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 Bac ST2S, veuillez visiter :
bacst2s.fr/annales-sujets-et-corriges

BACCALAURÉAT TECHNOLOGIQUE

ÉPREUVE D'ENSEIGNEMENT DE SPÉCIALITÉ

SESSION 2021

SCIENCES ET TECHNOLOGIES DE LA SANTÉ ET DU SOCIAL

SCIENCES ET TECHNIQUES SANITAIRES ET SOCIALES

Durée : 3 heures Coefficient : 16

L'usage de la calculatrice n'est pas autorisé.

Aucun document n'est autorisé.

Avant de composer, le candidat s'assure que le sujet comporte bien 8 pages numérotées de 1/8 à 8/8

Ce sujet comprend deux parties indépendantes.

Pour la partie 1, le candidat traite AU CHOIX la partie 1-A ou la partie 1-B.

BARÈME

Partie 1 : ……6 points

Partie 2 : …… 14 points

PARTIE 1 : MOBILISATION DES CONNAISSANCES

Le candidat ou la candidate traite au choix la partie 1-A ou la partie 1-B.

PARTIE 1-A

QUESTION : Présenter la complémentarité des différentes composantes du système de santé.

PARTIE 1-B

QUESTION : Expliquer comment la socialisation participe au processus d'intégration sociale.

PARTIE 2 : DÉVELOPPEMENT S'APPUYANT SUR UN DOSSIER DOCUMENTAIRE

SOMMEIL ET SANTÉ

On estime qu'un Français sur cinq souffre d'insomnie. Cette insomnie est sévère dans 9 % des cas. Elle se traduit par un sommeil de mauvaise qualité avec des difficultés d'endormissement, des réveils multiples dans la nuit, ou un réveil trop précoce le matin. Elle entraîne toujours un retentissement sur la qualité de la journée : fatigue, irritabilité, troubles de l'humeur, de la mémoire ou de la concentration.

Institut-sommeil vigilance, *Les pathologies du sommeil* [en ligne].
Disponible sur https://institut-sommeil-vigilance.org (consulté le 16 novembre 2020).

QUESTION 1 : **Expliquer en quoi les troubles du sommeil constituent un problème de santé publique.**

QUESTION 2 : Présenter les modes d'intervention en santé mis en œuvre pour améliorer la qualité du sommeil.

LISTE DES ANNEXES

ANNEXE 1 : **Le sommeil, c'est la santé**.
Inserm, le 7 Septembre 2017 [en ligne].
Disponible sur www.inserm.fr (consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 2 : **Le déclin du temps de sommeil en France n'est pas une fatalité**.
Bulletin d'épidémiologie hebdomadaire, n° 8-9, 12 mars 2019 [en ligne],
Disponible sur https://beh.santepubliquefrance.fr
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 3 : **Le sommeil des Français en 2020 (enquête INSV/MGEN2020).**
INSV/MGEN 2020, *Enquête « le sommeil d'hier et de demain. »* [en ligne],
Disponible sur https://institut-sommeil-vigilance.org
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 4 : **Le réseau de santé consacré à la prise en charge des troubles chroniques du sommeil.**
Réseau Morphée, *Les ateliers du sommeil,* publié le 18 décembre 2008 modifié le 6 novembre 2020 [en ligne].
Disponible sur https://reseau-morphee.fr
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 5 : **Annexe 5a : Journée de sensibilisation au sommeil**.
Institut National du sommeil et de la vigilance, 15 juin 2020 [en ligne].
Disponible sur https://institut-sommeil-vigilance.org
(consulté le 16 novembre 2020).

Annexe 5b : Enfants : l'éducation au sommeil est nécessaire.
Le Figaro, publié le 19 mai 2019 [en ligne].
Disponible sur https://sante.lefigaro.fr
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 1

Le sommeil c'est la santé













Inserm [en ligne].
Disponible sur www.inserm.fr
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 2

LE DÉCLIN DU TEMPS DE SOMMEIL EN FRANCE N'EST PAS UNE FATALITÉ.

Le sommeil est reconnu, par tous et depuis toujours, comme un facteur essentiel d'équilibre psychologique et de récupération physique et mentale, quel que soit notre âge, notre environnement, notre état de santé. Il est aussi un plaisir indissociable du repos, du temps personnel et familial, un moment intime de nos habitudes de vie. Ce sommeil est-il en train de disparaître ? Le déclin du temps de sommeil est en effet préoccupant, tant il parait toucher de manière inexorable nos civilisations connectées. Car partout de par le monde, du Brésil au Japon, des États-Unis à la Chine, de l'Europe à l'Australie, le constat est le même : la proportion de petits dormeurs, en dette de sommeil, ne cesse d'augmenter. Face à une accélération des rythmes où chacun se veut présent au monde et connecté à tout moment, le sommeil peut apparaître comme un temps facultatif, et il est en effet bien malmené dans la compétition quotidienne qu'il mène face aux loisirs et au travail. Les enquêtes du Baromètre de Santé publique France sur le sommeil montrent que ce déclin est d'abord celui du temps de sommeil total des adultes dans la semaine : en moyenne 6 heures 42 minutes par 24 heures en 2017, soit pour la première fois en dessous des 7 heures minimales quotidiennes habituellement recommandées pour une bonne récupération. Mais ce déclin est aussi visible dans la proportion, toujours plus élevée dans la population française, de courts dormeurs, ceux qui dorment moins de 6 heures par nuit et représentent dans cette étude 35,9 % des sujets. Plus d'un tiers des Français dorment donc moins de 6 heures. Or, on sait par de très nombreuses études épidémiologiques que dormir moins de 6 heures est associé à un risque plus élevé d'obésité, de diabète de type 2, d'hypertension, de pathologies cardiaques et d'accidents. Dormir moins de 6 heures réduit aussi la vigilance dans la journée, augmente l'irritabilité et perturbe les relations familiales ainsi que la qualité de vie et de travail.

BEH, n° 8-9, 12 mars 2019 [en ligne].
Disponible sur https://beh.santepubliquefrance.fr (consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 3

Le sommeil des français en 2020 (enquête INSV/MGEN2020)

53 % des Français interrogés dans l'enquête INSV/MGEN estiment que la thématique du sommeil est un sujet de santé plus important qu'il y a 20 ans !

Si nos habitudes de sommeil sont tributaires du fonctionnement sociétal et de notre environnement, un certain nombre de mesures peuvent être mises en œuvre pour préserver le sommeil des adultes et celui des enfants.

Les 10 propositions de l'INSV pour l'avenir de notre sommeil

1. Intégrer le sommeil dans les projets ou plans institutionnels de santé ;
2. Lancer de grandes campagnes de sensibilisation nationale pour valoriser le sommeil ;
3. Renforcer l'éducation au sommeil dès la maternelle et tout au long de la scolarité, en collaboration avec l'Éducation nationale ;

ANNEXE 3 (suite)

4. Analyser l'impact du sommeil en termes de santé publique pour améliorer notre qualité de vie ;
5. Prévenir les risques psycho-sociaux, notamment le burn-out, par une prise en compte des besoins de sommeil en entreprise ;
6. Renforcer la formation des médecins généralistes et des pharmaciens ;
7. Renforcer les moyens humains et matériels des centres du sommeil ;
8. Évaluer et valoriser les nouvelles approches thérapeutiques non médicamenteuses dans les pathologies du sommeil ;
9. Encourager la recherche fondamentale et clinique dédiée aux sujets émergents ;
10. Mobiliser réseaux, associations et sociétés savantes pour intensifier les actions auprès du grand public comme des professionnels.

INSV/MGEN 2020 [en ligne].
Disponible sur https://institut-sommeil-vigilance.org
(consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 4

RÉSEAU DE SANTÉ CONSACRÉ À LA PRISE EN CHARGE DES TROUBLES CHRONIQUES DU SOMMEIL.

Quels sont les objectifs du questionnaire du sommeil ?

1. Connaître vos symptômes ;
2. Évaluer leur degré de gravité ;
3. Approfondir les causes (organiques, psychologiques) ;
4. Prendre en compte vos habitudes de vie et de sommeil ainsi que votre état de santé.

Quelle orientation peut vous proposer le médecin coordonnateur ?

En fonction de vos réponses au questionnaire du sommeil, le médecin coordonnateur va prendre une décision d'orientation, que vous resterez libre de suivre ou non.

Si l'ensemble des éléments permet une première orientation précise, le réseau vous proposera :

- soit de consulter un spécialiste du sommeil (les honoraires du spécialiste restent à votre charge) ;
- soit de participer à un atelier du Réseau Morphée (Atelier d'éducation thérapeutique), dans ce cas notre psychologue coordinatrice vous contactera afin de vous en avertir et de répondre à toutes les questions que vous pouvez vous poser sur les ateliers du Réseau Morphée.

Atelier Insomnie : de quoi s'agit-il ?

C'est un programme de prise en charge de l'insomnie, structuré en 3 séances et animé par un psychologue spécialisé. Cet atelier a pour but de restructurer votre sommeil grâce aux méthodes comportementales et cognitives, de rendre ce sommeil plus efficace, et de vous aider à rétablir la confiance dans vos capacités à dormir.

ANNEXE 4 (suite)

mon coach sommeil

Notre application vous accompagne dans la gestion de votre sommeil, en période d'activité ou de repos. Créez votre profil en renseignant votre date de naissance, indiquez l'heure à laquelle vous devez vous lever et l'application vous indiquera l'heure maximale d'endormissement conseillée pour être en pleine possession de vos moyens physiques et intellectuels.

Réseau Morphée, *Les ateliers du sommeil*, [en ligne].
Disponible sur https://reseau-morphee.fr (consulté le 16 novembre 2020).

ANNEXE 5

Annexe 5a : Journée de sensibilisation au sommeil



Avec la Journée du Sommeil, l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance, s'est donné un triple objectif : Sensibiliser le public, favoriser le dépistage et rappeler que des structures de soins existent lorsque le sommeil devient pathologique. Poursuivre la reconnaissance engagée des troubles du sommeil comme élément de santé publique. A cette occasion, des centres du sommeil ou structures spécialisées ouvrent leurs portes, avec la participation d'associations de malades et d'éducation pour la santé, pour accueillir, informer et sensibiliser le public sur les troubles et l'hygiène du sommeil.

Institut National du sommeil et de la vigilance [en ligne].
Disponible sur https://institut-sommeil-vigilance.org
(consulté le 16 novembre 2020).

Annexe 5b : Enfants : l'éducation au sommeil est nécessaire

Le sommeil est indispensable au développement cérébral des enfants et à leur santé en général. Mais bien dormir ne va pas de soi : cela s'apprend.

Manque de concentration et d'attention, hyperactivité, troubles de l'humeur… Voilà le lot commun des petits écoliers qui ont des horaires de coucher irréguliers et dorment trop peu. Naturellement, cela va de pair avec des difficultés d'apprentissage. Et ce n'est pas tout. Des spécialistes de santé publique de l'université de Warwick ont récemment passé en revue une quarantaine d'études épidémiologiques portant sur des enfants et des adolescents, de la naissance jusqu'à l'âge de 18 ans : dans l'analyse qu'ils ont publiée, ils mettent en évidence un vrai risque de surpoids, voire d'obésité quand le sommeil vient à manquer de façon chronique, surtout avant l'âge de 10 ans.

Ces risques sont bien connus des spécialistes du sommeil de l'enfant. La pédiatre Marie-Josèphe Challamel y ajoute celui de la fragilité accrue vis-à-vis des infections. Mal dormir, ou pas assez, fragilise le système immunitaire. Il faut donc éduquer l'enfant au sommeil en insistant sur son importance pour sa santé et son bien-être. Il faut donner des directives : se coucher toujours à la même heure, et surtout se lever à la même heure, éviter le manque de sommeil, etc. […]

Le Figaro, 19 mai 2019 [en ligne].
Disponible sur https://sante.lefigaro.fr
(consulté le 16 novembre 2020).

Copyright © 2026 FormaV. Tous droits réservés.

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.