

BACCALAURÉAT PROFESSIONNEL

SESSION 2026

Accompagnement, Soins et Services à la Personne

Epreuve E2 : Conception d'action(s) d'éducation à la santé

Durée de l'épreuve : 4 heures

Coefficient : 4 – U2 Bloc 4

DOSSIER TECHNIQUE

Sommaire

Document 1	Contexte professionnel la MECS « Les nids »	Page 2
Document 2	Extrait du projet d'établissement de la MECS « Les nids »	Page 3
Document 3	Fiche de poste maîtresse/maître de maison en MECS	Page 4
Document 4	Repères de consommation pour les adolescents	Page 5
Document 5	Pyramide alimentaire	Page 6
Document 6	Alimentation des adolescents	Pages 7 - 8
Document 7	Prévalence de l'obésité en France	Page 9
Document 8	Epidémie d'inégalités	Page 10
Document 9	Grille d'entretien construite par l'équipe éducative et l'infirmière	Pages 11 - 12
Document 10	Conseiller les ados	Pages 13 - 14
Document 11	Conséquences du surpoids sur la santé	Page 15
Document 12	Causes et conséquences de l'obésité	Page 15
Document 13	Bilan de l'action d'éducation à la santé réalisée au sein de la MECS sur le thème de l'équilibre alimentaire	Page 16

Ce dossier technique comporte 16 pages numérotées de 1/16 à 16/16.

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 1/16

Document 1 : contexte professionnel la MECS « Les nids »

La Maison d'Enfants à Caractère Social (MECS) « Les nids » accueille des enfants et adolescents âgés de 6 à 18 ans, confiés par l'Aide Sociale à l'Enfance (ASE) dans le cadre de mesures de protection. Les jeunes peuvent être placés suite à une décision judiciaire ou administrative, en raison de difficultés familiales, de carences éducatives ou de situations de maltraitance.

La MECS a pour missions principales :

- Assurer la protection, la sécurité et le bien-être des enfants.
- Favoriser leur développement personnel et leur autonomie.
- Maintenir et/ou restaurer le lien avec la famille, quand cela est possible.
- Accompagner les jeunes dans leur parcours scolaire, social et professionnel.

Environnement de la structure :

La MECS « Les nids » est implantée dans un cadre verdoyant et calme, propice au bien-être et à l'épanouissement des jeunes accueillis. Elle bénéficie d'une situation géographique favorable : la proximité immédiate d'écoles, de collèges, de lycées et d'universités facilite le suivi scolaire et l'accompagnement éducatif. La commune dispose également de nombreux commerces, équipements sportifs, culturels et de loisirs permettant de diversifier les activités proposées aux enfants. Cet environnement équilibré contribue à soutenir le développement personnel, l'intégration sociale et l'autonomie progressive des adolescents accueillis.

Organisation de la structure :

- La MECS est composée de plusieurs unités de vie (groupes de 8 à 12 enfants) aussi appelées maisons.
- Chaque unité dispose d'éducateurs spécialisés, de moniteurs-éducateurs, d'accompagnants éducatifs et sociaux, d'un psychologue, d'un chef de service et d'une maîtresse de maison.
- A cela s'ajoute pour toute la structure :
 - 1 psychologue
 - 2 agents d'entretien qui s'occupent des petits travaux et du jardin
 - 3 secrétaires administratifs
 - 1 directrice et 1 directeur adjoint
- En partenariat avec le lycée professionnel de la commune, les élèves du baccalauréat professionnel ASSP effectuent fréquemment une PFMP dans la structure. Ils interviennent principalement auprès des jeunes : aide à la vie quotidienne (hygiène, repas, entretien des espaces), activités éducatives et de loisirs, accompagnement vers l'autonomie.

Les actions mises en place dans le cadre de l'accueil des mineurs s'appuient sur les axes du projet d'établissement. Elles visent à favoriser l'autonomie, la socialisation, le bien-être et l'épanouissement personnel de chacun, tout en veillant à préserver leur santé et à leur transmettre de bonnes habitudes d'hygiène de vie.

Source : auteurs du sujet

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 2/16

Document 2 : extrait du projet d'établissement de la MECS « Les nids »

1. Accueil et protection des enfants

- Offrir un cadre de vie sécurisant et stable à des jeunes confiés par l'Aide Sociale à l'Enfance.
- Préserver leur intégrité physique et psychologique.
- Créer un climat de confiance favorisant l'expression des besoins et émotions.

2. Santé et hygiène de vie

- Assurer un suivi médical régulier en lien avec les professionnels de santé .
- Favoriser une bonne hygiène de vie :
 - hygiène corporelle quotidienne,
 - respect des rythmes de sommeil,
 - pratique d'activités physiques régulières,
 - alimentation équilibrée et adaptée à l'âge.
- Prévenir les conduites à risques (consommation d'alcool, tabac, drogues, troubles alimentaires, automédication).

4. Autonomie et socialisation

- Développer les compétences de la vie quotidienne : préparer un repas, entretenir son linge, gérer un budget.
- Encourager la participation aux tâches collectives au sein de l'unité de vie.
- Favoriser les interactions sociales (sports collectifs, activités culturelles, vie associative).
- Accompagner les plus grands vers l'autonomie progressive (logement, formation, insertion professionnelle).

5. Bien-être et épanouissement personnel

- Proposer des activités sportives, culturelles et artistiques adaptées aux besoins et envies des jeunes.
- Valoriser l'estime de soi et la confiance en ses capacités.
- Favoriser la participation des enfants aux décisions de la vie collective (conseils de jeunes, temps de parole).
- Offrir un environnement calme, verdoyant et stimulant pour un développement harmonieux.

6. Accompagnement éducatif et familial

- Maintenir le lien avec les familles, quand cela est possible et bénéfique pour l'enfant.
- Travailler en partenariat avec les éducateurs référents, les travailleurs sociaux et l'ASE.
- Préparer les retours en famille ou les projets d'orientation en dehors de la MECS.

Source : auteurs du sujet

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 3/16

Document 3 : fiche de poste maîtresse/maître de maison en MECS

Définition du poste :

Le (la) maître(sse) de maison assume dans une structure d'hébergement ou d'unité de vie une **fonction polyvalente** dans l'organisation quotidienne du cadre de vie : **entretien des locaux, cuisine, lingerie, tâches ménagères, tâches de gestion simples**. (Extrait de l'avenant n°285 de la Convention Collective de 1966).

Identification des lieux d'exercices : maisons d'enfants à caractère social

Missions :

- Organiser l'accueil des mineurs.
- Recueillir et analyser les attentes des personnes, de leur famille, de leur entourage, proposition de solutions.
- Observer les attitudes et comportements de la ou des personnes.
- Analyser la situation de la personne (ses besoins, ses potentialités, ses projets, ses habitudes de vie, ses désirs, la place de sa famille).
- Co-construire et mettre en œuvre le projet d'accueil individualisé.
- Concevoir et mettre en œuvre des activités d'acquisition de l'autonomie et de la vie sociale pour une personne ou un groupe.
- Entretenir l'environnement proche de la personne et des locaux collectifs
- Distribuer des repas équilibrés conformes aux besoins de la personne, installer la personne et l'accompagner à la prise des repas.
- Traiter et transmettre des informations en intégrant les différents outils numériques.
- Analyser les besoins du public en éducation à la santé.
- Choisir la thématique en fonction du besoin ciblé, en cohérence avec le projet d'établissement ou de service.
- Concevoir et mettre en œuvre des actions d'éducation à la santé.

Qualités mobilisées / mises en jeu

- ☐ **qualités relationnelles, sens de la communication, sociabilité.**
- ☐ **goût pour le travail en équipe pluridisciplinaire.**
- ☐ **sens de l'organisation.**
- ☐ **discrétion.**
- ☐ **connaissances des publics : enfants et adolescents placés.**

Fiche Métier Pole Emploi

Code ROME : K1305

Formations : BAC PRO Accompagnement soins et services à la personne, DE Accompagnant éducatif et social, DE aide-soignant + expérience professionnelle d'1 an minimum

Salaire : 1850 euros brut mensuel

Source : auteurs du sujet

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 4/16

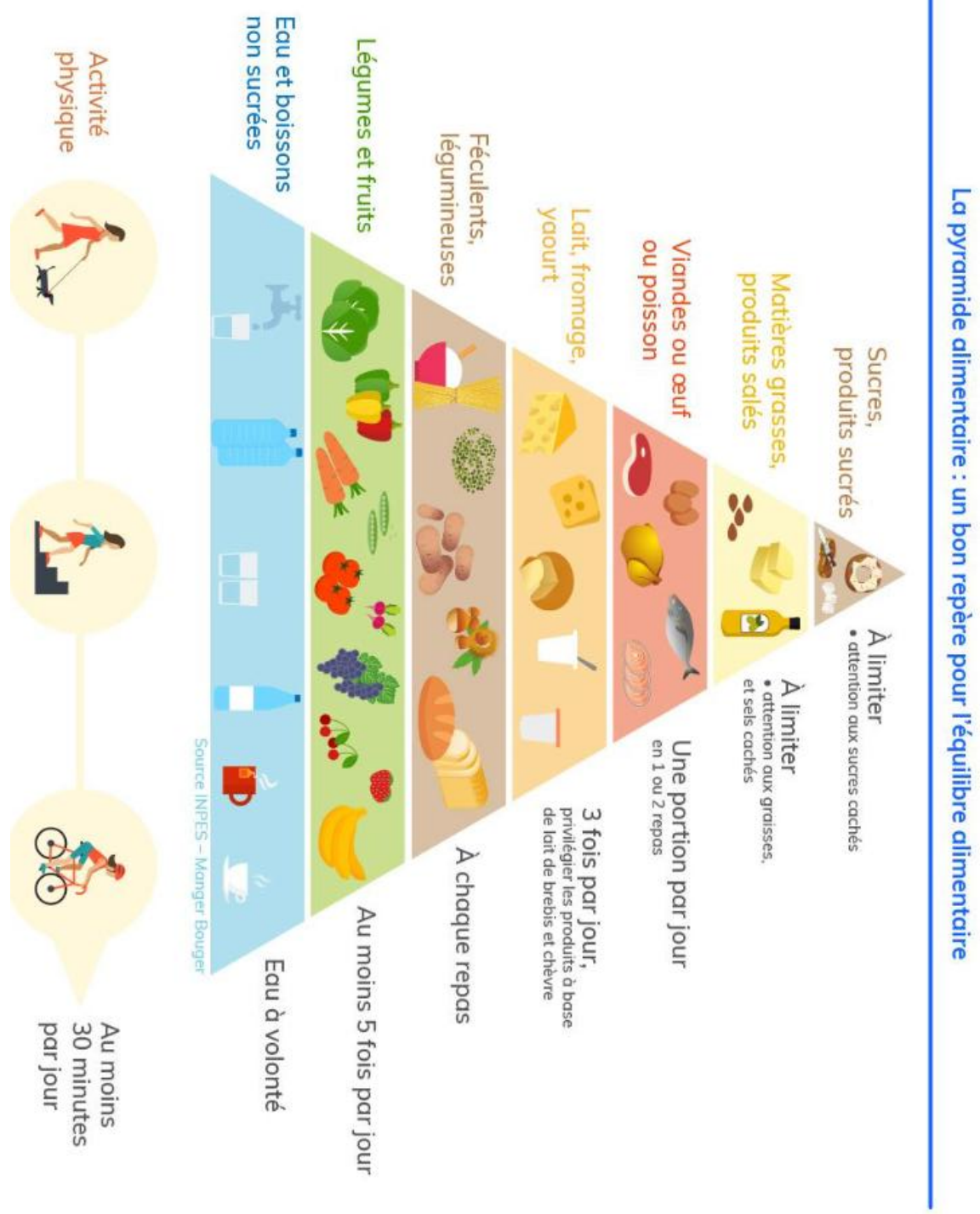
Document 4 : repères de consommation pour les adolescents

Fruits et/ou légumes 	Au moins 5 par jour	• Chaque repas et en cas de petit creux • Crus, cuits, nature ou préparés • Frais, surgelés ou en conserve • Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit	• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets) • Privilégier les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)
Lait et produits laitiers 	3 par jour (ou 4 en fonction de la taille de la portion et de leur richesse en calcium)	• Jouer sur la variété • Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.
Viandes Poissons et produits de la pêche Cuifs 	1 ou 2 fois par jour	• En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents • Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas • Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...) • Limiter les formes frites et panées • Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve
Matières grasses ajoutées 	Limiter la consommation	• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.) • Favoriser la variété • Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)
Produits sucrés 	Limiter la consommation	• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons • Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)
Boissons 	De l'eau à volonté	• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas • Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) • Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)
Sel 	Limiter la consommation	• Privilégier le sel iodé et éventuellement fluoré • Ne pas resaler avant de goûter • Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson • Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés
Activité physique 	Au moins l'équivalent d'une demi-heure voir d'une heure de marche rapide chaque jour	• À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels... • Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)

Source : guide ado (santé.gouv.fr)
consulté le 20/08/2025 à 8h17

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 5/16

Document 5 : pyramide alimentaire



Source : pensersanter.fr
consulté le 30/08/2025 à 15h58

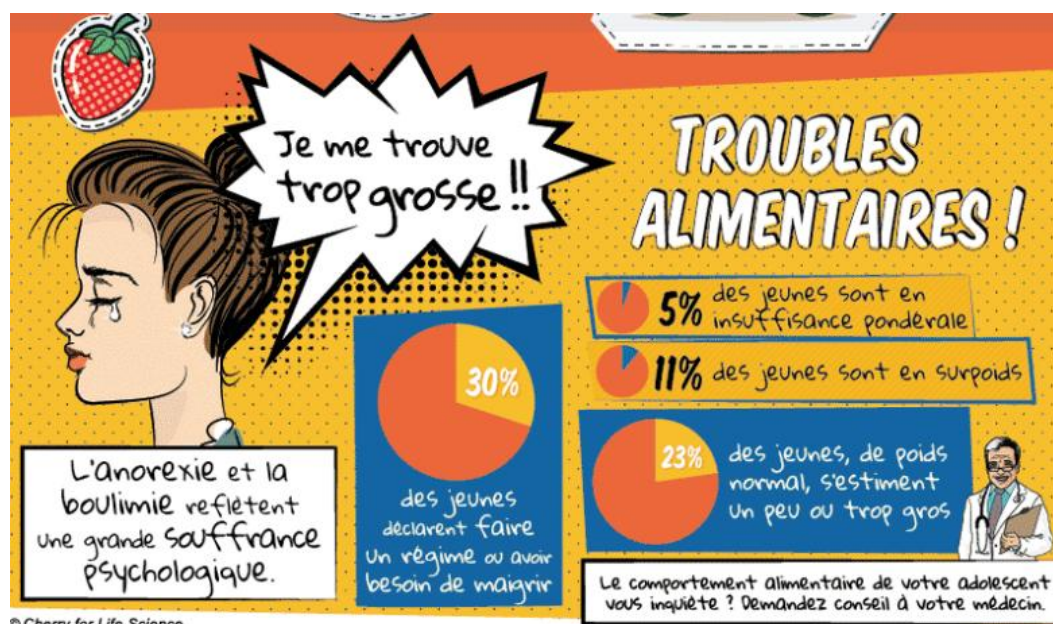
BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 6/16

Document 6 : alimentation des adolescents (1/2)



BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 7/16

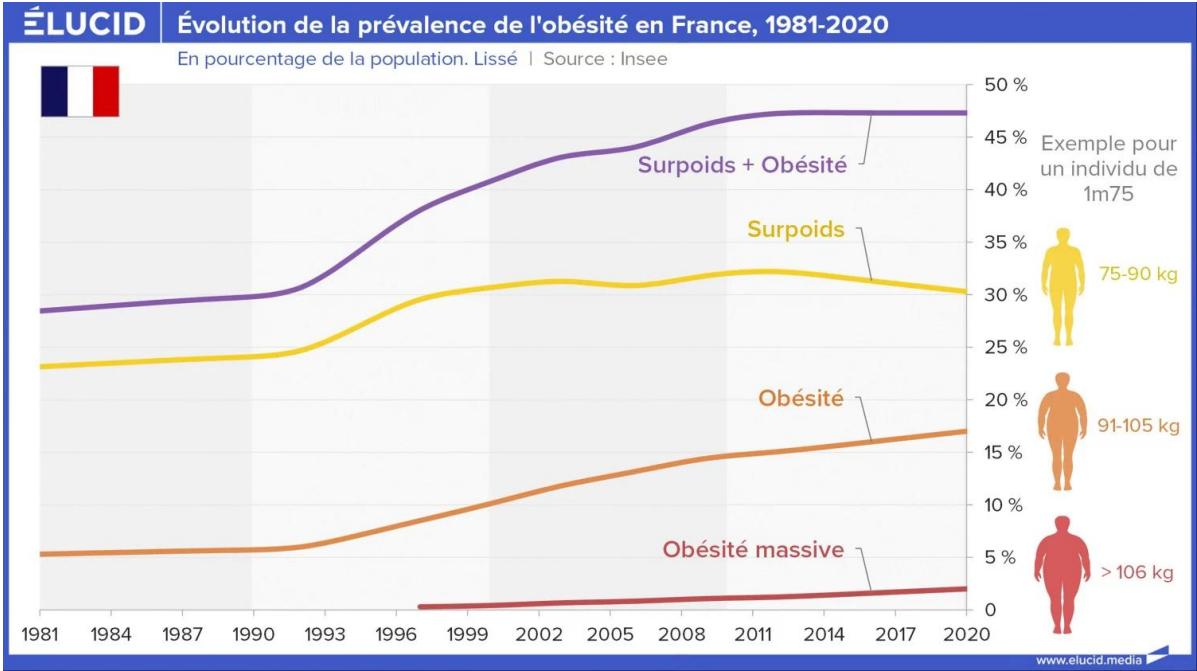
Document 6 (suite) : alimentation des adolescents (2/2)



Source: santé-sur-le-net.com
consulté le 20/08/2025 à 8h39

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 8/16

Document 7 : prévalence de l'obésité en France



Source : Euclid.media.fr
consulté le 20/08/2025 à 12h35

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 9/16

Document 8 : épidémie d'inégalités

Un nouveau rapport publié par l'OMS/Europe révèle des disparités alarmantes en matière de santé des jeunes dans la Région européenne de l'OMS. Ces disparités ont un impact disproportionné sur les jeunes issus de familles moins aisées. Le rapport, basé sur des statistiques de 44 pays participant à l'Enquête sur le comportement des enfants d'âge scolaire en matière de santé (HBSC), révèle de mauvaises habitudes alimentaires, des taux croissants de surpoids et d'obésité, et de faibles niveaux d'activité physique chez les jeunes, autant de facteurs de risque importants pour une série de maladies non transmissibles, dont les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer.

Les mauvaises habitudes alimentaires sont de plus en plus répandues.

Le rapport dresse un tableau préoccupant des habitudes alimentaires des adolescents, en mettant particulièrement l'accent sur le recul des bons comportements alimentaires au profit de choix peu sains. Moins de 2 adolescents sur 5 (39 %) consomment chaque jour des fruits ou des légumes, et ces chiffres diminuent avec l'âge (de 45 % chez les jeunes de 11 ans à 33 % chez ceux de 15 ans pour les fruits, et de 40 % à 36 % pour les légumes). Fait inquiétant, plus de la moitié des adolescents déclarent ne manger ni fruits ni légumes quotidiennement (56 % des garçons et 51 % des filles de 15 ans).

À l'inverse, la consommation de sucreries et de boissons sucrées reste élevée, puisqu'un adolescent sur 4 (25 %) déclare consommer quotidiennement des sucreries ou du chocolat. Ce taux est plus élevé chez les filles (28 %) que chez les garçons (23 %), et a augmenté depuis 2018, en particulier chez les filles (de 23 % à 27 % pour les filles de 11 ans et de 26 % à 28 % pour les filles de 15 ans).

Si la consommation quotidienne de boissons gazeuses a connu une légère baisse générale depuis la dernière enquête, en 2018, elle concerne toujours 15 % des adolescents, avec des taux plus élevés chez les garçons (16 % contre 14 % pour les filles) et chez les jeunes issus de familles moins aisées.

Source : OMS

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 10/16

Document 9 : grille d'entretien construite par l'équipe éducative et l'infirmière (1/2)

1. Informations générales

Prénom (initiales) : _____

Âge : _____ ans

Sexe : ☐ F ☐ M

Taille : _____ cm

Poids : _____ kg

IMC calculé : _____

Antécédents familiaux d'obésité, diabète, maladies cardiovasculaires : ☐ Oui ☐ Non

2. Habitudes alimentaires

Fréquence des repas :

Petit-déjeuner ☐ Tous les jours ☐ Souvent ☐ Rarement

Déjeuner ☐ Tous les jours ☐ Souvent ☐ Rarement

Dîner ☐ Tous les jours ☐ Souvent ☐ Rarement

Goûter ☐ Tous les jours ☐ Souvent ☐ Rarement

Consommation de fruits et légumes par jour :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2-3 ☐ 4-5

Consommation de boissons sucrées par jour :

☐ 0 ☐ 1 ☐ 2-3 ☐ ≥4

Fréquence de consommation de produits gras/sucrés (fast-food, chips, biscuits, confiseries) :

☐ Jamais ☐ 1-2 fois/semaine ☐ 3-4 fois/semaine ☐ Tous les jours

Eau consommation en verres/jour :

☐ 0-2 ☐ 3-5 ☐ 6-8 ☐ +8

3. Habitudes de vie

Activité physique régulière (≥ 60 min/jour) : ☐ Oui ☐ Non

Temps d'écran/jour : ☐ <2h ☐ 2-4h ☐ >4h

Sommeil : ☐ <6h ☐ 6-8h ☐ ≥9h

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 11/16

Document 9 (suite) : grille d'entretien construite par l'équipe éducative et l'infirmière (2/2)

4. Ressenti et comportement alimentaire

Je mange quand : ☐ J'ai faim ☐ Je m'ennuie ☐ Je suis stressé(e)/triste

Je prends mes repas : ☐ En famille ☐ Seul(e) ☐ Devant un écran

Je pense que mon alimentation est : ☐ Équilibrée ☐ Moyenne ☐ Pas équilibrée

5. Grille d'analyse / repérage de risque

<i>Critère observé</i>	<i>Indicateurs de risque</i>	<i>Observation</i>
------------------------	------------------------------	--------------------

IMC	IMC $\geq$ 25 = surpoids ; IMC $\geq$ 30 = obésité	
-----	---	--

Fruits/légumes	< 2 portions/jour	
----------------	-------------------	--

Boissons sucrées	$\geq$ 1/jour	
------------------	---------------	--

Produits gras/sucrés	$\geq$ 3/semaine	
----------------------	------------------	--

Activité physique	< 30 min/jour	
-------------------	---------------	--

Temps d'écran	> 4h/jour	
---------------	-----------	--

Sommeil	< 8h/nuit	
---------	-----------	--

6. Conclusion / pistes d'action

Points positifs observés :

Points à améliorer :

Conseils proposés :

Source : auteurs du sujet

Document 10 : conseiller les ados (1/2)

Avec un corps en pleine croissance, un mode de vie et une autonomie qui évoluent, il est important de parler d'alimentation et d'activité physique avec les adolescents pour les aider à garder de bonnes habitudes alimentaires et continuer d'être actif. Mais il n'est pas toujours évident de trouver les bons conseils, on vous donne quelques idées pour les accompagner.

➤ Le petit déjeuner

Le petit déjeuner est le premier repas de la journée : il permet de se réhydrater et de fournir l'énergie nécessaire pour la matinée. Au petit déjeuner, vous pouvez proposer aux adolescents :

- du pain complet ou aux céréales
- 1 produit laitier
- des morceaux de fruit frais ou 1 compote sans sucre ajouté.

➤ Bon à savoir

Les jus de fruits ne comptent pas comme une portion de fruits et légumes car ils sont très sucrés et pauvres en fibres. Il est recommandé de ne pas en boire plus d'un verre par jour pour les enfants de plus de 11 ans, et pas plus d'un demi verre par jour pour les enfants de moins de 11 ans.

Les céréales du petit déjeuner, surtout celles ciblant les enfants et adolescents, peuvent être très sucrées. Si vous en achetez, privilégiez celles avec le meilleur Nutri-Score. Si le logo du Nutri-Score ne figure pas, il existe aussi des applications pour connaître le score de tous les produits alimentaires industriels. (...)

Que leur conseiller s'ils n'ont pas faim en se levant ? Ils peuvent emporter de quoi manger sur le trajet, avant le début des cours. Un exemple de collation équilibrée :

- fruit de saison (pomme, abricots, clémentines, etc.)
- une ou deux tranches de pain aux céréales ou un ou deux biscuits, en évitant les biscuits Nutri-Score E.

➤ Prendre son temps au déjeuner

La vie des ados est souvent rythmée par le collège, le lycée, les premières sorties entre amis... Ils ont plus d'autonomie, notamment sur la gestion de leurs repas. N'hésitez pas à en parler avec eux et à leur proposer des petits conseils pour avoir une alimentation équilibrée.

➤ A la cantine

À la cantine, pour manger équilibré, conseillez-leur de commencer par composer leur entrée avec les crudités proposées : concombre, tomates, carottes... en fonction de la saison et de leurs envies. Pour le plat principal, recommandez-leur une bonne portion de légumes et une autre de féculents ou de légumes secs, accompagnés (pas forcément tous les jours) de volaille, de poisson, d'œufs ou de viande. Désormais les cantines proposent un menu végétarien par semaine, c'est l'occasion pour eux de découvrir de nouveaux goûts. Si les féculents proposés ne les tentent pas, ils peuvent opter pour un pain individuel qui leur permettra aussi de tenir jusqu'au goûter sans avoir de petit creux. En dessert, proposez leur d'associer un produit laitier (fromage, yaourt ou fromage blanc) et un fruit (entier, en salade ou en compote).

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 13/16

Document 10 (suite) : conseiller les ados (2/2)

➤ Plutôt « sandwich » ?

Vos ados n'ont pas envie de manger à la cantine ? Il est tout à fait possible de se faire plaisir et de prendre soin de sa santé en mangeant dehors. En revanche, il faut leur conseiller d'éviter de prendre trop souvent des menus de type fast-food qui sont souvent trop gras et / ou sucrés et d'éviter les sodas aux repas. Ils peuvent opter pour un sandwich « fait maison » à partir de pain complet ou aux céréales. Ils peuvent le garnir avec :

- des légumes : laitue, roquette, rondelles de concombre ou de tomates,
- de la viande, du poisson ou un œuf : émincés de blanc de poulet, un peu de jambon blanc, ou de saumon, thon émietté, rondelles d'œufs dur... ,
- complété d'un fruit ou d'un yaourt par exemple.

Attention également aux repas en livraison, ils sont souvent de type « fast-food » mais vous pouvez trouver une offre plus saine en cherchant bien.

➤ Le goûter

Le temps entre le déjeuner et le dîner est parfois long. Alors, pour ne pas qu'ils grignotent en attendant de passer à table, vous pouvez leur conseiller de faire une pause, après les cours pour goûter s'ils ont faim. Goûter n'est toutefois pas obligatoire. L'important, c'est surtout ce qu'ils y consomment.

➤ Le dîner

Vos ados vous réclament des pizzas ou des burgers ? Les pizzas, les burgers et les plats tout prêts peuvent être pratiques de temps en temps quand on n'a pas ou peu de temps pour cuisiner, mais il faut essayer d'en limiter la consommation et les accompagner de légumes, comme par exemple une salade verte agrémentée de rondelles de tomates. Essayez de privilégier autant que possible le fait maison. Par exemple, les lasagnes aux légumes, un chili con carne ou des fajitas maison, vos ados en raffoleront et auront peut-être même envie de mettre la main à la pâte avec vous !

*Source : mangerbouger.fr
consulté le 30/08/2025 à 13h24*

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 14/16

Document 11 : conséquences du surpoids sur la santé

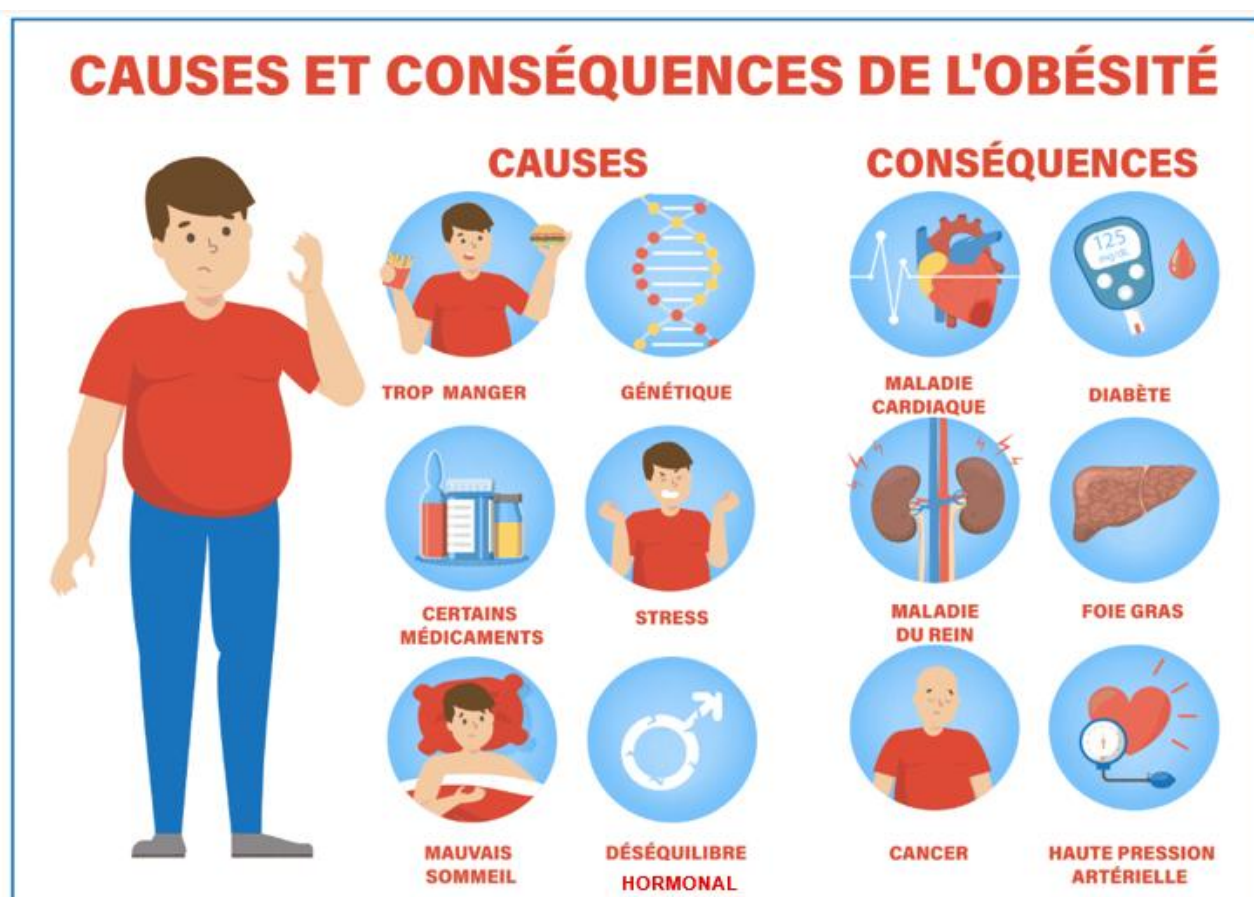
Le surpoids ou l'obésité peuvent avoir de graves répercussions sur la santé. La graisse superflue peut notamment provoquer des maladies cardiovasculaires (essentiellement cardiopathies et accident vasculaire cérébral), le diabète de type 2, des troubles musculosquelettiques tels que l'ostéoarthrite, et certains cancers (de l'endomètre, du sein et du colon). Ces affections entraînent des décès prématurés et sont une cause d'incapacités importantes.

Ce que l'on sait moins, c'est que même un surpoids très léger est associé à un risque de problèmes de santé, qui augmente si le surpoids devient plus important. Nombre de ces affections entraînent des souffrances à long terme chez les personnes et chez les familles. De plus, les coûts pour le système de soins de santé peuvent être très élevés.

Fort heureusement, le surpoids et l'obésité sont en grande partie évitables. La clé du succès est d'atteindre un équilibre énergétique entre les calories consommées, d'une part, et les calories utilisées, d'autre part.

Source : OMS

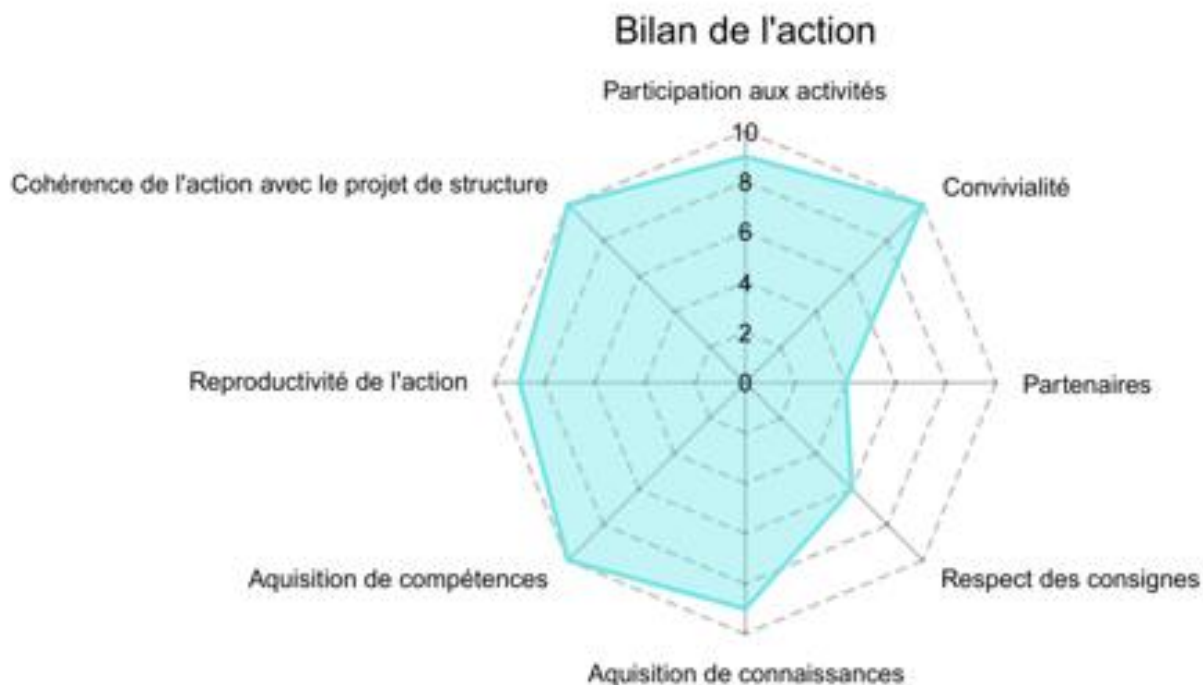
Document 12 : causes et conséquences de l'obésité



Source : informationhospitaliere.com
consulté le 21/08/2025 à 16h20

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 15/16

Document 13 : bilan de l'action d'éducation à la santé réalisée au sein de la MECS sur le thème de l'équilibre alimentaire



Source : auteurs du sujet

BACCALAUREAT PROFESSIONNEL ACCOMPAGNEMENT, SOINS ET SERVICES A LA PERSONNE	26-BCP-ASSP-U2-PO1	SESSION 2026	DT
Epreuve E2 : conception d'action(s) d'éducation à la santé	Durée : 4 h 00	Coefficient : 4	Page : 16/16