quotidiennes en heures.
- Calculer l'énergie en kWh et convertir en euros si coût connu.
- Proposer 2 actions simples, par exemple remplacer ampoules ou programmer temporisation.
- Présenter un tableau comparatif avant/après avec économies attendues.

Astuce pratique :

Lors d'un stage, j'ai vérifié les minuteries et réduit l'éclairage inutile, ce petit changement a sauvé environ 15% sur la consommation locale, tu peux faire pareil en notant d'abord.

Étape	Action	Résultat chiffré
Diagnostic	Mesure consommation annuelle	12 000 kWh
Intervention	Remplacement de 3 sècheurs	-2 400 kWh/an
Contrôle	Relevé après 3 mois	Économie mesurée 18%

Ce qu'il faut retenir

L'énergie permet un **travail ou chauffage**, s'exprime en J ou kWh. La puissance, **débit d'énergie** en W, suit $P = E \div t$ et $E = P \times t$.

- Mémorise les conversions clés : 1 kWh = 3 600 000 J, 1 cal $\approx$ 4,18 J.
- Le **rendement énergétique** = Énergie utile $\div$ Énergie fournie $\times$ 100%, il révèle les pertes.
- Avec un wattmètre, mesure P et la durée pour trouver $E(\text{kWh}) = P(\text{W}) \times t(\text{h}) \div 1000$.
- En structure ASSP, ces calculs aident à **réduire la facture électrique** et sécuriser les équipements.

En appliquant ces formules simples, tu peux comparer les appareils, quantifier les économies et proposer des améliorations concrètes dans ton futur milieu professionnel.

Chapitre 3 : Mélanges, solutions et concentration

1. Notions et définitions :

Définitions clés :

Un mélange réunit deux corps ou plus sans réaction chimique. Une solution est un mélange homogène, souvent liquide, où le soluté est dissous dans le solvant. Ces notions sont courantes en soin.

Exemples de mélanges :

L'eau salée est une solution homogène, une émulsion huile-eau est hétérogène. Reconnaître ces types aide à choisir une méthode de nettoyage ou de séparation en service ou en stage.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Préparer une petite quantité de solution antiseptique homogène pour pansement évite le gaspillage et améliore la sécurité du patient.

2. Concentration et calculs pratiques :

Formule et unité :

La concentration massique c se calcule $c = m / V$, masse m en grammes divisée par volume V en litres, unité g.L⁻¹. Pourcentages sont souvent exprimés en g pour 100 mL.

Préparer une solution : méthode :

Mesure la masse du soluté, verse dans un bécher, ajoute eau puis complète le volume dans une fiole jaugée. Respecte l'ordre pour éviter les projections et garantir la concentration voulue.

Manipulation courte (matériel et étapes) :

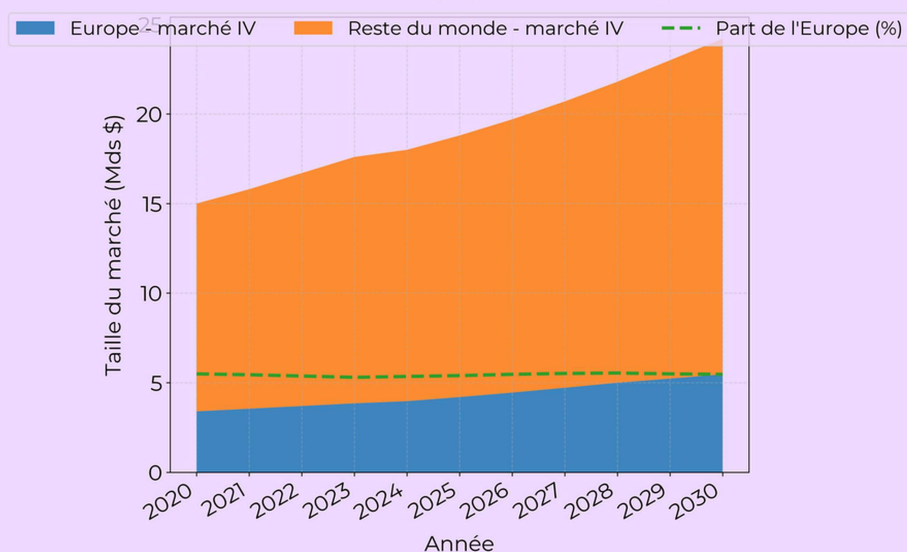
Matériel : balance, bécher, spatule, fiole jaugée, agitateur. Étapes : peser soluté, dissoudre dans bécher, transférer et compléter au trait de jauge, homogénéiser.

Exemple de calcul :

Pour 1 L de sérum physiologique 0,9%, tu as besoin de 9 g de NaCl. Pour obtenir 100 mL à 0,9%, prends 0,9 g de NaCl et complète à 100 mL.

Graphique chiffré

Marché mondial des solutions IV
Position de l'Europe (2020-2030, Mds \$)



Solution	Masse soluté (g)	Volume solution (ml)	Concentration (%)
Sérum physiologique	9	1000	0.9
Solution antiseptique	5	500	1.0
Solution diluée	20	1000	2.0

Calculs de dilution :

Pour diluer une solution, utilise la relation $C1 \times V1 = C2 \times V2$ si les unités sont identiques. Exemple concret, diluer 10% en 2% pour obtenir 100 mL, V1 vaut 20 mL.

3. Types de mélanges et méthodes de séparation :

Mélanges homogènes et hétérogènes :

Homogène signifie aspect uniforme, hétérogène montre phases distinctes. En pratique, la séparation dépend de la taille des particules et de la différence de phase pour choisir filtration ou décantation.

Méthodes de séparation utiles :

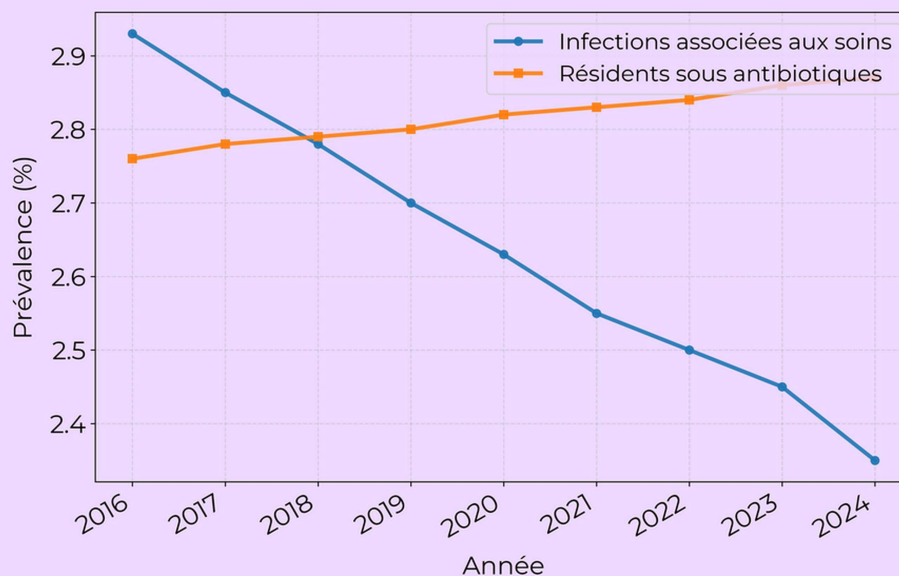
Filtration, décantation, centrifugation et évaporation sont fréquemment utilisées. Choisis la méthode selon la taille des particules, la densité et la sensibilité du produit à la chaleur.

Mini cas concret :

Contexte : en EHPAD, préparer 500 mL d'antiseptique à 0,5% pour pansements de 25 patients, usage pour 24 heures.

Graphique chiffré

EHPAD : prévalence infections et antibiotiques (2016-2024)



- Étape 1 : calculer la masse, $m = 0,5 \text{ g pour } 100 \text{ mL}$, donc $2,5 \text{ g pour } 500 \text{ mL}$.
- Étape 2 : peser $2,5 \text{ g}$, dissoudre, compléter à 500 mL , étiqueter avec date et concentration.
- Étape 3 : distribuer en flacons de 20 mL , soit 25 flacons , un par patient.

Résultat : 500 mL préparés en 10 minutes, $25 \text{ flacons de } 20 \text{ mL}$ délivrés, livrable attendu une fiche d'administration datée indiquant concentration, date et préparateur.

Exemple concret :

En stage j'ai préparé 1 L de solution 2% en 15 minutes, et j'ai appris qu'étiqueter permet d'éviter 1 erreur sur 10 dans la distribution.

Action	Vérification	Temps estimé
Peser le soluté	Balance tarée	2 min
Dissoudre et homogénéiser	Solution claire	3 min
Compléter le volume	Trait de jauge atteint	2 min
Étiqueter	Date, concentration	1 min
Enregistrement sur fiche	Signature	2 min

i Ce qu'il faut retenir

Dans ce chapitre, tu différencies mélanges homogènes et hétérogènes et apprends à préparer des solutions utiles en soins.

- Un mélange homogène comme le sérum physiologique est une **solution avec soluté dissous** dans un solvant.
- La concentration massique se calcule avec la **relation $c=m/v$** , en g.L⁻¹ ou en pourcentage g pour 100 mL.
- Pour une dilution, tu appliques la **formule de dilution $C1V1=C2V2$** pour trouver le volume à prélever.
- Filtration, décantation, centrifugation ou évaporation permettent de **séparer les différents constituants** selon leurs propriétés.

En stage, bien peser, compléter au trait de jauge et étiqueter limite les erreurs et sécurise les soins au patient.

Chapitre 4 : Pression, température et changements d'état

1. Pression et principes de base :

Pression: définition et unités :

La pression mesure la force appliquée par unité de surface, unité en pascal, notée Pa. Un newton par mètre carré vaut 1 Pa, et 101325 Pa correspond à la pression atmosphérique moyenne au niveau de la mer.

Pression exercée par un fluide :

Dans un liquide, la pression augmente avec la profondeur, selon $P = \rho \times g \times h$, où ρ est la masse volumique en kg/m^3 , g l'accélération de la pesanteur en m/s^2 , et h la profondeur en mètres.

Exemple d'application :

Si ρ de l'eau vaut 1000 kg/m^3 , $g = 9,81 \text{ m/s}^2$ et $h = 2 \text{ m}$, alors $P = 1000 \times 9,81 \times 2 = 19620 \text{ Pa}$, soit environ 0,19 bar supplémentaire sous deux mètres d'eau.

2. Température et énergie thermique :

Température, échelles et conversion :

La température se mesure en degrés Celsius ou en kelvin, relation $T(\text{K}) = T(^{\circ}\text{C}) + 273,15$. Par exemple, 37°C correspond à $310,15 \text{ K}$, utile pour comprendre les bilans thermiques en milieu médical.

Chaleur, capacité et formule utile :

La chaleur échangée s'évalue avec $Q = m \times c \times \Delta T$. m en kilogrammes, c en $\text{J/kg}\cdot\text{K}$, ΔT en kelvin ou degrés Celsius. Cette formule sert à calculer l'énergie pour chauffer un liquide ou un bain.

Exemple de calcul pratique :

Pour chauffer $0,5 \text{ kg}$ d'eau de 20°C à 40°C , avec $c = 4200 \text{ J/kg}\cdot\text{K}$, $Q = 0,5 \times 4200 \times 20 = 42000 \text{ J}$. C'est l'énergie nécessaire, environ 42 kJ.

Manipulation courte: mesurer l'énergie reçue par de l'eau :

Matériel: balance, thermomètre, récipient isolé, résistance électrique de puissance connue, chronomètre, $0,2 \text{ kg}$ d'eau. Étapes: mesurer masse, température initiale, chauffer jusqu'à 60°C en notant le temps.

- Mesure 1 – Noter masse et température initiale
- Mesure 2 – Lancer la résistance, chronométrer jusqu'à température cible
- Mesure 3 – Calculer $Q = m \times c \times \Delta T$ et comparer à énergie électrique $E = P \times t$

3. Changements d'état et influence de la pression :

Changements d'état: notions et chaleurs latentes :

Lors d'une fusion ou vaporisation, la température reste constante pendant l'échange d'énergie. $Q = m \times L$, où L est la chaleur latente. Pour l'eau, $L_f \approx 334000 \text{ J/kg}$, $L_v \approx 2260000 \text{ J/kg}$.

Pression, point d'ébullition et applications :

Le point d'ébullition varie avec la pression. À 1 atm l'eau bout à 100 °C, mais en altitude, à 2000 m, l'ébullition descend vers environ 93 °C, ce qui affecte les procédés de cuisson ou de stérilisation.

Exemple d'expérience : chauffage de la glace jusqu'à eau à 20 °C :

Prends 0,1 kg de glace à 0 °C, fais fondre puis chauffe l'eau jusqu'à 20 °C. Calcul énergétique: $Q_{\text{fusion}} = 0,1 \times 334000 = 33400 \text{ J}$, $Q_{\text{chauff}} = 0,1 \times 4200 \times 20 = 8400 \text{ J}$, total $\approx 41800 \text{ J}$.

Mesure	Valeur	Unité
Masse d'eau	0,2	kg
Température initiale	20	°C
Température finale	60	°C
ΔT	40	K
Énergie calculée Q	33600	J

Interprétation: si la résistance électrique fournit 800 W et qu'il faut 42 secondes, l'énergie électrique $E = 800 \times 42 = 33600 \text{ J}$, ce qui correspond au Q calculé, indiquant une efficacité proche de 100 pour cent utile.

Mini cas concret: stérilisation en EHPAD :

Contexte: tu dois vérifier un cycle d'autoclave pour des instruments. Étapes: lancer cycle à 121 °C sous 2 bar, maintenir 15 minutes, consigner température et pression chaque cycle. Résultat attendu: 100 % des cycles conformes.

Exemple de livrable attendu :

Fiche de contrôle mensuelle avec 30 cycles, indiquant pour chaque cycle la température maximale en °C, la pression en bar, et la durée en minutes. Au moins 30 cycles contrôlés donnent traçabilité complète.

Vérification	Critère	Action si non conforme
Température	$\geq 121 \text{ °C}$	Relancer cycle et signaler
Pression	$\approx 2 \text{ bar}$	Contrôler soupape
Durée	$\geq 15 \text{ min}$	Ajouter temps manquant

Traçabilité	Fiche signée	Archiver et corriger
-------------	--------------	----------------------

Check-list opérationnelle pour une intervention terrain :

- Contrôler la sonde de température avant usage
- Noter masse et température initiale pour chaque mesure
- Vérifier l'étalonnage du manomètre ou du thermomètre
- Consigner chaque cycle ou expérience sur une fiche datée
- Si anomalie, alerter le responsable et ne pas utiliser le matériel

Astuce de stage: apprends à noter immédiatement tes mesures, j'ai perdu 20 minutes une fois à chercher un carnet, depuis je prends toujours une feuille dédiée.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre relie pression, température et changements d'état à des situations concrètes de soin.

- La **pression dans un fluide** croît avec la profondeur: $P = \rho \times g \times h$.
- La **relation entre Celsius et kelvin** est $T(K) = T(^{\circ}C) + 273,15$.
- La **formule de la chaleur échangée** $Q = m \times c \times \Delta T$ et $Q = m \times L$ guident les bilans énergétiques.
- La **chaleurs latentes de l'eau** et la pression modifient fusion, ébullition et stérilisation en autoclave.

En maîtrisant ces relations, tu peux interpréter des mesures, dimensionner un chauffage ou vérifier un cycle de stérilisation de façon fiable.

Langue vivante A (Anglais)

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, **Langue vivante A (Anglais)** sert à parler avec des patients, familles et soignants anglophones. Tu travailles surtout compréhension, expression et vocabulaire professionnel.

Cette matière conduit à l'épreuve de **langue vivante étrangère**, notée sur 20 avec un **coefficient de 2**. Elle comprend en terminale 1 épreuve écrite d'environ **1 heure** et un oral individuel d'environ **15 minutes**.

En voie scolaire, l'évaluation se fait souvent en **contrôle en cours de formation**. Pour les candidats en forme ponctuelle, l'anglais représente environ **7 % de la note finale** du Bac Pro ASSP, ce qui reste loin d'être négligeable.

Conseil :

Pour progresser, pratique un peu tous les jours. Même 15 minutes d'anglais concentré peuvent beaucoup t'aider à préparer l'écrit et l'oral.

L'un de mes camarades a gagné 2 points au bac en répétant toujours les mêmes gestes simples. Tu peux par exemple ..

- Apprendre des phrases clés pour te présenter et expliquer un soin très simple en anglais
- **Ne pas oublier l'oral**, t'enregistrer régulièrement pour faire baisser le stress le jour J

Cette régularité fait vraiment la différence.

Table des matières

Chapitre 1 : Compréhension de documents simples [Aller](#)

1. Repérer l'information essentielle [Aller](#)

2. Comprendre des phrases simples [Aller](#)

Chapitre 2 : Expression orale en situations courantes [Aller](#)

1. Saluer et se présenter [Aller](#)

2. Expliquer un soin simple [Aller](#)

3. Gérer une demande ou une réclamation [Aller](#)

Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel de base [Aller](#)

1. Mots essentiels pour le soin et l'accueil [Aller](#)

2. Verbes, expressions et formules pratiques [Aller](#)

3. Communication professionnelle et erreurs fréquentes [Aller](#)

Chapitre 1 : Compréhension de documents simples

1. Repérer l'information essentielle :

Types de documents :

Tu rencontreras souvent des notes, des e-mails courts, des étiquettes, des plannings et des consignes en anglais, il faut reconnaître rapidement le type pour adapter ta lecture et gagner du temps en stage.

Mots clés et nombres :

Repère toujours les dates, les heures, les âges, les chiffres et les noms propres, ces éléments donnent souvent le sens global d'un document sans qu'il soit nécessaire de comprendre chaque mot.

Techniques de lecture :

Commence par un survol de trente secondes, puis surligne les mots utiles, enfin relis pour comprendre le sens, cette méthode te fera gagner en clarté et en rapidité au quotidien.

Exemple d'utilisation d'une technique :

Tu trouves une note « medication at 9 am » alors tu sais qu'il s'agit d'un rappel d'heure pour un médicament, tu notes l'heure et vérifies la posologie si elle est indiquée.

Élément	Question à se poser
Type de document	Est-ce un e-mail, une étiquette, un planning ou une consigne?
Date et heure	S'agit-il d'une date d'administration, d'un rendez-vous ou d'un délai?
Nombres	Les chiffres indiquent-ils une quantité, une dose ou une durée?
Nom et contact	Y a-t-il un nom d'agent, un numéro ou une adresse à retenir?

2. Comprendre des phrases simples :

Verbes et expressions utiles :

Apprends une vingtaine de verbes et expressions fréquentes, ils suffisent pour comprendre l'essentiel d'une consigne ou d'une information médicale basique lors des premières semaines de stage.

Mini dialogue en situation :

À l'accueil d'un résident, tu peux dire « Hello, I am here to assist you » (Bonjour, je suis là pour vous aider) puis demander « Do you need help with your medication? » (Avez-vous besoin d'aide pour vos médicaments?).

Erreurs fréquentes :

Évite de traduire mot à mot, certains faux amis changent le sens, il vaut mieux repérer le sens global et reformuler avec des mots simples en anglais si nécessaire.

Exemple d'erreur fréquente :

Dire « I am sensible » pour signifier « je suis sensible » induit une erreur, en anglais cela signifie « je suis raisonnable », préfère « I am emotional » pour le sens attendu.

Anglais	Français
Medication	Médicament
Dose	Dose
Schedule	Planning
Assistance	Assistance
Appointment	Rendez-vous
Urgent	Urgent
Resident	Résident
To assist	Aider
Signature	Signature

Mini cas concret :

Contexte : en stage en EHPAD, tu reçois un e-mail en anglais indiquant 14 shifts sur 2 semaines, avec horaires et résidents concernés, tu dois vérifier et transmettre un récapitulatif signé par le responsable.

Étapes :

Lire l'e-mail, lister les 14 shifts, traduire les heures et vérifier les noms, puis créer un document d'une page avec le planning et obtenir la signature du responsable pour archivage.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : une page PDF ou papier avec 14 lignes correspondant aux shifts, heures et noms, signée par le responsable, conservée 1 mois dans le dossier de service.

Conseils terrain :

Si tu doutes d'un mot, note le contexte et demande la confirmation au tuteur, 1 question précise vaut mieux que 10 suppositions, c'est professionnel et apprécié par l'équipe.

Action	Vérifier en 3 étapes
--------	----------------------

Identifier le type	Lire l'en-tête, repérer la nature du document
Relever les chiffres	Noter dates, heures, doses et quantités
Trouver les verbes clés	Repérer « give », « take », « sign » et « check »
Demander si nécessaire	Poser 1 question claire au tuteur pour lever l'ambiguïté

Erreurs à éviter :

- Traduire mot à mot au lieu de saisir le sens global
- Ignorer les nombres et dates, ce sont souvent les informations cruciales
- Ne pas faire valider un document traduit par un collègue anglophone si c'est important

Mini anecdote :

Lors d'un stage, j'ai confondu « take » et « bring » et j'ai perdu 10 minutes à chercher un médicament dans la mauvaise pièce, depuis je vérifie toujours le verbe clé.

Ce qu'il faut retenir

Pour comprendre un document simple en anglais, commence par **identifier le document** (e-mail, planning, consigne) et son but.

- Repère en priorité les **dates, heures, nombres**, noms de patients ou de collègues: ils donnent le sens global.
- Utilise une lecture en trois temps: survol rapide, surlignage des mots clés, relecture pour vérifier ta compréhension.
- Mémorise **quelques verbes fréquents** (give, take, sign, check) et évite de **traduire mot à mot** les phrases.

En cas de doute, note le contexte, pose une question précise à ton tuteur et fais relire les documents importants.

Chapitre 2 : Expression orale en situations courantes

1. Saluer et se présenter :

Formules de salutation :

Commence par un bonjour clair, dis ton prénom et ta fonction, et regarde la personne. Cinq phrases simples suffisent pour instaurer confiance et respect dès les premières secondes.

Se présenter en quelques phrases :

Donne ton nom, ta mission, et une information utile, par exemple la durée de la visite ou l'intervention prévue. Reste naturel et adapte ton ton selon l'âge du résident.

Exemple d'introduction :

"Hello, I'm Marie, I'm a care assistant today." (Bonjour, je suis Marie, je suis aide-soignante aujourd'hui.)

Mini dialogue :

"Good morning, I'm Lucas, I'm here to help you with your morning routine." (Bonjour, je suis Lucas, je suis là pour vous aider pour la toilette du matin.)

"Thank you, that's kind." (Merci, c'est gentil.)

Erreurs fréquentes :

- Mauvaise formulation en anglais: "I am fine?" Correct en français: utilise une intonation et dis plutôt "How are you today?" (Comment allez-vous aujourd'hui?).
- Mauvaise formulation en anglais: "You need wash." Correct en français: privilégie "I will help you wash" (Je vais vous aider à vous laver).

Phrase en anglais	Traduction en français
Good morning, my name is...	Bonjour, je m'appelle...
I am here to help you	Je suis là pour vous aider
Can I help you with anything?	Puis-je vous aider pour quelque chose ?
I will be with you for about 10 minutes	Je serai avec vous environ 10 minutes
Do you prefer tea or coffee?	Préférez-vous du thé ou du café ?

2. Expliquer un soin simple :

Vocabulaire clé :

Apprends 8 à 12 mots utiles comme "wash" (laver), "dress" (habiller), "pain" (douleur), "comfortable" (à l'aise). Utilise des verbes courts et répète si nécessaire pour t'assurer d'être compris.

Décrire les étapes :

Annonce le soin, décris chaque étape en 2 à 3 phrases, indique la durée estimée et demande le consentement. Cela réduit l'anxiété et facilite la coopération du résident.

Exemple d'explication :

"I will change your dressing now, it will take about 5 minutes, and you might feel a little pressure." (Je vais changer votre pansement maintenant, cela prendra environ 5 minutes, et vous pourriez sentir une légère pression.)

Mini cas concret :

Contexte: toilette partielle au lit pour un résident âgé, étapes: préparation du matériel, explication, toilette, habillage. Résultat: toilette réalisée en 15 minutes, confort retrouvé, peau propre. Livrable attendu: fiche soin complétée et signée.

Astuce pratique :

Prépare toujours le matériel avant d'entrer, cela économise en moyenne 3 à 5 minutes par intervention et limite les interruptions qui perturbent le résident.

3. Gérer une demande ou une réclamation :

Accueillir la demande :

Écoute activement, reformule brièvement la demande en anglais simple puis propose une solution ou indique que tu cherches une réponse. Ce comportement apaise souvent la personne en moins de 2 minutes.

Répondre au téléphone :

Identifie-toi, note le nom, l'objet et le numéro, puis dis quand tu rappelleras. Par exemple, propose un retour sous 30 à 60 minutes si la réponse nécessite vérification.

Exemple de phrase téléphonique :

"Hello, this is Emma from care team, how can I help you?" (Bonjour, ici Emma de l'équipe de soins, comment puis-je vous aider ?)

Techniques pour rassurer :

Utilise des phrases courtes, montre de l'empathie et confirme les actions. Dire "I understand" (Je comprends) et donner un délai précis améliore la satisfaction.

Checklist opérationnelle	Action à faire
Avant l'entretien	Prépare 3 informations clés à communiquer
Pendant l'entretien	Écoute, reformule, demande accord

Après l'entretien	Note l'heure, l'action et le suivi prévu
En cas de plainte	Informez un référent et documentez en 48 heures

Mini cas concret :

Contexte: appel d'un proche signalant une douleur non soulagée, étapes: écoute, vérification du dossier, ajustement de l'appel infirmier, communication au proche.

Résultat: intervention en 20 minutes, douleur évaluée, suivi inscrit. Livrable: compte rendu horodaté et signé.

Erreurs fréquentes en anglais :

- Mauvaise: "No problem" utilisée trop vite. Correct: "I will check and come back to you" (Je vais vérifier et revenir vers vous).
- Mauvaise: "You must" qui sonne autoritaire. Correct: "We suggest" (Nous proposons) ou "Would you like" (Voulez-vous) pour respecter le consentement.

Exemple de verbe utile :

"To assist" (assister, aider), utilisé dans "I will assist you with your mobility" (Je vais vous aider pour vos déplacements), indique volontariat et soutien.

Ce qu'il faut retenir

En situation courante, commence par **saluer clairement et simplement** : bonjour, prénom, fonction, regard direct. Présente-toi en 2 ou 3 phrases, mentionne ta mission et, si utile, la durée. Privilégie des questions correctes et des formules respectueuses.

- Apprends un petit **vocabulaire de soin** (wash, dress, pain, comfortable) et répète calmement pour vérifier que tu es bien compris.
- **Décrire chaque étape du soin**, annoncer la durée et demander le consentement réduit l'anxiété et améliore la coopération du résident.
- Face à une demande ou plainte, pratique **écoute active et reformulation**, propose une solution, donne un délai précis et note les informations essentielles.

Ainsi, tu assures une communication claire, rassurante et professionnelle, en français comme en anglais simple.

Chapitre 3 : Vocabulaire professionnel de base

1. Mots essentiels pour le soin et l'accueil :

Noms essentiels :

Connaître les noms courants te permet d'être efficace en stage et en examen oral, tu gagnes en confiance et en clarté quand tu expliques un soin ou que tu rédiges une fiche.

Unités et mesures :

Des mots comme temperature, pulse, blood pressure sont indispensables, ils servent pour mesurer et transmettre des données précises pendant 1 soin ou une transmission orale aux collègues.

Exemple de vocabulaire utile :

"blood pressure" (pression artérielle), "pulse" (pouls), "temperature" (température), "wound" (plaie), "medication" (médicament).

English	Français
blood pressure	pression artérielle
pulse	pouls
temperature	température
medication	médicament
wound	plaie
dressing	pansement
fall	chute
allergy	allergie
mobility	mobilité
meal	repas

2. Verbes, expressions et formules pratiques :

Verbes fréquents :

Apprends des verbes utiles comme to help, to wash, to feed, to move, to record, they servent pour décrire rapidement une action pendant le soin et pour les transmissions.

Formules d'aide et politesse :

Des phrases courtes te permettent d'instaurer la confiance, par exemple "Can I help you?" et "I will be back soon.", elles sont simples et efficaces pour l'oral en stage.

Exemple d'expression à utiliser :

"Can I help you?" (Puis-je t'aider ?) et "I will be back soon" (Je reviens bientôt).

Mini dialogue utile :

"Do you have pain?" (As-tu mal ?)

"Yes, here" (Oui, ici).

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, tu peux créer 10 fiches phrase pour l'accueil, les répéter 5 fois avec un binôme, tu verras ta phrase d'accueil devenir naturelle en 2 jours.

Étape	Pourquoi
Préparer 10 phrases clés	Gain de temps et confiance en situation réelle
Répéter 5 fois avec un pair	Ancrage mémoriel rapide
Utiliser en stage 3 fois par jour	Transfert direct au terrain
Demander feedback au tuteur	Amélioration ciblée

3. Communication professionnelle et erreurs fréquentes :

Formules courtes pour transmission :

Pour une transmission claire, utilise des phrases simples et le vocabulaire clé, signale l'observation, l'action réalisée et la recommandation future de façon structurée et rapide.

Erreurs fréquentes :

Les erreurs courantes sont d'utiliser des traductions littérales ou d'oublier le mot technique, cela crée de la confusion avec l'équipe et rallonge le temps de transmission.

Exemple d'erreur et correction :

Wrong English: "I make him eat" Correct alternative: "I assisted him with eating" (Je l'ai aidé à manger).

Mini cas concret :

Contexte :

En EHPAD, un groupe de 10 résidents recevait les médicaments plus lentement, le temps moyen par distribution était 40 minutes, des confusions vocabulaire ont été identifiées.

Étapes :

Tu crées un glossaire bilingue de 30 termes, tu animes 3 sessions de 20 minutes avec l'équipe, tu réalises une fiche de transmission simple pour chaque résident.

Résultat et livrable attendu :

Résultat : réduction du temps de distribution de 40 à 25 minutes par tournée, gain total 150 minutes par jour pour l'équipe. Livrable : glossaire bilingue de 30 mots et 10 fiches de transmission.

Exemple de phrase utile pour transmission :

"The resident is stable, no fever, pain rated 2 out of 10" (Le résident est stable, pas de fièvre, douleur notée 2 sur 10).

Erreurs fréquentes – comparatif :

- Mauvaise formulation : "He is hot" Correct : "He has a fever" (Il a de la fièvre)
- Mauvaise formulation : "Give him pain" Correct : "He reports pain" (Il signale une douleur)
- Mauvaise formulation : "I wash him good" Correct : "I assisted with personal hygiene" (Je l'ai aidé pour l'hygiène)

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'aide à utiliser un **anglais professionnel simple** pour les soins et la transmission.

- Mémorise les noms clés (wound, dressing, allergy...) et les **unités vitales essentielles** : blood pressure, pulse, temperature.
- Travaille les verbes utiles (to help, to wash, to feed...) et des phrases d'accueil comme "Can I help you?".
- Crée 10 phrases types, répète-les avec un binôme puis utilise-les en stage pour les rendre naturelles.
- Pour la transmission, structure ton message et évite les **traductions littérales confuses** en t'appuyant sur un glossaire bilingue.

Avec ce vocabulaire ciblé et ces routines, tu gagnes en clarté, en rapidité et en confiance à l'oral comme à l'écrit.

Arts appliqués et cultures artistiques

Présentation de la matière :

Évaluée avec un **coefficient 1**, la matière **Arts appliqués et cultures artistiques** est suivie pendant les 3 années du Bac Pro ASSP. Elle conduit à une épreuve écrite nationale de 2 heures en fin de terminale, notée sur 20. Ce coefficient paraît faible face aux matières pro.

Dans certains parcours, l'épreuve se fait en CCF avec un **dossier d'environ 10 pages** et un **oral de 10 minutes**. Un camarade en Bac Pro ASSP m'a dit que ce cours l'a aidé à mieux penser les **espaces de soin en EHPAD** et la **communication visuelle au quotidien**.

Conseil :

Pour réussir en **Arts appliqués et cultures artistiques**, organise-toi tôt. Consacre par exemple **1 heure par semaine** à tes croquis et à la relecture du cours, tu arriveras plus serein le jour de l'épreuve écrite.

Concrètement, entraîne-toi sur quelques **points clés** qui tombent souvent à l'examen.

- Révision régulière du vocabulaire et des repères
- Analyse d'images, d'objets et d'espaces de soin
- Entraînement à rédiger des réponses claires et structurées

Avec cette méthode, tu peux facilement gagner **2 ou 3 points**. Tu montreras que tu sais lier ton sens esthétique à des **situations concrètes de soins** et d'accompagnement.

Table des matières

Chapitre 1 : Observation et analyse d'images	Aller
1. Lire une image et repérer les éléments essentiels	Aller
2. Interpréter et rendre compte de son analyse	Aller
Chapitre 2 : Couleur, lumière et matières	Aller
1. Couleur et perception	Aller
2. Lumière et ambiance	Aller
3. Matières et textures	Aller
Chapitre 3 : Volumes, formes et proportions	Aller
1. Comprendre le volume et la profondeur	Aller
2. Formes et proportions : équilibre et message	Aller
3. Démarche créative et cas concret	Aller
Chapitre 4 : Graphisme et mise en page	Aller
1. Principes de mise en page	Aller
2. Typographie et lisibilité	Aller

3. Pratique, cas concret et outils [Aller](#)

Chapitre 5 : Culture artistique moderne et contemporaine [Aller](#)

1. Comprendre les mouvements et leurs caractéristiques [Aller](#)

2. Appliquer l'art en contextes de soins [Aller](#)

3. Démarche créative et projet pratique [Aller](#)

Chapitre 1 : Observation et analyse d'images

1. Lire une image et repérer les éléments essentiels :

Étape 1 – observation générale :

Regarde l'image pendant 2 à 5 minutes, note le premier ressenti et recense les informations visibles comme les personnages, le lieu et l'ambiance lumineuse.

Étape 2 – détails et composition :

Repère les lignes dominantes, le centre d'intérêt et la répartition des formes, cela t'aide à comprendre l'intention du créateur et à hiérarchiser les informations visuelles.

Étape 3 – couleurs et textures :

Analyse la palette, contraste élevé ou doux, textures visibles et leur rôle pour l'émotion de l'image, note au moins 3 couleurs dominantes et leur intensité.

Exemple d'observation rapide :

Sur une photo d'EHPAD, tu peux noter 1 personne au centre, lumière chaude à droite et affichage médical sur le mur, cela indique une scène de soins et de réconfort.

Repères pratiques :

- Commence toujours par le global, puis passe au local
- Prends 5 à 10 minutes pour une image complexe
- Utilise un codage de couleurs pour annoter rapidement

Élément	Question à se poser	Exemple
Personnages	Qui sont-ils, que font-ils ?	Un soignant qui sourit
Lumière	Nature, intensité, sens	Lumière douce à gauche
Couleurs	Palette froide ou chaude ?	Palette chaude, tons pastel

2. Interpréter et rendre compte de son analyse :

Contextualiser l'image :

Cherche l'origine, la date approximative et le contexte social si possible, ces éléments orientent ton interprétation et aident à relier l'image à un message précis.

Identifier l'intention et le message :

Demande-toi quel message l'auteur veut transmettre, est-ce informatif, affectif ou critique, note 2 à 3 indices qui soutiennent ton hypothèse.

Rédiger une analyse structurée :

Présente en 3 parties : description, interprétation et conclusion succincte, vise 150 à 300 mots pour un rendu utile et lisible en stage ou en évaluation.

Exemple d'analyse courte :

Pour une affiche de prévention, décris les éléments, explique le message sanitaire et conclue par une proposition d'action éducative en 200 mots environ.

Mini cas concret – analyse en stage :

Contexte : lors d'un stage en EHPAD, on te demande d'analyser 5 photos de vie quotidienne pour préparer une animation. Étapes : observation 5 minutes par image, prise de notes, synthèse collective.

Résultat et livrable attendu :

Livrable : 1 fiche par image, 1 page A4 annotée, 3 observations principales et 2 idées d'activité par image, délai 48 heures. Objectif : 5 fiches remises, chacune d'environ 200 mots.

Erreurs fréquentes et conseils de terrain :

- Évite les jugements rapides, vérifie les indices avant de conclure
- Ne confonds pas émotion et preuve, note toujours l'élément visuel précis
- Pense à ton public, une fiche pour animateur doit être concise et actionnable

Checklist terrain	Action
Temps d'observation	5 à 10 minutes par image
Notes indispensables	1 ressenti, 3 éléments factuels
Rendu	1 fiche A4 annotée
Délai	48 heures max

Astuce rapide :

En stage, prends une photo de la photo analysée, annote-la sur ton téléphone et rédige la fiche ensuite, cela te fait gagner environ 20 à 30 minutes par série de 5 images.

Ce qu'il faut retenir

Pour lire une image, commence par une **observation globale puis locale** pendant quelques minutes: personnages, lieu, lumière, ambiance. Ensuite, analyse lignes, centre d'intérêt, couleurs dominantes et textures.

- Note ton ressenti, puis au moins 3 éléments factuels et la palette colorée.

- Contextualise: origine, date, milieu social pour relier l'image à un **intention et message** précis.
- Rédige en 3 temps: **description, interprétation, conclusion**, autour de 150 à 300 mots.
- **Évite les jugements rapides**, distingue émotion personnelle et indices visibles, pense au public de ta fiche.

En stage, prends et annote les photos sur ton téléphone, puis rédige des fiches A4 synthétiques et actionnables dans le délai demandé.

Chapitre 2 : Couleur, lumière et matières

1. Couleur et perception :

Principes de base :

La couleur se compose de teinte, saturation et luminosité, et influence la lecture d'un espace. Savoir repérer ces éléments t'aide à choisir des tons adaptés pour apaiser ou dynamiser une pièce.

Effets psychologiques :

Les couleurs provoquent des réactions émotionnelles, par exemple le bleu calme, le rouge stimule. Adapte la palette aux personnes accueillies pour favoriser bien-être, sécurité et repères visuels clairs.

Choix pratiques :

Privilégie des couleurs contrastées pour les repères visuels, évite les murs trop brillants qui éblouissent, et teste toujours la couleur à la lumière du lieu avant validation finale.

Exemple d'association couleur-fonction :

Pour une salle d'activités en EHPAD, choisis un vert doux pour apaiser, des touches d'orange pour stimuler l'attention, et un sol mat beige pour limiter l'éblouissement.

Couleur	Sensation	Usage conseillé
Bleu	Calme	Chambres et salles de repos
Jaune	Énergie	Coin repas, ateliers
Vert	Apaisement	Espaces communs

2. Lumière et ambiance :

Types de lumière :

Tu distingues lumière naturelle, lumière générale et lumière ponctuelle. Chacune influence l'ambiance et la lisibilité. Combine-les pour créer confort visuel tout au long de la journée.

Température de couleur :

La température se mesure en kelvin et va du chaud au froid. Des ampoules autour de 2700 K sont chaleureuses, 4000 K offrent un rendu neutre utile pour soins et tâches précises.

Lumière et hygiène :

Choisis des lampes faciles à nettoyer et place-les à hauteur sécurisée. Une bonne lumière réduit les risques d'accident et facilite l'observation des signes cutanés ou des plaies.

Exemple d'installation pour un couloir :

Installe un éclairage général à 3500 K et des appliques à faible éblouissement tous les 4 m pour assurer repères visuels et sécurité nocturne.

Un jour, en stage, j'ai vu comment un simple changement d'ampoule a réduit les chutes nocturnes.

3. Matières et textures :

Choix selon les besoins :

Pour les surfaces, privilégie des matériaux antidérapants, résistants et faciles à désinfecter. Par exemple, un sol vinyle mat supporte trafic intense et nettoyages quotidiens sans s'abîmer.

Entretien et sécurité :

Prends en compte durée de vie et coût d'entretien. Un tissu lavable à 60 °C est utile pour réduire infections, et une poignée ergonomique limite la fatigue des soignants.

Démarche créative et livrable :

Étapes : recherche, croquis, choix matières, validation. Tu dois fournir un plan coloré et un tableau matériaux avec coûts estimés. Ce livrable facilite la validation par l'équipe.

Exemple de démarche créative :

Tu fais 3 croquis, sélectionnes 5 échantillons de matériaux et proposes une palette de 3 couleurs principales, puis testes in situ avant commande finale.

Mini cas concret – réaménagement d'une chambre en EHPAD :

Contexte : chambre de 18 m² à moderniser pour un résident aidant sa mobilité, objectif confort visuel et sécurité.

Étapes :

- Audit lumière et obstacles, 1 visite de 45 minutes
- Choix palette : 1 mur vert doux, murs neutres, sol mat beige
- Sélection matériaux : sol vinyle antidérapant, peinture lessivable, rideau occultant
- Mise en œuvre : 2 jours de travaux par chambre

Résultat et livrable attendu :

Résultat : meilleure lisibilité et réduction des risques. Livrable : plan au format A3, 3 échantillons, grille budget. Coût estimé par chambre : 1 200 € pour matériaux et pose.

Checklist opérationnelle	À vérifier
Contraste visuel	Contrastes murs/sol et repères
Température de couleur	Choisir entre 2700 K et 4000 K selon usage

Matériaux	Antidérapant, lessivable et durabilité 5 ans minimum
Coût estimé	Prévoir un budget par pièce, ex. 1 200 € pour chambre

Ce qu'il faut retenir

Couleur, lumière et matières servent à créer des espaces lisibles, rassurants et sûrs pour les résidents.

- Couleurs : joue sur **teinte saturation luminosité** pour apaiser ou stimuler, avec **contrastes bien dosés** et surfaces mates non éblouissantes.
- Lumière : combine naturelle, générale et ponctuelle, avec des ampoules entre 2700 et 4000 K pour allier chaleur et précision des soins.
- Matières : privilégie sols antidérapants, peintures lessivables, textiles lavables à 60 °C et poignées ergonomiques faciles à désinfecter.
- Projet : fournis **plan coloré détaillé**, tableau matériaux, tests in situ et budget clair, par exemple 1 200 € par chambre renouvelée.

En appliquant ces repères, tu conçois des lieux plus confortables, qui réduisent les chutes et facilitent le travail de l'équipe au quotidien.

Chapitre 3 : Volumes, formes et proportions

1. Comprendre le volume et la profondeur :

Notions de base :

Le volume, c'est l'impression d'espace donné par un objet ou une figure. On le lit grâce aux ombres, aux plans et aux superpositions pour situer chaque élément dans l'espace visuel.

Perception et échelle :

La profondeur dépend aussi de l'échelle des éléments, par exemple un objet à l'avant paraît plus grand. C'est utile quand tu dois dessiner une chambre ou un mobilier pour un projet.

Exemple d'observation d'une chambre :

En stage, j'ai mesuré qu'un lit placé à 2 mètres du mur paraissait plus imposant qu'un fauteuil à 50 centimètres, même si leurs dimensions réelles étaient proches.

Forme	Impression de volume	Usage en projet
Sphère	douce et ronde	jouets, coussins pour rassurer
Cylindre	vertical et stable	lampes, colonnes de rangement
Cube	solide et structuré	meubles, boîtes de rangement

2. Formes et proportions : équilibre et message :

Proportions humaines et utilisations :

Dans les projets visuels, respecter les proportions du corps aide à créer des personnages crédibles et des scènes rassurantes. On utilise souvent des repères simples pour la tête, le buste et les membres.

Communication par la forme :

Les formes transmettent des émotions, une ligne courbe donne de la douceur, une forme anguleuse évoque la précision. Choisis-les selon le public et le contexte de soin ou d'accueil.

Astuce de stage :

Lors d'un atelier, dessine d'abord les grandes masses en 3 à 5 minutes, puis affine les proportions, ainsi tu évites de t'attarder sur des détails inutiles.

3. Démarche créative et cas concret :

Étapes de la démarche créative :

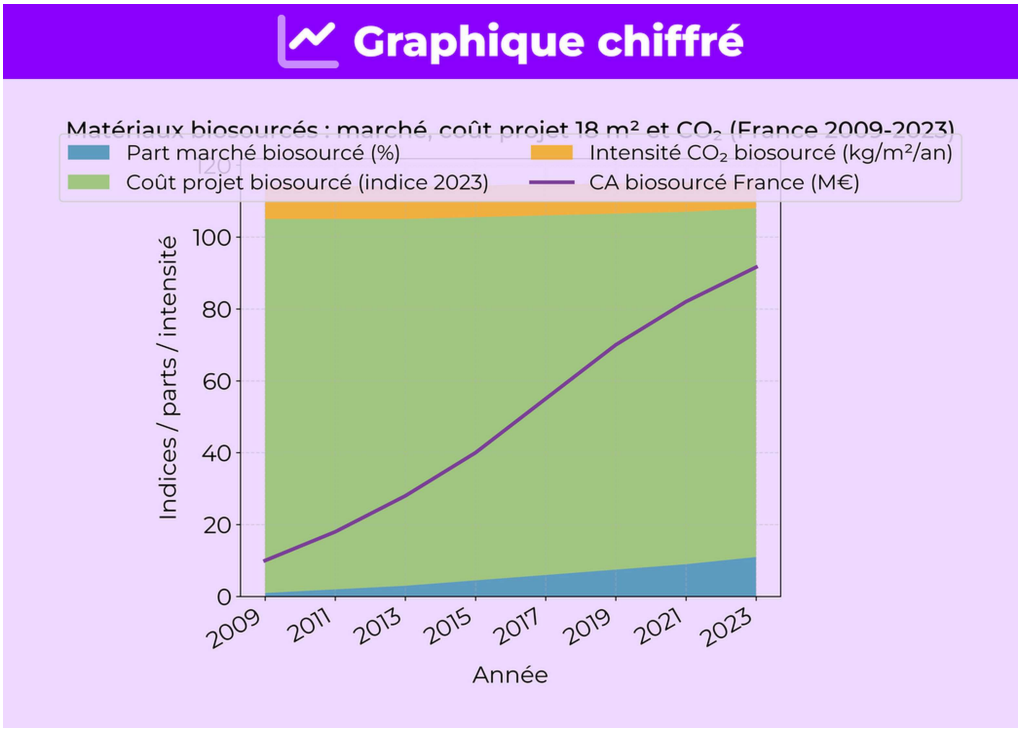
Recherche visuelle, croquis rapides, choix des matières et test d'échelle, voilà la feuille de route. Conserve 3 à 6 variations avant de retenir une version finale pour ton livrable.

Cas concret – mini projet :

Contexte : réaménager un coin accueil dans un foyer pour 12 résidents. Étapes : mesure de l'espace en mètre, croquis 3 propositions, maquette papier à l'échelle 1/20, test des volumes en vrai.

Exemple de livrable attendu :

Tu rends un dossier de 6 pages comprenant mesures (surface 18 m²), 3 croquis à l'échelle 1/20, 1 rendu couleur et liste de matériaux avec coût estimé en euros.



Étape	Objectif chiffré	Livrable
Mesurer	Précision au 10 cm	Plan au format A4
Prototyper	3 maquettes papier	Photos et commentaires
Finaliser	Coût estimé en €	Dossier 6 pages

Check-list opérationnelle :

Tâche	Pourquoi
Mesurer l'espace	Évite les erreurs d'échelle
Faire 3 croquis	Comparer les options

Tester une maquette	Valider le volume réel
Noter coûts	Respecter le budget

Exemple d'optimisation d'un coin accueil :

Remplacer un meuble massif par deux étagères basses a libéré 0,8 m² utilisable, améliorant la circulation et la visibilité pour le personnel.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à créer une **impression de volume** crédible grâce aux ombres, aux superpositions et à l'échelle des objets dans l'espace.

- Utilise formes simples (sphère, cylindre, cube) pour choisir un **effet visuel ressenti** adapté au contexte de soin.
- Respecte les **proportions du corps** pour des personnages et mobiliers rassurants et fonctionnels.
- Commence par des croquis rapides des grandes masses avant d'affiner détails et proportions.
- Suis une méthode: mesurer, proposer 3 variantes, maquetter à l'échelle, estimer coûts et surface gagnée.

En appliquant ces étapes, tu conçois des espaces plus lisibles, confortables et adaptés aux usagers, tout en produisant un livrable clair et argumenté.

Chapitre 4 : Graphisme et mise en page

1. Principes de mise en page :

Grille et alignement :

La grille structure ta page, elle organise le contenu en colonnes et lignes pour faciliter la lecture. Utilise 2 ou 3 colonnes selon le format, et respecte toujours des repères constants pour aligner textes et images.

Marges et espaces blancs :

Les marges donnent de l'air au document et améliorent l'accès à l'information, garde au minimum 10 mm pour l'impression et 15 à 20 mm si tu plies le document. L'espace blanc guide le lecteur vers l'essentiel.

Hiérarchie visuelle :

La hiérarchie organise titres, sous-titres et corps de texte pour que l'œil comprenne rapidement l'importance des éléments, joue sur taille, graisse, couleur et position pour ordonner l'information sans confusion.

2. Typographie et lisibilité :

Choix des polices :

Privilégie des familles lisibles, une police sans sérif pour les écrans et une sérif pour les documents imprimés si besoin, utilise maximum 2 polices différentes pour garder une unité visuelle et éviter l'effet amateur.

Taille et interlignage :

Pour un document imprimé, garde 11 à 14 pour le corps, 18 à 24 pour les titres, et un interlignage de 1,2 à 1,5 pour améliorer la lecture surtout pour les publics âgés ou malvoyants.

Contraste et couleur :

Assure un contraste fort entre texte et fond, utilise des fonds clairs avec texte sombre pour la lisibilité, et restreins-toi à 2 à 3 couleurs principales pour garder une identité claire et professionnelle.

Exemple d'optimisation d'un flyer :

Tu conçois un flyer A5 pour une réunion famille, taille titre 22, corps 12, marge 12 mm, image pleine page avec fond atténué, export PDF 300 dpi en CMJN prêt à imprimer pour 200 exemplaires.

Élément	Usage	Taille recommandée
Titre principal	Attirer l'attention	18 à 28

Sous-titre	Structurer les sections	14 à 18
Corps de texte	Informations détaillées	11 à 14

3. Pratique, cas concret et outils :

Mini cas concret : création d'une fiche d'information pour une résidence :

Contexte : tu dois créer une fiche A4 pour une réunion d'accueil destinée à 50 familles, délais 2 jours et impression 100 exemplaires. Étapes : recherche, croquis, mise en page, relecture, export. Résultat : fiche livrée en PDF prêt à imprimer, 300 dpi, fond perdu 3 mm.

Outils et formats de sortie :

Utilise InDesign ou Scribus pour la mise en page, Canva pour rapide, exporte en PDF/X-1a pour l'impression, images en 300 dpi en CMJN, vectorise les logos pour garder la netteté lors de l'impression.

Astuces de stage et erreurs fréquentes :

Vérifie les polices incorporées avant d'envoyer au imprimeur, évite d'utiliser trop d'images haute résolution inutiles, teste la lisibilité à 50 cm, et demande toujours un BAT numérique avant la production.

Exemple de livrable chiffré pour le mini cas :

Livrable : PDF A4 300 dpi avec fond perdu 3 mm, taille fichier 2 à 5 Mo, impression 100 exemplaires pour 35 euros, délai de réalisation 2 jours ouvrés, satisfaction de l'équipe et des familles.

Vérification	Pourquoi faire
Marge et fond perdu	Éviter les coupes indésirables
Contraste texte/fond	Assurer la lisibilité pour tous
Polices incorporées	Éviter les substitutions par l'imprimeur
Résolution images	Garder la netteté en impression

Astuce de terrain :

Quand tu es en stage, prends toujours 10 minutes pour imprimer une page test en niveau de gris, cela met en évidence les problèmes de contraste que l'écran ne montre pas toujours.

Ce qu'il faut retenir

Pour une mise en page efficace, structure ton document avec une grille cohérente, des marges suffisantes et une **hiérarchie visuelle claire** qui guide l'œil.

- Utilise 2 ou 3 colonnes, aligne textes et images pour **structure ta page**.
- Garde des marges d'au moins 10 mm, exploite les blancs pour mettre en avant l'essentiel.
- Choisis des **polices limitées et lisibles**, tailles 11-14 pour le corps, contraste fort texte/fond.
- Prépare un **export PDF prêt à imprimer** en CMJN 300 dpi avec fond perdu 3 mm et polices incorporées.

En appliquant ces principes simples, tu sécurises la lisibilité, évites les erreurs d'impression et gagnes du temps auprès de l'imprimeur et de ton équipe.

Chapitre 5 : Culture artistique moderne et contemporaine

1. Comprendre les mouvements et leurs caractéristiques :

Principales tendances :

La période moderne et contemporaine couvre environ 120 ans, du début du 20e siècle à aujourd'hui, avec des mouvements comme le fauvisme, le cubisme, le surréalisme, l'art abstrait et l'art conceptuel.

Caractéristiques communes :

Les œuvres privilégient souvent l'expérimentation, la rupture avec la représentation fidèle et la recherche d'émotion ou d'idée, plutôt que la technique académique classique, ce qui aide à diversifier les approches en atelier.

Exemple d'illustration :

Picasso a montré comment décomposer le réel, Kandinsky a utilisé la couleur comme musique, et Duchamp a déplacé le débat artistique avec des objets quotidiens exposés comme œuvres.

2. Appliquer l'art en contextes de soins :

Ateliers et bienfaits :

Les ateliers artistiques favorisent la stimulation cognitive, l'expression émotionnelle et le lien social, crucial pour les résidents en EHPAD ou pour des patients avec troubles cognitifs, avec des sessions adaptées de 45 à 60 minutes.

Organisation pratique :

Pense à prévoir 1 à 2 animateurs pour 8 à 12 participants, des matériaux simples et sécurisés, et un planning sur 6 à 8 semaines pour observer une amélioration du bien-être perçue par l'équipe.

Exemple d'atelier :

Atelier collage inspiré du fauvisme, 50 minutes, 10 résidents, objectif favoriser la motricité fine et la parole, résultat observé après 4 séances.

Mouvement	Caractéristique	Artiste ou œuvre
Fauvisme	Couleurs vives et émotion	Matisse, tableaux colorés
Cubisme	Décomposition des formes	Picasso, Les demoiselles d'Avignon
Surréalisme	Rêve et inconscient	Dali, images oniriques
Art abstrait	Couleur et forme non figuratives	Kandinsky, compositions
Art conceptuel	Idée au cœur de l'œuvre	Duchamp, ready-made

3. Démarche créative et projet pratique :

Étapes de la démarche créative :

Recherche, croquis, choix des matériaux, réalisation et restitution forment une chaîne simple. Chacune des 5 phases peut durer de 30 minutes à 2 heures selon le projet et le public ciblé.

Exemples concrets pour un projet :

- Recherche : observer 6 œuvres et noter 5 idées d'adaptation
- Croquis : 2 à 4 esquisses rapides par participant
- Choix matières : papier, colle, pigments non toxiques
- Réalisation : 4 séances de 50 minutes

Exemple d'atelier complet :

Projet sur 6 semaines, 12 participants, 1 séance hebdomadaire de 50 minutes, aboutissant à une exposition avec 12 œuvres présentées.

Mini cas concret :

Contexte : organisation d'un atelier artistique en EHPAD pour 10 résidents, objectif stimuler la mémoire et le lien social sur 6 semaines.

Étapes :

- Planifier 6 séances de 50 minutes avec thèmes progressifs
- Préparer matériaux sécurisés et étiquetés, 10 kits individuels
- Animation par 1 animateur + 1 aide, prise en photo des œuvres

Résultat et livrable attendu :

Résultat : 10 œuvres créées et une exposition interne, amélioration signalée du bien-être pour 7 résidents sur 10 après 6 semaines.

Livrable :

Album photo imprimé de 20 pages avec descriptions, 10 fiches individuelles d'évaluation et une affiche d'exposition. Coût estimé 120 euros pour matériel et impression.

Checklist opérationnelle :

Étape	Action
Préparation	Réserver salle, vérifier accès et sécurité
Matériel	Préparer 10 kits identiques et un kit de secours
Animation	Planifier rôles et temps, 50 minutes par séance

Suivi	Noter progrès et ressenti après chaque séance
Restitution	Organiser exposition et imprimer album

Astuce de stage :

Prends des photos à chaque séance pour documenter l'évolution, cela facilite l'évaluation et valorise le travail des participants auprès des familles.

Exemple d'organisation d'un projet court :

Un groupe de 8 personnes en maison de retraite a réalisé 8 collages en 4 semaines.
Résultat : 6 participants plus communicatifs, exposition interne avec 30 personnes présentes.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre présente l'**Art moderne et contemporain** et montre comment l'utiliser en contexte de soin.

- Mouvements clés: fauvisme, cubisme, surréalisme, art abstrait et conceptuel, centrés sur expérimentation, émotions et idées plutôt que copie du réel.
- Les **ateliers en EHPAD** stimulent cognition, expression et lien social, avec groupes de 8 à 12 personnes sur 6 à 8 semaines.
- Une **démarche créative structurée** suit 5 étapes: recherche, croquis, choix des matériaux, réalisation, restitution.
- Projets types: collages colorés et expositions internes avec photos, évaluations et album final, montrant de vraies **retombées sur le bien-être**.

En t'appuyant sur ces repères, tu peux concevoir des ateliers sécurisés, motivants et évaluables, même avec des publics fragiles.

Économie-Gestion

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Économie-Gestion appliquée au soin** relie ton futur métier aux réalités d'une structure d'aide à domicile, d'un EHPAD ou d'un service à la personne. On y parle budget et contrat de travail.

Cette matière conduit à **une épreuve écrite nationale** en fin de terminale, normalement de 2 heures, notée sur 20 avec un **coefficient de 1**. Pour les lycéens, elle se fait en examen final, pas en CCF. En cas d'oral de contrôle, tu peux aussi choisir l'économie-gestion.

Le sujet part d'un dossier. **Un camarade m'a confié** qu'il avait compris sa fiche de paie grâce à ce cours.

Conseil :

Pour réussir en **Économie-Gestion en Bac Pro ASSP**, travaille régulièrement toute l'année. Garde 20 minutes 3 fois par semaine pour relire le cours et mettre tes fiches à jour.

Entraîne-toi avec des sujets type bac, en t'habituant à lire un dossier et à répondre aux questions de gestion. **Pendant tes PFMP**, note des exemples concrets que tu pourras réutiliser le jour de l'épreuve.

Table des matières

Chapitre 1 : Fonctionnement d'une organisation	Aller
1. Objectifs et rôle d'une organisation	Aller
2. Organisation et fonctionnement interne	Aller
Chapitre 2 : Droits et obligations du salarié	Aller
1. Droits du salarié	Aller
2. Obligations du salarié	Aller
3. Contrat de travail et protection sociale	Aller
Chapitre 3 : Budget personnel et consommation	Aller
1. Comprendre ton budget	Aller
2. Maîtriser ta consommation	Aller
3. Outils pratiques et cas concret	Aller
Chapitre 4 : Communication professionnelle simple	Aller
1. Comprendre les bases de la communication	Aller
2. Adapter son discours au contexte	Aller
3. Gérer les situations difficiles	Aller

Chapitre 1 : Fonctionnement d'une organisation

1. Objectifs et rôle d'une organisation :

Fonctions principales :

L'organisation assure trois fonctions essentielles : produire un service, gérer les ressources humaines et financières, et maintenir la qualité des soins ou de l'accompagnement pour les personnes accueillies.

Acteurs et interactions :

Les acteurs sont les professionnels, les usagers, les familles et les partenaires externes. Leur communication et collaboration garantissent la continuité des soins et la sécurité des personnes.

Exemple d'organisation d'un service d'accueil :

Un service de jour pour 20 personnes peut compter 4 professionnels par journée, avec répartition des tâches pour l'accueil, l'aide aux actes quotidiens et les activités, afin d'assurer un suivi personnalisé.

2. Organisation et fonctionnement interne :

Processus et procédures :

Les processus décrivent les tâches répétitives, par exemple l'accueil, les transmissions et la gestion des médicaments. Des procédures écrites réduisent les erreurs et facilitent l'intégration des nouveaux arrivants.

Indicateurs de suivi :

Les indicateurs mesurent l'efficacité du service, comme le taux d'absentéisme, le temps moyen de prise en charge, et le taux de satisfaction des familles, afin d'orienter les améliorations.

Indicateur	Objectif	Mesure
Taux d'absentéisme	Moins de 6%	Calcul mensuel en pourcentage
Temps moyen de prise en charge	Moins de 15 minutes	Moyenne des temps par intervention
Taux de satisfaction familles	90% de satisfaction	Enquête semestrielle

Mini cas concret – planning hebdomadaire :

Contexte : un EHPAD de 60 lits veut réduire les heures supplémentaires de 20% en 4 semaines, tout en maintenant la qualité de prise en charge pour les résidents.

Étapes :

1 Observer les activités quotidiennes pendant 1 semaine, 2 calculer la charge effective par plage horaire, 3 réajuster le planning et répartir trois tâches clés entre l'équipe.

Résultat et livrable attendu :

Résultat visé : réduction des heures supplémentaires de 120 heures par semaine à 96 heures, soit -20%. Livrable : planning hebdomadaire chiffré avec effectifs par créneau et tâches prioritaires.

Exemple de mise en place :

Après ajustement, l'équipe a établi un planning sur 7 jours, affiché et remis en main propre, ce qui a permis de mieux répartir les pauses et réduire le stress en service.

Checklist opérationnelle :

Voici une check-list simple pour appliquer un nouveau planning sur le terrain :

Étape	Action
Observation	Noter les besoins réels pendant 7 jours
Calcul	Estimer le temps par tâche et par résident
Répartition	Affecter les postes selon compétences
Communication	Valider et expliquer le planning à l'équipe
Suivi	Mesurer les heures supplémentaires chaque semaine

Astuce organisation :

Prépare toujours une version papier du planning et une version numérique. En stage, j'ai vu qu'une affiche claire réduit les questions de dernière minute et améliore la ponctualité.

Ce qu'il faut retenir

Une organisation de soin cherche à garantir la qualité d'accompagnement tout en maîtrisant ses ressources.

- Elle assure des **fonctions essentielles de l'organisation** : accueil, aide quotidienne, activités et suivi personnalisé.
- Les différents acteurs doivent maintenir une **communication entre tous** pour la continuité et la sécurité.
- Des **processus et procédures écrites** et des **indicateurs de performance clés** structurent le travail et ajustent les plannings.

En observant l'activité réelle puis en réorganisant les horaires, tu peux réduire les heures supplémentaires tout en préservant la qualité de prise en charge.

Chapitre 2 : Droits et obligations du salarié

1. Droits du salarié :

Durée du travail et repos :

La durée légale de travail en France est en principe de 35 heures par semaine, c'est la base pour calculer les heures supplémentaires et organiser les plannings de l'équipe.

Congés payés :

Tu acquiers en général 2,5 jours ouvrables de congés payés par mois travaillé, soit environ 5 semaines par an, vérifie toujours ton contrat et les accords de l'entreprise.

Rémunération et égalité :

Le salaire doit respecter le minimum légal et les conventions collectives, l'égalité de traitement entre collègues est obligatoire, signale toute anomalie au délégué du personnel ou à l'inspection.

Exemple d'application des congés :

Si tu travailles 12 mois, tu as environ 30 jours ouvrables de congés, tu peux planifier 3 semaines en été et 2 semaines en hiver, en accord avec ton tuteur.

2. Obligations du salarié :

Respect du règlement intérieur :

Le règlement définit les règles de vie, d'hygiène et de sécurité dans l'établissement, le non-respect peut entraîner des sanctions, lis-le dès ton arrivée et garde-en une copie.

Obligation de sécurité :

Tu dois contribuer à la sécurité des personnes, utiliser le matériel correctement, déclarer tout risque ou incident, et suivre les formations PSE et gestes techniques demandés par l'équipe.

Devoir de loyauté et confidentialité :

Tu dois agir avec honnêteté et protéger les informations des personnes accompagnées, parler aux familles et collègues avec respect, ne pas divulguer de renseignements confidentiels en dehors de l'équipe.

Astuce stage :

Note dès le premier jour les règles clés du service et demande une copie du règlement, cela évite les erreurs fréquentes et montre ton professionnalisme.

3. Contrat de travail et protection sociale :

Types de contrat et période d'essai :

Contrat CDI, CDD ou contrat d'apprentissage ont des règles différentes pour la durée et la période d'essai, vérifie toujours les clauses et la durée indiquée avant de signer.

Bulletin de paie et droits sociaux :

Le bulletin de paie détaille le salaire brut, les cotisations et le net à payer, il sert à justifier tes droits pour la retraite, la sécurité sociale et les aides éventuelles.

Exemple de vérification du bulletin :

Compare le nombre d'heures indiquées avec ton planning, vérifie les majorations pour heures de nuit ou dimanches, signale toute erreur au service RH dans les 2 mois.

Mini cas concret – gestion d'un contrat en EHPAD :

Contexte : un remplaçant est recruté pour 2 mois, 28 heures par semaine, tâches d'aide à la toilette et de distribution des repas. Étapes : rédiger un CDD, préciser planning hebdomadaire, former 2 jours, signer règlement.

Résultat : remplacement assuré à 95% des créneaux, zéro incident signalé en 60 jours.

Livrable attendu : contrat signé, planning chiffré à 28 h/semaine, fiche de formation datée et émargée.

Élément	Valeur indicative	Interprétation
Durée légale hebdomadaire	35 heures	Base de calcul pour salaire et heures supplémentaires
Congés payés	2,5 jours/mois	Environ 5 semaines par an, planifier avec le service
Formation obligatoire	Variables, minimum 1 à 3 jours	Permet d'assurer sécurité et qualité des soins

Check-list opérationnelle avant de commencer un poste :

- Vérifier que le contrat est signé et daté
- Consulter le planning et compter les heures hebdomadaires
- Demander une copie du règlement intérieur
- S'assurer de la formation PSE ou hygiène requise
- Conserver les bulletins de paie et les notes de service

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En service, remplacer une absence programmée en répartissant 28 h hebdomadaires sur 4 personnes, cela réduit le recours à une agence et limite le coût global de remplacement.

Tu dois connaître tes droits au travail: **Durée légale du travail** de 35 h, base pour heures sup, et **Congés payés acquis** à raison de 2,5 jours par mois, à planifier avec le service.

- Ton salaire doit respecter les minimums et garantir une égalité de traitement entre collègues.
- **Respect du règlement intérieur**, des consignes de sécurité et signalement des incidents sont obligatoires.
- Tu dois loyauté et confidentialité envers les résidents, familles et équipe.
- **Contrat et bulletin de paie** précisent type de contrat, période d'essai, heures, cotisations et droits sociaux.

Avant de commencer un poste, vérifie contrat, planning, règlement, formations et conserve tous tes documents: cela protège tes droits et montre ton professionnalisme.

Chapitre 3 : Budget personnel et consommation

1. Comprendre ton budget :

Revenus et ressources :

Identifie toutes tes ressources mensuelles, salaire, aide familiale, bourses ou allocations. Additionne tout pour connaître ton revenu net disponible, c'est la base pour décider de tes dépenses et de ton épargne.

Dépenses fixes et variables :

Classe tes dépenses en fixes, comme le loyer et l'abonnement téléphone, et variables comme la nourriture ou les loisirs. Cette distinction t'aide à savoir ce qui est modifiable chaque mois.

Exemple de budget simple :

Revenu net 1 000 €, loyer 350 €, nourriture 200 €, transport 60 €, abonnement 20 €, loisirs 70 €, épargne ciblée 50 €, reste disponible 250 €.

2. Maîtriser ta consommation :

Prioriser les achats :

Commence par couvrir les besoins essentiels, chauffage, alimentation, hygiène, puis règle les dépenses secondaires. Prioriser évite les impayés et le stress, surtout en stage ou en alternance.

Techniques pour réduire les coûts :

Comparaison des prix, achats en promotion, alimentation maison, co-voiturage et forfaits low cost fonctionnent bien. Selon l'INSEE, environ 20% des ménages ont des difficultés pour boucler leur budget, donc ces gestes comptent.

Astuce terrain :

Pendant mon stage en EHPAD j'ai noté toutes mes dépenses 2 mois, j'ai réduit les cafés à emporter et j'ai économisé 40 € par mois, facile à atteindre avec de la discipline.

3. Outils pratiques et cas concret :

Outils pour suivre ton budget :

Utilise un tableau simple, une appli gratuite ou un cahier. Note chaque dépense chaque jour, fais le total hebdomadaire puis mensuel, et compare au budget prévu pour ajuster rapidement.

Mini cas concret – stagiaire en établissement :

Contexte, un stagiaire perçoit 900 € net, paie un loyer de 320 €, transport 40 €, nourriture 180 €, souhaite économiser 50 € mensuels pour imprévus. Étapes : suivis 2 mois, suppression dépenses superflues, renégociation abonnement téléphone.

Exemple d'amélioration :

Après 2 mois, économie réalisée 45 € par mois, résultat 95 € d'épargne mensuelle, soit 1 140 € sur 12 mois. Livrable attendu, un tableau mensuel chiffré montrant revenus, postes de dépense et plan d'épargne.

Catégorie	Montant mensuel	Commentaire
Revenu net	900 €	Salaire ou aides
Loyer	320 €	Dépense fixe prioritaire
Alimentation	180 €	Courses, repas
Transport	40 €	Abonnement ou ticket
Loisirs et divers	60 €	Budget flexible
Épargne ciblée	50 €	Objectif imprévu
Total dépenses	650 €	Solde disponible 250 €

Check-list opérationnelle :

- Note chaque dépense jour après jour pendant 30 jours.
- Classe dépenses en fixes et variables chaque fin de semaine.
- Fixe un objectif d'épargne réaliste, par exemple 50 € par mois.
- Renégocie ou compare abonnements tous les 6 mois.
- Prépare un livrable, un tableau mensuel chiffré, avant la fin du stage.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'aide à poser un **budget simple et clair** pour gérer ton argent en stage ou en alternance.

- Liste tous tes **revenus et aides mensuels**, puis distingue dépenses fixes (loyer, téléphone) et variables (nourriture, loisirs).
- Priorise les **dépenses vraiment essentielles** avant les achats plaisir pour éviter les impayés et le découvert.
- Réduis les coûts: comparer les prix, cuisiner maison, promos, co-voiturage, forfaits low cost, renégocier tes abonnements.
- Utilise un tableau ou une appli pour suivre chaque dépense, ajuster ton budget et augmenter progressivement ton épargne.

En suivant ces étapes simples, tu peux dégager une **épargne de sécurité mensuelle** et mieux anticiper les imprévus tout au long de ton stage.

Chapitre 4 : Communication professionnelle simple

1. Comprendre les bases de la communication :

Objectifs de la communication :

L'objectif principal est d'échanger clairement pour assurer sécurité, confort et continuité des soins, et éviter les malentendus entre équipe, personne soignée et famille.

Éléments verbaux et non verbaux :

Les mots, le ton, la posture et le regard forment le message. Reste cohérent, adopte un ton calme, et garde une posture ouverte pour instaurer la confiance.

Écoute active et reformulation :

Écoute sans interrompre, pose questions ouvertes et reformule en une phrase courte pour vérifier la compréhension. La reformulation réduit les erreurs et facilite la coordination.

Exemple d'échange simple :

Lors d'une toilette, tu peux dire « Je vais t'aider à te laver maintenant, est-ce que 10 h te convient ? » puis reformuler la réponse.

Astuce terrain :

Note les informations clés sur une fiche rapide, 3 lignes suffisent, cela réduit les oublis lors des changements d'équipe. Un oubli m'a valu une bonne leçon en stage.

2. Adapter son discours au contexte :

Public et situation :

Adapte ton vocabulaire au niveau cognitif et à l'état émotionnel de la personne. Avec une personne âgée confuse, choisis phrases courtes et mots concrets, parle lentement et distinctement.

Cas concret en stage :

- Contexte: EHPAD, changement d'horaire du repas pour 12 résidents, délai de mise en place 48 heures.
- Étapes: informer oralement 12 résidents, afficher un avis visible, prévenir 4 familles par téléphone.
- Résultat: diminution de 80% des erreurs de service, satisfaction relevée à 88% auprès des 12 résidents.
- Livrable: registre signé par 12 résidents ou 12 comptes rendus téléphoniques archivés dans les 48 heures.

Conseils pratiques :

Prépare 2 phrases clés pour l'annonce, écris l'information, demande confirmation orale ou signature. Vise une réponse de confirmation dans les 48 heures pour toute modification logistique.

Exemple d'adaptation :

Pour une personne malentendante, écris l'information en gros caractères et répète lentement en regardant la personne.

3. Gérer les situations difficiles :

Parler d'une mauvaise nouvelle :

Annonce calmement, en personne si possible, utilise des mots simples et directs, laisse du temps pour la réaction et propose un accompagnement concret et immédiat.

Conserver la confidentialité :

Ne communique que les informations nécessaires, respecte le secret professionnel, range les dossiers et évite les discussions devant les résidents ou visiteurs.

Erreurs fréquentes et comment les éviter :

Évite le jargon inutile, les promesses non tenues et l'absence de suivi. Confirme par écrit toute demande importante et relance dans les 24 heures si besoin.

Indicateur	Objectif	Mesure
Taux de satisfaction	90%	Questionnaire 10 items, relevé mensuel
Délai de réponse	≤ 24 h	Mesure sur registre des messages
Incidents de communication	≤ 3 par mois	Registre d'incidents

Check-list opérationnelle :

- Vérifier l'identité et préférence de communication de la personne avant d'intervenir.
- Utiliser phrases courtes et reformuler pour confirmer la compréhension.
- Noter l'information essentielle sur fiches ou dossier et la dater.
- Informer l'équipe et archiver toute modification importante dans les 24 à 48 heures.
- Relancer ou confirmer par écrit si la situation l'exige.

Exemple d'amélioration simple :

En équipe, instaurer un rituel de 5 minutes lors des transmissions du matin a réduit les oublis de 60% en 1 mois.

Une communication claire garantit la **sécurité, confort et continuité** des soins entre toi, la personne et sa famille.

- Soigne mots, ton et posture pour rester cohérent et instaurer la confiance, avec **écoute active et reformulation**.
- Pense à **adapter ton discours** à l'âge, aux capacités cognitives et aux troubles sensoriels, en combinant oral et écrit.
- En situation difficile, parle calmement, utilise des mots simples, respecte le temps de réaction et le **respect du secret professionnel**.
- Note les informations clés, fais signer ou confirmer, informe l'équipe dans les 24 à 48 h et suis des indicateurs de satisfaction et d'incidents.

Avec des habitudes structurées, tu réduis les erreurs, améliores la coordination et renforces la confiance des personnes soignées et de leurs proches.

Prévention santé environnement

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Prévention santé environnement** t'aide à comprendre comment **protéger ta santé**, celle des personnes accompagnées et l'environnement au quotidien. Tu y vois l'hygiène, l'alimentation, les risques professionnels en EHPAD et la gestion des déchets.

Cette matière conduit à l'épreuve écrite nationale de **Prévention santé environnement**, passée en fin de Terminale. En Bac Pro ASSP, l'épreuve dure 2 heures, est notée sur 20, avec un **coefficient 1**, ce qui représente environ 3 % de la note finale.

En formation pro continue dans un centre public habilité, l'épreuve peut être évaluée en CCF à travers **2 situations d'évaluation**, écrite et dossier, toujours notées sur 20. Un camarade m'a expliqué qu'en reliant ses cours à ses stages, il avait trouvé cette matière bien plus concrète.

Conseil :

Pour réussir la PSE, l'idée est de t'organiser tôt. Prévois **2 ou 3 séances** de 20 minutes par semaine pour relire le cours, compléter tes fiches et t'entraîner à la **démarche de résolution de problème** sur des situations proches de tes stages.

Pendant l'année, essaie toujours de **lier le cours** à la **réalité de terrain**. Tu peux par exemple t'appuyer sur ces réflexes clés :

- Relire les notions importantes le soir après les cours
- Lier chaque risque vu en classe à une situation vécue en PFMP
- T'entraîner à rédiger des réponses complètes en 5 à 8 lignes

Le jour de l'épreuve, respire, lis chaque question 2 fois et commence par celles où tu te sens le plus à l'aise.

Table des matières

Chapitre 1 : Santé et équilibre de vie	Aller
1. Connaître les déterminants de la santé	Aller
2. Préserver son équilibre de vie et prévenir les risques	Aller
Chapitre 2 : Prévention des risques au travail	Aller
1. Identifier les risques	Aller
2. Gestes et protections à adopter	Aller
3. Organisation et obligations	Aller
Chapitre 3 : Consommation et environnement durable	Aller
1. Consommation responsable et impacts	Aller

- 2. Réduction des déchets et gestes pratiques [Aller](#)
- 3. Rôle professionnel, obligations et cas concret [Aller](#)

Chapitre 1 : Santé et équilibre de vie

1. Connaître les déterminants de la santé :

Principaux déterminants :

La santé dépend de ton mode de vie, de l'environnement, de l'accès aux soins et des conditions sociales et économiques. Ces facteurs interagissent et influencent la prévention et la prise en charge des personnes.

Impact sur la pratique quotidienne :

Comprendre ces déterminants te permet d'adapter l'accueil, l'aide à l'alimentation, la surveillance et l'information des familles, surtout pour les personnes fragiles en stage de Bac Pro ASSP.

Exemple d'impact d'un mauvais sommeil :

Un résident dort moins de 5 heures par nuit, il devient plus confus et augmente son risque de chute. Adapter les routines nocturnes a réduit les incidents chez moi en stage.

2. Préserver son équilibre de vie et prévenir les risques :

Hygiène de vie recommandée :

D'après le ministère de la Santé, il faut viser entre 7 et 9 heures de sommeil par nuit. Bois 1.5 à 2 litres d'eau par jour et fais 30 minutes d'activité physique quotidienne.

Réflexes et obligations en milieu professionnel :

Sur ton lieu de stage, respecte les règles d'hygiène, signale toute anomalie, note les observations dans le dossier et participe aux transmissions. Qui fait quoi doit être affiché et compris de tous.

Astuce pour gérer la fatigue :

Planifie 10 minutes de pause toutes les 2 heures pendant le stage, prends une collation riche en protéines et note ton niveau d'énergie pour ajuster tes tâches.

Synthèse des principaux risques et réflexes :

Élément	Danger	Réflexe immédiat	Qui intervient	Indicateur
Chute	Blessure, fracture	Sécuriser la zone, alerter	Personnel soignant	Nombre d'incidents par mois
Infection	Fièvre, contagion	Isolement précaution, signalement	Infirmier, médecin	Taux d'infection hebdomadaire

Déshydratation	Hypotension, confusion	Faire boire, mesurer diurèse	Aide-soignant	Pourcentage de cas par mois
Stress et épuisement	Erreur de soins, absentéisme	Réorganiser tâches, repos	Encadrement, RH	Taux d'absentéisme mensuel

Mini cas concret :

Contexte: EHPAD 60 résidents, taux mensuel d'incidents liés à la déshydratation estimé à 15%. Objectif réduire ce taux en 3 mois.

- Audit des boissons et tours de distribution
- Formation de 10 agents sur repérage et hydratation
- Mise en place d'un tableau de suivi quotidien

Résultat: en 3 mois, le taux d'incidents a baissé de 15% à 6% mensuel, 10 agents formés et suivi quotidien mis en place. Livrable attendu: rapport de 2 pages et tableau de suivi mensuel.

Check-list opérationnelle :

- Vérifier l'hygiène des mains avant et après chaque soin
- Proposer de l'eau toutes les 2 heures durant la journée
- Noter les anomalies dans le dossier et transmettre
- Respecter les pauses pour éviter l'épuisement
- Consulter l'infirmier si signes d'infection ou déshydratation

Erreurs fréquentes et conseils terrain :

Oublier d'annoter les boissons prises est courant et fausse le suivi. Note toujours la quantité approximative et l'heure, cela évite des heures perdues à rattraper l'information.

Ce qu'il faut retenir

Ta santé et celle des personnes accompagnées dépend de **mode de vie**, environnement et accès aux soins. En stage, tu adaptes accueil, aide aux repas, surveillance et infos aux familles. Un bon sommeil, une hydratation suffisante et 30 minutes d'activité physique limitent chutes, confusion et erreurs.

- Applique une **hygiène de vie** avec sommeil, hydratation et activité adaptés.
- Respecte les **règles d'hygiène**, note les anomalies et participe aux transmissions.
- Réagis vite aux chutes, infections, déshydratation et stress en alertant les bons professionnels.

En combinant **gestion de la fatigue**, réflexes de sécurité et suivi de l'hydratation, tu protèges ta santé et celle des résidents. Ces habitudes renforcent ta posture professionnelle et améliorent la qualité des soins.

Chapitre 2 : Prévention des risques au travail

1. Identifier les risques :

Types de risques :

Il existe des risques biologiques, chimiques, physiques, ergonomiques et psychosociaux. En milieu ASSP, les risques les plus fréquents sont les infections, les chutes et les troubles musculosquelettiques liés aux manutentions.

Qui fait quoi ?

- Employeur : évaluer, former, fournir protections.
- Salarié : respecter les consignes, signaler dangers.
- Référent sécurité/CSE : suivi des actions et indicateurs.

Indicateurs simples :

Compte le nombre d'accidents par mois, le nombre de signalements et la fréquence des gestes à risque. Ces indicateurs aident à prioriser les actions et à mesurer l'efficacité des mesures prises.

Exemple d'identification d'une zone glissante :

Après 3 signalements en 7 jours près d'une entrée, tu vérifies le sol, ajoutes un tapis antidérapant et affiches une signalisation. Les signalements ont chuté de 50% en 2 semaines.

2. Gestes et protections à adopter :

Mesures collectives :

Organise les locaux pour limiter les risques, prévois circulation dégagée, sols antidérapants et points de lavage. La désinfection régulière réduit le risque infectieux, surtout après les soins à risque.

Équipements de protection individuelle :

Porte gants, masque et blouse selon le soin. Change les gants entre deux personnes, et lave-toi les mains 20 secondes avant et après chaque soin pour limiter transmission et respecter l'hygiène.

Bonnes pratiques de manutention :

Pour les transferts, utilise un plan, évalue le besoin d'aide, demande 2 soignants pour une personne lourde. Adopte une posture pieds écartés, dos droit, plie les genoux en levant.

Exemple d'ergonomie lors d'un transfert :

Pour lever une personne de 80 kg, tu prévois 2 soignants, 30 secondes de préparation, utilise une ceinture de transfert, et réduis le port manuel, limitant la douleur lombaire.

Risque	Source	Mesure de prévention
Infection	Contact direct, surfaces	Hygiène des mains, gants, protocoles de nettoyage
Chutes	Sol humide, déséquilibre	Antidérapants, repérage des zones à risque, aide au transfert
TMS	Manutentions répétées	Formation, aides mécaniques, rotation des tâches

3. Organisation et obligations :

Document unique et évaluations :

Le DUERP recense les risques et actions. Il doit être mis à jour régulièrement, au moins lors d'un changement majeur. Il sert de référence pour prioriser mesures et budgets de prévention.

Formation et traçabilité :

Assure des formations initiales et régulières, enregistre les formations et incidents. D'après l'INRS, les TMS représentent 87% des maladies professionnelles, la formation prévention est donc essentielle.

Indicateurs et suivi :

Suivi mensuel : nombre d'accidents, nombre d'APS (analyses de postes), taux d'absentéisme lié aux risques. Fixe un objectif chiffré, par exemple réduire les incidents de 20% en 6 mois.

Exemple d'intervention en EHPAD :

Contexte : 12 chutes par mois. Étapes : audit, formation du personnel en 2 jours, mise d'antidérapants, plan de surveillance. Résultat : 8 chutes par mois après 3 mois, baisse de 33%. Livrable attendu : rapport mensuel et plan d'action chiffré.

Checklist opérationnelle	Action
Avant chaque prise de poste	Vérifier EPI, matériel, signalisation des sols
Lors d'un soin à risque	Appliquer protocole, désinfection, port des gants
Après incident	Remplir fiche, signaler au référent, proposer action corrective
Mensuellement	Mettre à jour indicateurs et DUERP, planifier actions

Exemple d'astuce de stage :

Je notais chaque incident dans un carnet dédié, puis je le remontais au responsable, ce qui a permis d'identifier 2 zones à risque en 1 mois et d'agir vite.

Ce qu'il faut retenir

En ASSP, tu dois repérer infections, chutes et TMS grâce aux signalements et aux **indicateurs simples de terrain**.

Chacun a un **rôle de prévention défini** : employeur, salarié, référent sécurité ou CSE.

- Aménage les locaux et applique une **hygiène rigoureuse des mains** pour limiter les infections.
- Utilise EPI (gants, masques, blouses) adaptés à chaque soin et change-les entre deux personnes.
- Pour la manutention, prépare le transfert, demande de l'aide et garde dos droit, genoux fléchis.
- Met à jour le DUERP, forme-toi régulièrement et suis les **indicateurs d'accidents mensuels**.

En combinant organisation, équipements adaptés, bonnes postures et suivi chiffré, tu réduis concrètement les risques et protèges à la fois les usagers et ta santé au travail.

Chapitre 3 : Consommation et environnement durable

1. Consommation responsable et impacts :

Qu'est-ce que la consommation responsable :

La consommation responsable, c'est choisir des produits utiles, durables et moins polluants pour réduire ton impact sur l'environnement et protéger la santé des personnes entourant les publics que tu accompagnes.

Impacts santé et environnement :

Les choix de consommation influencent la qualité de l'air intérieur, l'exposition aux produits chimiques et la production de déchets. Ces effets touchent surtout les personnes fragiles, comme les personnes âgées et les nourrissons.

Exemple d'achat réfléchi :

Choisir des produits d'entretien concentrés plutôt que des sprays permet de réduire le nombre d'emballages achetés et d'exposer moins souvent les résidents à des vapeurs irritantes.

2. Réduction des déchets et gestes pratiques :

Prioriser réduire, réutiliser, recycler :

Commence par réduire les achats superflus, réutilise ce qui est possible et trie correctement. Ces gestes simples diminuent le volume de déchets et facilitent la gestion en établissement ou à domicile.

Gestion opérationnelle des déchets en structure :

Dans un EHPAD ou en service à domicile, on distingue déchets banals, DASRI et emballages recyclables, et on met des containers adaptés à portée. Chacun a un rôle précis et des consignes à suivre.

Exemple de tri au quotidien :

Installer un bac pour papier à côté du bureau administratif et un bac plastique près de la cuisine réduit le volume d'ordures mélangées et facilite la valorisation.

Type de déchet	Que faire
Déchets banals	Mettre en poubelle non dangereuse et vider régulièrement
Emballages recyclables	Rincer si nécessaire et déposer dans le bac de recyclage
DASRI (objets coupants souillés)	Mettre dans un conteneur fermé identifié, suivi par le service médical

Produits chimiques ménagers	Stocker à l'écart, utiliser fiches de données sécurité, limiter les doses
-----------------------------	---

3. Rôle professionnel, obligations et cas concret :

Qui fait quoi, quand et comment ?

L'équipe soignante respecte le protocole d'élimination, le référent hygiène valide les procédures, et l'encadrement organise les formations. Les indicateurs suivis sont volumes de déchets et taux de tri mensuel.

Obligations simples à retenir :

Respecter l'étiquetage des produits, stocker les déchets dangereux séparément, et documenter toute récolte ou incinération. Tu accueilles des règles pour protéger résidents et personnel.

Exemple de vérification :

En tournée, vérifie 3 points : présence du bac identifié, fermeture des sacs DASRI et étiquetage correct des conteneurs, puis consigne le résultat dans le registre.

Mini cas concret – réduction du plastique en EHPAD :

Contexte : Un EHPAD de 80 lits constatait un gaspillage élevé de gobelets jetables, environ 1 200 gobelets par semaine. Objectif : réduire de 60% l'usage des gobelets jetables en 6 mois.

Étapes :

Mettre en place des gobelets réutilisables lavables, installer un espace de lavage central, former 12 agents aux nouvelles routines, et informer les résidents et familles.

Résultat chiffré et livrable attendu :

Résultat : réduction de 65% des gobelets jetables en 5 mois, économie de 1 300 € par an.

Livrable : rapport de 4 pages avec suivi hebdomadaire, photos avant/après et proposition d'extension.

Astuce de stage :

Propose toujours une solution chiffrée et un petit test pilote sur 2 semaines, cela aide l'encadrement à décider rapidement et montre ton sérieux.

Check-list opérationnelle :

Action	Fréquence	Qui
Vérifier bacs de tri	Quotidien	Agent de service
Contrôler DASRI	Hebdomadaire	Référent hygiène

Former le personnel	Tous les 6 mois	Cadre infirmier
Suivre indicateurs	Mensuel	Direction

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas confondre DASRI et déchets ménagers, éviter les produits trop parfumés en présence de personnes fragiles, et toujours noter les incidents de gestion des déchets pour amélioration continue.

Exemple d'action à proposer en stage :

Proposer l'installation d'une fontaine à eau et de verres réutilisables, estimer la réduction des déchets sur 12 mois et chiffrer le gain financier pour l'établissement.

Ressenti personnel :

Sur le terrain, j'ai vu qu'un petit changement d'habitude fait plus d'effet qu'une grande campagne d'information, et ça motive l'équipe.

Ce qu'il faut retenir

Adopter une **consommation vraiment responsable**, c'est choisir des produits utiles, durables et peu polluants pour limiter risques chimiques et protéger les plus fragiles.

- Privilégie les produits concentrés et peu parfumés pour réduire emballages et vapeurs irritantes.
- Applique la règle **réduire, réutiliser, recycler** et installe des bacs de tri visibles (papier, plastique, déchets banals).
- Respecte la **gestion rigoureuse des déchets** : séparation DASRI, produits chimiques stockés à part, conteneurs étiquetés.
- Mesure volumes, taux de tri et effets d'actions pilotes, comme le remplacement des gobelets jetables.

Dans ton stage, propose une petite action chiffrée, teste-la sur quelques semaines et note les résultats pour impliquer l'équipe et la direction.

Sciences médico-sociales

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Sciences médico-sociales** t'aide à comprendre les **structures sanitaires et sociales**, les publics accompagnés et les droits des usagers. Tu as en général environ **4 heures par semaine** en 1re et Terminale pour travailler ces contenus.

Cette matière conduit à l'épreuve écrite « **Conception d'action(s) d'éducation à la santé** ». C'est un examen final, ponctuel, de **4 heures en fin de Terminale**, coefficient **4 sur l'ensemble du diplôme**, basé sur une étude de cas avec dossier technique d'environ 20 pages.

Cette épreuve représente **près de 14 % de la note finale**, donc chaque point gagné compte vraiment. Un camarade m'a confié que ce cours lui avait enfin fait sentir concrètement ce que signifie accompagner une personne fragile au quotidien.

Conseil :

Pour progresser en **Sciences médico-sociales**, commence par bien maîtriser le vocabulaire professionnel et les sigles. Prévois **15 à 20 minutes par jour** pour relire ton cours, refaire 2 ou 3 questions d'étude de cas et compléter des **fiches de révision** simples.

En vue de l'épreuve, entraîne-toi régulièrement sur un **sujet en 4 heures**, toutes les 2 ou 3 semaines, pour gérer ton temps. Pendant le sujet, garde toujours en tête la situation de la personne, pas seulement les définitions théoriques, cela fait vraiment la différence le jour J.

- Fais une fiche simple par thème
- Relis les définitions avec un exemple
- Repère dans le sujet les besoins de la personne

Table des matières

Chapitre 1 : Besoins et attentes aux âges de la vie [Aller](#)

1. Besoins fondamentaux et dimension physique [Aller](#)

2. Attentes sociales et affectives selon les âges [Aller](#)

Chapitre 2 : Famille et réseaux de solidarité [Aller](#)

1. Définitions et rôles [Aller](#)

2. Les réseaux de solidarité et leurs acteurs [Aller](#)

3. Interventions pratiques et coordination [Aller](#)

Chapitre 3 : Institutions sanitaires et sociales [Aller](#)

1. Définition et rôles des institutions [Aller](#)

2. Types d'établissements et missions [Aller](#)

3. Coordination et parcours de la personne [Aller](#)

Chapitre 4 : Communication avec la personne et l'équipe [Aller](#)

1. Communiquer avec la personne [Aller](#)

2. Communiquer dans l'équipe [Aller](#)

3. Outils et situations particulières [Aller](#)

Chapitre 5 : Éthique, déontologie et bientraitance [Aller](#)

1. Principes éthiques et valeurs [Aller](#)

2. Déontologie et règles professionnelles [Aller](#)

3. Bientraitance et pratiques au quotidien [Aller](#)

Chapitre 1 : Besoins et attentes aux âges de la vie

1. Besoins fondamentaux et dimension physique :

Alimentation et sommeil :

L'alimentation évolue avec l'âge, les besoins énergétiques diminuent après 60 ans, tandis que les besoins en protéines restent importants pour préserver la masse musculaire et éviter la perte d'autonomie.

Hygiène et sécurité :

L'hygiène vise la santé et le confort, elle inclut soins bucco-dentaires, toilette quotidienne et prévention des infections pour tous les âges, adaptée selon mobilité et capacités.

Mobilité et autonomie :

La mobilité soutient l'autonomie et réduit le risque de chutes, adapte les aides techniques et programmes d'exercice pour maintenir ou améliorer 2 à 3 fonctions quotidiennes essentielles.

Exemple d'aide à la prise alimentaire :

En crèche, tu peux structurer 3 repas et 2 collations, proposer aliments adaptés et viser une durée de prise de 15 à 20 minutes pour chaque enfant afin d'améliorer autonomie et sécurité.

Groupe d'âge	Besoin prioritaire	Exemple d'intervention
Nourrisson 0-3 ans	Sécurité affective	Routines, contact physique et réponses rapides
Enfant 3-12 ans	Stimulation et hygiène	Activités motrices et apprentissage de l'autonomie
Adolescent 12-18 ans	Reconnaissance sociale	Écoute active et projets collectifs
Adulte 18-64 ans	Équilibre vie et santé	Conseils prévention et accompagnement personnalisé
Personne âgée 65+ ans	Maintien de l'autonomie	Programmes d'exercice, adaptation du logement et repas enrichis

2. Attentes sociales et affectives selon les âges :

Petite enfance et lien affectif :

Le lien affectif sécurise l'enfant, il favorise la confiance et l'exploration. Assure routines stables, réponses sensibles aux pleurs et contacts physiques réguliers pour renforcer l'attachement.

Adolescence et reconnaissance :

L'adolescent cherche autonomie et reconnaissance, il teste des limites et s'appuie sur le groupe. L'écoute active et la proposition d'activités contribuent à la construction identitaire et à la prévention du risque.

Personnes âgées et sens social :

Les attentes incluent respect, estime et maintien de rôle. Propose activités significantes et soutiens relationnels pour prévenir isolement, améliorer humeur et qualité de vie quotidienne.

Mini cas concret :

Contexte et étapes. En EHPAD, résidente de 82 ans avait 1 visite hebdomadaire et participation sociale faible. Tu réalises évaluation, mets en place activité collective 3 fois par semaine et sollicites 2 proches pour visites guidées.

Résultat et livrable. Après 8 semaines, visites passées de 1 à 3 par semaine et participation aux activités augmentée de 0 à 4 séances par mois. Livrable attendu, fiche de suivi chiffrée avec 6 indicateurs et plan d'action en 5 mesures.

Exemple d'accompagnement en EHPAD :

Tu organises atelier mémoire hebdomadaire de 45 minutes, tu notes présence, humeur et participation. En 6 semaines, objectif réaliste, augmenter la fréquentation de 0 à 12 présences mensuelles.

Je me souviens d'une stagiaire qui, en expérimentant une routine d'aide à la toilette, a gagné en confiance et a amélioré le bien-être d'une résidente en moins de 3 semaines.

Voici une check-list opérationnelle pour les interventions sur le terrain :

Action	Concrètement
Évaluer le besoin	Mesurer autonomie, repères alimentaires et fréquence des interactions
Planifier l'intervention	Définir objectifs chiffrés sur 4 à 8 semaines
Mettre en œuvre	Proposer activités adaptées et suivre participation
Évaluer et ajuster	Comparer indicateurs et ajuster les actions si nécessaire



Ce qu'il faut retenir

À chaque âge, les besoins physiques et affectifs changent et orientent tes interventions au quotidien.

- Après 60 ans, **besoins en protéines élevés** pour préserver la masse musculaire et l'autonomie malgré une dépense énergétique plus faible.
- L'hygiène et la **sécurité au quotidien** sont adaptées à la mobilité et préviennent infections et chutes.
- Les besoins affectifs vont de la **sécurité émotionnelle de l'enfant** à la reconnaissance de l'adolescent puis au maintien du rôle social du senior.
- Sur le terrain, tu évalues, planifies, agis et ajustes avec des objectifs chiffrés sur quelques semaines.

En résumé, si tu relies besoins physiques, attentes sociales et suivi régulier, tu soutiens vraiment l'autonomie et la qualité de vie à chaque étape de la vie.

Chapitre 2 : Famille et réseaux de solidarité

1. Définitions et rôles :

Qu'est-ce qu'une famille :

La famille regroupe des personnes liées par le sang, le mariage ou l'affection. Elle assure des fonctions affectives, éducatives et de protection pour la personne, souvent au quotidien et en cas de besoin.

Rôles des membres :

Chaque membre joue un rôle pratique ou émotionnel, parent, frère ou proche aidant. Ces rôles évoluent selon l'âge, la santé et la situation sociale de la personne aidée.

Dimension juridique et sociale :

La famille offre un cadre juridique pour la protection, la tutelle et les décisions de santé. En pratique, les proches sont souvent interlocuteurs principaux pour les professionnels du soin.

Exemple d'identification des rôles :

Lors d'une visite à domicile, tu peux repérer qui gère les rendez-vous médicaux, qui prépare les repas, et qui est le référent pour les urgences.

2. Les réseaux de solidarité et leurs acteurs :

Types d'acteurs :

On distingue la famille proche, les amis, les voisins et les institutions comme les associations, les services municipaux et les établissements de santé. Ensemble, ils forment le réseau de soutien autour d'une personne.

Complémentarité entre acteurs :

Les aidants familiaux réalisent des tâches quotidiennes, tandis que les associations peuvent proposer du répit, et les services publics apportent une aide financière ou technique.

Poids du réseau local :

Un bon maillage local réduit l'isolement et améliore la continuité des soins. Favorise toujours le lien entre aidant familial et professionnel pour éviter les ruptures de prise en charge.

Exemple d'acteurs mobilisés :

Pour une personne âgée isolée, on peut mobiliser 1 voisin pour la garde d'urgence, une association pour 2 heures de stimulation hebdomadaire et le CCAS pour un soutien financier.

Acteur	Rôle
--------	------

Famille proche	Soutien quotidien et décisionnel
Associations	Répit, accompagnement social
Services sociaux	Aides financières et techniques
Professionnels de santé	Soins, suivi médical

3. Interventions pratiques et coordination :

Repérer les besoins :

Commence par une observation simple et une discussion avec la personne et sa famille. Note 3 à 5 besoins prioritaires pour établir un plan d'action concret et réaliste.

Coordination entre acteurs :

Propose une réunion de coordination, au minimum 1 fois par trimestre. Partage les informations essentielles en respectant le secret professionnel et les souhaits de la personne aidée.

Outils de suivi :

Utilise des fiches de liaison et un calendrier partagé. Ces outils permettent de suivre les visites, les médicaments et les rendez-vous médicaux pour éviter les doublons et les oublis.

Astuce terrain :

Lors de mon premier stage, j'ai remarqué que noter les tâches quotidiennes sur une feuille visible évitait 80% des malentendus entre aidants.

Exemple d'organisation d'une coordination :

Tu organises une réunion avec 4 acteurs, fixe 3 objectifs clairs et rédige une fiche action. Suivi sur 4 semaines avec bilan hebdomadaire.

Mini cas concret :

Contexte :

Un homme de 82 ans vit seul après le décès de son épouse, il présente des difficultés pour les courses et l'hygiène. La fille appelle le service social.

Étapes :

- Évaluation initiale à domicile, durée 45 minutes.
- Mise en place d'un planning de 3 visites hebdomadaires d'1 heure par une association locale.
- Coordination avec le médecin traitant pour un ajustement médicamenteux.

Résultat et livrable attendu :

Réduction des incidents liés à la mauvaise hygiène, maintien à domicile 12 semaines supplémentaires. Livrable : fiche de suivi mensuelle et planning des interventions signé par 3 acteurs.

Étape	Livrable chiffré
Évaluation	1 rapport de 2 pages
Mise en place aide	3 visites hebdomadaires x 1 heure
Suivi	1 fiche mensuelle signée

Check-list opérationnelle :

Action	Concrètement
Identifier le référent	Noter nom, téléphone et relation
Évaluer les 3 priorités	Hygiène, alimentation, sécurité
Proposer des aides	Association, aide ménagère, téléalarme
Planifier un suivi	Rendez-vous hebdomadaire ou mensuel
Rédiger la fiche	Fiche de liaison signée par 2 personnes

Erreurs fréquentes et conseils :

Ne pas présumer des capacités de la famille, évite les promesses non tenues. Toujours valider les souhaits de la personne aidée et clarifier les tâches pour chaque acteur.

Exemple d'erreur fréquente :

Confier tout le suivi à un seul membre sans vérifier sa disponibilité entraîne souvent un épuisement et des ruptures de prise en charge.

Ce qu'il faut retenir

La famille et le réseau de solidarité assurent soutien affectif, aide quotidienne et cadre juridique autour de la personne fragile.

- Identifie qui fait quoi dans la famille pour repérer le **référent principal et les rôles** pratiques ou émotionnels.
- Mobilise un **réseau local complémentaire** famille, voisins, associations, services sociaux et soignants pour limiter l'isolement.
- Construit un **plan d'action priorisé** après évaluation à domicile, avec objectifs chiffrés et livrables simples.

- Assure la **coordination régulière des acteurs** réunions, fiches de liaison, calendrier partagé pour éviter doublons et épuisement.

Valide toujours les souhaits de la personne aidée, clarifie les tâches de chacun et planifie un suivi pour ajuster l'aide sans surcharger la famille.

Chapitre 3 : Institutions sanitaires et sociales

1. Définition et rôles des institutions :

Qu'est-ce qu'une institution sanitaire :

Une institution sanitaire prend en charge la prévention, le diagnostic et le traitement des problèmes de santé. Tu y trouveras des hôpitaux, cliniques et centres de santé avec des équipes pluridisciplinaires.

Qu'est-ce qu'une institution sociale :

Une institution sociale accompagne la vie quotidienne, l'autonomie et l'insertion sociale. Ce sont des structures comme les centres sociaux, les foyers et les services d'aide à domicile, centrés sur le bien-être global.

Rôle pour la personne :

Ces institutions visent la continuité de l'accompagnement, la sécurité et l'inclusion. Elles travaillent souvent ensemble pour répondre aux besoins médicaux, psychologiques et sociaux de la personne.

Exemple de rôle coordonné :

Lorsqu'une personne âgée sort de l'hôpital, l'équipe hospitalière contacte l'EHPAD ou le service d'aide à domicile pour organiser la suite des soins et éviter une réadmission.

2. Types d'établissements et missions :

Établissements sanitaires :

Hôpital public, clinique privée, centres de santé, laboratoires et services d'urgence. Leur mission est de soigner, réaliser des diagnostics et assurer la sécurité sanitaire de la population.

Établissements sociaux :

EHPAD, foyers, centres maternels, services d'aide à domicile et centres sociaux. Ils soutiennent l'autonomie, l'inclusion et offrent des aides matérielles et éducatives.

Acteurs et missions principales :

On trouve des professionnels médicaux, sociaux et paramédicaux. Leur mission commune est d'évaluer, orienter, accompagner et coordonner les interventions selon les besoins.

Type d'établissement	Mission principale
Hôpital	Soins aigus et urgences
EHPAD	Accompagnement des personnes âgées dépendantes
Service d'aide à domicile	Maintien à domicile et aide quotidienne

3. Coordination et parcours de la personne :

Parcours de soins et sociaux :

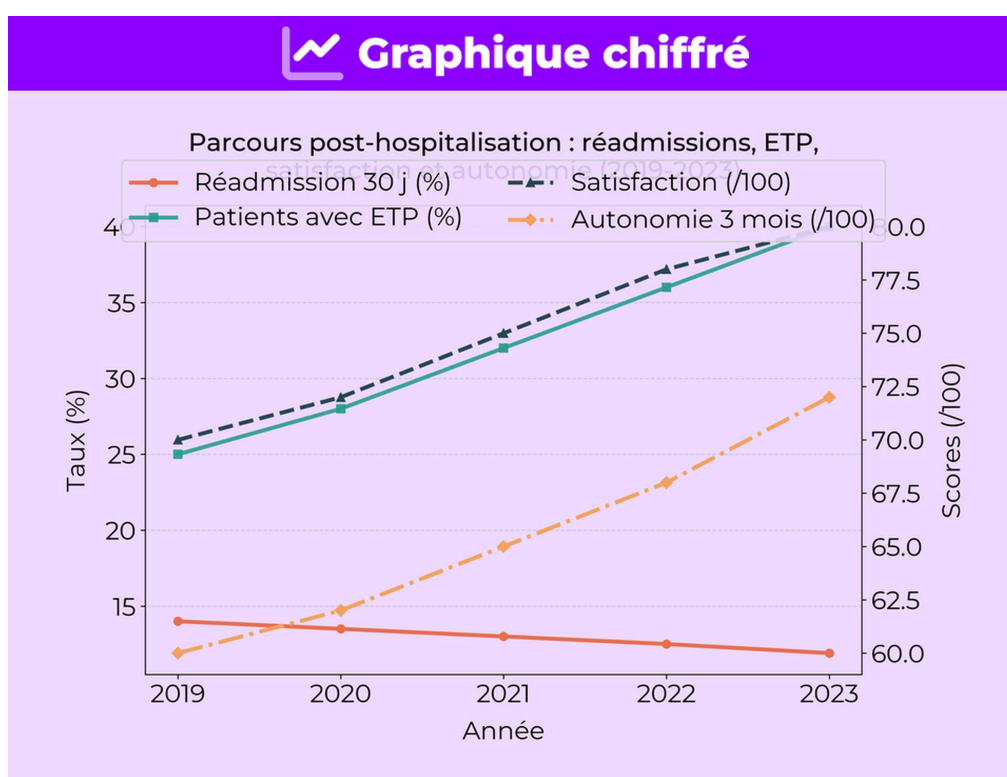
Le parcours décrit les étapes depuis la détection d'un besoin jusqu'au suivi. Il implique évaluation, orientation, prise en charge et évaluation continue pour ajuster les actions.

Coordination entre acteurs :

La coordination évite les ruptures. On utilise des réunions de synthèse, des transmissions écrites et des dossiers partagés pour assurer la continuité des soins et des services.

Indicateurs et résultats attendus :

On vise des objectifs mesurables, par exemple réduire les réadmissions de 10 à 20% sur 6 mois, augmenter l'autonomie de la personne ou améliorer la satisfaction des usagers.



Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, j'ai contribué à un plan de sortie coordonné qui a réduit le délai moyen entre sortie et aide à domicile de 5 jours à 2 jours, résultat apprécié par les familles.

Mini cas concret :

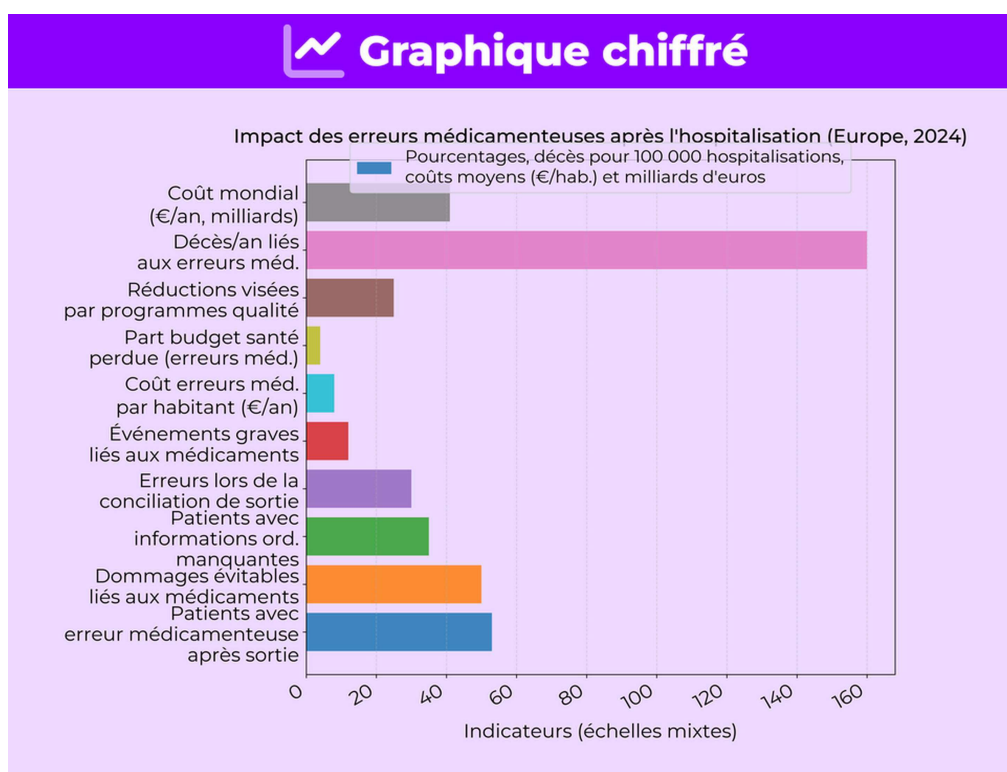
Contexte : une dame de 82 ans sort de l'hôpital après une fracture de la hanche, elle vit seule et a besoin d'aide pour 4 semaines.

- Étapes : évaluation à la sortie, organisation de 3 visites quotidiennes d'aide à domicile, suivi infirmier 2 fois par semaine, réunion bilan à 4 semaines.
- Résultat : mobilité améliorée, pas de réadmission et satisfaction familiale notée 8 sur 10.

- Livrable attendu : fiche de suivi de 1 page + planning journalier de 7 jours pour le personnel, transmission électronique au médecin traitant.

Astuce de stage :

Note proprement chaque transmission et vérifie les horaires de prise en charge, 80% des erreurs viennent d'informations incomplètes en sortie d'hôpital.



Check-list opérationnelle pour une prise en charge terrain :

Élément	Question à se poser
Identification des besoins	Quels sont les besoins prioritaires aujourd'hui
Orientation	Quel établissement ou service est adapté
Transmission	Toutes les informations essentielles sont-elles notées
Suivi	Quand et comment évaluer l'efficacité des actions
Respect de la confidentialité	Les données sont-elles sécurisées et partagées à bon escient

Quelques chiffres utiles :

Selon l'INSEE, la population âgée augmente, ce qui renforce la demande en EHPAD et services à domicile. D'après le ministère de la Santé, la coordination des parcours réduit les réadmissions hospitalières d'environ 10% quand elle est bien structurée.

Erreurs fréquentes et conseils :

Erreur fréquente, négliger la transmission entre équipes. Conseil, fais des comptes rendus courts et précis, datés et signés. En stage, utilise un modèle de fiche, ça te fera gagner 10 à 15 minutes par transmission.

Ce qu'il faut retenir

Les institutions sanitaires soignent et préviennent, les sociales soutiennent le **quotidien et l'autonomie**. Ensemble, elles assurent un **accompagnement continu et sécurisé** de la personne.

- Établissements sanitaires : hôpitaux, cliniques, urgences - soins, diagnostic, sécurité sanitaire.
- Établissements sociaux : EHPAD, foyers, aide à domicile - inclusion, aide matérielle et éducative.
- Parcours coordonné : évaluer, orienter, accompagner, réévaluer pour éviter les ruptures et réadmissions.
- Clé du terrain : transmissions écrites fiables, respect de la confidentialité, check-list besoins-orientation-suivi.

En stage, appuie-toi sur des **modèles de fiches structurés**, note chaque info utile et vérifie les horaires de prise en charge : tu sécurises la prise en charge et facilites le travail d'équipe.

Chapitre 4 : Communication avec la personne et l'équipe

1. Communiquer avec la personne :

Écoute active :

L'écoute active consiste à montrer que tu comprends la personne par des reformulations, gestes et silences. Cela réduit l'anxiété et permet de recueillir des informations utiles pour adapter les soins et le projet de vie.

Adapter son langage :

Utilise des phrases courtes, un vocabulaire simple et vérifie la compréhension. Pour une personne âgée, parle lentement et laisse 2 à 3 secondes pour répondre, évite les mots techniques et les tournures complexes.

Exemple d'entretien simple :

Lors d'un soin, pose 3 questions ouvertes, reformule la demande et note 2 priorités. Cette méthode prend en moyenne 5 minutes et évite les malentendus.

2. Communiquer dans l'équipe :

Transmission d'information :

Les transmissions orales et écrites doivent être structurées. Prépare une passation en 5 points: état, hygiène, douleur, médicaments et actions à suivre. Sois concis, précis et chronologique pour gagner du temps.

Réunion et coordination :

Participe aux réunions courtes de 10 à 20 minutes, partage observations et actions. Note 1 à 3 points prioritaires par réunion et vérifie qui est responsable de chaque tâche.

Élément	Pourquoi	Fréquence
Observation comportementale	Permet d'ajuster le plan de soins	À chaque prise ou 24h
Douleur rapportée	Priorité de l'intervention	À chaque épisode douloureux
Changement d'état	Alerte rapide pour l'équipe	Immédiate

Astuce de stage :

Lors d'une passation, remplis une fiche de 1 page avec 6 rubriques, cela te fera gagner 3 à 5 minutes et évitera des oublis qui coûtent souvent du temps le reste de la journée.

Petite anecdote : en stage j'ai oublié une allergie et j'ai retenu l'importance de bien vérifier chaque fiche, depuis je relis toujours la partie médicaments avant le soin.

3. Outils et situations particulières :

Confidentialité et consentement :

Respecte le secret professionnel et demande l'accord avant de partager des informations. Seules les personnes habilitées consultent le dossier, évite les échanges dans les espaces publics et protège les écrans.

Personnes avec troubles cognitifs ou barrières linguistiques :

Avec troubles cognitifs, utilise repères visuels, questions fermées et gestes rassurants. Pour personne non francophone, propose 1 interprète ou supports visuels et 2 à 3 mots simples pour faciliter l'échange.

Mini cas concret :

Contexte : en EHPAD, l'équipe du matin devait transmettre les informations pour 12 résidents avant 9h. Étapes : préparer 1 fiche par résident, observer 10 minutes par personne, passation orale de 5 minutes.

Résultat et livrable : incidents réduits de 30% en 1 mois, livrable attendu = tableau récapitulatif de 12 fiches d'1 page avec 6 rubriques claires pour chaque résident.

Check-list opérationnelle	Action
Préparer la fiche	Remplir 6 rubriques avant la passation
Vérifier allergies	Confirmer avec le dossier et la personne
Noter priorités	Lister 1 à 3 actions urgentes
Confidentialité	Éviter discussions devant la personne ou visiteurs
Suivi	Noter qui fait quoi et pour quand

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre t'apprend à mieux communiquer avec la personne et l'équipe pour sécuriser les soins.

- Pratique l'**écoute active structurée** : reformuler, observer, laisser des silences, poser 3 questions ouvertes et dégager 2 priorités.
- Adapte ton langage : phrases courtes, vocabulaire simple, temps de réponse, surtout avec personnes âgées ou avec troubles cognitifs.
- En équipe, utilise des **transmissions en 5 points** (état, hygiène, douleur, médicaments, actions) et des réunions courtes centrées sur 1 à 3 priorités.

- Appuie toi sur des **fiches de suivi** et une check list pour noter observations, allergies, changements d'état, en respectant **confidentialité et consentement**.

En appliquant ces outils, tu gagnes du temps, réduis les incidents et améliores la coordination autour de chaque personne accompagnée.

Chapitre 5 : Éthique, déontologie et bientraitance

1. Principes éthiques et valeurs :

Respect de la personne :

Le respect, c'est traiter chaque personne comme un être digne, même quand elle perd son autonomie. Tu dois toujours préserver sa pudeur, ses choix et son intimité, même pour des gestes quotidiens ou techniques.

Autonomie et consentement :

Favoriser l'autonomie, c'est proposer des choix et accompagner la décision. Pour un soin, vise au moins 10 minutes d'explication claire, et note le consentement dans le dossier si la personne accepte ou refuse.

Équité et non discrimination :

Traite toutes les personnes de façon équitable, quelles que soient leur origine, leur religion, ou leur handicap. Une attitude neutre et bienveillante évite des conflits et protège la qualité des soins.

Exemple d'approche respectueuse :

Quand tu aides pour la toilette, toujours avertir la personne 2 minutes avant, expliquer chaque geste et lui demander si elle préfère un rideau fermé ou une porte entrouverte.

2. Déontologie et règles professionnelles :

Cadre légal et chartes :

Les règles encadrent ton action pour protéger la personne et l'équipe. Respecte les chartes d'établissement et les protocoles écrits, ils définissent qui fait quoi et comment documenter chaque intervention.

Secret professionnel :

D'après le ministère de la Santé, le secret professionnel couvre toutes les informations personnelles. Ne partage pas d'informations hors équipe, note seulement l'essentiel dans le dossier, et utilise un langage factuel.

Signalement et obligations :

Si tu suspectes une maltraitance, signale immédiatement à ton tuteur ou à l'infirmier référent. Agis rapidement, même si tu n'es pas certain, le signalement permet d'obtenir une protection et une enquête rapide.

Astuce de stage :

Utilise le cahier de transmission pour noter les faits observables, date et heure chaque ligne, cela évite les oublis et protège ton travail lors d'un signalement formel.

Élément	Action attendue
---------	-----------------

Secret professionnel	Ne pas divulguer d'informations hors équipe
Signalement	Informer le tuteur ou la direction sous 24 heures
Chartes	Les consulter avant la première intervention

3. Bientraitance et pratiques au quotidien :

Actions concrètes pour la bientraitance :

La bientraitance se voit dans les petits gestes, comme appeler la personne par son prénom, vérifier la température de l'eau, et prendre 5 minutes pour écouter ses préoccupations avant le soin.

Prévention de la maltraitance :

Surveille les signes comme isolement, perte de poids ou plaies inexplicables. En stage, tu peux rencontrer 1 à 2 cas sensibles par mois, sois attentif et enregistre tout fait observable.

Communication bienveillante :

Utilise un ton calme, reformule les demandes de la personne et offre des choix simples. Par exemple, demande "veux-tu boire maintenant ou après la toilette" plutôt que donner des ordres.

Exemple d'entretien bienveillant :

Avant une prise de médicament, explique le bénéfice en 30 secondes, demande si la personne comprend, et laisse-lui le temps de répondre ou de refuser.

Mini cas concret :

Contexte : Une résidente de 84 ans refuse la toilette depuis 3 jours et a une mauvaise odeur corporelle. Étapes : Observer, informer l'infirmier, proposer un soin adapté, respecter les refus, documenter. Résultat : Accompagnement accepté après 48 heures, amélioration de l'hygiène et du moral. Livrable attendu : Compte rendu écrit de 1 page daté et signé, suivi d'une note d'évolution après 7 jours chiffrée en 3 points.

Check-list opérationnelle :

Voici 4 actions simples à suivre sur le terrain pour garantir bientraitance et déontologie.

Étape	Que faire
Accueil	Présente-toi, explique ton rôle en 30 secondes
Consentement	Demande l'accord verbal et note la réponse
Observation	Note signes visibles et heures précises
Transmission	Rédige un court compte rendu dès la fin de service

Astuce terrain :

Quand tu es stressé en stage, respire 2 minutes, relis la fiche de poste, et demande à ton tuteur un retour en moins de 15 minutes pour t'améliorer.

Exemple d'erreur fréquente :

Oublier de dater une note dans le dossier, cela complique l'analyse chronologique des événements et peut empêcher un signalement efficace.

Exemple de chiffres utiles :

En EHPAD, prévoir au moins 15 minutes par toilette complète respecte la dignité et ralentit le sentiment d'urgence perçu par la personne.

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre te rappelle que la relation de soin repose sur le respect et la protection de la personne accompagnée.

- Préserve la **dignité et intimité** en expliquant chaque geste, en proposant des choix et en respectant les refus.
- Garantie une **autonomie maximale et consentement** en informant clairement et en traçant l'accord ou le refus.
- Applique **équité, neutralité bienveillante** et secret professionnel: ne partage que l'essentiel au sein de l'équipe.
- Assure la **bientraitance au quotidien**: observation des signes, communication calme, transmissions datées pour tout signalement.

En stage, appuie-toi sur les chartes, les protocoles et la check-list accueil-consentement-observation-transmission pour sécuriser la personne, ton équipe et ta pratique.

Biologie et microbiologie appliquées

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Biologie et microbiologie appliquées** t'aide à comprendre le corps humain et les micro-organismes. Tu y vois comment fonctionnent les organes, comment les microbes se transmettent et comment les gestes d'hygiène et de prévention protègent les personnes accompagnées pendant les TP d'ergonomie et de soins.

Cette matière conduit à l'**épreuve écrite d'analyse** de situations professionnelles centrées sur la santé, passée en fin de terminale. L'examen dure **4 heures d'examen**, a un **coefficient 4**, se déroule en examen final écrit, pas en CCF. Un camarade m'a raconté qu'il réussissait mieux en pensant à ses expériences de stage.

Conseil :

Pour progresser en **Biologie et microbiologie appliquées**, travaille un peu mais souvent. Prévois 3 séances de 20 minutes par semaine : Tu relis ton cours, tu surlignes les mots clés et tu vérifies si tu saurais expliquer la notion à un proche en 2 phrases.

Prépare aussi tôt l'**épreuve écrite d'analyse** : Choisis 1 sujet d'annales tous les 15 jours, lis attentivement la situation professionnelle, repère les questions liées à la biologie, puis construis un plan simple avec 2 parties pour éviter de répondre de façon trop dispersée.

- Apprends par cœur les grandes familles de microbes et leurs modes de transmission
- Relie toujours chaque notion de biologie à une situation vue en PFMP ou en TP
- Le jour J, commence par lire tout le dossier avant de répondre aux questions

Avec cette méthode régulière, tu arrives à l'examen plus serein et tu peux vraiment montrer tout ce que tu sais.

Table des matières

Chapitre 1 : Organisation du corps humain	Aller
1. Niveaux d'organisation du vivant	Aller
2. Principales fonctions physiologiques	Aller
Chapitre 2 : Appareils et grandes fonctions	Aller
1. Appareils vitaux et rôles essentiels	Aller
2. Fonctions de régulation et d'intégration	Aller
3. Applications pratiques et cas concrets	Aller
Chapitre 3 : Micro-organismes et infections	Aller
1. Notions essentielles	Aller
2. Prévention et hygiène	Aller

3. Infections fréquentes en milieu sanitaire [Aller](#)

Chapitre 4 : Défenses immunitaires et vaccination [Aller](#)

1. Défenses innées et barrières naturelles [Aller](#)

2. Défenses adaptatives et mémoire immunitaire [Aller](#)

3. Vaccination et pratiques en milieu professionnel [Aller](#)

Chapitre 1 : Organisation du corps humain

1. Niveaux d'organisation du vivant :

Cellules et tissus :

La cellule est l'unité de base du vivant, chaque organe contient des milliards de cellules spécialisées. Différents tissus se regroupent pour assurer des fonctions précises et permettre la vie au niveau de l'organe.

Types de tissu :

- Épithélial
- Conjonctif
- Musculaire
- Nerveux

Organes et appareils :

Un organe est constitué de plusieurs tissus qui travaillent ensemble, par exemple le cœur est fait de muscle, de tissu conjonctif et de vaisseaux pour pomper le sang à tout le corps.

Fonction	Exemple d'organe
Transporter les gaz	Poumons
Pomper le sang	Cœur
Filtrer et éliminer	Rein
Digérer et absorber	Intestin

2. Principales fonctions physiologiques :

Maintien de l'homéostasie :

Le corps régule température, pH et volume hydrique pour fonctionner. Ces régulations font intervenir le système nerveux et hormonal, elles sont essentielles pour la stabilité interne face aux variations externes.

Transport et nutrition :

Le sang transporte oxygène et nutriments, il représente environ 7% du poids corporel, soit environ 5 litres chez un adulte. Les échanges se font au niveau des capillaires entre sang et tissus.

Barrières et microbiote :

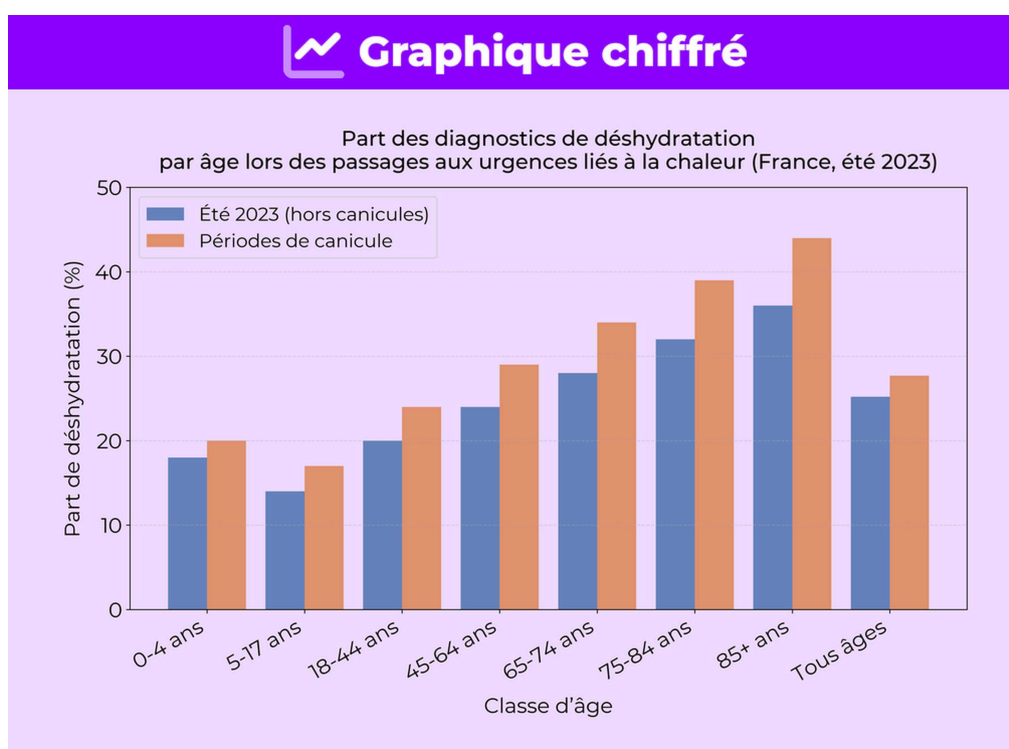
La peau et les muqueuses protègent contre les agents externes. Le microbiote comprend des milliards de micro-organismes qui aident la digestion et renforcent la défense immunitaire sur la peau et dans l'intestin.

Exemple de cas concret :

Contexte : résident de 85 ans en EHPAD présentant une perte d'appétit et signes de déshydratation. Étapes : pesée quotidienne, offre d'eau 6 fois par jour, mesure diurèse et suivi sur 7 jours. Résultat : augmentation de l'apport hydrique de 500 ml par jour et stabilisation du poids en 7 jours. Livrable attendu : rapport d'une page avec mesures chiffrées journalières et recommandations.

Erreurs fréquentes et conseils terrain :

On confond souvent appareil et système, ou on néglige les signes subtils de déshydratation. En stage, pèse la personne 2 fois par semaine, note la diurèse et signale toute variation de plus de 1% du poids en 24 heures.



Checklist opérationnelle :

Tâche	Fréquence
Pesée	2 fois par semaine
Offrir boisson	6 fois par jour
Contrôle diurèse	Quotidien
Observation cutanée	À chaque soin
Signalement au soignant	Si variation notable

Astuce de stage :

Note toujours l'heure et le volume des apports liquidiens, cela évite des oublis et facilite la communication avec l'équipe soignante, tu gagnes en crédibilité et en confiance auprès des patients.

Ce qu'il faut retenir

Le corps s'organise en **cellules, tissus et organes** qui forment des appareils aux fonctions complémentaires.

- 4 tissus principaux : épithélial, conjonctif, musculaire et nerveux, combinés dans chaque organe.
- Les organes assurent des fonctions ciblées : **poumons pour les gaz**, cœur pour le sang, reins pour filtrer, intestin pour la digestion.
- L'**homéostasie du milieu intérieur** dépend des systèmes nerveux et hormonal, du sang et des capillaires.
- Peau, muqueuses et **microbiote protecteur** constituent des barrières contre les agressions.

En stage, surveille hydratation, poids et diurèse, note précisément les apports et signale vite toute variation de poids ou signe discret de déshydratation.

Chapitre 2 : Appareils et grandes fonctions

1. Appareils vitaux et rôles essentiels :

Appareil cardiovasculaire :

L'appareil cardiovasculaire réunit le cœur, les vaisseaux et le sang. Il transporte l'oxygène et les nutriments vers les tissus, et évacue les déchets métaboliques, volume sanguin environ 5 litres.

Appareil respiratoire :

L'appareil respiratoire comprend la trachée, les bronches et les poumons. Il réalise les échanges gazeux entre l'air et le sang grâce à la ventilation et aux alvéoles pulmonaires.

Exemple d'observation respiratoire :

En stage, tu mesures la fréquence respiratoire pendant 1 minute, notes la profondeur et signales toute difficulté à parler ou coloration anormale pour une prise en charge rapide.

Appareil digestif :

L'appareil digestif digère et absorbe les nutriments, avec la bouche, l'estomac, l'intestin, le foie et le pancréas. Le transit intestinal varie en général de 24 à 72 heures selon la personne.

Appareil	Organes principaux	Fonctions clés	Signes à observer
Cardiovasculaire	Cœur, artères, veines	Transport du sang et oxygène	Tachycardie, œdème, pâleur
Respiratoire	Voies aériennes, poumons	Échanges gazeux	Dyspnée, cyanose, toux
Digestif	Bouche, estomac, intestin, foie	Digestion et absorption	Douleur abdominale, diarrhée, constipation
Locomoteur	Os, muscles, articulations	Soutien et mouvement	Douleur, perte de mobilité, boiterie
Nerveux	Cerveau, moelle, nerfs	Coordination et intégration	Confusion, céphalées, faiblesse

2. Fonctions de régulation et d'intégration :

Système nerveux :

Le système nerveux intègre les informations sensorielles et initie des réponses rapides. Le cerveau et la moelle épinière coordonnent la motricité, la sensation et certaines fonctions végétatives comme la respiration.

Système endocrinien :

Le système endocrinien utilise des hormones pour réguler lentement le métabolisme, la croissance et l'équilibre hydrique. Les effets sont durables et touchent tout l'organisme.

Système immunitaire :

Le système immunitaire protège contre les infections par des barrières, des cellules et des anticorps. Il adapte la réponse selon l'agent infectieux et l'état général de la personne.

Astuce stage :

Regarder la peau, la température et la vigilance te donne souvent 3 indices rapides sur l'état général avant même les résultats d'examen, note-les systématiquement.

3. Applications pratiques et cas concrets :

Cas clinique : personne âgée avec difficulté respiratoire :

Contexte : personne de 82 ans en EHPAD présentant dyspnée soudaine. Tu observes la fréquence respiratoire, la saturation et l'expression faciale avant d'alerter l'équipe soignante.

Étapes de prise en charge :

- Observer la respiration 1 minute et noter la fréquence
- Mesurer la SpO2 avec un oxymètre, noter en pourcentage
- Installer en position demi-assise pour améliorer la ventilation
- Informer l'infirmier en précisant les chiffres et l'heure

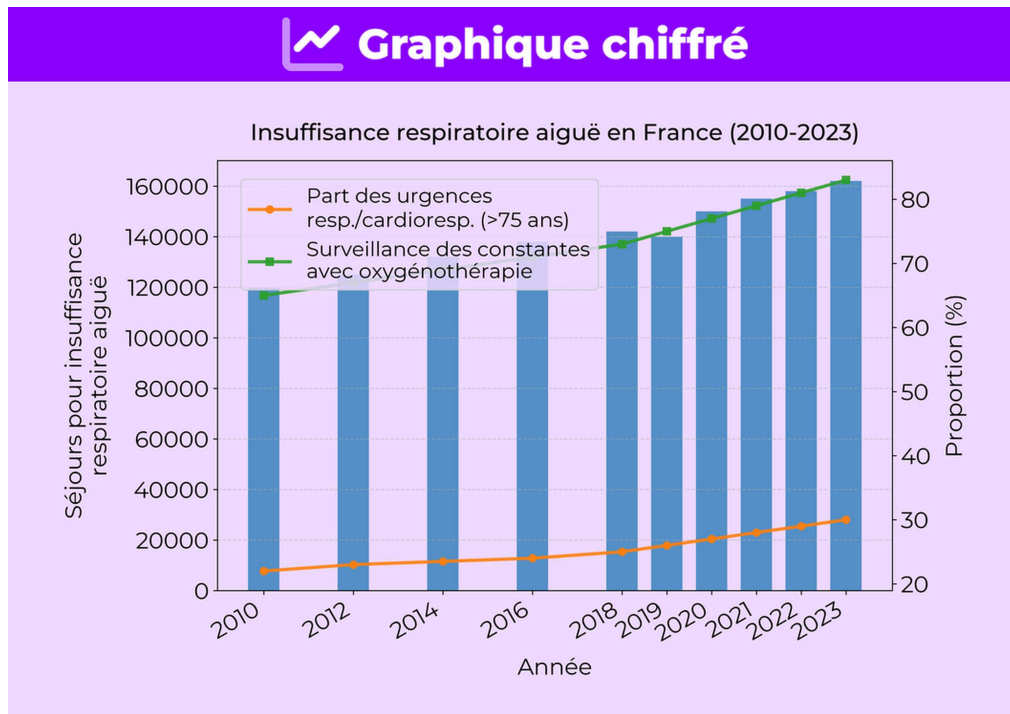
Livrable attendu :

Fiche d'évaluation complétée en 10 minutes comprenant 6 items : fréquence respiratoire, SpO2, fréquence cardiaque, couleur de la peau, niveau de conscience et douleur, signature et heure.

Exemple d'analyse chiffrée :

SpO2 à 88%, fréquence respiratoire 28 br/min, fréquence cardiaque 110 bpm, cyanose légère, alerte l'infirmier immédiatement et note la transmission dans le dossier en 5 minutes.

Graphique chiffré



Étape	Action	Durée indicative
Observation	Mesurer FR et regarder signes cliniques	1 minute
Mesure	Prendre SpO2 et fréquence cardiaque	2 minutes
Positionnement	Installer demi-assis	1 à 2 minutes
Transmission	Informar l'équipe avec chiffres et heure	3 minutes

Checklist opérationnelle	À vérifier
Mesures vitales	FR, FC, SpO2, température
Position	Demi-assis si dyspnée
Sécurité	Accès aux voies aériennes libre
Transmission	Note claire avec heure et signes
Suivi	Recontrôles toutes les 15 minutes

En stage, j'ai appris que noter les chiffres précisément évite souvent une erreur d'interprétation très coûteuse.

i Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre te fait relier les grands appareils aux signes à surveiller pour repérer vite une détresse.

- Le **système cardio-respiratoire** assure transport d'oxygène et échanges gazeux, avec tachycardie, dyspnée ou cyanose comme alertes clés.
- L'appareil digestif, locomoteur et nerveux donnent des indices par douleur, mobilité, confusion ou céphalées.
- Les systèmes nerveux, endocrinien et immunitaire gèrent la **régulation et défense générale** de l'organisme.
- En cas de dyspnée aiguë, tu mesures les **signes vitaux prioritaires**, tu installes demi-assis et assures une **transmission écrite fiable** et horodatée.

Retenir ces liens fonction-signes te permet d'agir vite en stage, de rassurer la personne et d'alerter l'équipe au bon moment.

Chapitre 3 : Micro-organismes et infections

1. Notions essentielles :

Types de micro-organismes :

Tu dois connaître les quatre grands groupes: bactéries, virus, champignons et parasites. Leur taille, leur mode de multiplication et leurs besoins différents, ça influe sur le traitement et la prévention.

Voies de transmission :

Les microbes se propagent par contact direct, surfaces contaminées, gouttelettes et voie aérienne, ou vecteurs. Comprendre ces voies te permet d'adapter les gestes barrières en stage.

Infection versus colonisation :

La colonisation signifie la présence de microbes sans symptômes, l'infection provoque des signes cliniques. Cette distinction est cruciale pour décider d'un traitement ou d'une simple surveillance.

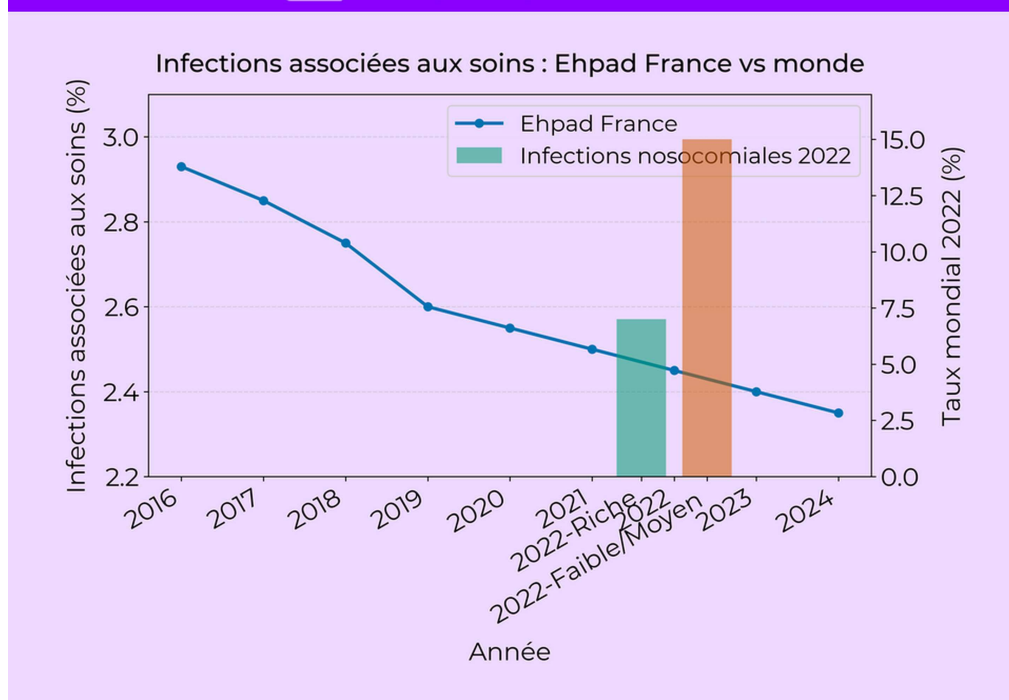
Type de micro-organisme	Taille approximative	Exemple	Infection typique
Bactérie	1 à 10 μm	Staphylococcus aureus	Infection cutanée, pneumonie
Virus	20 à 300 nm	Influenza, coronavirus	Grippe, infection respiratoire
Champignon	2 μm et plus	Candida	Mycose cutanée, candidose
Parasite	Variable	Giardia, poux	Gastroentérite, pédiculose

2. Prévention et hygiène :

Mesures standard :

D'après le ministère de la Santé, le lavage des mains peut réduire de 30% à 50% la transmission des infections. Lave-toi 20 secondes à l'eau et savon, ou frotte 20 secondes avec solution hydroalcoolique.

Graphique chiffré



Nettoyage et désinfection :

Distingue nettoyage et désinfection. Nettoyer enlève saleté, désinfecter tue microbes. Respecte les temps de contact recommandés, souvent 1 à 5 minutes selon produit et surfaces haute fréquence.

Erreurs fréquentes en stage :

En stage, erreurs fréquentes: oublis de lavage des mains entre deux soins, port prolongé d'un même gant, mauvais rangement du matériel propre. Ces habitudes favorisent la contamination croisée.

Astuce pratique :

Prépare un kit hygiène avec 1 flacon 100 ml de SHA, 2 paires de gants et une lingette. Avant chaque soin, vérifie ton stock en 2 minutes pour éviter les oublis.

Exemple de transmission par les mains :

Si tu oublies de te frictionner les mains entre deux patients, tu peux transférer des bactéries d'une plaie à une autre en moins de 30 secondes, sois vigilant.

3. Infections fréquentes en milieu sanitaire :

Infections associées aux soins :

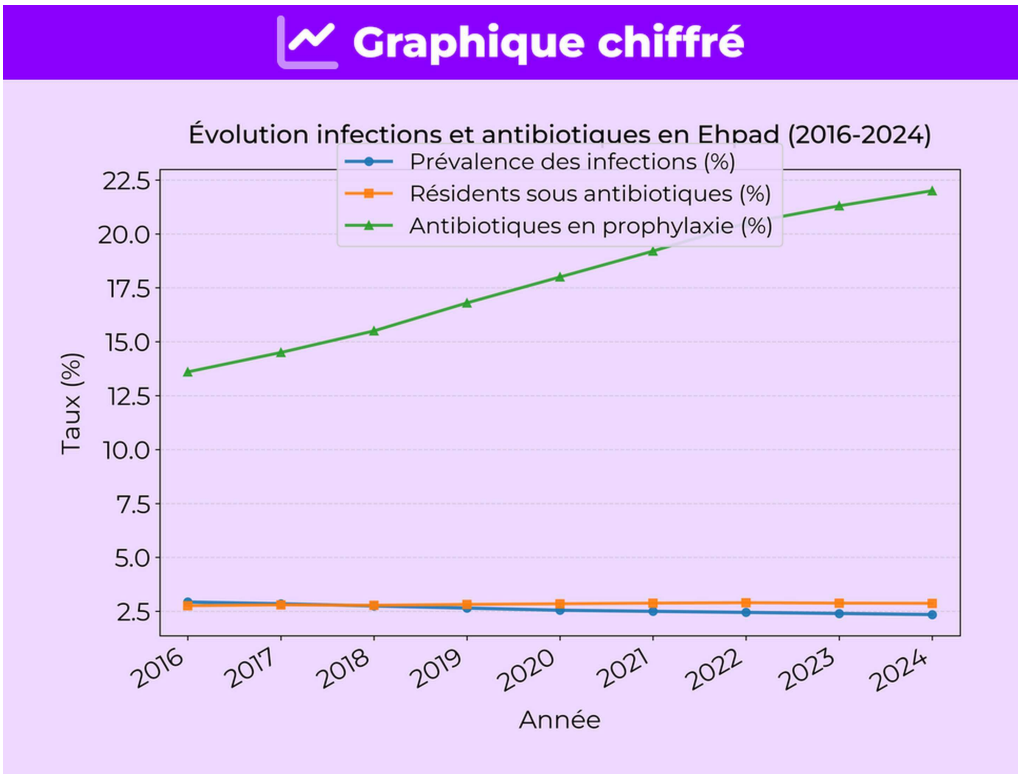
D'après le ministère de la Santé, environ 5% des patients hospitalisés contractent une infection associée aux soins. Les plus fréquentes sont urinaires, pulmonaires et les infections du site opératoire chez sujets fragiles.

Signes cliniques et surveillance :

Surveillance température, douleur, rougeur, écoulement et état général. Prends la température toutes les 4 à 8 heures selon protocole, note l'évolution et alerte rapidement en cas d'aggravation.

Exemple de cas concret :

Résident de 85 ans avec fièvre 38,5°C et plaie de 5 cm. Actions: isolement contact, nettoyage deux fois par jour, prélèvement envoyé sous 24 heures, antibiothérapie initiée, amélioration au jour 4, résolution au jour 7.



Antibiotiques et résistance :

L'usage inapproprié d'antibiotiques favorise les résistances, comme les SARM ou les entérobactéries productrices de BLSE. Respecte prescription, dose et durée, signale toute erreur au responsable.

Étape	Action	Fréquence
Lavage des mains	Laver 20 secondes à l'eau et savon ou utiliser SHA	Avant et après chaque soin
Port de gants	Mettre pour contact avec sang ou fluides, changer entre patients	À chaque soin
Nettoyage des surfaces	Désinfecter surfaces haute fréquence	Au moins 2 fois par jour
Signalement	Alerter si fièvre >38°C ou signes d'infection	Immédiatement

Dossier de surveillance	Consigner température et signes cliniques	Toutes les 8 heures
-------------------------	---	---------------------

Ce qu'il faut retenir

Tu dois distinguer les **quatre grands groupes** de micro-organismes, leurs tailles et infections typiques, ainsi que la différence entre **colonisation et infection** avec signes cliniques.

- Identifier les voies de transmission pour adapter les **gestes barrières en stage**.
- Appliquer un lavage des mains de 20 secondes et utiliser la SHA avant et après chaque soin.
- Distinguer nettoyage et désinfection, respecter les temps de contact sur les surfaces à risque.
- Surveiller température, plaies et état général, signaler rapidement tout signe d'infection et tout usage inadapté d'antibiotiques.

En adoptant ces réflexes d'hygiène et de surveillance, tu limites les infections associées aux soins et contribues à freiner les **résistances aux antibiotiques**.

Chapitre 4 : Défenses immunitaires et vaccination

1. Défenses innées et barrières naturelles :

Barrières physiques et chimiques :

La peau, les muqueuses et les sécrétions empêchent l'entrée des microbes. Le pH, le mucus et les larmes contiennent des enzymes qui neutralisent ou ralentissent la progression des agents infectieux.

Réponse inflammatoire :

Quand un tissu est lésé, il y a rougeur, chaleur et gonflement. Ces signes traduisent l'arrivée des cellules défensives et des médiateurs qui limitent l'infection et favorisent la réparation tissulaire.

Cellules phagocytaires :

Les macrophages et neutrophiles ingèrent et détruisent les microbes. Ils interviennent en quelques minutes à quelques heures, donc ils sont essentiels pour contrôler rapidement une contamination initiale.

Exemple d'intervention rapide :

Lors d'une coupure, nettoyer à l'eau, appliquer un pansement propre et surveiller l'apparition de rougeurs évite souvent une infection locale sans recours antibiotique.

2. Défenses adaptatives et mémoire immunitaire :

Lymphocytes b et anticorps :

Les lymphocytes B produisent des anticorps spécifiques qui neutralisent les toxines ou marquent les microbes pour destruction. La production peut monter en 7 à 14 jours lors d'une première exposition.

Lymphocytes t et cytotoxicité :

Les lymphocytes T aident à coordonner la défense et tuent les cellules infectées. Ils sont indispensables contre les virus et certaines bactéries intracellulaires, ils agissent souvent après quelques jours.

Mémoire immunitaire et durée :

Après infection ou vaccination, des cellules mémoires persistent. Elles permettent une réponse plus rapide et plus efficace lors d'une nouvelle rencontre, parfois pendant plusieurs années ou toute la vie.

Exemple de mémoire vaccinale :

Suite à un vaccin, les anticorps montent en 2 à 4 semaines, puis descendent, mais la mémoire permet une montée rapide en cas de contact réel avec l'agent.

Type de vaccin	Principe	Avantage clé
----------------	----------	--------------

Vaccin vivant atténué	Microbe affaibli mais vivant	Immunité forte et durable
Vaccin inactivé	Microbe tué	Sécurité pour personnes fragiles
Vaccin à ARN ou sous-unité	Fragments ou instructions protéiques	Production rapide et ciblée

3. Vaccination et pratiques en milieu professionnel :

Principes de la vaccination :

La vaccination expose le système immunitaire à un antigène sans maladie majeure, pour provoquer une réponse protectrice. Elle protège la personne vaccinée et limite la transmission au sein d'un groupe.

Types de vaccins :

Choisis selon l'âge, l'état de santé et le risque d'exposition. Par exemple, le vaccin antigrippal annuel est recommandé pour résidents d'EHPAD et personnels soignants pour réduire les complications.

Calendrier vaccinal et obligations :

Le calendrier national précise les âges et rappels obligatoires. En France, certains vaccins sont obligatoires pour les enfants, et des recommandations existent pour les professionnels de santé, mises à jour régulièrement.

Conseils pratiques en stage :

Respecte la confidentialité, note les dates de vaccination et surveille les réactions locales. Informer correctement les familles rassure et augmente l'acceptation des vaccins parmi les résidents.

Exemple d'organisation vaccinale en EHPAD :

Planifie 2 sessions de vaccination sur 2 semaines, vise 90% de couverture chez les résidents, et conserve un listing nominatif des consentements signé pour le dossier médical.

Checklist terrain	Action
Préparation du matériel	Vérifier seringues, désinfectant, gants, boîte à déchets piquants
Vérification des dossiers	Confirmer antécédents et contre-indications avant injection
Information et consentement	Expliquer bénéfices et effets indésirables courants

Surveillance post-vaccinale	Observer 15 à 30 minutes pour réactions immédiates
-----------------------------	--

Mini cas concret – organisation d'une campagne antigrippale en EHPAD :

Contexte : établissement de 60 résidents, personnel de 25 personnes. Étapes : informer familles, planifier 2 journées, recueillir consentements, vacciner. Résultat : 48 résidents et 20 personnels vaccinés, soit couverture de 80% et 80% respectivement. Livrable attendu : tableau nominatif Excel avec dates, lot de vaccin et consentements scannés, prêt à archiver dans le dossier patient.

Astuce de stage :

Prépare toujours une feuille récapitulative avec nom, date de naissance, vaccin reçu et numéro de lot, cela évite 70% des erreurs administratives lors des campagnes.

Exemple de message simple pour une famille :

Bonjour, nous proposons la vaccination antigrippale le jeudi 12 et vendredi 13, merci de signer le formulaire de consentement si vous acceptez la vaccination pour votre proche.

Ce qu'il faut retenir

Ton système immunitaire combine défenses rapides et mémoire longue durée.

- Les **défenses innées immédiates** reposent sur peau, muqueuses, inflammation et phagocytes qui contiennent vite l'infection.
- Les **lymphocytes B et T** créent une réponse ciblée et une mémoire apte à réagir plus vite lors d'un nouveau contact.
- Les vaccins (vivants atténués, inactivés, à ARN ou sous-unités) déclenchent cette mémoire sans provoquer de forme grave.
- En EHPAD, une **campagne vaccinale structurée** exige matériel prêt, vérification des dossiers, consentements tracés et surveillance post-injection.

En stage, suit le **calendrier vaccinal actualisé**, note précisément chaque injection et explique simplement bénéfices et risques pour renforcer l'adhésion des résidents et des familles.

Service à l'utilisateur

Présentation de la matière :

Cette matière conduit à l'épreuve **Soins d'hygiène**, de confort et de sécurité. En voie scolaire, tu es évalué en CCF en terminale, pendant ou juste après une PFMP de 4 semaines. Le coefficient est de 4, ce qui représente un peu plus de 13 % de la note finale.

En Service à l'utilisateur, tu travailles l'**hygiène des locaux** et du linge, la préparation des repas, la distribution des plateaux, l'aide à la prise alimentaire et la sécurité alimentaire. Un camarade m'a confié qu'il avait compris le sens du métier en préparant un goûter adapté en EHPAD.

Conseil :

La matière **Service à l'utilisateur** se réussit surtout par la **pratique régulière**. Après chaque TP ou chaque journée de PFMP, prends **20 à 30 minutes** pour noter les protocoles, les erreurs repérées et les gestes à améliorer, pendant que tout est encore frais.

Tu peux t'appuyer sur quelques repères simples :

- Prépare des fiches-procédures claires pour chaque protocole important
- T'entraîne à expliquer un soin à voix haute 1 fois par semaine
- Demande au professeur ou au tuteur un retour précis après les soins réalisés

Avec cette organisation, beaucoup ressentent moins de stress le jour de l'épreuve et la partie orale devient presque un moment d'échange normal.

Table des matières

Chapitre 1 : Entretien des locaux et des surfaces	Aller
1. Principes d'hygiène et sécurité	Aller
2. Méthodes et organisation du travail	Aller
Chapitre 2 : Entretien du linge et des textiles	Aller
1. Identification et tri du linge	Aller
2. Techniques de lavage et choix des produits	Aller
3. Soins des textiles délicats et gestion du linge institutionnel	Aller
Chapitre 3 : Préparation et service des repas et collations	Aller
1. Organisation et hygiène	Aller
2. Préparation et textures adaptées	Aller
3. Service et relation avec l'utilisateur	Aller

Chapitre 1 : Entretien des locaux et des surfaces

1. Principes d'hygiène et sécurité :

Objectifs de l'entretien :

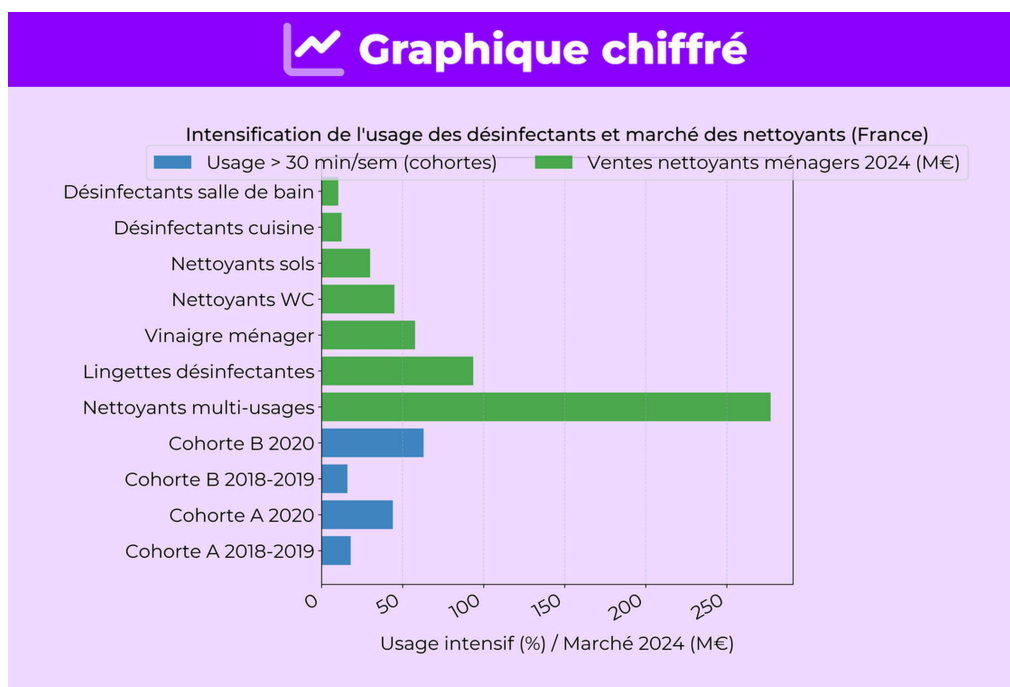
L'entretien vise à assurer hygiène, confort et sécurité des personnes, prévenir les infections et conserver le matériel. Tu dois maintenir un environnement propre chaque jour selon les priorités établies.

Produits et risques :

Connais les produits, détergents et désinfectants chlorés, et respecte les fiches de données. Porte gants, masque et lunettes si nécessaire, ventile la pièce avant et après usage pour limiter les risques.

Exemple d'utilisation de produits :

Sur une table, tu appliques un détergent, frotte, rince, puis désinfecte avec une solution à 0,1% en respectant 5 minutes de contact.



2. Méthodes et organisation du travail :

Techniques de nettoyage :

Travaille du haut vers le bas et du propre vers le sale. Commence par dépoussiérer, puis essuyer surfaces et mobilier, enfin nettoyer sols, en changeant l'eau ou la solution toutes les 10 minutes environ.

Gestion des zones et matériel :

Organise le matériel par couleur, rouge pour sanitaires, bleu pour surfaces, vert pour sols. Linge sale en sac fermé, lavage recommandé à 60°C. Change serpillière après 2 à 3 usages intensifs ou chaque jour en EHPAD.

Exemple d'organisation d'une chambre :

En 20 minutes, tu nettoies la chambre d'une personne dépendante, en commençant par les surfaces hautes, puis le mobilier, enfin le sol, et tu notes l'intervention dans le cahier.

Mini cas concret :

Contexte: EHPAD 40 lits, hausse d'infections virales sur 2 semaines. Objectif réduire les transmissions. Étapes: audit 1 jour, protocole nettoyage quotidien 15 minutes par chambre, formation 2 heures pour 6 personnes.

Résultat: après 3 mois, baisse de 20% des signalements d'infections. Livrable attendu: cahier d'entretien signé quotidiennement, 100 fiches d'intervention complétées et tableau de suivi hebdomadaire.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

En stage, on a réduit le temps de préparation des chariots de nettoyage de 30 à 20 minutes par service, en préparant produits et chiffons la veille.

Anecdote: En stage, j'ai oublié un signe 'nettoyé' et on m'a rappelé l'importance du traçage, et j'ai corrigé la procédure immédiatement.

Produit	Surface	Usage	Temps de contact
Détergent neutre	Surfaces générales	Nettoyage et dégraissage	Rincer immédiatement
Eau de javel diluée	Surfaces sanitaires	Désinfection après nettoyage	5 minutes à 0,1% environ
Alcool 70%	Matériel électronique et poignées	Désinfection ciblée	Laisser sécher
Désinfectant prêt à l'emploi	Surfaces à risque	Application selon notice	Respecter 1 à 10 minutes

Pour t'aider sur le terrain, voici une check-list opérationnelle simple et rapide à suivre avant chaque tournée de nettoyage.

Tâche	Fréquence	Vérification
Préparer chariot	Avant chaque service	Liste cochée
Respecter codes couleur	À chaque pièce	Contrôle visuel

Noter intervention	Après chaque chambre	Signature et heure
Vérifier stocks	Chaque semaine	Bon de commande si < 5 unités

Ce qu'il faut retenir

Ton rôle est d'assurer **hygiène, confort et sécurité** en limitant les infections et en préservant le matériel, grâce à un nettoyage quotidien organisé et tracé.

- Respecte les fiches produits, porte gants, masque, lunettes et aère systématiquement les locaux.
- Nettoie du haut vers le bas et du **propre vers le sale**, en renouvelant fréquemment eau et solutions.
- Applique le code couleur du matériel, lave le linge à 60°C et change souvent serpillières et lavettes.

Une organisation claire, une utilisation **rigoureuse des produits** et une bonne traçabilité des actions d'entretien permettent de réduire concrètement les infections et d'optimiser ton temps de travail.

Chapitre 2 : Entretien du linge et des textiles

1. Identification et tri du linge :

Critères de tri :

Tri le linge selon la couleur, la matière, le degré d'encrassement et la présence de taches. Cette organisation évite le transfert de couleur et prolonge la durée de vie des textiles.

Règles d'étiquetage et symboles :

Lis toujours les étiquettes pour connaître la température, le type de lavage, le blanchiment et le repassage recommandé. Respecter ces symboles évite le feutrage, le rétrécissement ou la détérioration des fibres.

Exemple de tri :

Dans un foyer, tu peux répartir 45 pièces en 3 bacs, blanc, couleur et délicat. Faire 3 cycles par jour réduit les mélanges et limite les retouches manuelles après lavage.

2. Techniques de lavage et choix des produits :

Choix des programmes et températures :

Sélectionne le programme en fonction de la matière et de la saleté, par exemple 40°C pour le coton quotidien, 30°C pour les couleurs sensibles et cycles délicats pour la laine ou la soie.

Dosage et choix des produits :

Dose le lessive en fonction de la quantité de linge et de la dureté de l'eau, et évite le surdosage qui encrasse les textiles. Utilise lessive liquide pour les tâches grasses et poudre pour le blanc.

Exemple de dosage :

Pour 5 kg de linge et une eau moyennement dure, mets 40 ml de lessive liquide. Réduis la dose de 20% si le linge est peu sale pour préserver les fibres.

Symbole	Signification	Température ou action
Bassin d'eau	Lavage machine	30°C, 40°C, 60°C selon la barre
Main dans l'eau	Lavage à la main	Eau tiède, cycle doux
Triangle	Blanchiment	Autorisé ou interdit
Cercle	Entretien professionnel	Nettoyage à sec si indiqué

3. Soins des textiles délicats et gestion du linge institutionnel :

Lavage à la main et cycles délicats :

Pour la laine, la soie ou les pièces brodées, utilise un savon doux, eau froide et un essorage très léger. Sèche à plat pour éviter la déformation et conserve la forme du vêtement.

Réparations et petites retouches :

Apprends à recoudre un bouton, reprendre une déchirure ou renforcer une couture lâche. Ces petites interventions prolongent l'utilisation d'un textile et évitent des remplacements prématurés coûteux.

Organisation du circuit du linge en établissement :

En EHPAD ou service, établis un circuit clair linge sale, tri, lavage, repassage et distribution. Respecte des délais de 24 à 48 heures pour les pièces courantes afin d'assurer une rotation efficace.

Exemple de circuit de linge :

Dans un service de 30 résidents, traiter 210 pièces hebdomadaires en 3 journées permet 70 pièces par jour. Ce planning réduit les ruptures et garantit un stock de réserve de 20%.

Étape	Action	Fréquence
Collecte	Récupérer et trier le linge sale	Quotidienne
Lavage	Lancer les cycles adaptés	Selon planning
Repassage	Remettre en forme et plier	Quotidienne ou hebdomadaire
Distribution	Remettre aux usagers avec traçabilité	Quotidienne

Mini cas concret – gestion du linge en EHPAD :

Contexte : EHPAD de 30 résidents produisant 210 pièces hebdomadaires. Étapes : tri quotidien, 3 cycles journaliers à 40°C et 60°C, repassage 2 fois par semaine et étiquetage individuel.

Résultat et livrable attendu :

Résultat : réduction de 20% des pertes et 15% de linge abîmé en 3 mois. Livrable : planning hebdomadaire chiffré indiquant 70 pièces traitées par jour et stock tampon de 42 pièces.

Check-list opérationnelle :

- Vérifie les étiquettes avant chaque cycle pour éviter les erreurs de température.
- Trie le linge en 3 catégories minimum, blanc, couleur et délicat.
- Dose la lessive selon la charge, réduis la dose si le linge est peu sale.
- Planifie le circuit linge sur 24 à 48 heures pour assurer rotation et réserve.
- Consigne les interventions de réparation et note les pièces réparées pour suivi.

Ce qu'il faut retenir

Un bon entretien du linge commence par un **tri par couleur**, matière, saleté et taches pour éviter décolorations et usure.

- Lis les étiquettes et repère les **symboles d'entretien textile** pour choisir lavage machine ou main, température et éventuel blanchiment.
- Adapte programme, température et **dosage de lessive** à la charge, à la saleté et à la dureté de l'eau, sans surdosage.
- Pour laine, soie et linge délicat, privilégie lavage doux, séchage à plat et petites réparations, et organise un **circuit du linge** clair en établissement.

En appliquant ces principes, tu prolonges la vie des textiles, gagnes du temps et garantis un stock propre et disponible pour tous.

Chapitre 3 : Préparation et service des repas et collations

1. Organisation et hygiène :

Matériel et disposition :

Avant chaque service, prépare le chariot et le plan de travail propre, organisé et à portée de main. Compte 10 à 15 minutes pour la mise en place d'un service standard.

Hygiène alimentaire et sécurité :

Respecte le froid positif et négatif, lave-toi les mains régulièrement et évite la contamination croisée en séparant cru et cuit. Un contrôle rapide des températures prend moins de 2 minutes.

Gestion des allergies et régimes :

Vérifie les régimes allergiques notés sur les fiches résidents avant la préparation. Note les substitutions clairement, pour éviter toute erreur, surtout pour 2 à 3 personnes présentant des allergies.

Exemple d'organisation d'un poste :

Pour un petit service de 8 résidents, installe le chariot avec assiettes, couverts, nappes et un bac pour les plats chauds, prête à servir en moins de 12 minutes.

2. Préparation et textures adaptées :

Adaptation des textures :

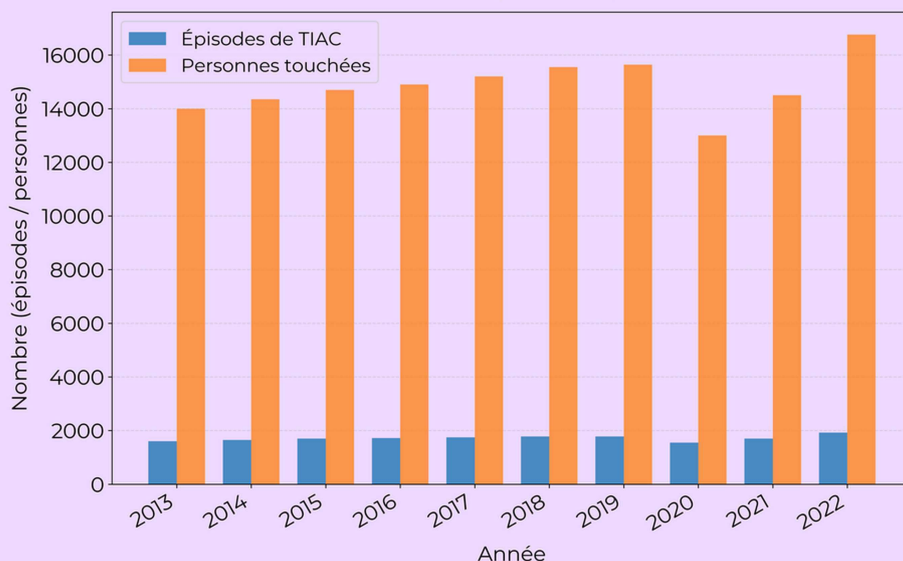
Apprends les textures modifiées comme mixé, haché et épaissi. Pour 1 résident avec dysphagie, ajuste la texture et note la consistance utilisée sur la fiche repas.

Cuisson et maintien des températures :

Respecte les températures cuites et de service, par exemple garder un plat à 63°C minimum pour la viande servie chaude. Mesurer prend 1 minute et évite les risques alimentaires.

Graphique chiffré

TIAC en France 2013-2022 : épisodes et personnes touchées



Portions et équilibre nutritionnel :

Calibre les portions selon l'appétit et les besoins, environ 200 à 350 g pour un plat principal adulte. Pense protéines, légumes et féculents à chaque repas.

Exemple d'adaptation :

Un résident a besoin d'un régime mixé, tu transformes un plat du menu en mixé en 5 minutes et indiques la texture sur l'étiquette du plateau.

Élément	Température recommandée
Plat chaud au service	63°C minimum
Réfrigération	4°C maximum
Congélation	-18°C ou moins

3. Service et relation avec l'usager :

Techniques de service :

Serre toujours en respectant les règles de confort, commence par les plus fragiles et termine par les aidants. Un service calme baisse le stress et favorise l'appétit.

Communication et respect des habitudes :

Interroge l'usager sur sa faim et ses préférences avant de servir. Noter 2 informations clés sur la fiche quotidienne évite 1 erreur de choix sur 5 repas.

Organisation du plateau et présentation :

Présente un plateau ordonné, propre et étiqueté. Une bonne présentation aide souvent à augmenter la prise alimentaire de 10 à 20 pour cent chez certains résidents.

Exemple de service adapté :

Pour 6 résidents au même moment, réalise 3 plateaux mixés et 3 plateaux standards en 20 minutes, en étiquetant chaque plateau pour éviter toute confusion.

Mini cas concret : préparation et service pour un repas du midi :

Contexte : service pour 12 résidents, dont 3 avec texture mixée et 2 avec régime sans sel.

Étapes : planification 30 minutes avant, préparation 40 minutes, étiquetage et distribution en 25 minutes. Résultat : 12 plateaux livrés en 25 minutes avec fiches régimes complètes.

Livrable attendu : tableau récapitulatif des menus et régimes avec heures, textures et liste des 12 plateaux.

Check-list opérationnelle pour le terrain :

Étape	Action rapide
Vérification des fiches	Contrôle des régimes et allergies
Températures	Mesurer avant distribution
Présentation	Étiqueter et ordonner le plateau
Communication	Questionner sur appétit et besoins

Astuce de stage :

Range toujours les plats chauds côte à côte et place les mixés sur un plateau séparé, tu gagneras en clarté et réduiras les risques d'erreur pendant 1 service intense.

Ce qu'il faut retenir

Tu prépares ton poste pour un service fluide: chariot complet, plan de travail propre et contrôle rapide des températures. Tu appliques une **hygiène et sécurité alimentaires** rigoureuse.

- Respecte le froid, les températures de cuisson et le **respect des régimes** (allergies, sans sel...).
- Adapte les repas avec une bonne **adaptation des textures** et des portions à l'appétit.
- Étiquette les plateaux, sépare cru/cuit et textures, note les consignes sur les fiches.
- Assure un **service individualisé et calme**, en questionnant l'utilisateur sur sa faim et ses préférences.

En combinant organisation, traçabilité et écoute, tu sécurises le repas, limites les erreurs et améliores la prise alimentaire et le confort des résidents.

Nutrition et alimentation

Présentation de la matière :

En **Nutrition et alimentation**, tu apprends comment l'alimentation influence la santé des personnes accompagnées et comment assurer leurs besoins essentiels.

Cette matière du Bac Pro ASSP conduit à l'**épreuve technologique** d'analyse de **situations professionnelles** : Épreuve écrite de 4 heures, **coefficient 4**, en examen final en fin de terminale, et non en CCF.

En fin de terminale, cette épreuve représente environ 13 % de la note finale et te fait traiter menus, régimes et qualité sanitaire des aliments.

Conseil :

Pour réussir, vois ce cours comme un outil concret : À chaque repas observé en stage ou à la maison, demande-toi s'il respecte l'équilibre nutritionnel de la personne.

En entraînement, travaille sur des dossiers : Consacre 1 heure à analyser, 2 heures à rédiger et garde 1 heure pour te relire. Organise aussi des séances régulières de **Nutrition et alimentation** avec des **fiches de révision courtes**. L'un de mes amis a progressé grâce à cette routine.

Table des matières

Chapitre 1 : Groupes d'aliments et nutriments	Aller
1. Les groupes d'aliments	Aller
2. Nutriments et leurs rôles	Aller
Chapitre 2 : Équilibre alimentaire et repères nutritionnels	Aller
1. Repères essentiels pour l'équilibre	Aller
2. Construire une assiette équilibrée	Aller
3. Adapter l'alimentation selon les publics	Aller
Chapitre 3 : Menus adaptés aux publics fragiles	Aller
1. Principes de base pour publics fragiles	Aller
2. Adapter les menus selon les pathologies	Aller
3. Mise en pratique et cas concret	Aller
Chapitre 4 : Techniques de préparation culinaire simples	Aller
1. Techniques de base et hygiène	Aller
2. Cuissons courantes et temps utiles	Aller
3. Adaptations, textures et présentation	Aller
Chapitre 5 : Hygiène et sécurité alimentaire	Aller

1. Principes de base [Aller](#)
2. Organisation et prévention [Aller](#)
3. Pratiques sur le terrain et contrôles [Aller](#)

Chapitre 1 : Groupes d'aliments et nutriments

1. Les groupes d'aliments :

Principaux groupes :

Les aliments se classent en 7 groupes principaux: fruits et légumes, féculents, protéines animales et végétales, produits laitiers, matières grasses, boissons et produits sucrés. Chacun joue un rôle précis pour le corps.

Portions et exemples :

D'après le ministère de la Santé, vise 5 portions de fruits et légumes par jour, 3 portions de produits laitiers et une portion de protéines à chaque repas selon l'âge et l'activité.

Conseils pratiques :

Sur le terrain, privilégie les produits frais quand c'est possible, fais cuire sans excès de matières grasses et adapte les textures pour une personne âgée ou fragile afin d'éviter étouffement.

Exemple d'assiette équilibrée :

Assiette type: 100 g de pâtes, 150 g de légumes variés, 120 g de poulet ou tofu, 1 fruit. Total approximatif 600 kcal et équilibre en glucides, protéines et fibres.

Groupe	Exemple de portion	Nutriment clé	Rôle
Fruits et légumes	80 g fruit, 150 g légume	Vitamines et fibres	Protection immunitaire et transit
Féculents	150 g cuit	Glucides	Source d'énergie
Protéines	100 à 120 g viande ou équivalent	Protéines	Réparation et entretien des tissus
Produits laitiers	1 yaourt ou 30 g fromage	Calcium	Santé osseuse
Matières grasses	10 à 20 g par repas	Lipides	Énergie et transport des vitamines
Boissons	1,5 à 2 L d'eau par jour	Eau	Hydratation et fonctions physiologiques

2. Nutriments et leurs rôles :

Glucides, protéines, lipides :

Les glucides et protéines apportent 4 kcal par gramme, les lipides 9 kcal par gramme. Les glucides fournissent l'énergie, les protéines réparent les tissus et les lipides stockent l'énergie et aident l'absorption des vitamines.

Vitamines et minéraux :

Vitamines et minéraux régulent le métabolisme, la coagulation et l'immunité. Par exemple la vitamine D facilite le calcium pour les os, le fer aide au transport de l'oxygène dans le sang.

Eau et fibres :

D'après le ministère de la Santé, vise 1,5 à 2 L d'eau par jour pour un adulte. Les fibres, autour de 25 g par jour, aident le transit et la satiété selon le profil de la personne.

Exemple de mini cas concret :

Contexte: préparation d'un plateau repas pour un résident fragile en EHPAD, objectif fournir 700 kcal et 25 g de protéines avec textures adaptées et hydratation assurée.

Étapes à suivre :

- Évaluer besoin énergétique du résident selon l'âge et l'appétit
- Choisir aliments riches en protéines faciles à mâcher, peser 120 g viande ou équivalent
- Composer légumes cuits 150 g et féculents 100 g cuits pour atteindre 700 kcal
- Prévoir 250 ml de boisson tiède et un fruit ou compote douce

Résultat et livrable attendu :

Résultat: plateau livré en moins de 30 minutes, estimé à 700 kcal et 25 g protéines.

Livrable: fiche repas chiffrée avec kcal, grammages et textures, à archiver dans le dossier patient.

Erreurs fréquentes et astuces :

Erreur fréquente: oublier l'hydratation et les textures, ce qui cause refus de repas. Astuce: note les préférences alimentaires et propose plusieurs petites portions pour augmenter l'adhésion.

Tâche	À vérifier	Fréquence	Commentaire
Contrôle des portions	Grammes et kcal indiqués	À chaque service	Utilise balance et fiches
Adaptation de textures	Consistance adéquate	À chaque patient	Vérifie déglutition
Hydratation	Quantité bue	Journalier	Propose plusieurs fois par jour
Étiquetage	Fiche repas complète	Après préparation	Archive avec dossier patient

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre détaille les 7 groupes d'aliments et comment ils couvrent les besoins d'énergie, de protection et d'entretien.

Repères clés: 5 fruits et légumes, 3 produits laitiers, protéines à chaque repas, 1,5 à 2 L d'eau et environ 25 g de fibres.

Tu adaptes portions, textures et hydratation, surtout chez les personnes âgées ou fragiles, pour sécuriser la prise alimentaire.

- **Assiette équilibrée type:** féculent, légumes, protéine, fruit pour 600 kcal.
- **Glucides, protéines, lipides:** rôles distincts et apports énergétiques de 4 ou 9 kcal/g.
- **Suivi en établissement:** contrôle des portions, textures adaptées, hydratation notée et fiche repas.

En appliquant ces repères simplement, tu construis des repas adaptés, nourrissants et bien tolérés au quotidien.

Chapitre 2 : Équilibre alimentaire et repères nutritionnels

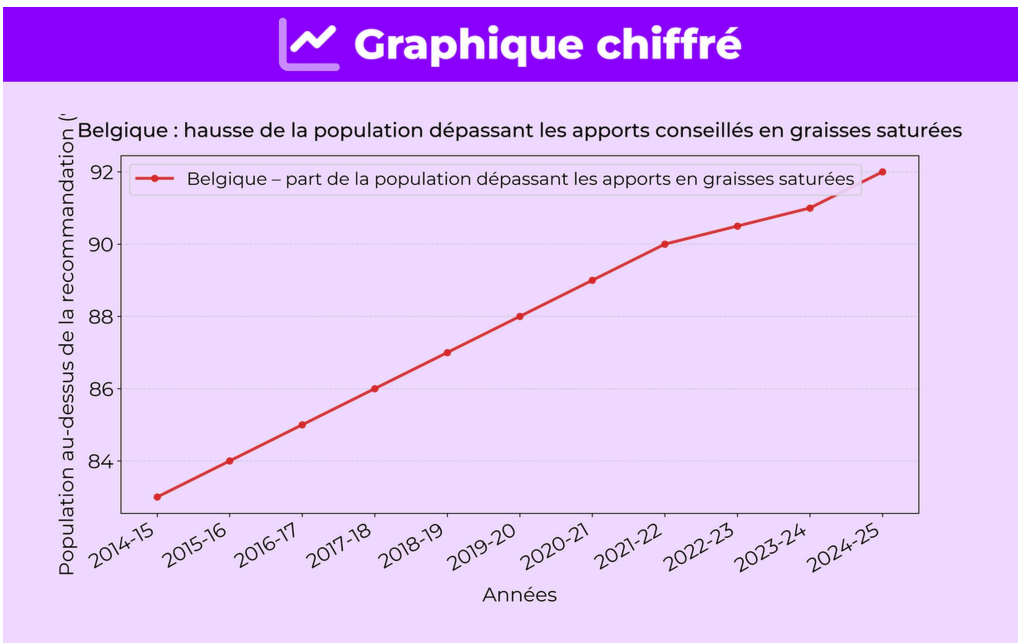
1. Repères essentiels pour l'équilibre :

Apports énergétiques et besoins :

L'énergie quotidienne dépend de l'âge, du sexe et de l'activité. Pour un adulte sédentaire compte environ 1 800 à 2 200 kcal par jour pour les femmes et 2 200 à 2 800 kcal pour les hommes.

Répartition des apports :

Idéalement, vise 45 à 60 % d'énergie provenant des glucides, 10 à 20 % des protéines et 25 à 35 % des lipides, en privilégiant graisses insaturées et fibres alimentaires.



Exemple de repères :

Pour une journée type, pense à 3 repas principaux et 1 à 2 collations si nécessaire, avec eau disponible en continu, et 5 portions de fruits et légumes réparties.

Élément	Repère chiffré
Fruits et légumes	5 portions par jour
Produits laitiers	2 à 3 portions par jour
Viandes, poissons, œufs	1 à 2 portions par jour
Céréales et féculents	3 à 4 portions par jour
Eau	1,5 à 2 litres par jour

2. Construire une assiette équilibrée :

Règles pratiques au quotidien :

Remplis la moitié de ton assiette avec légumes variés, un quart avec protéines et un quart avec féculents complets. Ajoute une portion de produit laitier et un fruit en dessert.

Portions et taille des parts :

Une portion de légume correspond à 80 à 100 g, une portion de viande à 70 à 100 g cuite, une portion de féculent à 100 g cuit. Ajuste selon l'appétit et l'âge.

Exemple de menu équilibré :

Petit-déjeuner 400 kcal, déjeuner 700 kcal, collation 150 kcal, dîner 600 kcal, total autour de 1 850 kcal pour une adulte modérément active.

- Varie les couleurs des légumes pour couvrir vitamines et minéraux.
- Privilégie cuisson vapeur, grill ou four pour limiter les lipides ajoutés.
- Propose eau avant et pendant le repas pour maintenir l'hydratation.

3. Adapter l'alimentation selon les publics :

Personnes âgées et dénutrition :

Chez les personnes âgées surveille perte de poids, appétit et prise alimentaire. Augmente densité énergétique avec petites collations, laitage entier et purées enrichies lorsque nécessaire.

Femmes enceintes et enfants :

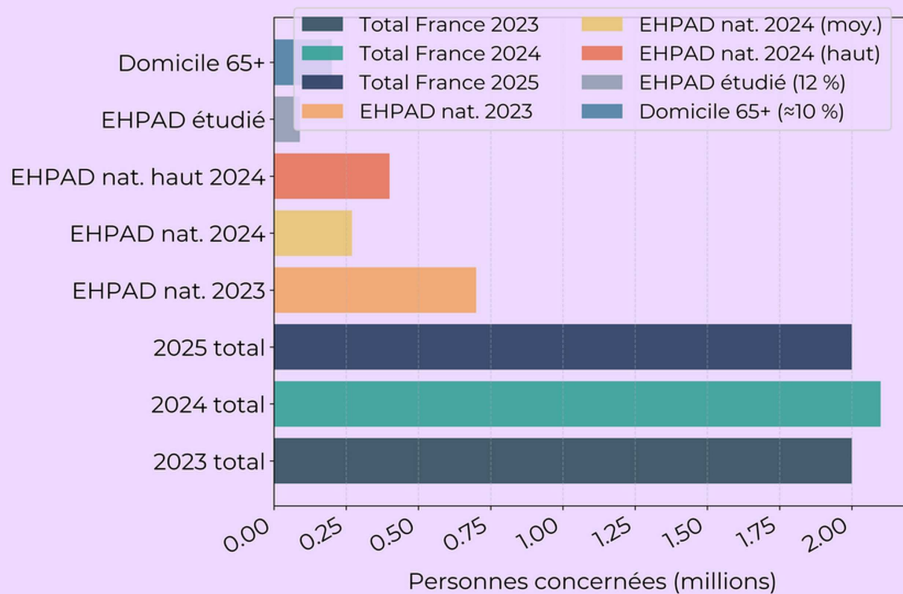
Femme enceinte a besoin d'environ 300 kcal supplémentaires par jour au 2e et 3e trimestre, et d'un apport accru en fer et folates, adapte les menus et surveille carences.

Exemple d'adaptation en EHPAD :

Contexte : Un EHPAD constate 12 % de résidents avec perte de poids. Étapes : bilan nutritionnel, menu enrichi, collations protéinées, formation de 2 soignants. Résultat : consommation moyenne augmentée de 120 g par jour en 4 semaines. Livrable attendu : menu hebdomadaire de 7 jours avec fiches recettes enrichies et tableau de suivi poids.

Graphique chiffré

Dénutrition en France : volumes estimés 2023-2025 et situations en EHPAD / à domicile



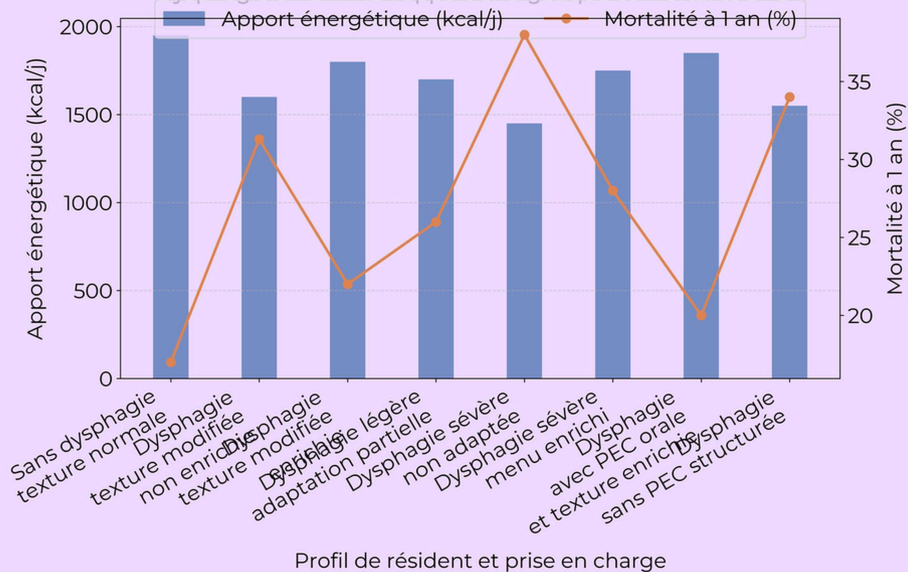
Mini cas concret - adaptation texture :

Contexte : Résident trouble de déglutition modéré, alimentation hachée recommandée.

Étapes : évaluation orthophoniste, planification menu 7 jours, essai en déjeuner. Résultat : 80 % d'acceptation des plats la 2e semaine. Livrable : fiche patient avec textures, calories ciblées 1 800 kcal et préférence gustative.

Graphique chiffré

Dysphagie en EHPAD : apport énergétique et mortalité à 1 an



Checklist opérationnelle sur le terrain :

Action	Pourquoi
Peser et noter le poids hebdomadaire	Détecter perte de poids précoce
Vérifier allergies et régimes	Éviter risques d'incident alimentaire
Proposer collations enrichies	Augmenter densité énergétique facilement
Adapter textures selon évaluation	Prévenir fausse route et améliorer ingestion
Documenter observations sur la feuille de soin	Assurer suivi et transmission aux équipes

Astuce de stage :

Note toujours l'appétit sur 0 à 5 après chaque repas, c'est utile pour repérer une baisse rapidement et ajuster les collations.

Exemple de simulation rapide :

Pour une personne âgée sous-alimentée, vise 300 kcal supplémentaires par jour via deux collations enrichies, soit environ 9 000 kcal supplémentaires en 30 jours, facilitant la reprise de poids.

Ce qu'il faut retenir

Pour équilibrer ton alimentation, ajuste l'énergie à l'âge, au sexe et à l'activité, en respectant une **répartition des apports glucides**, protéines, lipides.

- Vise 3 repas + 1 à 2 collations, avec 5 fruits et légumes, 2 à 3 laitages, 3 à 4 féculents et 1,5 à 2 l d'eau.
- Compose une **assiette équilibrée type** : 1/2 légumes, 1/4 protéines, 1/4 féculents complets, plus laitage et fruit.
- Chez les aînés, pense collations enrichies et à **surveiller le poids** et l'appétit chaque semaine.
- Pour troubles de déglutition, faire **adapter les textures** après évaluation et noter les observations.

En résumé, adapte portions, énergie et texture à chaque profil tout en gardant une structure de repas régulière, variée et bien hydratée.

Chapitre 3 : Menus adaptés aux publics fragiles

1. Principes de base pour publics fragiles :

Évaluer les besoins :

Avant tout, commence par une évaluation individuelle des capacités masticatoires, des allergies et des préférences, note aussi les objectifs pondéraux, perte de poids et éventuelles prescriptions médicales pour adapter le menu correctement.

Textures et sécurité alimentaire :

Adapte la texture selon la déglutition, propose des textures mixées, hachées ou normales, surveille température et hygiène, évite aliments filandreux ou durs qui augmentent le risque d'étouffement chez les résidents fragiles.

Apports énergétiques et micronutriments :

Veille à fournir suffisamment de calories et protéines, en particulier pour éviter la dénutrition, intègre des sources de vitamine D, calcium et fer selon l'âge, privilégie densité nutritionnelle dans chaque plat.

Astuce organisation :

Lors d'un service, prépare 1 à 2 portions enrichies par repas pour ceux ayant un risque de dénutrition, cela prend 10 à 15 minutes en plus mais évite des complications médicales.

2. Adapter les menus selon les pathologies :

Dysphagie et aménagements :

Pour la dysphagie, utilise textures épaissies type nectar ou pudding, forme des portions faciles à manipuler et évite boissons gazeuses, surveille toujours la présence d'un professionnel lors des repas à risque.

Diabète et contrôle glucidique :

Limite les sucres rapides, répartis les apports glucidiques sur 3 repas et 1 à 2 collations, privilégie index glycémique bas, indique la quantité de glucides par portion pour faciliter le suivi infirmier.

Insuffisance rénale et restrictions :

Réduis sel et potassium si besoin, ajuste protéines selon prescription, dose les portions de légumes riches en potassium, note toujours l'apport en sodium en mg pour chaque plat servi en établissement.

Exemple d'adaptation pour dysphagie :

Un potage mixé épaissi à 200 ml, une viande hachée en sauce de 80 g et une compote épaisse à 100 g forment un repas sûr et nutritif pour une personne ayant une dysphagie modérée.

Modification	Exemple de plat	Portion indicative
Texture mixée	Potage légumes lents, volaille mixée	200 ml soupe, 80 g protéine
Texture hachée	Bœuf haché en sauce douce	100 g viande, 80 g accompagnement
Faible sucre	Yaourt nature avec fruits entiers	125 g yaourt, 50 g fruits

3. Mise en pratique et cas concret :

Organisation d'un cycle de menus :

Construis un cycle de 4 semaines avec rotation des plats, note alternatives pour allergies, prévois 2 options textures par plat et anticipe commandes, cela réduit le gaspillage et augmente la satisfaction.

Mini cas concret :

Contexte : unité de 12 résidents, 3 présentent risque de dénutrition. Étapes : évaluation initiale, menu enrichi, suivi hebdomadaire sur 4 semaines. Résultat : prise de poids moyenne de 0,8 kg par personne.

Exemple de livrable :

Fiche individuelle chiffrée pour chaque résident, indiquant apports énergétiques par repas (en kcal), protéines en g, texture et allergènes, à remettre à l'équipe en début de chaque semaine.

Checklist opérationnelle :

Utilise cette mini check-list pour le service, elle contient 5 points faciles à vérifier avant chaque repas.

Élément	Question à se poser
Identification	Le repas correspond-il à la fiche individuelle ?
Texture	La texture est-elle adaptée à la déglutition ?
Allergènes	Tous les allergènes sont-ils indiqués et évités ?
Densité nutritionnelle	Le repas apporte-t-il calories et protéines suffisantes ?
Service	Le personnel est-il informé des consignes de surveillance ?

Astuce de stage :

Remets toujours une fiche résumé sur le chariot avant le service, cela évite 80 % des erreurs de distribution selon mon expérience en EHPAD.

Petit souvenir de stage, j'ai vu un résident retrouver l'appétit grâce à une purée plus onctueuse que je venais d'ajuster.

Ce qu'il faut retenir

Commence par une **évaluation nutritionnelle individuelle** pour adapter quantités, allergies, objectifs de poids et prescriptions médicales.

- Choisis des **textures sécurisées pour tous** selon la déglutition: mixée, hachée ou normale, en évitant les aliments à risque.
- Assure une **densité nutritionnelle élevée** en calories, protéines, vitamine D, calcium et fer, avec portions enrichies pour les plus fragiles.
- Adapte les menus aux pathologies: dysphagie (textures épaissies), diabète (glucides maîtrisés), insuffisance rénale (sel et potassium réduits).
- Structure un cycle de menus, utilise une **fiche de suivi** par résident et une check-list simple avant chaque service.

En combinant évaluation, menus adaptés et suivi régulier, tu limites la dénutrition, sécurises les repas et améliores le confort alimentaire des résidents fragiles.

Chapitre 4 : Techniques de préparation culinaire simples

1. Techniques de base et hygiène :

Préparation et mise en place :

Avant de cuisiner, organise ta station en 10 à 15 minutes, prépare ingrédients, ustensiles et fiches recettes. Ça évite les erreurs et accélère le service, surtout en temps limité en cuisine collective.

Hygiène et sécurité alimentaire :

Respecte les températures, lave-toi les mains souvent et sépare cru et cuit. Contrôle les dates et garde les préparations réfrigérées à 4°C maximum pour limiter les risques microbiologiques en établissement.

Exemple d'organisation simple :

Avant un atelier, j'alignais les couteaux, bols et ingrédients, ce qui me faisait gagner 12 minutes par préparation et évitait le stress pendant le service.

2. Cuissons courantes et temps utiles :

Cuisson vapeur et pochage :

La vapeur est douce et préserve vitamines et texture, idéale pour légumes et poissons. Compte 8 à 12 minutes pour légumes coupés, 6 à 10 minutes pour filets de poisson selon épaisseur.

Cuisson à l'eau et pâtes :

Pour les pâtes, porte 2 litres d'eau salée pour 100 g de pâtes, respecte 8 à 10 minutes selon le format pour un résultat al dente, égoutte et sert immédiatement.

Rissoler, sauter, mijoter :

Sauter demande chaleur vive, huile chaude et 2 à 4 minutes pour légumes croquants. Mijoter se fait à feu doux, 20 à 40 minutes pour chair tendre et sauces réduites.

Exemple de cuisson vapeur :

Pour carottes en bâtonnets, 10 minutes vapeur donnent une texture fondante adaptée aux personnes âgées, moins de perte vitaminique et une couleur appétissante.

Technique	Température ou eau	Durée indicatives
Vapeur légumes	Vapeur douce	8 à 12 minutes
Poisson au four vapeur	140 à 160°C	10 à 20 minutes
Pâtes	Eau bouillante salée	8 à 10 minutes
Rôtir poulet	180°C	30 à 40 minutes selon morceau

3. Adaptations, textures et présentation :

Textures adaptées pour publics fragiles :

Pour personnes avec troubles de déglutition, propose haché mixé ou purée lisse, portions de 150 à 200 g selon prescription, et vérifie température à 60°C avant service.

Assaisonnement et portionnement :

Dose le sel modérément, utilise épices douces et herbes. En collectivité, prévois portions de 180 à 250 g pour légumes et 120 à 150 g pour protéines, adaptées selon public.

Présentation et appétence :

Une assiette colorée donne envie de manger, surtout pour les personnes âgées. Coupe en formes régulières et mélange textures pour stimuler appétit et plaisir du repas.

Exemple d'adaptation en EHPAD :

Lors d'un service pour 20 résidents, 6 avaient besoin de texture hachée mixée. J'ai préparé 6 portions de 180 g, étiquetées, servies à 60°C, plus 14 portions normales.

Mini cas concret – préparation de 20 repas :

Contexte : service du midi en EHPAD pour 20 personnes, dont 6 en texture hachée mixée.

Étapes : planifier ingrédients, cuire vapeur 30 minutes, mixer et rectifier assaisonnement.

Résultat : 20 repas prêts en 90 minutes. Livrable attendu : fiche production avec 20 étiquettes plats et température de service à 60°C.

Checklist opérationnelle avant service :

Étape	Action
Préparation	Vérifier ingrédients et ustensiles 15 minutes avant
Hygiène	Se laver les mains et désinfecter surfaces
Cuisson	Respecter temps et température indiqués
Adaptation	Préparer textures adaptées si nécessaire
Contrôle final	Vérifier température et étiquetage avant service

Astuce de stage :

Numérote tes plats et note l'heure de sortie du four pour assurer un service coordonné, surtout lors de préparations pour 10 à 30 personnes en collectivité.

 **Ce qu'il faut retenir**

En cuisine collective, commence par **préparer ta mise en place** en 10 à 15 minutes pour éviter erreurs et stress.

- **Respecte l'hygiène stricte** : lavage des mains, séparation cru/cuit, contrôle des dates et stockage à 4°C maximum.
- **Maîtrise les temps de cuisson** : vapeur légumes 8 à 12 minutes, pâtes 8 à 10, mijotés 20 à 40, poulet rôti 30 à 40 minutes à 180°C.
- **Adapte les textures servies** aux publics fragiles: haché mixé ou purée lisse, portions de 150 à 200 g, service à 60°C.
- **Soigne la présentation des assiettes** et numérote, étiquette et contrôle les plats pour un service fluide et sécurisé.

En appliquant ces repères simples, tu gagnes du temps, sécurises les repas et rends les plats plus appétissants pour tous.

Chapitre 5 : Hygiène et sécurité alimentaire

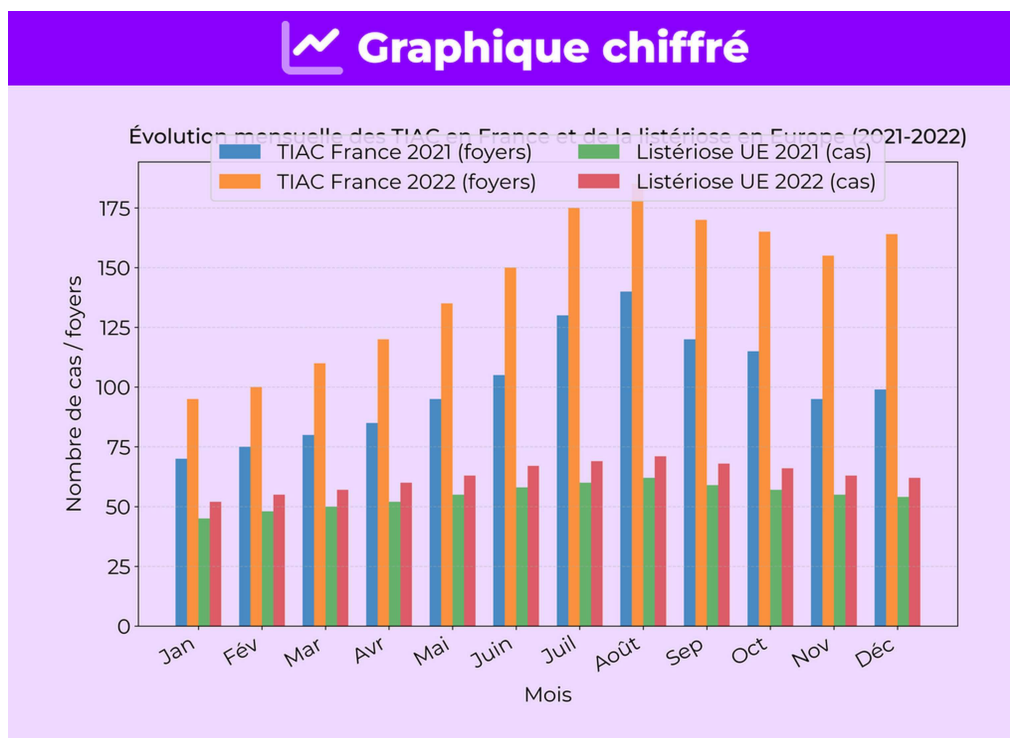
1. Principes de base :

Micro-organismes et dangers :

Les aliments peuvent être contaminés par des bactéries, virus, parasites et toxines. La plupart des toxi-infections surviennent par mauvaise cuisson, conservation ou contamination croisée entre aliments crus et prêts à consommer.

Températures clés et durées :

Respecte les températures pour limiter la prolifération microbienne, garde le froid $\leq 5^{\circ}\text{C}$, congèle $\leq -18^{\circ}\text{C}$, maintiens chaud $\geq 63^{\circ}\text{C}$, et respecte les durées de conservation indiquées par les fiches produits.



Nettoyage et désinfection :

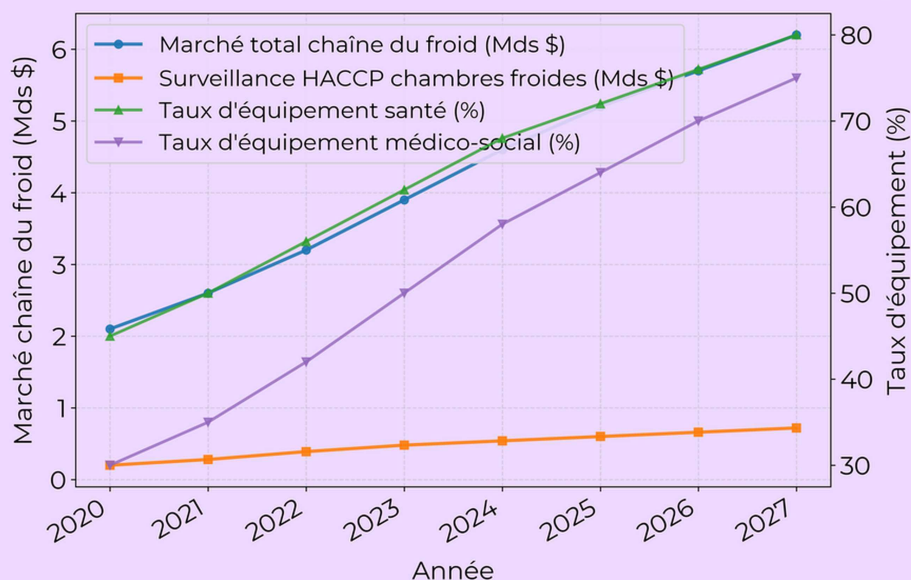
Nettoie d'abord puis désinfecte, utilise des détergents adaptés et respecte les temps de contact. Change chiffons et éponges souvent, et planifie un nettoyage quotidien plus un protocole hebdomadaire approfondi.

Exemple de contrôle de frigo :

Exemple : tu prends un thermomètre étalonné, notes la température matin et soir pendant 7 jours, et agis si elle dépasse 5°C , transfert ou action corrective en 15 minutes.

Graphique chiffré

Marché européen de la surveillance de la chaîne du froid (2020-2027)



Élément	Température cible	Action si non conforme
Réfrigérateur	$\leq 5^{\circ}\text{C}$	Isoler produits, noter la valeur, transférer si possible, et corriger la panne sous 15 minutes
Congélateur	$\leq -18^{\circ}\text{C}$	Vérifier le niveau, ne pas recongeler si décongélation partielle, contacter le responsable
Maintien à chaud	$\geq 63^{\circ}\text{C}$	Réchauffer à $\geq 70^{\circ}\text{C}$ 2 minutes avant service si chute, jeter si doute sur sécurité
Produits décongelés	Consommation rapide	Consommer sous 24 heures, ne pas recongeler, noter date et heure

2. Organisation et prévention :

Traçabilité et étiquetage :

La traçabilité te permet de retrouver l'origine d'un lot en quelques minutes, étiquettes claires, dates d'ouverture et date limite d'utilisation après ouverture sont indispensables pour la sécurité et la réactivité en cas d'alerte.

Gestion des allergènes :

Identifie les 14 allergènes majeurs, sépare zones et ustensiles, et informe toujours les bénéficiaires. D'après le ministère de la Santé, l'étiquetage des allergènes est obligatoire et doit être lisible et visible.

Matériel et protection :

Pense aux gants, tabliers et couteaux nettoyés entre usages, utilise des planches codées par couleur et rappelle que les gants ne remplacent pas l'hygiène des mains, change-les selon la procédure écrite.

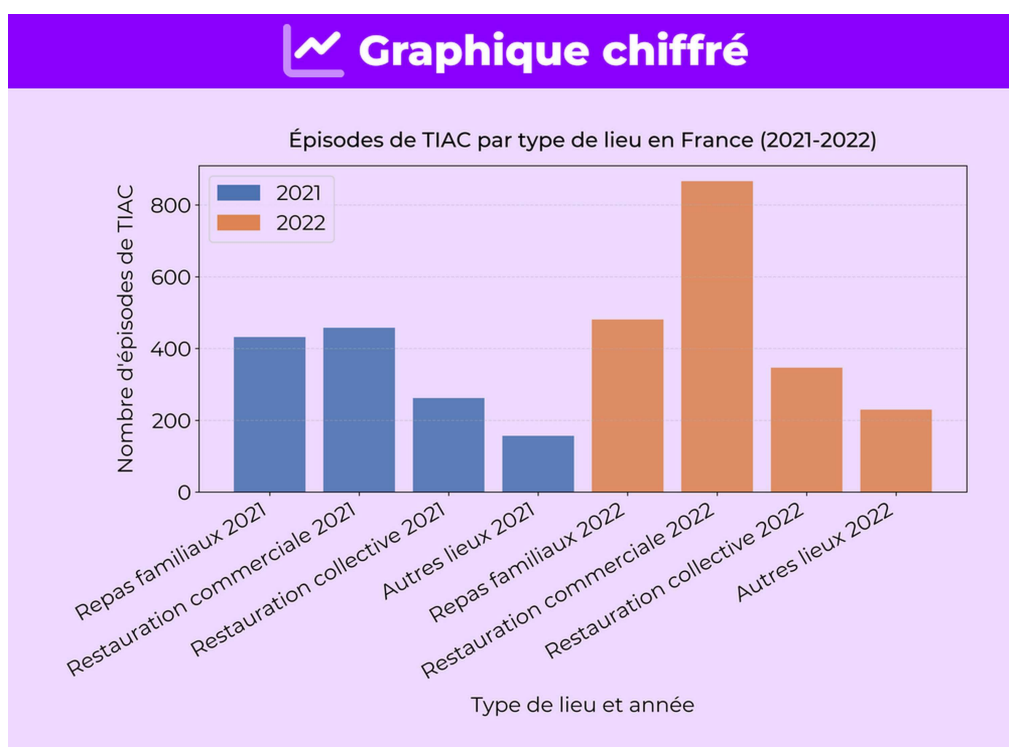
Exemple de prévention d'allergie :

Exemple : pour un résident allergique, prépare ingrédients séparément, étiquette clairement le plat, note la mention allergène sur la fiche repas et informe l'équipe avant le service.

3. Pratiques sur le terrain et contrôles :

Haccp simplifié :

Connais les 7 principes de l'HACCP, identifie les points critiques, fixe limites, surveille et documente. Même pour petits services, un plan simple évite 80% des risques courants, je me souviens qu'en stage un plan basique a évité une alerte.



Audit et enregistrement :

Tenir un registre quotidien des températures et des contrôles facilite les audits, un log papier ou numérique sur 30 jours est couramment demandé lors des visites sanitaires et pour les contrôles internes.

Cas concret - mini étude :

Contexte : en stage en EHPAD, l'équipe a trouvé 5 écarts de température en 7 jours affectant 12 plats, ce qui a déclenché une action corrective rapide avec priorités claires.

Étapes : vérification des frigos toutes les 8 heures, transfert de 12 plats vers un frigo fonctionnel, nettoyage complet en 2 heures, formation de 3 agents. Livrable : registre corrigé et rapport d'une page.

Tâche	Fréquence	Responsable	Critère de réussite
Vérifier températures	2 fois par jour	Agent de cuisine	Valeurs dans les limites
Nettoyage surfaces	Après chaque service	Aide-cuisinier	Aucune trace visible
Gestion des déchets	1 fois par jour	Agent polyvalent	Évacuation conforme
Étiquetage produits	À la préparation	Préparateur	Mention visible et complète
Formation hygiène	Tous les 3 mois	Responsable cuisine	Preuve de formation

Ce qu'il faut retenir

Ce chapitre te donne les bases pour éviter les toxi-infections et sécuriser les repas.

- Limiter la contamination en séparant cru et cuit, appliquant un **nettoyage puis désinfection** réguliers.
- Respecter les **températures clés froid et chaud** et réagir vite en cas d'écart enregistré.
- Assurer une **traçabilité et étiquetage** précis, y compris pour les allergènes et les produits décongelés.
- Mettre en place un **plan HACCP simplifié**, des contrôles quotidiens et tracer toutes les actions correctives.

En appliquant ces pratiques sur le terrain, tu réduis fortement les risques microbiologiques, protèges les personnes allergiques et facilites les audits sanitaires. L'essentiel est de contrôler, noter, corriger, puis vérifier à nouveau.

Ergonomie – soins

Présentation de la matière :

En Bac Pro ASSP, la matière **Ergonomie – soins** te forme aux **gestes d'hygiène sécurisés**, aux postures, à la manutention et à la protection de ta santé au travail auprès de différents publics.

Cette matière conduit à une épreuve de **soins d'hygiène et de confort** en structure, souvent en **contrôle en cours de formation** coefficient 4. En examen final, l'épreuve est pratique et orale d'environ 2 heures. Un camarade m'a raconté qu'il avait gagné des points grâce à ses postures maîtrisées.

Conseil :

Pour réussir **Ergonomie – soins**, évite de tout réviser la veille. Après chaque TP, note immédiatement les étapes du soin.

Garde 2 fois 20 minutes par semaine pour relire tes fiches et mimer les gestes à vide. Tu peux t'appuyer sur ces habitudes.

- Préparer des fiches postures essentielles
- T entraîner avec un camarade en jouant le rôle de la personne aidée
- Te filmer pour corriger ta façon de parler et tes gestes

Le jour de l'épreuve, tu seras plus serein si tes gestes sont automatisés et ta communication naturelle.

Table des matières

Chapitre 1 : Gestes et postures de travail	Aller
1. Principes de base	Aller
2. Applications en situation réelle	Aller
Chapitre 2 : Soins d'hygiène et de confort	Aller
1. Hygiène corporelle	Aller
2. Hygiène bucco-dentaire et soins cutanés	Aller
3. Confort et prévention des complications	Aller
Chapitre 3 : Aide aux déplacements et à la mobilisation	Aller
1. Évaluation et préparation	Aller
2. Techniques de transferts et aides matérielles	Aller
3. Sécurité, prévention des chutes et documentation	Aller

Chapitre 1 : Gestes et postures de travail

1. Principes de base :

Posture neutre :

La posture neutre protège ta colonne et tes articulations. Garde le dos droit, épaules détendues, pieds écartés à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis pour répartir le poids.

Principes de levage :

Approche l'objet ou la personne, rapproche les pieds, fléchis les genoux et utilise la force des jambes, évite de tourner le buste en soulevant pour limiter les risques de lombalgie.

Organisation du poste :

Range ton matériel à portée de main, règle la hauteur du lit entre 70 et 90 cm quand c'est possible, prévois 2 à 3 auxiliaires pour les transferts lourds.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Deux soignants rapprochent le lit, verrouillent les roues, positionnent leurs pieds face au patient, fléchissent les genoux et soulèvent ensemble en synchronisant le mouvement.

Situation	Action recommandée	Paramètre
Transfert patient assis	Utiliser chaise roulante ou planche de transfert	Poids supérieur à 20 kg, 2 soignants
Manutention d'objet	Approcher la charge du corps, fléchir les genoux	Charge recommandée 15 à 25 kg selon tâche
Soins au lit	Régler la hauteur du lit entre 70 et 90 cm	Hauteur idéale variable selon la taille du soignant

2. Applications en situation réelle :

Transferts et aides techniques :

Utilise des aides comme chaise roulante, lève-personne ou drap de transfert pour diminuer les efforts. Vérifie la charge maximale de l'appareil et la formation nécessaire avant usage.

Soins au lit :

Pour les soins au lit, règle la hauteur, place-toi face au patient, maintiens une posture stable et demande de l'aide si le patient pèse plus de 20 kg ou résiste.

Erreurs fréquentes :

Les erreurs courantes sont le dos voûté, torsion du buste, gestes rapides et travail seul pour les transferts lourds, ces habitudes augmentent le risque de blessure.

Astuce stage :

Note la hauteur idéale du lit en centimètres pour chaque patient, ça te fait gagner environ 30 secondes par soin et réduit la fatigue dorsale sur une journée de 8 heures.

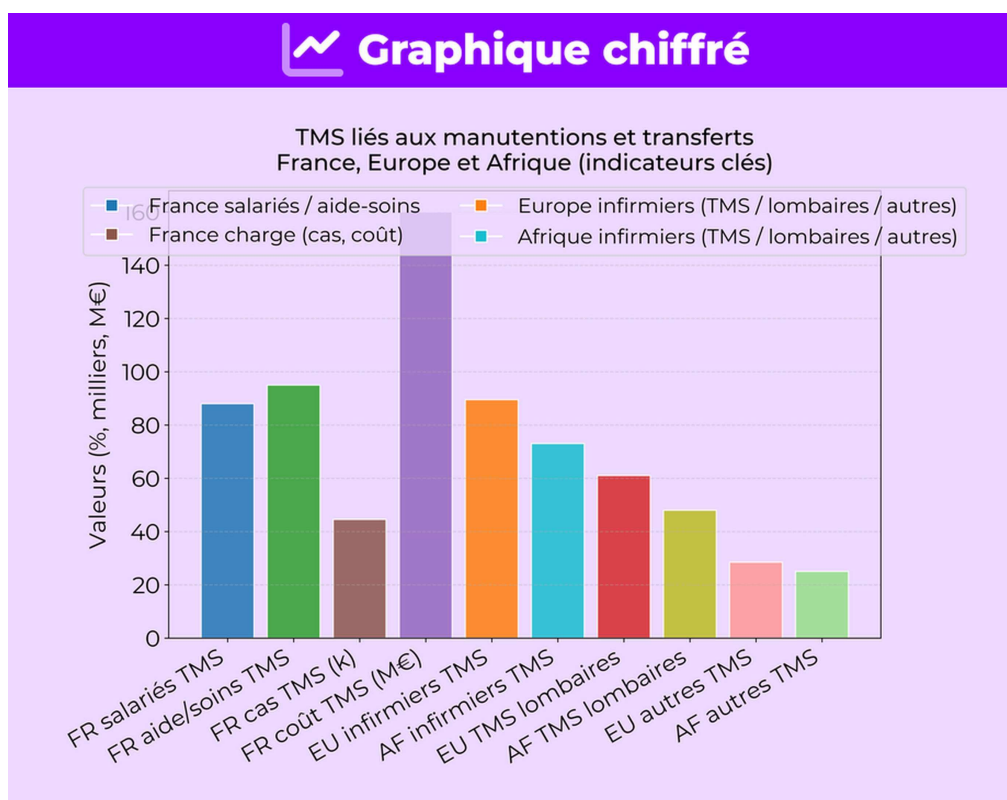
Mini cas concret :

Contexte : un EHPAD note 4 signalements de lombalgies sur 10 soignants en 3 mois, l'équipe veut réduire ces incidents via protocole simple et formation pratique.

- Étape 1 – Évaluer : mesurer hauteurs de lits et identifier transferts fréquents.
- Étape 2 – Former : 2 sessions de 45 minutes par équipe sur techniques de levage.
- Étape 3 – Mettre en place : fourniture d'un lève-personne et 6 draps de transfert.
- Étape 4 – Suivre : relevé mensuel des incidents pendant 3 mois.

Résultat attendu : réduire les lombalgies déclarées de 40% en 3 mois, améliorer le ressenti des soignants mesuré par un questionnaire simple de 5 points.

Livrable attendu : protocole de transfert d'une page remis à 100% des équipes, 2 fiches pratiques par poste et un tableau de suivi mensuel avec nombre d'incidents.



Vérification	Fréquence	Responsable
Hauteur des lits réglée	Avant chaque service	Soignant référent

Disponibilité des aides	Quotidien	Responsable logistique
Suivi des incidents	Mensuel	Référent prévention

Checklist opérationnelle	Action
Avant chaque soin	Régler la hauteur du lit et verrouiller les roues
Évaluer la charge	Estimer le poids du patient et demander aide si >20 kg
Utiliser les aides	Choisir chaise roulante, lève-personne ou drap selon besoin
Positionnement	Pieds écartés, genoux fléchis, dos droit, synchroniser le geste
Retour d'expérience	Noter incident et solution pour ajuster la fiche procédure

Une fois, je me suis fait mal au dos la première semaine de stage, c'est pourquoi j'ai vraiment appris à respecter la posture et à demander de l'aide rapidement.

Ce qu'il faut retenir

Adopte une **posture neutre stable** : dos droit, épaules détendues, pieds écartés, genoux fléchis pour protéger ton dos.

- Pour lever : approche la charge, fléchis les genoux, utilise la **force des jambes**, ne tourne jamais le buste.
- Organise ton poste : lit réglé entre 70 et 90 cm, matériel à portée, **aide systématique au delà** de 20 kg.
- En pratique : utilise chaise roulante, lève-personne ou drap, verrouille les roues, synchronise les gestes à plusieurs.
- En équipe : évalue les situations à risque, forme-toi, vérifie la **disponibilité des aides techniques** et note chaque incident.

En appliquant ces réflexes simples à chaque soin, tu réduis nettement les lombalgies et travailles plus efficacement toute la journée.

Chapitre 2 : Soins d'hygiène et de confort

1. Hygiène corporelle :

Préparer la personne et le matériel :

Avant tout soin, vérifie l'identité, la température de la pièce et prépare le matériel propre et à portée de main, pour gagner du temps et limiter les allers-retours.

Techniques de toilette partielle et complète :

Toilette complète au lit ou au lavabo selon l'autonomie, explique chaque geste et préserve l'intimité. Adopte des mouvements lents et soutiens la nuque si nécessaire pour éviter douleur et tension.

Exemple : toilette au lit optimisée :

Réaliser une toilette complète en 25 à 30 minutes, en expliquant chaque étape, réduit l'anxiété et évite repositionnements inutiles.

2. Hygiène bucco-dentaire et soins cutanés :

Soins bucco-dentaires quotidiens :

Brosse les dents ou la prothèse 2 fois par jour, aide si la personne est dépendante, et note toute douleur ou modification d'odeur qui pourrait signaler une infection ou une mauvaise adaptation.

Soins de la peau et prévention des escarres :

D'après le ministère de la Santé, le repositionnement toutes les 2 heures est recommandé pour limiter les escarres, surtout chez les résidents immobiles ou en convalescence, combine cela avec hydratation cutanée quotidienne.

Astuce :

Utilise une crème sans parfum et note l'amélioration sur 3 jours pour identifier une réaction cutanée liée au produit.

3. Confort et prévention des complications :

Surveillance et communication :

Observe signes de douleur, fièvre, rougeur ou modification mentale, consigne les observations et informe l'infirmier référent rapidement pour ajuster la prise en charge si nécessaire.

Aménagement du lit et positionnement :

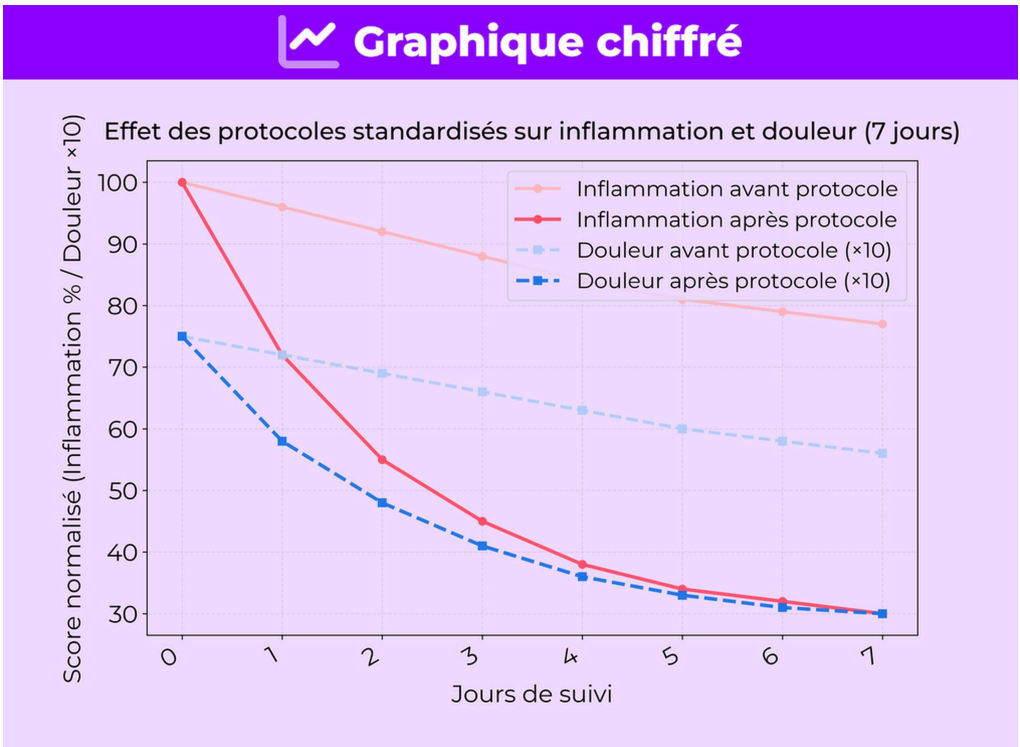
Vérifie draps propres, tension du matelas et place coussins pour soutenir membres. Un bon positionnement réduit douleurs, risques de décrochement et améliore la qualité du sommeil.

Cas concret :

Contexte: résident alité depuis 10 jours, rougeur de pression score 2 sur 4, douleur signalée.
Objectif: diminuer l'irritation cutanée en 7 jours avec soins ciblés.

- Toilette adaptée quotidienne et hydratation de la zone concernée
- Repositionnement toutes les 2 heures et documentation horaire
- Protection locale et photographie datée tous les 2 jours pour suivi

Résultat attendu: diminution de la rougeur de 60 à 80% en 7 jours, réduction de la douleur de 3 à 1 sur l'échelle et livrable: fiche de suivi de 7 jours avec photos datées.



J'ai moi-même oublié une fois de vérifier la température de l'eau, la personne a eu un frisson et j'ai appris à systématiser cette étape lors de chaque toilette.

Tâche	Fréquence	Indicateur	Remarque
Préparer matériel	Avant chaque soin	Zéro oubli d'élément	Checklist rapide sur tablette ou papier
Hygiène visage et mains	Au moins 1 fois par jour	Peau propre	Important pour confort et infection
Toilette complète	1 à 2 fois par semaine	Peau intacte, bien-être	Adapter selon tolérance
Repositionnement	Toutes les 2 heures	Absence d'escarre nouvelle	Documenter heure et position

Documentation	Après chaque soin	Fiche complétée	Permet suivi et transmission
---------------	-------------------	-----------------	------------------------------

Ce qu'il faut retenir

Pour assurer des **soins d'hygiène efficaces**, prépare toujours la personne, la chambre et le matériel, puis explique chaque geste pour réduire l'anxiété.

- Adapte la **toilette complète ou partielle** à l'autonomie, protège l'intimité et contrôle température de l'eau et de la pièce.
- Assure une **hygiène bucco-dentaire biquotidienne** et surveille odeur, douleurs ou prothèse mal adaptée.
- Préviens les escarres par repositionnement toutes les 2 heures, hydratation quotidienne et bon positionnement avec coussins.
- Observe douleur, fièvre, rougeurs ou changements de comportement et documente chaque soin pour transmettre à l'équipe.

En systématisant préparation, surveillance et traçabilité, tu améliores durablement confort, sécurité et récupération de la personne accompagnée.

Chapitre 3 : Aide aux déplacements et à la mobilisation

1. Évaluation et préparation :

Évaluation de la personne :

Commence par observer l'autonomie, la douleur, la force musculaire et les limitations motrices. Note la capacité à se lever, la coordination et l'équilibre en quelques tests simples.

Adaptation de l'environnement :

Libère l'espace, règle la hauteur du lit entre 45 et 55 cm si possible et anticipe obstacles. Une pièce dégagée réduit le risque de chute et facilite l'utilisation du matériel.

Planification du transfert :

Prévois qui fait quoi, les aides nécessaires et le rythme. Choisis une technique adaptée et annonce chaque étape à la personne pour obtenir sa coopération et diminuer l'anxiété.

Astuce préparation :

Toujours vérifier le poids approximatif et la douleur avant transfert, si la personne pèse plus de 100 kg, demande 2 collègues et un lève-personne pour ta sécurité.

2. Techniques de transferts et aides matérielles :

Transfert assis-debout :

Place les pieds de la personne à plat, tiens la ceinture de transfert sous les omoplates et pousse sur tes jambes, pas sur ton dos. Fais 1 mouvement fluide et rassurant.

Utilisation du lève-personne :

Vérifie la charge maximale, la batterie et l'état des sangles. Positionne l'appareil près du lit, fixe les sangles selon le guide et soulève lentement en surveillant le confort.

Matériel quotidien :

Apprends à utiliser la planche de glisse, la ceinture de transfert, le chariot de toilette et le lève-personne. Chaque outil a une capacité et un usage précis, respecte-les toujours.

Exemple d'optimisation d'un processus de production :

Lors d'un transfert d'un résident de 75 kg, on utilise une planche de transfert et 1 soignant, gain de temps 2 minutes par transfert et moins de fatigue pour le soignant.

Équipement	Usage principal	Charge ou critère
Planche de glisse	Transfert latéral lit-fauteuil	Personne mobilisable et coopérative
Ceinture de transfert	Aide à l'appui lors du lever	Confort et maintien thoracique

Lève-personne électrique	Transferts lourds ou non coopératifs	Vérifier la charge max indiquée
--------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

3. Sécurité, prévention des chutes et documentation :

Signes de risque et interventions :

Repère instabilité, antécédent de chute, hypotension ou confusion. Interviens en installant un garde-fou humain, en ralentissant le geste et en demandant de l'aide si besoin.

Communication et traçabilité :

Notifie le transfert dans le dossier de soins, indique le type d'aide utilisé, la douleur et la participation du patient. Une trace claire évite les erreurs entre équipes.

Astuces terrain :

Place toujours une main près du genou de la personne pendant un pivot, annonce chacune de tes actions et vérifie la réaction. Ça calme et évite les mouvements brusques.

Exemple de mini cas concret :

Contexte : Résident de 82 ans, mobilisation matin, douleur modérée et antécédent de chute. Étapes : évaluation, préparation espace, transfert assis-debout avec ceinture. Résultat : transfert sécurisé en 4 minutes, aucun incident.

Livrable attendu :

Fiche de transfert complétée comprenant heure, type d'aide, participants et score de douleur, à remettre au responsable. Ce document réduit les incidents de 1 à 2 événements par mois selon le suivi d'équipe.

Check-list opérationnelle :

Élément	Question à se poser
Évaluation	La personne peut-elle coopérer et supporter le transfert ?
Matériel	Le matériel est-il vérifié et adapté au poids ?
Sécurité	L'espace est-il dégagé et les freins activés ?
Communication	As-tu expliqué chaque étape et demandé l'accord ?
Traçabilité	Le transfert est-il noté dans le dossier avec observations ?

Astuce fin de chapitre :

Lors de tes premiers stages, prends 2 minutes pour noter chaque transfert, ça évite les oublis et montre ton professionnalisme aux tuteurs.

Ce qu'il faut retenir

Pour chaque transfert, commence par **évaluer autonomie, douleur et équilibre** puis adapte l'environnement et le matériel à la situation.

- Utilise une **planche de glisse** ou une ceinture de transfert si la personne est mobilisable et coopère.
- Réserve le **lève-personne électrique** aux transferts lourds ou non coopératifs et vérifie toujours la charge maximale.
- Protège ton dos en poussant avec tes jambes, espace dégagé, freins serrés et annonces claires avant chaque mouvement.

Note systématiquement le type d'aide, la douleur et la participation dans le dossier pour assurer une **traçabilité précise des transferts** et améliorer la sécurité de tous.

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

Ce document a été élaboré par FormaV® avec le plus grand soin afin d'accompagner chaque apprenant vers la réussite de ses examens. Son contenu (textes, graphiques, méthodologies, tableaux, exercices, concepts, mises en forme) constitue une œuvre protégée par le droit d'auteur.

Toute copie, partage, reproduction, diffusion ou mise à disposition, même partielle, gratuite ou payante, est strictement interdite sans accord préalable et écrit de FormaV®, conformément aux articles L.111-1 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Dans une logique anti-plagiat, FormaV® se réserve le droit de vérifier toute utilisation illicite, y compris sur les plateformes en ligne ou sites tiers.

En utilisant ce document, vous vous engagez à respecter ces règles et à préserver l'intégrité du travail fourni. La consultation de ce document est strictement personnelle.

Merci de respecter le travail accompli afin de permettre la création continue de ressources pédagogiques fiables et accessibles.