

PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT VIE QUOTIDIENNE
Thématique A L'individu responsable de son capital santé (6 modules)
Thématique B L'individu responsable de son environnement (5 modules)
Thématique C L'individu responsable de son milieu professionnel impliqué dans la prévention des risques (11 modules)
Thématique D L'individu consommateur averti (9 modules)
VIE QUOTIDIENNE (7 modules)

Thématique A : L'individu responsable de son capital santé

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_A20 – Le sommeil, un rythme biologique (révision 2025)	Identifier les caractéristiques de la fonction physiologique "sommeil", présenter les rôles du sommeil, identifier les conséquences de l'insuffisance de sommeil sur l'individu et son activité professionnelle, proposer des mesures pour favoriser un sommeil récupérateur, conseils avec l'utilisation des appareils électroniques avant le coucher, compléter une synthèse.	15 à 20
PSE_A30- L'activité physique (nouveau 2025)	Expliquer la relation entre le travail musculaire et les différents systèmes du corps humain lors d'une activité physique, identifier les éléments consommés et rejetés lors de la contraction musculaire, proposer des arguments en faveur d'une activité physique régulière.	15 à 20
PSE_A50-La sexualité- la contraception (nouveau 2025)	Décrire les étapes de la reproduction sexuée, de la production des gamètes jusqu'à la nidation, identifier les organes sur lesquels agissent les hormones, choisir une contraception préventive adaptée, distinguer contraception d'urgence et interruption volontaire de grossesse, identifier les missions d'une structure d'accueil, d'aide et de soutien.	20 à 40
PSE_A60-Santé-Les infections sexuellement transmissibles (nouveau 2025)	Caractériser une infection sexuellement transmissible, identifier les moyens de transmission d'un agent responsable d'IST, citer des moyens simples pour prévenir la transmission et le développement d'une IST, repérer la conduite à tenir suite à une prise de risque ou à une contamination, identifier les missions des structures d'accueil, d'aide et de soutien.	20 à 40
PSE_A70-L'alimentation adaptée à son activité (1ère partie) (nouveau 2025)	Repérer les besoins nutritionnels des individus (Besoins énergétiques, fonctionnels, plastiques), identifier les facteurs de variation des besoins nutritionnels. indiquer les principes d'une alimentation équilibrée (nutriment, groupes alimentaires, recommandations du PPNS, répartition journalière des repas).	10 à 15
PSE_A71-L'alimentation adaptée à son activité (2ème partie) (nouveau 2025)	Identifier, à partir de compositions et de répartitions de repas, les erreurs fréquentes et proposer des améliorations, expliquer les conséquences des erreurs alimentaires sur la santé de l'individu et sur son activité professionnelle, effectuer des choix alimentaires raisonnés en tenant compte des contraintes professionnelles.	10 à 15

SYNTHESE EN VIE QUOTIDIENNE - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT (version 2025)

Thématique B : L'individu responsable de son environnement		
Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_B10-Environnement : Les ressources en eau (révision 2025)	Identifier les différentes ressources d'eau disponibles, repérer les éléments et le trajet du cycle domestique de l'eau, comprendre le fonctionnement de base d'une station d'épuration. analyser la consommation d'eau d'un ménage, Identifier le concept d'empreinte eau et repérer l'empreinte eau de produits, trouver des moyens pour économiser l'eau au quotidien.	20 à 40
PSE_B20-Environnement : Les risques majeurs (nouveau 2025)	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier un risque majeur, - Repérer les risques majeurs au niveau local, - Repérer la conduite à tenir en cas d'alerte à la population. 	20 à 40
PSE_B30-L'individu dans son environnement : Les ressources en énergie (révision 2025)	Caractériser les énergies renouvelables et les énergies non renouvelables, identifier l'impact environnemental et sanitaire des différents modes de consommation énergétique, proposer des mesures individuelles et collectives afin de maîtriser sa consommation en énergie.	20 à 40
PSE_B40-Environnement : Le bruit au quotidien (révision 2025)	Révision sur la propagation d'un son, caractériser le bruit par son intensité et sa fréquence, décrire les éléments anatomiques de l'oreille, expliquer le trajet du son dans l'oreille (3 parties), étude de cas sur un problème au travail : Identifier le problème, construire le schéma de principe d'apparition du dommage, nommer les conséquences à ce problème de santé, décoder des informations sur les équipements de protection du bruit, connaître les principaux moyens de prévention collective contre le bruit.	20 à 40
PSE_B50 (ex VQPSE_404) Les déchets ménagers. (révision 2025)	Recenser les déchets liés à l'activité d'une famille et leur tri, indiquer les méthodes de recyclage de ces déchets, analyser la réduction des déchets ménagers au quotidien, regarder les logos importants sur les produits.	20 à 40

Thématique C :

L'individu dans son milieu professionnel

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_C10-L'individu dans son milieu professionnel : Les différents contrats de travail (révision 2025)	Identifier les spécificités des différents contrats de travail (CDI/CDD, contrat d'apprentissage), décoder droits et obligations dans un contrat de travail, connaître les missions de "France Travail" sur l'aide à la recherche d'un contrat de travail.	20 à 40
PSE_C11 (ex VQPSE101) Valider son expérience : la VAE (révision 2025)	Trouver la signification du sigle VAE, décoder des éléments pour en bénéficier, retrouver les règles de la VAE.	10 à 15
PSE_C12 (ex VQPSE 103) Rechercher un emploi : démarches. (révision 2025)	Repérer au niveau local les structures d'aide à la recherche d'emploi, identifier le rôle de ces structures d'aide à l'emploi, décoder des offres d'emplois, rédiger un CV et une lettre de motivation pour une demande d'emploi, lister les éléments à prendre en compte pour préparer un entretien d'embauche.	10 / 20
PSE_C50-L'individu dans son milieu professionnel : Les risques liés à l'activité physique du métier (révision 2025)	Identifier les facteurs de risque en relation avec l'activité physique dans une activité de travail, repérer les dommages possibles consécutifs à l'activité physique lors de la mise en oeuvre d'une activité de travail, proposer des mesures de protection adaptées au risque en prenant en compte le caractère chronique ou immédiat du risque d'atteinte.	20 à 40
PSE_C70-L'individu dans son milieu professionnel : Suivi médical des salarié(e)s (révision 2025)	Le module vise à démontrer l'importance d'un suivi médical dans le cadre professionnel.	15 à 30
PSE_C71-L'individu dans son milieu professionnel : La vaccination (révision 2025)	Le module vise à démontrer l'importance de la vaccination pour l'individu et la collectivité.	10 à 15

Thématique C :

L'individu dans son milieu professionnel (suite)

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
Connaitre et expliciter les consignes et pictogrammes de sécurité.		
PSE_C521 - PREVENTION : Les panneaux d'interdiction (révision 2025)	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'interdiction au quotidien et en entreprise.	10 à 15
PSE_C522 - PREVENTION : Les panneaux d'avertissement (révision 2025)	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'avertissement de risque ou de danger au quotidien et en entreprise.	10 à 15
PSE_C523 - PREVENTION : Les panneaux d'obligation. (révision 2025)	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux d'obligation sur la sécurité au travail.	10 à 15
PSE_C524 - PREVENTION : Les pictogrammes de danger chimique. (révision 2025)	Connaître et expliciter les consignes sur les pictogrammes de danger chimique au quotidien et en entreprise.	10 à 15
PSE_C525 - PREVENTION : Les panneaux de sauvetage, de secours, de lutte contre l'incendie. (révision 2025)	Connaître et expliciter les consignes sur les panneaux de sauvetage, de secours, de lutte contre l'incendie.	15 à 20

SYNTHESE EN VIE QUOTIDIENNE - PREVENTION SANTE ENVIRONNEMENT (version 2025)

Thématique D : L'individu consommateur averti		
Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_D10-L'individu consommateur averti : Les assurances (révision 2025)	Expliquer le principe de l'assurance, identifier les garanties dans un contrat, démontrer le caractère obligatoire ou facultatif d'une assurance, repérer les démarches à effectuer dans une situation de sinistre.	20 à 40
PSE_D21-L'individu consommateur averti / Budget (1) : Recettes-dépenses (révision 2025)	Identifier les différentes catégories de recettes et de dépenses d'un budget, énoncer la principale règle de gestion d'un budget, expliquer le principe de l'épargne et les critères de choix.	20 à 30
PSE_D22-L'individu consommateur averti/Budget (2) : Etude de cas (révision 2025)	Etude des budgets de 4 familles (Analyser des exemples de budgets équilibrés, déficitaires, excédentaires. Adopter une attitude critique sur un budget prévisionnel).	20 à 40
PSE_D24-Budget : Le crédit à la consommation (révision 2025)	Expliquer les bases du crédit à la consommation (types, TAEG, rétractation...), étudier un cas d'emprunt pour l'achat d'un équipement de la maison (choix du bon prêt, calcul du montant du prêt et du coût du crédit), classer les avantages et les inconvénients d'un crédit à la consommation, définir le surendettement.	20 à 40
PSE_D32-L'individu consommateur averti/Achats : le e-commerce (nouauté 2025)	Expliquer les avantages et les inconvénients du e-commerce pour le consommateur (achats en ligne, conditions de vente, délai de rétractation).	15 à 20

Thématique D : L'individu consommateur averti (suite)

Nom complet du cours	Objectifs opérationnels	Temps en mn
PSE_D33-L'individu consommateur averti/Achats : Etiquetage des produits alimentaires (révision 2025)	Décoder les informations utiles au choix sur une étiquette de produit à consommer pour son alimentation, repérer les signes relatifs à la qualité des produits de consommation alimentaire et à l'éthique de l'entreprise.	20 à 40
PSE_D35 (exVQPSE 225) - ACHATS : Le paiement en espèces. (révision 2025)	Apprendre à utiliser le paiement en espèces.	15 à 30
PSE_D36 (exVQPSE 226) ACHATS : Le paiement par chèque. (révision 2025)	Apprendre à utiliser le paiement par chèque.	10 à 20
PSE_D37 (exVQPSE 227) ACHATS : Le paiement par carte bancaire. (révision 2025)	Apprendre à utiliser le paiement par carte bancaire.	20 à 30

VIE QUOTIDIENNE

Lire et comprendre un document usuel de la vie courante (lettres, consignes, notices...).		Temps en mn
VQ_321 - Lecture d'une notice sur des horaires (révision 2025)	Les horaires avec des tableaux à double entrée : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée avec des notices sur les horaires de train, les horaires de bus, les horaires sur un planning d'emploi du temps d'un apprenti.	20 à 30
VQ_322 - Lecture d'un mode d'emploi sur les dosages et les quantités (1) (révision 2025)	Exemples dans les métiers du bâtiment (maçonnerie, peinture) : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée : Dosages de ciment, quantitatif de peinture pour peindre un plafond, quantitatif de papier peint pour tapisser.	20 à 30
VQ_323 - Lecture d'un mode d'emploi sur les dosages et les quantités (2) (révision 2025)	Exemples au quotidien à la maison : Apprendre à utiliser des tableaux à double entrée : Dosage et quantitatif de produits pour le lavage, le nettoyage et en cuisine.	20 à 30
VQ_421 - Lecture d'un billet de train (révision 2025)	Les transports ferroviaires : Découvrir les rubriques d'un billet pour prendre le train.	10 à 15
VQ_422 - Prendre le train (révision 2025)	Les transports ferroviaires : Comprendre les consignes pour prendre le train de la prise de billet à sa place dans le train.	10 à 15
VQ_423 - Prendre le métro à PARIS (révision 2025)	Les transports URBAINS : Comprendre les consignes et conseils pour prendre le métro à PARIS en autonomie.	10 à 15
VQ_424 - Le plan d'une ville (révision 2025)	Les transports URBAINS : Comprendre le plan d'une ville et son index des rues.	10 à 15