

Être en bonne santé – être malade

3.1	Comment ça va ?	32
	Expressions utilisées pour exprimer la maladie, la santé et le bien-être	
	Exprimer ses sentiments	
	Gestion du stress	
<hr/>		
3.2	Le corps	34
	Les organes internes	
	La respiration, la circulation sanguine et l'alimentation	
<hr/>		
3.3	A l'aide, je suis malade !	36
	Les maladies et leurs symptômes	
	Médicaments et remèdes	
<hr/>		
3.4	Premiers secours à la maison	38
	Accidents et blessures	
	La pharmacie de ménage	
<hr/>		
3.5	Prudence au travail !	40
	Risques et prévention au travail	
	Comportement en cas d'accident au travail	
	Savoir ménager son dos	

3.1 Comment ça va ?

Objectifs	Les PT peuvent exprimer de manière simple comment ils se sentent, physiquement et psychiquement. Ils/Elles peuvent exprimer simplement empathie et compassion. Ils/Elles réfléchissent à des pistes pour améliorer des situations de stress.
Vocabulaire	<i>Triste, en souci, fatigué/e, stressé/e, heureux/euse, plein(e) d'énergie, détendu(e) ...</i> (caractéristiques) – <i>peur, énergie, sommeil, faim, appétit ...</i> (sentiments, besoins) – <i>mal à la tête, mal au ventre, mal au dos...</i> (symptômes de maladies physiques)
Structures langagières	<i>Je me sens heureux, triste, fatiguée...</i> (exprimer ses sensations – adj. au masc. et fém.) – <i>J'ai peur, des insomnies, envie de...</i> <i>Je n'ai pas d'énergie, d'appétit,...</i> (exprimer ses sentiments et besoins) – <i>Je ne peux pas dormir, étudier...</i> <i>Je peux/ ne peux pas manger, aller me promener...</i> <i>je vais/ ne vais pas bien...</i>

Déroulement proposé

Comment allez-vous aujourd'hui ?

2-5 min.
plénum

L'E pose la question aux PT et réagit à leurs réponses avec joie ou compassion, selon les cas.

Se sentir bien / ne pas se sentir bien

15-25 min.
plénum
illustrations 3.1.1
feuille de vocabulaire 3.1.2

Utiliser pour cette activité les dessins du CD, des photos par exemple tirées des collections photolangage ou encore des séries de photos comme Femmes-TISCHE (voir indications utiles).

Entrer dans le thème « Se sentir bien / ne pas se sentir bien » : 1) *Comment va-t-il ? Se sent-il bien ? Pourquoi ? Quand vous sentez-vous bien ? etc.* 2) *Comment va-t-elle ? Est-elle malade ? Pourquoi ne se sent-elle pas bien ? Que pourrait-elle faire ? Que pourrait lui dire une amie ? Pourrait-elle l'aider ?* – En parler dans le groupe.

Si le vocabulaire nécessaire manque, vous pouvez attribuer les expressions 3.1.2 aux photos (plusieurs expressions par photo). Évent. noter quelques modèles de phrases au tableau: *Je me sens... J'ai... Je n'ai pas... Je peux... Je ne peux pas...* Également des expressions pour réagir : *C'est bien ! Tant mieux ! Je suis contente pour toi ! Quel dommage ! Comme c'est triste ! Mes sincères condoléances ! etc.*

Il/Elle va bien (ou pas très bien ou pas bien du tout)

20-30 min.
groupes > plénum
revues, ciseaux, colle

Les PT en petits groupes poursuivent l'activité en cherchant dans les revues des photos de personnes qui vont ou ne vont pas bien. Ces photos seront ensuite collées sur des feuilles et des mots-clés appropriés seront notés. Évent. leur présenter un exemple ou en faire un ensemble. Pendant l'activité, l'E peut introduire des expressions ou des mots adaptés aux situations.

Les groupes présentent leurs personnages. Les autres PT réagissent par des expressions appropriées ou donnent des conseils pour que la situation puisse être améliorée.

Ça me stresse ! Ça me donne de la force !

env. 30 min.
petits groupes ou travail
individuel > plénum
feuille de travail 3.1.3

Les PT travaillent individuellement ou en petits groupes sur la feuille de travail 3.1.3. Leur première étape est de nommer ce qui les décourage (situation de séjour difficile, chômage, trop de travail à la maison, etc.). Dans les petits groupes, les PT parlent ensuite de ce qui est inévitable et de ce qui peut changer pour améliorer les situations difficiles (planifier, se faire aider, etc.).

La prochaine étape est de prendre conscience des sentiments et des sensations que les PT ont quand ils vont bien (par ex. lors d'un dimanche en famille, en écoutant de la musique, en rencontrant des amis etc.). En conclusion, les PT essaient de formuler ce qui leur donne de l'énergie pour développer des stratégies auxquelles ils pourront avoir recours dans des situations plus difficiles (solidarité familiale, parler avec une amie, etc.). Il doit s'agir de situations réelles plutôt qu'idéales ! Brefs échanges ensuite entre les groupes en plénum.

Il serait aussi possible de travailler dans le sens inverse : les PT expriment d'abord ce qui les fait se sentir bien et leur donne de l'énergie, puis comment ces « îlots de force » les aident à gérer les situations difficiles.

Synthèse

env. 10 min.
fiche 3.1

La fiche récapitulative concerne d'une part le vocabulaire et d'autre part des stratégies pour gérer des situations émotionnellement chargées.

Les PT notent sur la fiche leurs stratégies de détente et d'énergie personnelles (également dans leur propre langue, avec des symboles ou des dessins). Ils/Elles notent ensuite les coordonnées de leur médecin de famille et évent. celles d'un/e psychologue.

Indications utiles :

La brochure **Etre en bonne santé – rester en bonne santé** www.femmestische.ch/produkte/Gesundsein_Broschuere_franzoesisch.pdf (existe également en albanais, allemand, anglais, arabe, espagnol, italien, japonais, portugais, russe, tamoul, turc sur le site de Femmes-TISCHE www.femmestische.ch) pourrait être utile, tout comme diverses brochures à télécharger sans frais sur www.migesplus.ch.

Le thème « détente » est aussi traité dans les parties 1.3 et 1.4 de ce matériel.

3.2 Le corps

Objectifs	Les PT peuvent nommer les principaux organes et parties du corps. Ils/Elles ont une représentation du fonctionnement des systèmes respiratoire et digestif.
Vocabulaire	<i>Cœur, poumons, sang, circulation sanguine, pression sanguine, respiration, œsophage, estomac, digestion, intestin, intestin grêle, foie ...</i> (organes) – <i>respirer, digérer, transporter, éliminer...</i> (verbes en lien avec les organes et les fonctions corporels)
Structures langagières	<i>C'est... / Ça s'appelle...</i> (pour nommer) – <i>d'abord... ensuite... et puis...</i> (décrire une suite d'événements) – <i>Si le cœur ne fonctionne pas (bien), ...</i> (phrases hypothétiques simples)

Déroulement proposé

Les parties du corps

5-10 min. plénum CD de musique	Une activité pour entrer dans le sujet et répéter les parties du corps : les PT sont debout en cercle et bougent au rythme de la musique, touchant en mesure les différentes parties de leur propre corps en les nommant : <i>tête, épaule, cou, ventre – nez, œil, oreille, bouche – épaule, bras, main, doigt – à droite, à gauche, en haut, en bas ...</i> (3 ou 4 mots ensemble selon le rythme de la musique). <u>Variante</u> : Découper des personnages dans un catalogue ou les dessiner et étiqueter les parties du corps.
--------------------------------------	--

L'intérieur du corps

env. 10 min. plénum transparents	Identifier et nommer les organes et leurs fonctions à l'aide du transparent (évent. transformé en feuille de travail). par ex. <i>Le cœur pompe le sang des artères.</i>
--	--

La respiration

env. 10 min. plénum ballons de baudruche à gonfler	Guidé par l'E : <i>inspirez par le nez – expirez par la bouche – sentez l'air descendre dans les poumons – les poumons se gonflent comme un ballon - ...</i> etc. Expliquer que lorsqu'on inspire, l'air circule dans des tubes de plus en plus fins qui se terminent en cul-de-sac par de minuscules ballons, les alvéoles pulmonaires. C'est là que s'effectuent les échanges gazeux entre l'air et le sang. En soufflant dans des ballons, les PT peuvent tester combien d'air est expiré/inspiré (normalement env. 0,5 l, entre 3 et 6 l chez les sportifs ou les chanteurs). Pour un approvisionnement d'oxygène normal, un adulte a besoin d'env. 7-8 l/min au minimum, pour des efforts physiques plus soutenus jusqu'à 90 l/min.) Attirer l'attention sur le fait que la fumée endommage les vaisseaux dans les bronches/poumons (toux du fumeur, bronchite chronique) qui transmettent moins d'oxygène dans le sang.
--	---

La circulation sanguine

env. 15 min.
plénum > travail indiv. >
évent. groupes
feuille de travail 3.2.1
et transparents

Les PT indiquent en couleur le système sanguin sur la feuille de travail (rouge pour les artères, bleu pour les veines) et copient les descriptions.

Ensemble, puis évent. en petits groupes, la circulation sanguine sera encore une fois décrite oralement : *Depuis les poumons, l'oxygène va dans le sang. Le sang transporte l'oxygène dans le cerveau, dans les bras, dans les jambes, etc... par les artères.*

La pression sanguine

activité supplémentaire
20-40 min.
plénum
transparents, évent.
appareil pour mesurer
la pression sanguine

Expliquer brièvement ce que la pression sanguine représente (pression du sang sur les parois des artères). Par simplification, ici seule la valeur supérieure sera prise en compte.

Expliquer que le médecin traitant mesure régulièrement la tension lors d'un examen. Au cas où un appareil de mesure serait à disposition, prendre la pression à quelques volontaires et décrire comment cela se fait, ce qui se passe et comment les valeurs sont obtenues.

La digestion

env. 30 min.
petits groupes > travail
indiv.
schéma et feuille de
vocabulaire 3.2.2
feuille de travail 3.2.3

Les PT colorient les organes en différentes couleurs et indiquent avec des flèches à quoi correspondent les textes (schéma collé sur une grande feuille).

Ils/Elles travaillent ensuite individuellement avec la feuille de travail 3.2.3 : copier les mots et indiquer avec des flèches à quoi ils correspondent.

Développer le thème : *Que faites-vous si votre digestion ne fonctionne pas bien ?* Les PT échangent alors des recettes contre la constipation ou la diarrhée. Ce sera aussi l'occasion de rappeler le facteur « mouvement ».

Répétition ludique du vocabulaire

env. 10 min.
groupes
illustrations découpées

Découper les illustrations de cette leçon pour avoir sur chaque morceau un organe et un peu de son entourage (env. 10 – 12 papiers). Les papiers sont empilés sur la table, face cachée. Les PT prennent chacun à leur tour un papier. Si l'organe est nommé correctement, le ou la PT peut garder son papier, sinon le papier est remis sous la pile.

Synthèse

fiche 3.2

Distribuer la fiche récapitulative. Les PT relient les mots aux organes. Attirer leur attention sur des examens de routine réguliers sans omettre les contrôles chez le dentiste.

Indications utiles :

Ces trois sujets, la respiration, la circulation sanguine et le cycle de l'alimentation peuvent également être traités séparément.

D'autres schémas peuvent être téléchargés sur www.infovisual.info. Sur le site www.alessandroconti.ch vous trouverez des explications, des schémas et des petits films notamment sur le système digestif, le système respiratoire, le système circulatoire.

3.3 A l'aide, je suis malade !

Objectifs	<p>Les PT peuvent nommer les maladies les plus courantes et leurs symptômes.</p> <p>Ils/Elles connaissent quelques remèdes pour soulager les symptômes de maladies.</p> <p>Ils/Elles peuvent nommer les formes de principales médicaments.</p> <p>Event.: Ils/Elles peuvent retrouver les renseignements importants sur la notice d'un médicament.</p>
Vocabulaire	<p><i>Grippe, refroidissement, conjonctivite... mal au ventre, au dos, à la gorge, fatigue... (maladies et symptômes) – comprimés, thé, gouttes, suppositoires...</i></p>
Structures langagières	<p><i>J'ai mal au ventre, des douleurs au dos... (décrire les symptômes) – Il me faut quelque chose contre le mal de ventre... – Le thé de sauge est bon contre les refroidissements... – Bon rétablissement. Soigne-toi bien ! (compatir) – Tu dois boire du thé, prendre un comprimé... (donner un conseil)</i></p>

Déroulement proposé

Découvrir le vocabulaire

10-15 min.
plénum

L'E note MAL au ventre / DOULEURS au dos au tableau ou sur une affiche (expliquer qu'il n'y a pas de différence entre *mal* et *douleurs*). Les PT se répartissent en deux ou trois groupes. A tour de rôle, les groupes donnent une expression utilisant *mal* ou *douleurs*. Si l'expression existe, l'E la note au tableau (ou sur l'affiche) et le groupe a un point. Le but de ce jeu est de permettre aux PT d'oser et d'expérimenter de nouvelles combinaisons. Jouer jusqu'à qu'il n'y ait plus de proposition. Organiser le tableau afin de pouvoir utiliser ces maux plus tard, pour yproposer des remèdes.

Après le jeu, proposer d'introduire des maladies/symptômes qui ne peuvent s'utiliser avec *mal* ou *douleurs* par ex. *toux, rhume* (s'ils n'ont pas été mentionnés plus tôt).

Avant de passer à la suite, permettre aux PT de revoir ce vocabulaire : prononciation des maladies/symptômes en touchant la partie du corps concernée (de préférence en se tenant debout en demi-cercle devant le tableau / l'affiche).

Je ne vais pas bien, j'ai mal au ventre.

15-20 min.
travail à deux > plénum
illustrations 3.3.1
et transparents

Les PT travaillent à deux. Chacune des images de 3.3.1 est distribuée et les groupes préparent un jeu de rôle : PT1 appelle PT2 au téléphone et décrit son état (PT1 et PT2 sont placés dos à dos). PT2 réagit de manière appropriée et peut donner des conseils. Event. lancer l'activité avec un exemple tiré du transparent.

Divers remèdes

30-35 min.
plénum

Retour sur le jeu de rôle : *Quelles propositions de remèdes avez-vous faites ? Séparer les remèdes des médicaments.*

Pour les remèdes : Lesquels les PT connaissent-ils ? (*Votre grand-mère utilisait quoi ?*). Echanges entre les PT, puis noter le remède au tableau (ou sur l'affiche) à côté de la maladie ou du symptôme.

L'E peut mentionner quelques remèdes couramment utilisés en Suisse : des cataplasmes chauds (ex. pour le mal de ventre), des compresses froides sur les pieds (fièvre), du thé de tilleul (fièvre, grippe), du sirop d'oignons (toux), se gargariser avec du thé de sauge ou de l'eau salée (mal de gorge) etc.

Il me faut quelque chose contre le mal de tête

env. 20 min.
groupes
illustrations 3.3.1 (découpées en fiches)
et feuille de vocabulaire 3.3.2

Une activité ludique en petits groupes. Chaque groupe a un jeu d'images et un jeu de vocabulaire à sa disposition. Chaque PT reçoit 2 images et 4 remèdes (si nécessaire, utiliser plusieurs mêmes fiches, selon le nombre de PT). PT1 dit aux autres PT : *Il me faut quelque chose contre le mal de ventre.* – Si quelqu'un possède une carte adéquate, elle sera remise à PT1 (*Tiens, un cataplasme chaud, ça te fera du bien.*). Puis ce sera au tour de PT2, etc. Les PT pourront proposer eux-mêmes des remèdes sur les fiches vides.

Comprimés, poudres & pommades

20-35 min.
plénum > petits groupes
médicaments divers
petites fiches
feuille de travail 3.3.3

Apporter des médicaments sous formes diverses (comprimés, spray, gouttes, suppositoires...). Préparer les fiches de mots (*comprimés*, etc.). Les PT attribuent les mots aux médicaments. Ensuite discussion des formes de médicaments qui conviennent le mieux, pour qui et dans quel but, ex : des suppositoires pour les enfants, des gouttes pour doser précisément. Puis des petits groupes travaillent avec la feuille de travail 3.3.3. Les médicaments qui ne sont pas illustrés seront dessinés.

Avec un groupe plus avancé, consulter la notice d'un médicament et son emballage: *Quelle est la date d'expiration ? Un enfant peut-il le prendre ? Une femme enceinte ? Quand ne devrait-on pas le prendre ?*

Trouver des informations dans la notice

env. 20 min.
travail ind. > plénum
feuille de travail 3.3.4

Avec un groupe ou des PT plus avancé/s, proposer cette activité de lecture sélective. Event. reprendre cette activité en plénum (préparer alors les feuilles). On pourrait aussi travailler de la même manière des notices originales (peut-être agrandies).

Synthèse

env. 10 min.
fiche 3.3

Distribuer et compléter la fiche récapitulative : les PT traduisent dans leur langue et remplissent la fiche. Ils/Elles notent également les noms des différentes formes de médicaments (évent. à compléter).

Indications utiles :

Une liste de remèdes de famille, p. ex. : www.css.ch.

3.4 Premiers secours à la maison

Objectifs	<p>Les PT peuvent nommer les blessures et expliquer leurs origines.</p> <p>Ils/Elles peuvent traiter des petites blessures.</p> <p>Ils/Elles savent ce qu'une pharmacie de ménage contient et en nommer le contenu.</p> <p>Event.: Les PT sont sensibilisé(e)s aux sources de dangers dans la maison.</p>
Vocabulaire	<p><i>Thermomètre, pansement, bande (élastique), ouate, ciseaux, pince... pommade, gouttes, comprimés, thé...</i> (contenu de la pharmacie de ménage) <i>– se couper, se blesser, tomber...</i> (blessures) – <i>désinfecter, refroidir, traiter, bander...</i> (traitements des blessures)</p>
Structures langagières	<p><i>Il s'est coupé, elle est tombée...</i> (p. comp., décrire des faits) – <i>Il faut désinfecter, mettre de la glace dessus, mettre une bande...</i> (il faut) – <i>Le thé de sauge est pour les refroidissements, cette pommade est pour les brûlures ...</i> <i>Il me faut quelque chose pour désinfecter...</i> (expliquer une intention)</p>

Déroulement proposé

La pharmacie de ménage

15-25 min.

plénum

L'E apporte sa propre pharmacie de ménage ou utilise la pharmacie de secours de l'institution. Il faudra évent. réduire le contenu à l'essentiel qui sera découvert et commenté avec le groupe : le nom des objets et à quoi ils servent (*X est pour les brûlures, Y sert à désinfecter, etc.*). Évent. les déposer sur la table et noter les noms sur des fiches.

Évent. fixer ce vocabulaire avec un exercice de type « drill », par ex. :

- En cercle, en utilisant les fiches : les PT nomment un objet (*C'est une bande élastique.*) et prennent la fiche, jusqu'à que toutes les fiches aient disparu. Les PT remettent leurs fiches à la personne située à leur droite qui va les lire à nouveau et les placer près des objets.
- Faire sa valise : PT1 commence en disant *Je pars en voyage et je prends : un pansement.* PT2 répète et ajoute un élément: *Je pars en voyage et je prends : un pansement et des comprimés contre la diarrhée ; etc.*

Que s'est-il passé?

25-30 min.

travail à deux > plénum

illustrations et descriptions 3.4.1

Les PT reçoivent soit une illustration soit une description. Ils/elles circulent jusqu'à que les paires (illustration et description) soient reconstituées. Les partenaires décident alors ensemble ce qui doit être entrepris en cherchant dans la pharmacie de ménage ce qui pourrait soulager la blessure.

Avec un nombre impair de PT, copier une fiche à double et former un groupe de trois PT.

Les paires présenteront leur cas en plénum : ce qui s'est passé et ce qui doit être fait, quel médicament ou quel instrument de la pharmacie de ménage va être utilisé.

Les PT parlent de leurs expériences personnelles : *Vous êtes-vous récemment blessé ? Est-ce que quelqu'un de votre famille s'est récemment blessé ? coupé ? est tombé ? Est-ce que c'était grave ? Qu'avez-vous fait ? Qu'avez-vous utilisé de votre pharmacie de ménage ?* etc. L'E rapporte également ses expériences personnelles.

Liste de contrôle pour la pharmacie de ménage

20-30 min.

petits groupes > plénum

feuilles de travail 3.4.2

Les PT en petits groupes comparent la liste et la photo 3.4.2. La correction sera effectuée en comparant les résultats de deux groupes.

Évent. contrôler également la pharmacie apportée ou celle de l'école et écrire une liste de courses pour la compléter. Ce sera alors l'occasion de voir où l'on peut se procurer les éléments manquants (supermarché, droguerie, pharmacie).

Profiter de cette occasion pour attirer leur attention sur les dates de péremption et le contrôle régulier de la pharmacie.

Attention !

activité supplémentaire :
tourné de l'immeuble

env. 20 min.

Beaucoup d'accidents ont lieu à la maison ou pendant les loisirs. Il s'agit ici d'évaluer les risques domestiques. La classe fait un tour du bâtiment, la salle, les couloirs, l'entrée, les alentours et examine les dangers possibles et disent ce qui pourrait arriver, par ex. une fenêtre (une chute en nettoyant la fenêtre), une prise (les enfants peuvent y introduire des objets, elle peut être défectueuse), un tapis (s'encoupler, glisser s'il n'est pas antidérapant), la cuisine (les enfants peuvent se brûler en touchant aux casseroles chaudes), un produit d'entretien (les enfants les mettent à la bouche), un escalier (tomber par ex. en portant quelque chose), un objet lourd mal fixé, etc.

Au cas où l'unité 3.5 serait aussi exploitée, cette activité supplémentaire pourrait être intégrée à ce moment-là.

Synthèse

env. 10 min.

fiche 3.4

Distribuer et compléter la fiche récapitulative ensemble en ajoutant les numéros d'urgence.

3.5 Prudence au travail !

Objectifs	Les PT sont sensibilisé(e)s aux risques d'accidents au travail et connaissent les principales mesures de sécurité. Ils/Elles connaissent le comportement à adopter en cas d'accident. Ils/Elles savent comment soulever des charges en ménageant leur dos.
Vocabulaire	<i>Tomber, s'encoubler, glisser, soulever, porter, se brûler, se couper...</i> (situations d'accidents, blessures) – <i>gants, casque, échafaudage, câble, prise, appareil, machine, outil...</i> (machines de travail, équipement, environnement de travail)
Structures langagières	<i>Beaucoup, le plus souvent, au moins...</i> (fréquence et quantité, statistiques) – <i>Il est tombé, elle s'est brûlée...</i> (p. comp., décrire un événement) – <i>Tu dois / on doit couper le courant, appeler à l'aide...</i> (urgence) – <i>Prends ! Mets ! Apporte !. ...</i> (impératif) – <i>Mets la caisse sur la table, devant la porte ...</i>

Déroulement proposé

Statistiques

env. 15 min.

plénium

transparents (CD)

L'E écrit au tableau ou sur une affiche *à la maison – au travail – dans la circulation – pendant les loisirs* et demande aux PT où ont lieu, à leur avis, la majorité des accidents. Les PT peuvent attribuer 10 points (gommettes ou bâtonnets dessinés au tableau) et éval. commenter leur choix ou s'essayer à donner des pourcentages. L'E leur propose la solution basée sur les chiffres de la SUVA de 2007).

Ensuite éval. même démarche pour les sortes d'accident les plus fréquents : *être heurté, glissade/dérapiage, chute, se couper/se piquer, chute d'objets, se cogner*. Réponse sur le transparent (Statistique des accidents LAA, édition 2010 sur www.suva.ch).

Le vocabulaire est très exigeant. Il s'agit avant tout que les PT comprennent les situations et non pas que le vocabulaire soit maîtrisé.

Se protéger des dangers

30-40 min.

exemple > petits groupes > plénium

L'E prépare une feuille/affiche (format paysage) représentant différents environnements de travail familiers aux PT: le lieu de travail, une colonne *risques*, une colonne *protection*.

Comme exemple (mots-clés, éval. schémas), une feuille sera réalisée en classe avec le groupe : à gauche, les dangers au lieu de travail concerné, à droite comment s'en protéger. Ensuite les PT travaillent en petits groupes, regroupés selon leur environnement de travail.

Exemples pour des environnements de travail : **ménage** : s'encoubler sur un câble, dans un tapis, tomber d'une chaise ou d'un escabeau (en nettoyant une fenêtre), jeunes enfants, poussettes, porter des sacs lourds, appareils électriques...; **chantier**: chute d'objet, tomber d'un échafaudage, blessures en manipulant des machines ou des outils... (casque, chaussures robustes, gants...); **usine** : électricité, machine, substances toxiques, bruit... (vêtements

de protection, protections auditives...); **nettoyage de bâtiments** : fenêtre, substances toxiques, échelles, câbles... (gants en plastique, chaussures de travail...); **expédition/dépôt** : chute d'objets, porter/soulever des charges... **agriculture** : machines et outils, animaux... **cuisine** : brûlures, liquides bouillants, vapeur, couteaux tranchants, soulever des charges... **restaurant** : soulever/porter des charges lourdes, glisser, coupures... etc.

En conclusion, les groupes présentent leurs affiches. Souligner les mesures de protection importantes et les compléter, si nécessaire. La sensibilisation des PT aux dangers est le but de cette activité et non pas l'expression correcte du français.

Ici, l'activité supplémentaire de 3.4 pourrait être utilisée.

Que faire en cas d'accident au travail ?

20-30 min.

plénum

film, fiche 3.5

Si des PT ont déjà suivi un cours de premier secours (par ex. dans le cadre de l'obtention du permis de conduire), réactiver leurs connaissances. Si une connexion à Internet est à disposition, un petit film pourra intéresser les PT sur le site : www.suva.ch > SuvaPro > Formation > Didacticiel > Maîtrisez le danger > Premiers secours.

Les situations et les règles de conduite devraient pouvoir être comprises à l'aide d'images et de symboles, si l'E montre le film scène par scène en commentant et en en discutant avec le groupe.

Un peu d'haltérophilie?

env. 30 min.

plénum > groupes > plénum

balai (ou perche)

transparents et feuilles de travail 3.5.1

différentes charges:
boîtes, sacs, bouteilles,
petit mobilier, valises,
etc.

Cette partie peut aussi être traitée séparément de l'unité.

Introduction avec une photo (sur le CD) ou en demandant à un/e PT de montrer comment un haltérophile soulève sa barre (en utilisant le balai) (position, respiration, étapes).

Les PT reçoivent alors en petits groupes chacun(e) une partie de la feuille de travail 3.5.1. (v. indications utiles). Event. un peu d'aide devra leur être apportée pour la compréhension des conseils. Les groupes montrent en plénum comment se comporter dans les situations données.

Comme prolongement pratique, les PT se remettent dans des petits groupes (3-4 PT). PT1 est chef de groupe et donne des instructions aux autres PT, par ex. *Mettez cette caisse / ce sac / cette valise / les livres ... par terre / sur la table / devant la porte* etc. PT1 s'assure que les charges sont correctement soulevées et portées. Puis c'est au tour de PT2.

Synthèse

env. 10 min.

fiche 3.5

Distribuer la fiche récapitulative. Chaque PT complète les informations qui pourraient lui être ou qui lui sont utiles. Reprendre ensemble les éléments importants.

Indications utiles :

Le site Internet de la SUVA (www.suva.ch) est riche en informations et en documents de formation (feuilles d'information, transparents, programmes de formation) pour différentes professions et fonctions.

Les feuilles de travail 3.5.1 sont tirées d'informations de la Ligue suisse contre le rhumatisme. D'autres informations peuvent être obtenues sur www.rheumaliga.ch.