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 HCR, veuillez visiter :
caphcr.fr/annales-sujets-et-corriges

CAP HCR

CAP PSE

Session 2025 • Code sujet : **25-CAP-PSE-MEAG1 (id 25Z)** • Durée : **1 h 00** • Coefficient : **1**

Sommaire

Cliquez sur une partie pour y accéder directement

1. Sommeil des adolescents et préservation de l'eau (11 questions) **Page 3**

2. Risques professionnels au garage et intervention du SST (8 questions) **Page 8**

3. Ce qu'il faut retenir & Questions fréquentes (FAQ) (Synthèse & Q&A Examen) **Page 12**

Sujet officiel (PDF) : https://caphcr.fr/assets/annales/cap-hcr/PSE - Prévention Santé Environnement/2025/CAP HCR - PSE - Prévention Santé Environnement - Session 2025 - 1-Sujet.pdf

1. Sommeil des adolescents et préservation de l’eau

La première situation porte sur les effets des écrans sur le sommeil des adolescents et mobilise un document sur la mélatonine. La deuxième étudie les usages domestiques de l’eau, l’empreinte eau des aliments et l’eau virtuelle des produits.

Situation 1 : le sommeil des adolescents

Question 1-1. Identifier le problème posé dans la situation 1 en cochant la bonne proposition parmi les trois choix.

Le texte porte sur les habitudes des adolescents avant le coucher et pendant la nuit. Il décrit des réveils provoqués par des appels ou des messages, ainsi que l’utilisation du téléphone après un réveil nocturne. Ces éléments concernent directement la durée et la qualité du sommeil. Les deux autres propositions évoquent des sujets qui ne sont pas abordés dans la situation.

> ✓ RÉPONSE À RETENIR
>
> Cocher : « Les écrans perturbent le sommeil des adolescents. » C’est le problème décrit dans la situation.

Question 1-2. Indiquer deux rôles du sommeil.

Le sommeil est essentiel au bon fonctionnement du corps et du cerveau. Il permet notamment de récupérer après les activités de la journée et aide à consolider les apprentissages. D’autres rôles peuvent être acceptés, comme favoriser la croissance ou réguler l’humeur. Il faut indiquer deux rôles distincts, exprimés clairement.

- Permettre la récupération physique et mentale.
- Consolider la mémoire et les apprentissages.

> ✓ RÉPONSE À RETENIR
>
> Le sommeil permet la récupération physique et mentale, et consolide la mémoire et les apprentissages.

Question 1-3. Identifier une conséquence d’un manque de sommeil sur la santé physique et une conséquence sur la scolarité.

Un manque de sommeil peut entraîner plusieurs effets. Sur la santé physique, la fatigue et la somnolence sont des conséquences possibles. Pour la scolarité, la baisse de vigilance rend plus difficile le maintien de l’attention en classe et peut gêner les apprentissages. Une conséquence pertinente dans chaque domaine suffit pour compléter le tableau.

Santé physique	Scolarité
Fatigue ou somnolence.	Difficultés de concentration et d’apprentissage.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Santé physique : fatigue. Scolarité : difficultés de concentration et d'apprentissage.

Question 1-4. À l'aide du document 1 et de vos connaissances, expliquer pourquoi l'exposition aux écrans entraîne un manque de sommeil chez les adolescents.

Le document indique que la mélatonine est produite en l'absence de lumière et aide le cerveau à entrer dans la phase d'endormissement. Le soir, la lumière des écrans peut retarder cette production : l'adolescent s'endort alors plus tard et risque de dormir moins longtemps. Les contenus stimulants et les notifications peuvent aussi retarder le coucher ou provoquer des réveils pendant la nuit.

✓ RÉPONSE À RETENIR

La lumière des écrans retarde la sécrétion de mélatonine et l'endormissement, ce qui peut réduire la durée du sommeil.

Question 1-5. Proposer deux solutions pour répondre au problème de la situation 1.

Les solutions doivent limiter l'exposition aux écrans avant le coucher et les interruptions nocturnes. Elles peuvent être mises en place au quotidien, avec des habitudes simples. Prévoir une période calme sans écran aide à favoriser l'endormissement. Éloigner le téléphone ou désactiver ses alertes évite aussi que les notifications ne réveillent l'adolescent pendant la nuit.

1. Éteindre les écrans avant de se coucher et choisir une activité calme.
2. Mettre le téléphone en mode silencieux ou le laisser hors de la chambre la nuit.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Éteindre les écrans avant le coucher et éloigner le téléphone pendant la nuit.

Situation 2 : la préservation de l'eau

Question 1-6. Justifier l'intérêt de préserver les lacs, les rivières et les nappes phréatiques.

Les lacs, les rivières et les nappes phréatiques constituent des réserves d'eau douce. Leur préservation contribue à maintenir une ressource indispensable aux besoins humains, notamment à la production d'eau potable, et au fonctionnement des milieux naturels. Protéger ces milieux limite leur pollution et leur épuisement, alors que les usages domestiques, agricoles et industriels exercent une pression sur la ressource.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Les préserver protège les réserves d'eau douce nécessaires aux besoins humains et aux écosystèmes.

Question 1-7. À l'aide de vos connaissances, analyser la situation 2 en indiquant si chacune des quatre affirmations du tableau est vraie ou fausse.

La première affirmation est fausse dans le sens général de la question : la France dispose de ressources en eau douce, même si des tensions locales ou saisonnières peuvent exister. L'eau douce n'est pas nécessairement potable, car sa qualité peut nécessiter un traitement. Dans la distinction proposée ici, l'eau qui n'est pas douce est salée. L'usage domestique désigne bien l'eau utilisée à la maison.

Affirmation	Réponse
La France est en pénurie d'eau douce.	Faux
Eau douce et eau potable, c'est la même chose.	Faux
L'eau qui n'est pas douce est de l'eau salée.	Vrai
L'usage domestique correspond à l'utilisation de l'eau à la maison.	Vrai

Réponses vrai ou faux

affirmations ci-dessous :

Affirmations	Vrai	Faux
La France est en pénurie d'eau douce		x
Eau douce et eau potable, c'est la même chose		x
L'eau qui n'est pas douce est de l'eau salée	x	
L'usage domestique de l'eau correspond à l'utilisation de l'eau à la maison	x	

✓ **RÉPONSE À RETENIR**

Dans l'ordre des affirmations : faux, faux, vrai, vrai.

Situation 2 : les usages domestiques de l'eau

Question 1-8. En vous appuyant sur le document 2, renseigner le tableau en repérant les trois postes domestiques les plus consommateurs d'eau et en proposant une mesure d'économie pour chacun.

Le document 2 classe les usages domestiques par part de consommation. Les trois postes les plus consommateurs sont la salle de bain, les toilettes et la cuisine. Pour chacun, une mesure d'économie doit correspondre à l'usage concerné. Les pourcentages du document permettent de vérifier le classement : le poste cuisine inclut notamment la vaisselle, la cuisson et l'eau de boisson.

Poste de consommation	Mesure d'économie
Salle de bain : 40 %	Prendre une douche courte plutôt qu'un bain.
Toilettes : 20 %	Installer une chasse d'eau à double commande.
Cuisine : 17 %	Faire fonctionner le lave-vaisselle uniquement lorsqu'il est plein.

Postes et économies d'eau

1-8 En vous appuyant sur le document 2, renseigner le tableau en repérant les 3 postes les consommateurs d'eau et en proposant pour chacun d'eux, une mesure d'économie.

Postes de consommation les plus gourmands en eau	Une mesure d'économie à ce poste
Salle de bain 40 %	Douche courte
Toilettes 20 %	Double commande
Cuisine 17 %	Lave-vaisselle plein

✓ RÉPONSE À RETENIR

Salle de bain : 40 %. Toilettes : 20 %. Cuisine : 17 %.

Situation 2 : l'empreinte eau

Question 1-9. Entourer, parmi les trois propositions, la bonne définition de l'empreinte eau.

L'empreinte eau ne correspond ni à l'eau rejetée après utilisation ni à la seule eau nécessaire à l'arrosage d'une culture. Elle englobe l'eau mobilisée au cours du cycle de vie d'un bien ou d'un service, notamment pour sa production, son traitement et son transport. Il faut donc choisir la proposition qui exprime la quantité totale nécessaire pour rendre le bien ou le service disponible.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Choisir la troisième proposition : la quantité totale d'eau nécessaire pour qu'un bien ou un service soit disponible.

Situation 2 : l'empreinte eau des aliments

Question 1-10. En utilisant le document 3 et sans effectuer de calcul, choisir le menu qui a l'empreinte eau la plus faible, puis argumenter le choix.

Le menu A comprend des carottes, du poulet, du riz et des pommes. Le menu B contient du bœuf et du chocolat, dont les empreintes eau indiquées dans le document sont particulièrement élevées. Les aliments du menu A se situent plus bas dans le document. Cette comparaison suffit pour choisir le menu à plus faible empreinte, sans additionner les valeurs.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Choisir le menu A : il évite notamment le bœuf et le chocolat, dont l'empreinte eau est très élevée.

Situation 2 : l’eau virtuelle

Question 1-11. À partir du document 4, déduire deux actions concrètes à mettre en place dans la vie quotidienne pour économiser l’eau virtuelle.

Le document compare l’eau nécessaire à la fabrication d’une bouteille en plastique, d’un tee-shirt en coton et d’un téléphone portable. Pour économiser cette eau virtuelle, on peut éviter d’acheter trop souvent des produits neufs et prolonger leur durée d’utilisation. Réparer, réutiliser ou acheter d’occasion sont des actions concrètes adaptées aux vêtements et aux appareils électroniques.

- Conserver ses vêtements plus longtemps ou acheter des vêtements d’occasion.
- Faire réparer son téléphone et le garder plutôt que le remplacer fréquemment.

> **✓ RÉPONSE À RETENIR**
>
> Garder ou acheter d’occasion ses vêtements, et faire réparer son téléphone plutôt que le remplacer.

2. Risques professionnels au garage et intervention du SST

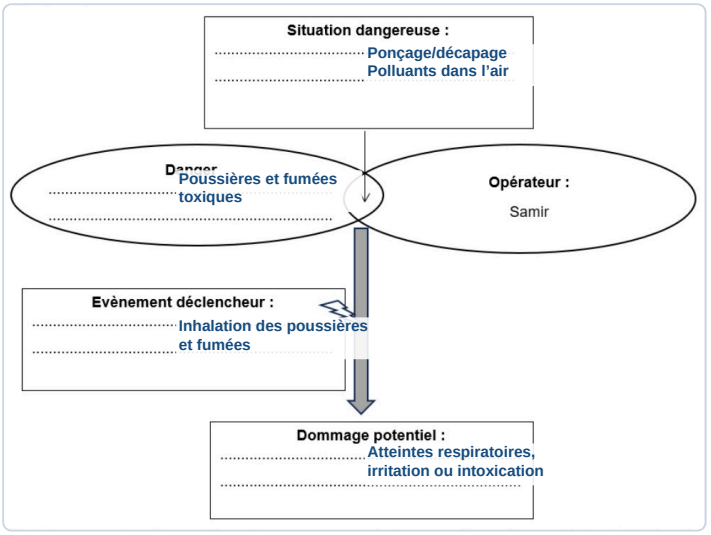
La situation 3 présente Samir, employé dans un garage, exposé aux poussières et fumées toxiques lors du ponçage et du décapage de carrosseries. La suite porte sur la prévention des risques, les responsabilités au travail, un accident avec coupure et les actions du sauveteur secouriste du travail.

Sous-partie 2.1 : situation 3, risque professionnel au garage

Question 2-1-1. Analyser la situation 3 en complétant le schéma du processus d'apparition du dommage (PAD).

Le schéma relie le travail de Samir aux poussières et fumées toxiques dispersées dans l'air. L'opérateur est exposé lorsqu'il ponce ou décape les carrosseries dans l'atelier. L'inhalation de ces polluants constitue l'événement déclencheur du dommage. Les dommages possibles concernent notamment les voies respiratoires, avec une irritation ou une intoxication. Les étiquettes sont placées dans les zones de réponse correspondantes du PAD.

PAD complété



✓ RÉPONSE À RETENIR

Situation dangereuse : ponçage et décapage dans un air pollué. Danger : poussières et fumées toxiques. Événement déclencheur : inhalation. Dommages possibles : atteintes respiratoires, irritation ou intoxication.

Question 2-1-2. Choisir, parmi les deux mesures proposées, celle à privilégier dans la situation de travail de Samir et justifier la réponse.

La mesure A est à privilégier : elle réduit l'exposition en captant les poussières à la source, avant leur dispersion dans l'atelier. C'est une protection collective qui bénéficie à Samir et aux autres personnes présentes. Le masque de la mesure B est une protection individuelle : il dépend de son port correct et ne supprime pas la pollution de l'air.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Cocher la mesure A : installer un plancher aspirant pour capter les poussières à la source et protéger les personnes dans l'atelier.

Sous-partie 2.1 : santé et sécurité au travail

Question 2-1-3. Selon le Code du travail, indiquer la personne responsable de la santé et de la sécurité des salariés au sein d'une entreprise.

La responsabilité de la santé et de la sécurité au travail revient à l'employeur. Le Code du travail lui demande de prendre les mesures nécessaires pour protéger la santé physique et mentale des salariés et assurer leur sécurité. Il doit notamment prévenir les risques professionnels et adapter les mesures de prévention à l'activité de l'entreprise. Le SST peut contribuer à cette prévention, mais il ne remplace pas l'employeur dans cette responsabilité.

✓ RÉPONSE À RETENIR

La personne responsable de la santé et de la sécurité des salariés dans l'entreprise est l'employeur.

Sous-partie 2.1 : contrat de travail

Question 2-1-4. Samir est actuellement embauché en CDD et sait qu'un CDI permet de travailler pour une durée indéfinie. Citer un autre avantage du CDI.

1. Un CDI apporte une stabilité professionnelle : l'emploi n'est pas limité à une date de fin prévue comme dans un CDD.
2. Cette stabilité peut faciliter certains projets, comme la recherche d'un logement ou l'obtention d'un prêt.

Un seul de ces avantages suffit pour répondre à la question.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Un CDI apporte une plus grande stabilité professionnelle et peut faciliter l'accès à un logement ou à un prêt.

Sous-partie 2.2 : situation d'accident

Question 2-2-1. Préciser l'ordre dans lequel la SST doit effectuer les actions suivantes en les numérotant de 1 à 4 : secourir, examiner, protéger et alerter.

La SST applique les étapes de l'intervention dans cet ordre : protéger pour supprimer ou éviter un danger, examiner la victime, alerter ou faire alerter les secours, puis secourir selon son état et les gestes appris. Ici, le cutter tombé au sol doit être pris en compte afin d'éviter une nouvelle blessure pendant l'intervention.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Action	Ordre
Protéger	1
Examiner	2
Alerter	3
Secourir	4

Question 2-2-2. Indiquer le geste de secours à pratiquer face à la coupure profonde qui saigne abondamment.

1. Se protéger avec des gants ou une protection adaptée.
2. Comprimer directement la plaie avec la main protégée pour arrêter le saignement abondant.
3. Faire alerter les secours et maintenir la compression jusqu'à leur arrivée, sans interrompre le geste.

La coupure étant profonde et abondamment hémorragique, la compression directe est le geste prioritaire.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Comprimer directement la plaie avec une main protégée et maintenir la compression jusqu'à la prise en charge par les secours.

Question 2-2-3. Citer un des numéros d'urgence à composer pour alerter les secours.

Pour alerter les secours, la SST peut composer le 112, numéro d'urgence européen. Elle indique clairement l'adresse du garage, la nature de l'accident, l'état de la victime et les risques encore présents, notamment le cutter au sol. Elle suit les consignes données et ne raccroche que lorsque l'interlocuteur le lui demande.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Composer le 112 pour joindre les services d'urgence.

Sous-partie 2.2 : prévention des accidents

Question 2-2-4. Justifier le rôle préventif du SST en indiquant comment il peut contribuer à la prévention des accidents du travail dans son entreprise.

Le SST contribue à la prévention en agissant avant qu'un accident ne survienne. Il observe les situations de travail, repère les dangers et transmet les informations utiles à l'employeur. Il peut aussi proposer des mesures de prévention et sensibiliser ses collègues aux pratiques sûres. Cette démarche aide l'entreprise à réduire les risques, en complément de la responsabilité de l'employeur.

- Signaler les risques repérés.
- Proposer des actions de prévention et sensibiliser les collègues.

✓ RÉPONSE À RETENIR

Le SST repère et signale les risques, propose des mesures de prévention et sensibilise ses collègues aux pratiques sûres.

Ce qu'il faut retenir de ce sujet (Session 2025)

Bilan de l'épreuve : Le sujet de CAP Prévention, santé, environnement de la session 2025, code 25-CAP-PSE-MEAG1, dure une heure et a un coefficient 1. Le barème des compétences répartit 20 points. Les thèmes sont le sommeil des adolescents, la préservation de l'eau et les risques professionnels. L'épreuve évalue l'analyse, la prévention, la proposition de solutions, l'argumentation et la communication écrite.

Notions-clés, formules & règles à maîtriser

- La mélatonine est produite en l'absence de lumière et aide le cerveau à passer en phase d'endormissement.
- L'empreinte eau représente la quantité totale d'eau nécessaire au cycle de vie d'un bien ou d'un service.
- Le PAD articule la situation dangereuse, le danger, l'opérateur, l'événement déclencheur et le dommage potentiel.
- La démarche d'intervention du SST suit l'ordre : protéger, examiner, alerter, secourir.

Points de vigilance & attentes du jury

- Dans une analyse de situation, distinguer les éléments demandés et les relier au contexte décrit.
- Pour le vrai ou faux, juger chaque affirmation séparément et distinguer eau douce et eau potable.
- Pour comparer les menus, exploiter les données du document sans effectuer de calcul, comme demandé.
- Dans le PAD, ne pas confondre le danger, l'événement déclencheur et le dommage potentiel.

Questions fréquentes sur cette épreuve (Q&A Examen)

Q : Comment expliquer le lien entre les écrans et le sommeil ?

La mélatonine est produite en l'absence de lumière et aide le cerveau à passer en phase d'endormissement. L'exposition aux écrans le soir peut perturber ce mécanisme et retarder l'endormissement, contribuant ainsi au manque de sommeil.

Q : Que signifie l'empreinte eau d'un produit ?

Elle correspond à la quantité totale d'eau consommée au cours du cycle de vie d'un bien ou d'un service, notamment pour sa culture, sa production, son traitement et son transport. Cette consommation indirecte est aussi appelée eau virtuelle.

Q : Comment gérer le temps pendant cette épreuve d'une heure ?

Le sujet comporte des questions courtes et des documents à exploiter. Repérez d'abord les différentes situations, répartissez votre temps entre les parties et gardez quelques minutes pour vérifier que chaque réponse et chaque tableau sont complétés.

Q : Quels critères de notation faut-il surveiller ?

Le barème évalue l'analyse, la mise en relation des connaissances avec la prévention, la proposition de solutions, l'argumentation et la clarté de l'écrit. Répondez précisément à chaque consigne et appuyez-vous sur les documents lorsqu'ils sont demandés.

Sujet officiel associé (PDF) : https://caphcr.fr/assets/annales/cap-hcr/PSE - Prévention Santé Environnement/2025/CAP HCR - PSE - Prévention Santé Environnement - Session 2025 - 1-Sujet.pdf

Ressources CAP Commercialisation et Services en Hôtel-Café-Restaurant : Toutes les annales & corrigés • Fiches de révision complètes • Simulateur de notes d'examen

Copyright © 2027 FormaV®. Tous droits réservés.

FormaV® est une marque déposée auprès de l'INPI sous le numéro 5227897.

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.