



# La responsabilité individuelle et collective en matière de santé

Par

# Sommaire

## I- Les responsabilités individuelles

- A) Les maladies nutritionnelles
- B) la sédentarité
- C) habitude de vie

## II- Les responsabilités collectives

- A) le don d'organes et de sang
- B) la qualité de l'eau
- C) la qualité de l'air
- D) la qualité des services publics présentés ( sécurité sociale, mutuelle, assurance...)

# I- Les responsabilités individuelles

Tout individu est responsable de sa santé, s'il ne s'en occupe pas , des maladies surgiront de partout ( hypertension, hypercholestérolémie, obésité, etc...), résultant de Plusieurs facteurs ( tabagisme, manque d'activité physique, etc ... )

## A) Les maladies nutritionnelles:

Les maladies nutritionnelles sont la conséquence d'une consommation insuffisante, ou au contraire excessive de certains aliments. On parle de maladies par carence ou par excès. Ce sont des maladies dues à des erreurs alimentaires et dont les conséquences peuvent être dramatiques pour la santé.

Souvent, ces maladies proviennent des types d'aliments que l'on mange. Un excès de consommation de lipides et surtout de lipides riches en acides gras saturés augmente .Le risque de maladies cardiovasculaires

Le taux du cholestérol sanguin (supérieur à 2,5 g/L) cause l'obésité.

La consommation excessive d'aliments riches en sucres simples (pâtisseries, boissons sucrées, chocolat, etc.) provoque des risques de diabète et de maladies dentaires

**Remarque:** l'absorption de produits sucrés entraîne une sécrétion importante d'insuline (hormone qui fait baisser le taux de sucre du sang) et qui appelle la consommation d'autres produits sucrés.

## **B) La sédentarité**

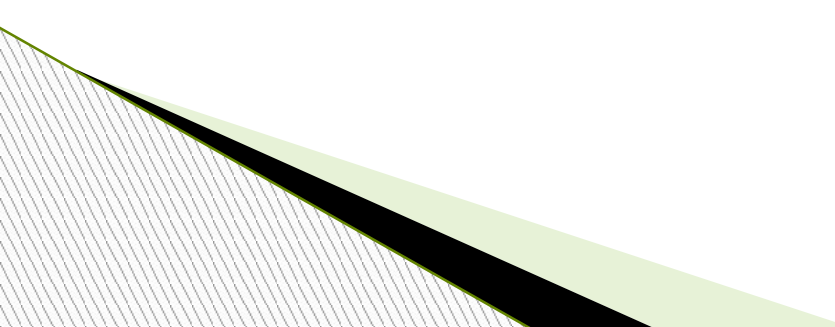
**La sédentarité est un manque de pratique de l'activité physique alors que l'organisme humain en a besoin.**

**Le cœur travaille moins donc on s'essouffle plus vite, le cœur devient plus rapide et la tension augmente. Cela produit une hypertension artérielle. De plus l'augmentation de fréquence cardiaque fatigue le cœur et peut aggraver une insuffisance cardiaque.**

**Le sang circule moins, On brûle moins de calories donc on grossit, et on stocke des graisses qui circule dans le sang ce qui augmente le risque d'hypercholestérolémie. Tout cela fait que la sédentarité est un facteur de risque cardio-vasculaire. D'autres par certains muscles fondent parce qu'ils ne sont pas sollicités : on perd de la force.**

**Les articulations travaillent moins : on perd de la souplesse. Les os perdent leur solidité . Sans entraînement, le muscle cardiaque perd de sa puissance de contraction, il reçoit et renvoie moins de sang dans le corps, il fournit moins d'oxygène aux muscles et aux organes et il récupère moins vite en cas de crise cardiaque.**

**La sédentarité est d'autant plus dangereuse si elle est associée au tabagisme, à l'obésité ou à de l'hypertension.**



## C) Habitude de vie

### 4 Les habitudes de vie de deux adolescents

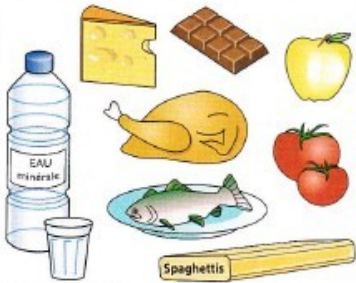

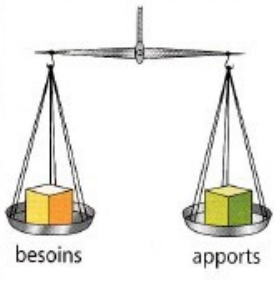

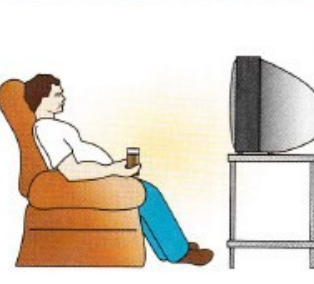
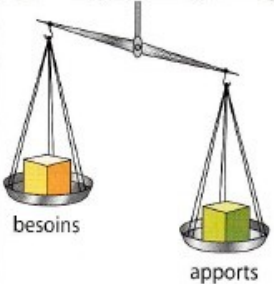
	Types d'aliments très souvent consommés	Activités physiques	Bilan besoins/apports
<b>Thomas</b> 14 ans taille : 1,65 m poids : 60 kg			
<b>Romain</b> 14 ans taille : 1,65 m poids : 85 kg			

Photo prise du manuel

On peut faire un comparatif entre deux garçons du même âge, de la même taille mais de poids différents :

Le premier mange des protéines (poisson), de la viande (poulet), une quantité limitée de sucre (une tablette de chocolat), beaucoup d'eau pour s'hydrater, des féculents (pâtes), des fruits et des légumes ainsi que des produits laitiers (fromage)

Le second mange des selleries (saucisses), beaucoup de soda, une quantité de sucre illimitée (glace, barres de chocolat) et il mélange sucré et salé. Le premier fait du vélo comme activité physique, tandis que l'autre se contente de voir la télévision. On remarque que le premier garçon est mince et ne pèse que 60 kg, un poids normal pour son âge ; le deuxième, quant à lui, est gros et pèse 85 kg, un poids énorme pour un garçon de 14 ans.

**Conseil:** il est préférable d'éviter les produits gras et sucrés, et de favoriser les aliments sains, suivant une alimentation équilibrée.

## D) Une alimentation équilibrée

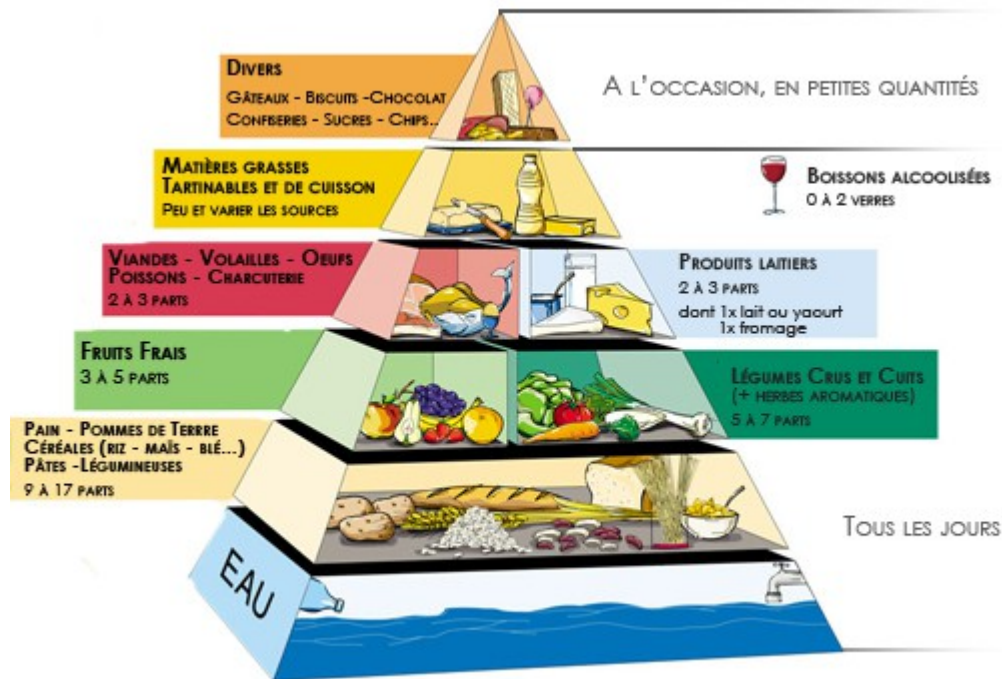


Photo prise de : [fr.questmachine.org](http://fr.questmachine.org)

Pour être en bonne santé, il ne faut pas nécessairement beaucoup manger mais bien manger.

La diététique peut vous aider à connaître votre alimentation et à l'équilibre au cours de la journée, elle n'est pas obligatoirement synonyme de régime.

**Il existe trois groupes d'aliment:**

**Les bâtisseurs**



**Qui sont la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers.  
Ils apportent :**

- **les protéines nécessaires à la croissance et à l'entretien des tissus,**
- **des vitamines du groupe utiles pour le bon fonctionnement musculaire et nerveux et pour la beauté de la peau.**
- **du fer qui entre dans la synthèse des globules rouges,**
- **du calcium indispensable à la formation du squelette, à son entretien, aux dents et au système nerveux**

## Les combustibles



Qui sont fournisseurs d'énergie.

- Les féculents, les légumes secs, les sucres libèrent l'énergie pour l'activité musculaire et les différentes fonctions de l'organisme.
- Les corps gras, quant à eux, libèrent l'énergie pour maintenir la température du corps constante et également les différentes fonctions de l'organisme.

## Les outils

—



ts frais.

ilient les déficiences de l'organisme,  
s,  
tinal,

- des glucides.



## **II- Les responsabilités collectives**

Bien que notre santé est sous notre responsabilité, il n'en est moins que plusieurs facteurs ( qualité de l'eau et de l'air, assurances) et personnes (donateurs d'organes, de sang..) en sont responsable.

### **A) Le don d'organes et de sang**

Le don d'organe part du principe que lorsqu'un individu meurt, ses proches ont le droit de donner ses organes à des personnes dans le besoin.

Avant d'entreprendre les prélèvements, les équipes médicales consultent les proches du défunt pour s'assurer qu'il n'avait pas manifesté d'opposition au don ou qu'il avait confirmé son accord pour le don d'organes.

Le médecin interroge les proches pour savoir si le défunt avait de son vivant exprimé un refus au don de ses organes.

Dans certains cas, il y a donation de sang. Un donneur ne doit pas être malade et non fumeur.

Dans certain pays, le don de sang est bénévole et gratuit.

Le sang récolté est entreposé dans une banque de sang et ne sera utilisé jusqu'à une éventuelle transfusion sanguine.

Le don de sang et d'organe peut sauver la vie à des milliers de personnes.

		RECEVEURS							
		O+	O-	A+	A-	B+	B-	AB+	AB-
DONNEURS	O+	🩸		🩸		🩸		🩸	
	O-	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸	🩸
	A+			🩸				🩸	
	A-			🩸	🩸			🩸	🩸
	B+					🩸		🩸	
	B-					🩸	🩸	🩸	🩸
	AB+							🩸	
	AB-							🩸	🩸

RECEVEUR  
UNIVERSEL

DONNEUR  
UNIVERSEL

studio.v2

Les compatibilités sanguines- photo prise de [www.dond](http://www.dond)

## B) La qualité de l'eau

Notre santé est très précieuse. Au moindre virus, notre métabolisme réagit. Au quotidien, les gens boivent de l'eau régulièrement. N'oublions pas que certaines personnes n'ont pas accès à l'eau potable. Prenant exemple la France, Si 97,5 % des Français ont accès tout au long de l'année à une eau de bonne qualité, près de deux millions de personnes « paient, eux, pour une eau non conforme aux critères réglementaires » car trop polluée.

### La qualité de l'eau du robinet

Population alimentée par une eau non conforme



- plus de 20%
- entre 10 et 20%
- entre 5 et 10%
- moins de 5%
- eau conforme

**1 760 000** habitants  
(2 747 communes)  
disposent d'une  
**eau non conforme**

**97,5 %**  
des Français  
disposent d'une  
**eau de bonne qualité**

Origine des pollutions relevées :

**69 % Agriculture intensive** (pesticides, nitrates, sélénium)

**27 % Défauts de traitement** (dosage en chlore, aluminium)

**4 % Radioactivité naturelle**

Source : UFC Que choisir



Photo prise de : [www.la-croix.com](http://www.la-croix.com)

Les départements les plus touchés par cette eau «contaminée» se situent dans le bassin parisien (Eure-et-Loir, Loiret, Seine-et-Marne, Yonne), le Nord (Pas-de-Calais) et la Champagne (Marne, Aube).

l'agriculture est à l'origine de près de 70 % de cette pollution de l'eau ( utilisation de pesticides...)

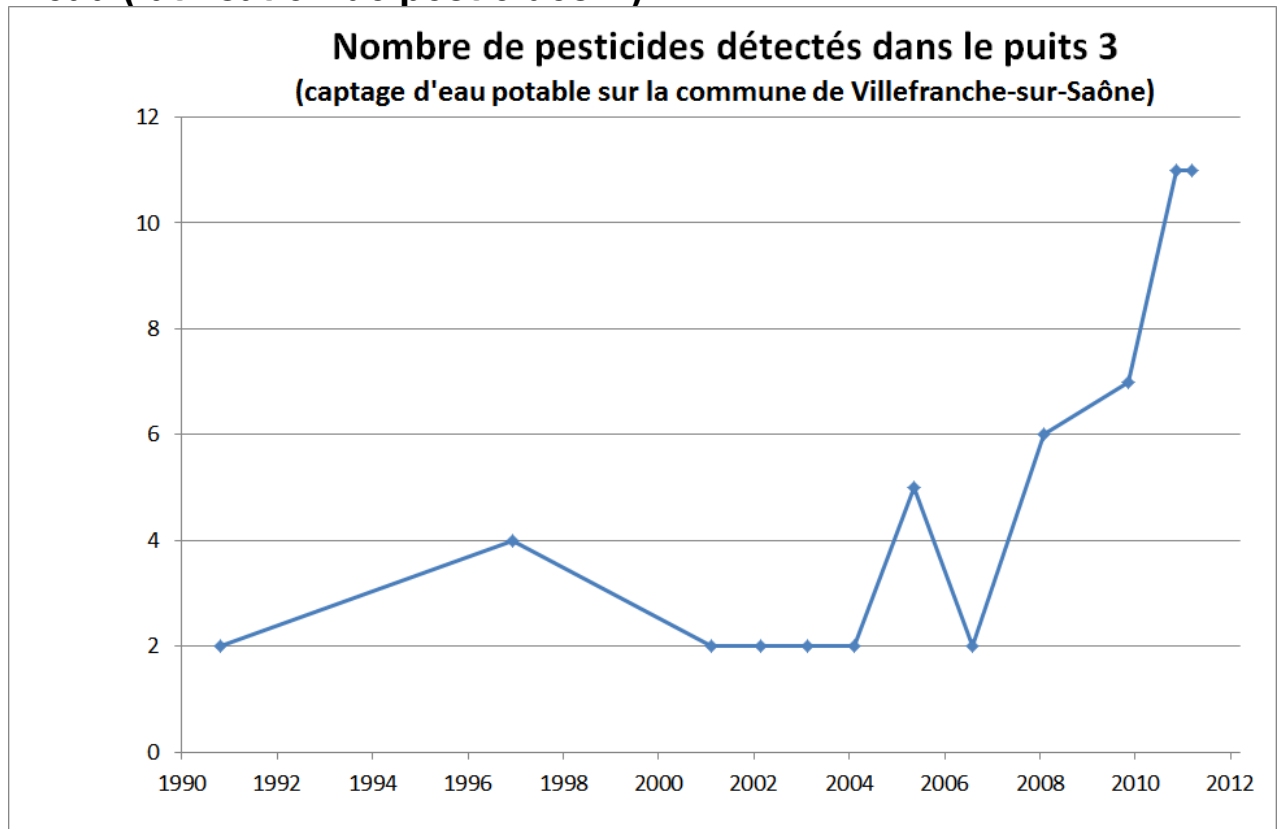


Photo prise de : [leau.wordpress.com](http://leau.wordpress.com), et nous montrant la pollution de l'eau lié à l'agriculture

## C) La qualité de l'air

Aujourd'hui, le monde connaît un grand développement. Les états sont dans l'obligation de suivre cette avancée en construisant des usines. Ces usines rejettent de nombreux gaz néfastes pour la santé de l'Homme. Cette pollution est plus accentuée en ville où se concentrent voitures, camions, deux-roues, chauffage des bâtiments

Ces gaz attaquent nos poumons, et ils nous tuent lentement et nous rendent malades.

À cause de ces gaz, certaines personnes ont des problèmes respiratoires.

Le monoxyde de carbone (CO), les oxydes d'azote (NOx) et de soufre (SO2) et l'ozone (O3) sont les gaz néfastes les plus répandus aujourd'hui. Ces gaz montent dans le ciel et se mélangent à l'eau de pluie. Lorsqu'il pleut, les récoltes sont arrosés de cette eau mélangée à des gaz toxiques, et par conséquent, même notre alimentation est polluée. Ce sont les pluies acides.

Cette photo nous montre le taux de pollution de l'air dans le monde



Photo prise de : [avds-ec-pluvault.ac-o](http://avds-ec-pluvault.ac-o)

## D) La qualité des services publics présentés:

### a. Les hôpitaux:

un hôpital est un établissement où l'on reçoit des soins après une maladie ou un traumatisme. Le personnel est chargé de fournir les médicaments nécessaires à la guérison.

Dans les pays développés, le personnel utilise du matériel stérilisé ce qui évite les infections. Par contre, dans les pays sous développés, le matériel est souvent impropre et les patients peuvent se contaminer les uns les autres.



Photo prise de :  
[www.lefigaro.fr](http://www.lefigaro.fr)

Hôpitaux  
différents, selon  
la richesse du  
pays



Photo prise de : [www.comgksavar.org](http://www.comgksavar.org)

# CONCLUSION:

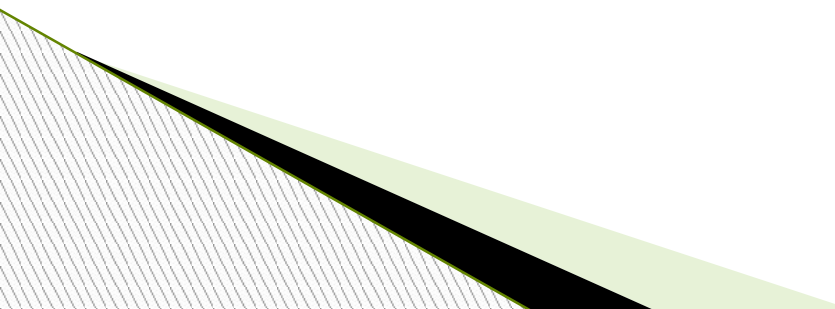
**Durant cette recherche, nous avons tiré une conclusion, mon ami et moi, c'est que: la santé est autant une affaire de responsabilité individuelle que de responsabilité collective. Il est impossible de se maintenir en santé sans adopter des comportements adéquats et posséder certaines capacités personnelles, mais notre santé et nos comportements dépendent également d'une foule de facteurs culturels, économiques, sociaux et politiques.**

**Par exemple, bien s'alimenter dépend non seulement de nos choix personnels, mais aussi de la disponibilité d'aliments sains, de la culture culinaire et de nos revenus.**

**Pour ne pas subir les effets morbides d'un stress chronique, il est bon de savoir relaxer, mais il est primordial d'avoir un revenu adéquat, de se sentir capable de faire face aux difficultés de la vie, d'avoir un réseau social et des conditions de travail adéquates ou, encore mieux, agréables.**

**Il est faux de penser que notre santé dépend uniquement de nos comportements individuels. Bien sûr, elle est l'une de nos grandes responsabilités personnelles, mais l'histoire ne s'arrête pas là, car notre état de santé dépend aussi de nombreux facteurs de nature collective.**

**Certains de ces facteurs sont bien connus et ne surprendront personne, par exemple l'accès à l'éducation et à des services de santé.**



Ce  
Document  
A  
Été  
Realisé  
Par

