

# Sommaire

<b>Introduction</b> .....	<b>5</b>
La Prévention, Santé, Environnement en CAP .....	5
<b>L'individu et sa santé</b> .....	<b>7</b>
Chapitre 1 Les rythmes biologiques et le sommeil .....	7
Chapitre 2 L'importance de l'alimentation .....	11
Chapitre 3 L'activité physique et ses bienfaits .....	15
Chapitre 4 Les conduites addictives .....	19
Chapitre 5 Une sexualité sans risque d'infections sexuellement transmissibles .....	23
Chapitre 6 La contraception .....	29
<b>L'individu dans ses actes de consommation</b> .....	<b>35</b>
Chapitre 7 Le budget et l'épargne .....	35
Chapitre 8 Les risques du crédit .....	39
Chapitre 9 Les circuits de distribution .....	43
Chapitre 10 Les assurances .....	49
Chapitre 11 Les critères de choix d'un produit .....	53
Chapitre 12 L'information et la protection du consommateur .....	57
Chapitre 13 La sécurité sanitaire du consommateur .....	61
<b>L'individu dans son parcours professionnel</b> .....	<b>65</b>
Chapitre 14 La formation initiale .....	65
Chapitre 15 La formation continue et la validation de l'expérience .....	69
Chapitre 16 La recherche d'emploi .....	73
<b>L'individu dans son environnement professionnel</b> .....	<b>77</b>
Chapitre 17 La législation du travail .....	77
Chapitre 18 Les contrats de travail .....	81
Chapitre 19 La rémunération .....	87
Chapitre 20 Les représentants du personnel .....	91
Chapitre 21 Les discriminations au travail .....	95

Chapitre 22	Des acteurs de la prévention.....	99
Chapitre 23	Les risques professionnels.....	103
Chapitre 24	Les troubles musculo-squelettiques.....	107
Chapitre 25	Les accidents du travail et les maladies professionnelles.....	111
Chapitre 26	Les risques liés à l'activité physique.....	115
Chapitre 27	Les risques liés au bruit.....	119
Chapitre 28	Les risques liés aux poussières.....	125
Chapitre 29	Le risque chimique.....	129
Chapitre 30	Le risque mécanique.....	133
Chapitre 31	Le risque électrique.....	139
Chapitre 32	Les risques liés à l'éclairage.....	143
Chapitre 33	Le risque incendie.....	147
Chapitre 34	Les risques liés à la charge mentale.....	151
Chapitre 35	La protection, l'examen et l'alerte.....	155
Chapitre 36	Les gestes de premiers secours.....	159
Chapitre 37	Les déchets et l'environnement.....	163
<b>Contrôle en cours de formation.....</b>		<b>169</b>
Première situation d'évaluation (1 <sup>re</sup> année CAP).....		169
Première situation d'évaluation (1 <sup>re</sup> année CAP).....		177
Deuxième situation d'évaluation (2 <sup>nd</sup> e année CAP).....		185