





### **Partie 1 – Maitrise des connaissances (10 points)**

Pour satisfaire les besoins et maintenir le corps en bonne santé, il faut que notre alimentation apporte tous les constituants nécessaires pour répondre aux besoins énergétiques, fonctionnels et constructeurs de l'organisme. Afin de de bien accompagner les clients dans leur choix, il est nécessaire de d'avoir une bonne connaissance des constituants alimentaires.

1. Citer les deux grands types de nutriments utilisés par l'organisme.
2. Présenter les sources possibles pour ces types de nutriments.
3. Présenter la structure d'une molécule d'amidon.
4. Citer trois aliments riches en amidon.
5. Indiquer la propriété essentielle des lipides.
6. Proposer une définition pour le terme "acide gras essentiel".
7. Décrire la liaison mise en jeu pour former les protéines.

Certains clients se questionnent sur la présence de fibre alimentaire dans les plats proposés.

8. Proposer une définition de « fibres alimentaires ».
9. Justifier l'affirmation suivante : "Les fibres alimentaires jouent un rôle uniquement fonctionnel dans l'organisme".

Une alimentation variée et équilibrée couvre au quotidien les besoins nutritionnels essentiels de l'organisme. Cependant, les aliments tels que nous les consomons ne sont pas directement utilisables par l'organisme. Ils doivent subir des modifications pour libérer les nutriments qu'ils contiennent sous une forme assimilable par l'organisme.

10. Présenter le rôle des transformations mécaniques et chimiques pendant le processus de digestion.
11. Proposer une explication sur la nécessité de transformation, par digestion enzymatique, de molécules complexes comme les protéines ou l'amidon au cours de la digestion.
12. Décrire brièvement les lieux et les voies de l'absorption intestinale.

Modèle CCYC : ©DNE																				
Nom de famille (naissance) : <small>(Suivi s'il y a lieu, du nom d'usage)</small>																				
Prénom(s) :																				
N° candidat :											N° d'inscription :									
 RÉPUBLIQUE FRANÇAISE	<small>(Les numéros figurent sur la convocation.)</small>																			
	Né(e) le :			/			/													

1.1

## Partie 2 – Exploitation de documents (10 points)

Thème : Confort et santé

- Comment se prémunir du bruit sur son lieu de travail ?

« Lieu de travail et aussi lieu de vie, un établissement qui reçoit du public et propose des services d'hôtellerie-restauration est exposé aux bruits. Discussions de la clientèle, fond musical, bruits des appareils en cuisine, des équipements de sécurité... Les professionnels de l'hôtellerie-restauration sont fréquemment exposés à un niveau de bruit élevé supérieur à 80 décibels, voire dangereux (c'est-à-dire supérieur à 135 décibels). Discussions des clients, musique de fond, percolateurs ou encore lave-vaisselle en fonctionnement sont, à la longue, source de gêne voire de risque pour la santé des professionnels de la restauration. »

Source : LES RISQUES ASSOCIES AU BRUIT DANS LA RESTAURATION, Actualités/Prévention professionnelle. Publié le 13 juin 2018 - Modifié le 7 mars 2019 [En ligne], disponible sur [www.mapa-assurances.fr](http://www.mapa-assurances.fr), (consulté le 05/07/19).

Les annexes 1 et 2 présentent les types et sources de bruit dans un établissement.

1. Proposer une définition de la notion de « bruit ».
2. Proposer un exemple de son et un exemple de bruit qui peuvent être perçus dans un établissement d'hôtellerie restauration.
3. Sous forme de tableau, indiquer les 3 types de bruits ainsi que les principales sources de ces bruits.
4. Indiquer la caractéristique principale de ces bruits (impulsionnel, continu ou intermittent).

Le bruit peut être un facteur de stress et de fatigue comme le présente l'annexe 3.

5. Répertorier les conséquences sur les salariés à court terme et à long terme d'une exposition importante au bruit.
6. Relever les éléments mis en place pour protéger l'employé des risques liés au bruit.
7. Expliquer pour quelles raisons il peut être difficile d'appliquer l'ensemble de ces mesures dans le domaine de la restauration.
8. Justifier l'intérêt d'adapter les locaux pour le bien-être du personnel et la satisfaction des clients.



## Annexe 1 – les différents types de bruits et leurs caractéristiques

Quelle différence entre un son et un bruit ?

Le bruit est défini comme un son indésirable. Le 'bruit' est l'ensemble de sons vécus comme gênants et potentiellement nuisibles à la santé. La gêne dépend des caractéristiques du bruit lui-même (intensité, fréquence) mais aussi de la situation de la personne qui le perçoit (durée de l'exposition, sensibilité ou vulnérabilité éventuelle) et du type d'activités réalisées (par exemple : travail intellectuel qui nécessite de la concentration).

Les différents types de bruit :

- Le bruit d'impact : c'est le bruit transmis par une paroi mise en vibration par un choc (bruit de pas, déplacement de meubles, chute d'objet, enfoncement d'un clou dans un mur...)
- Le bruit aérien : c'est le bruit propagé dans l'air (bruit de voix, bruit de télévision, bruit de circulation...)
- Le bruit solidien : c'est le bruit propagé dans les milieux solides comprenant (le bruit d'impact transmis par les éléments solides, le bruit d'équipement (chaufferie, ascenseurs ...).

Caractéristiques du son

Le son est une onde qui se propage dans l'air [...], il est caractérisé par trois paramètres principaux : fréquence, amplitude, durée.

- Le niveau d'intensité 1 (ou l'amplitude de pression) est mesuré en décibel (dB). L'amplitude indique si le son est faible ou fort. Le seuil d'audibilité se situe à 0 dB. Le seuil de nocivité se situe à 80 dB (sur une exposition de 8h/jr). Le seuil de douleur se situe aux environs de 120 dB. Un bruit de 150 dB entraîne la rupture du tympan.
- La fréquence mesurée en Hertz (Hz) = nombre de variations par seconde entraîne une distinction entre un son grave (basse fréquence- variations lentes inférieure à 500 Hz) et un son aigu (haute fréquence, -variations rapides supérieure à 3 000 Hz). Le champ auditif général, lui, s'étend de 20 à 20.000 Hz mais l'oreille humaine n'entend pas tous les sons de la même manière. Les fréquences de conversation se situent entre 200 Hz et 4000 Hz.
- La durée : longueur du signal dans le temps Le son peut être impulsionnel (son bref de quelques ms), continu ou intermittent/variable

Source : [En ligne], disponible [www.rise.be](http://www.rise.be) (consulté le 05/07/19).

Modèle CCYC : ©DNE

Nom de famille (naissance) :

(Suivi s'il y a lieu, du nom d'usage)

Prénom(s) :

N° candidat :  N° d'inscription :

(Les numéros figurent sur la convocation.)

Né(e) le :  /  /



1.1

## ANNEXE 2 - Les sources du bruit dans un établissement

Il existe de nombreuses « familles de bruit » que l'on peut identifier, selon la nature d'activité et le domaine professionnel (commerce, industrie, etc.). Concernant le secteur de l'hôtellerie-restauration, les nuisances liées au bruit peuvent provenir de cinq grandes familles.

1. Les équipements : un système de ventilation ou encore un groupe froid peuvent générer des vibrations.
2. La cuisine : pour préparer les plats, on manipule des assiettes et des ustensiles, on utilise des machines dédiées (plaques de cuisson, fours, hottes). Pendant le service et après, le bruit provient aussi de la plonge où les ustensiles nettoyés s'entrechoquent. Les étapes de lavage et les machines dédiées sont émettrices de bruit.
3. L'espace « lingerie » : lui aussi génère des nuisances sonores. Les machines à laver et sécher le linge polluent vibrent et peuvent percuter les cloisons voisines.
4. Le service : en salle comme dans les cuisines, le service génère des échanges d'informations orales, des discussions, sans oublier les discussions de la clientèle, amplifié selon l'espace et sa configuration, mais également le bruit généré par les déplacements et mouvements de la clientèle.
5. Enfin, le bruit peut provenir d'événements : un spectacle, une « fête » ou tout événement qui génère un regroupement et une atmosphère festive suppose des superpositions de musique, de cris, de chants. Un « effet cocktail » se produit alors, les bruits multiples venant s'additionner.

Source : LES RISQUES ASSOCIES AU BRUIT DANS LA RESTAURATION, Actualités/Prévention professionnelle. Publié le 13 juin 2018 - Modifié le 7 mars 2019 [En ligne], disponible sur [www.mapa-assurances.fr](http://www.mapa-assurances.fr), (consulté le 05/07/19).



### **ANNEXE 3 - Le bruit, facteur de stress et de fatigue**

Dans le secteur de l'hébergement et de la restauration, près d'1/3 des salariés est exposé à des nuisances sonores\*.

Le bruit atteint la mémoire à court terme (ajoutant au risque d'erreur dans la prise des commandes par exemple). L'exposition au bruit pendant la journée de travail perturbe le sommeil, a fortiori si elle est cumulée avec des horaires irréguliers, atypiques, du travail de nuit. Les troubles cardiovasculaires sont plus fréquents chez les travailleurs exposés au bruit.

En fonction du « niveau sonore » en salle, le personnel doit faire un effort d'audition, de compréhension, de concentration. Il devra parler plus fort pour couvrir le bruit et communiquer avec les clients (qui ne trouveront ni la détente, ni le calme pour un repas d'affaires). La fatigue physique et mentale qui en résulte génère irritabilité et agressivité, négatives pour la relation avec les clients, elle-même déjà source de stress. [...]

La réglementation fixe à 80dB(A) le seuil au-delà duquel l'employeur doit mettre à la disposition des salariés des protecteurs individuels contre le bruit. Le salarié ou le médecin du travail peut demander une surveillance médicale adaptée. Au-delà de 85dB(A) l'employeur doit veiller à ce que les protecteurs individuels soient effectivement utilisés et le salarié bénéficie d'une surveillance médicale renforcée, ceci afin d'éviter des pertes auditives irréversibles.

\* Chiffres extraits de l'enquête SUMER (surveillance médicale des expositions aux risques professionnels 2010, DARES, Direction de l'animation et de la recherche, des études et des statistiques.

Source : L'HOTELLERIE RESTAURATION, SOS Experts/Santé et sécurité au travail en CHR. Février 2019 [En ligne], disponible sur [www.lhotellerie-restauration.fr](http://www.lhotellerie-restauration.fr), (consulté le 05/07/19).