Ce document a été mis en ligne par l'organisme FormaV®.

Toute reproduction, représentation ou diffusion, même partielle, sans autorisation préalable, est strictement interdite.

Pour consulter tous nos sujets d'annales et corrigés du CAP Coiffure, veuillez visiter :
cours-cap-coiffure.fr/annales-sujets-et-corriges

CAP Coiffure
Session 2015

EP1 Partie écrite « Prévention, Santé, Environnement »

Durée : 1h
Coefficient : 1

L'utilisation de la calculatrice est autorisée.

SUJET

PREMIERE PARTIE **/10 pts**

Situation 1 :

Florian, 18 ans, a obtenu son CAP récemment. Depuis un mois, il travaille comme mécanicien automobile dans un grand garage de 70 employés, à 50 km de son domicile. Il loue un studio sur place pour éviter les trajets.

A midi, le garage ne disposant pas de cantine, Florian mange des produits de restauration rapide qu'il achète avant d'arriver au travail : hamburgers, sandwichs, kebabs, frites, barres chocolatées et sodas.

Le soir, Florian consomme beaucoup de plats cuisinés qu'il fait réchauffer.

Il a arrêté le rugby car les entraînements de son club se déroulent en soirée, en semaine et cela fait trop de trajets.

Florian constate qu'il a pris du poids, ses jeans lui paraissent serrés…

1.1. Identifiez le problème posé dans cette situation 1 en soulignant la bonne réponse :

- Florian a trouvé un studio à 50 km de chez lui.
- Florian a pris du poids.
- Florian souhaite changer d'entreprise.

1.2. Repérez les éléments de la situation 1 en complétant le tableau ci-dessous.

	Eléments de la situation
Qui ?	
Quoi ? (quel est le problème ?)	
Où ?	
Quand ? (depuis combien de temps ?)	
Comment ? (comportement favorisants)	

Elodie, la secrétaire du garage lui fait une réflexion à ce sujet. Vexé, il réagit en réfléchissant à ce qu'il doit changer dans son mode de vie pour perdre du poids.

1.3. Présentez deux modifications que Florian doit apporter à son mode de vie pour retrouver son poids précédent :

- ……
……
- ……
……

1.4. Citez deux conséquences possibles à long termes sur la santé de Florian, autre que la prise de poids, s'il ne change pas ses habitudes :

- ……
……
- ……
……

Florian décide de chercher à équilibrer son alimentation. Il se rend désormais à la cafétéria la plus proche de son lieu de travail. Ce midi, il choisit le menu suivant :

- Salade de tomates – vinaigrette.
- Escalope de dinde à la crème.
- Haricot verts – pomme de terre vapeur.
- Flan caramel avec une part de brioche.
- Pain.
- Eau.

1.5. Classez les aliments consommés dans le tableau suivant :

Groupes d'aliments	Viandes Poissons Œufs	Produits laitiers	Corps gras	Aliments sucrés et féculents	Fruits et légumes	Boissons
Aliments composants le repas						

1.6. Justifiez si ce repas est qualitativement équilibré ou non :

……
……
……

1.7. Précisez le rôle principal dans l'organisme, du groupe : aliments sucrés et féculents.

-……

1.8. Parmi les mesures listées, distinguez les mesures collectives des mesures individuelles en cochant la bonne case dans le tableau ci-dessous :

Exemples de mesures permettant une bonne hygiène alimentaire.	**Mesure individuelle**	**Mesure collective**
Lancer un Programme National Nutrition Santé (PNSS) visant à améliorer la santé des populations.		X
Supprimer les distributeurs de confiseries dans les établissements scolaires.		
Préparer des repas à partir de produits frais.		
Prendre un petit déjeuner équilibré tous les matins.		
Planifier des messages télévisés « manger 5 fruits et légumes par jour »		
Manger un fruit ou un légume à chaque repas		
Eviter les grignotages et les boissons sucrées en excès.		
Mettre en place des locaux de pauses agréables et bien équipés (réfrigérateur, micro-ondes…)		

Florian envisage de se mettre au sport proche de son domicile.

DOCUMENT 1 : texte adapté de www.inserm.fr

Les effets bénéfiques des activités physiques et sportives sur la santé sont connus depuis l'Antiquité.

La pratique d'une activité modérée (au moins 3 heures par semaine) ou d'une activité intense (20 minutes, trois fois par semaine) diminue de 30% le risque de mort prématurée.

La pratique d'un sport améliore le bien-être émotionnel, le bien-être physique, la qualité de vie et la perception de soi.

Le rôle bénéfique se retrouve aussi bien chez les adolescents que chez les adultes.

Pratiquer une activité physique régulière réduit les risques de :

- Maladies cardio-vasculaires et de maladies respiratoires : asthme, bronchite chronique, etc. ;
- De surpoids ;
- D'apparition de certains cancers.

Cependant, une pratique trop intensive ou mal conduite peut provoquer des dommages sur le corps.

1.9. A partir du document 1, citez un effet positif du sport sur le psychisme et un sur le physique :

-Psychique : ……

-Physique : ……

1.10. Indiquez deux exemples de dommages possibles suite à une activité physique trop intense :

-……

-……

Florian a besoin d'équiper son studio, il doit être attentif à toutes ses dépenses et à ses revenus.

DOCUMENT 2 : Extrait du budget prévisionnel de Florian

	JANVIER	FEVRIER	MARS
RESSOURCES			
Salaire	1300	1300	1300
Prestations	107	107	107
Autres ressources			
Total ressources	1407	1407	1407
DEPENSES			
Loyer	350	350	350
Impôt sur le revenu		400	
Autres impôts			
Assurances	200		
EDF – GDF	50	50	50
Eau			
Téléphone	50		70
Crédit auto	150	150	150
Alimentation	300	300	300
Autres dépenses courantes	200	200	250
Dépenses d'équipement	50		
Total dépenses	1350	1450	
SOLDES			
SOLDE DU MOIS	**+57**	**-43**	
Solde précédent	**+420**	**+477**	**+434**
SOLDE A REPORTER	**+477**	**+434**	

1.11. Définissez un budget excédentaire :

- ……

1.12. Calculez, et reportez sur le document 2 :

- Le total des dépenses du mois de Mars
- Le solde du mois de Mars
- Le solde à reporter.

Fin Mars, Florian veut s'acheter une machine à laver le linge qu'il a repérée au prix de 520 € dans une grande surface.

1.13. Justifiez s'il peut envisager l'achat de cet appareil :

- ……

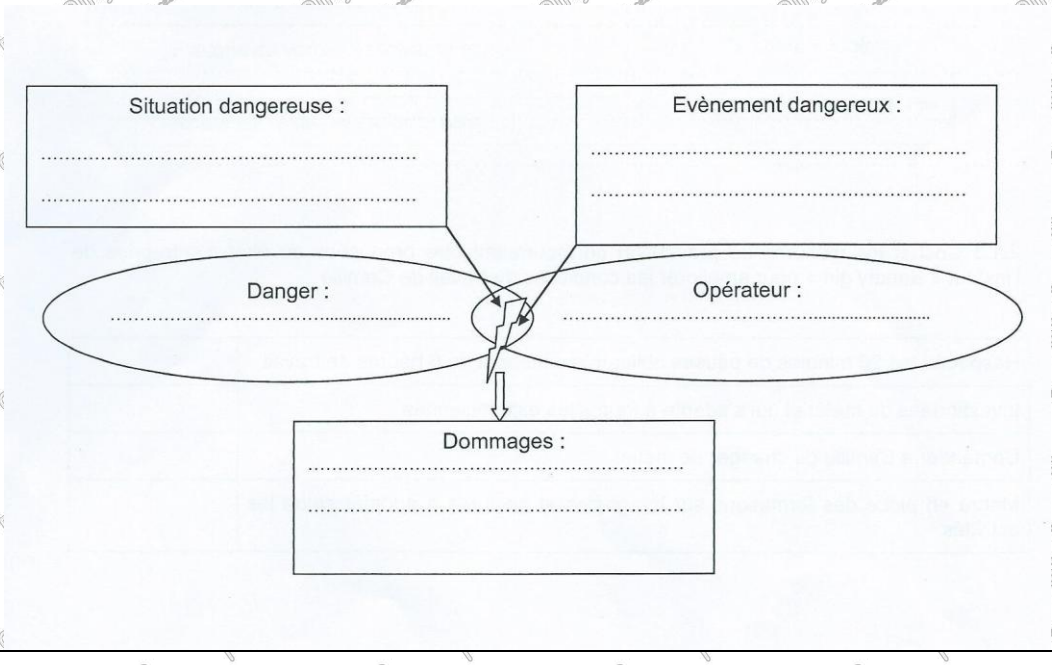
DEUXIEME PARTIE **/10 pts**

Partie 2.1 (8 pts)

Situation 2 :

Après avoir travaillé toute la journée à l'atelier auto, Florian commence à se plaindre de maux de tête en fin de journée. Il en parle avec son chef qui lui explique que l'atelier est très sonore. En effet on enregistre à certains moments de la journée une intensité du son parfois supérieure à 85 décibels. Le chef d'équipe rappelle à Florian qu'il doit porter des bouchons d'oreille.

2.1.1. Complétez le schéma de l'apparition du dommage suivant, à l'aide des éléments de la situation 2 :



Suite à des troubles auditifs chez plusieurs salariés de l'entreprise, une journée de formation pour prévenir les risques liés au bruit a été organisée par les délégués au CHSCT.

2.1.2. Décodez le sigle CHSCT :

C…… H…… S…… C…… T……

2.1.3. Précisez le nombre de salariés minimum, pour la mise en place d'un CHSCT en entreprise, en l'entourant parmi les options suivantes :

-25 salariés -50 salariés -70 salariés

2.1.4. Proposez deux rôles spécifiques du CHSCT dans une entreprise :

- ……

- ……

2.1.5. Nommez deux autres délégués que Florian pourrait rencontrer dans l'entreprise :

- ……

- ……

Les examens médicaux et les visites médicales qui sont réglementaires et reviennent régulièrement pour protéger la santé des salariés.

2.1.6. Précisez les conditions de suivi médical du salarié, en complétant le tableau à l'aide des éléments suivants :

-Après 30 jours d'arrêt -Visite périodique -Visite de reprise

-Après signature du contrat de travail -S'assurer que le poste occupé n'altère pas la santé

Visites médicales obligatoires	Quand ?	Justification de ces visites
Visite d'embauche	……	S'assurer que le futur salarié n'a pas de problème de santé pour le poste à pouvoir
……	Tous les 2 ans	……
……...	……	S'assurer que le salarié peut reprendre le travail sans risque.

Partie 2.2 (2 pts)

Situation 3 :

Florian, en fin de journée est fatigué et le temps presse pour terminer le travail entrepris dans un moteur.

Il lui manque un outil spécifique, il se précipite alors vers le lieu de stockage du matériel, sans faire attention à la tâche d'huile qu'il y a sur le sol.

Il glisse et chute lourdement par terre, il est inanimé.

Son collègue Laurent est sauveteur secouriste du travail, il intervient rapidement.

2.2.1. Définissez par un verbe la première action que Laurent doit mettre en place :

- ……

2.2.2. Citez les trois fonctions vitales qu'il doit rechercher ensuite :

- ……

- ……

- ……

Après examen, Laurent décide de mettre Florian en PLS (Position latérale de sécurité)

2.2.3. Justifiez pourquoi Laurent fait ce choix :

- ……

2.2.4. Proposez deux actions complémentaires à ce geste de secours :

- ……

- ……

2.2.5. Indiquez le numéro de téléphone à composer par le témoin pour alerter les secours :

- ……

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.