



Ce document a été numérisé par le CRDP
d'Alsace pour la Base Nationale des Sujets
d'Examens de l'enseignement
professionnel

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

MÉTHODES ET TECHNOLOGIES

« Devant l'essor de votre clientèle masculine et afin de promouvoir votre nouvelle cabine « S.P.A Men », vous dynamisez votre équipe en proposant un pôle animation pour l'informer de votre nouvelle ligne de produits et de parfums masculins.

A partir de la situation donnée et en vous aidant de l'annexe 1, répondre aux questions suivantes. »

1. D'après l'annexe 1, Compléter le tableau suivant :

Actions	Principes actifs	Mécanismes d'élimination	Résultats après un mois d'application
- Raffermissante	- -	-	-
- Amincissante	- -	-	

1.1. Indiquer l'effet permettant d'optimiser la pénétration des actifs.

.....

1.2. Pour répondre aux besoins spécifiques du corps des hommes, préciser la zone dont l'amincissement est souhaité.

.....

1.3. Citer un produit complémentaire de la gamme linéance pour homme en précisant son action.

.....

.....

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 1 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

1.4. Donner 2 conseils d'utilisation :

.....
.....
.....

2. D'après vos connaissances cosmétologiques, citer 3 formes galéniques d'un produit après rasage.

.....
.....
.....

2.1. Indiquer pour chacun des produits cosmétiques proposés, le type de solution ou le type de dispersion dont-il s'agit.

<u>Produits cosmétiques :</u>	<u>Types de solutions ou types de dispersions :</u>
- Lotion astringente pour le visage	-
- Mousse à raser	-
- Shampoing douche 2 en 1	-
- Déodorant crème	-
- Lotion après rasage	-
- Crème de jour défatigante	-

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 2 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2.2. Créer une crème de jour hydratante pour homme en complétant le tableau suivant, sachant qu'une ligne de produits masculins fait souvent appel à un vocabulaire viril et imagé.

- <u>Dénomination :</u>	-
- <u>Texture :</u>	-
- <u>Conditionnement :</u>	-
- <u>Couleur :</u>	-

3. Parmi les produits cosmétiques utilisés par les hommes, le parfum prend une part importante.

3.1. D'après les informations portées sur le packaging d'un produit issu de la parfumerie alcoolique, compléter le tableau ci-dessous :

<u>Ingrédient :</u>	<u>Signification :</u>	<u>Rôle de l'ingrédient :</u>
- Alcohol	-	-
- Fragrance	-	-
- Aqua	-	-
- Géraniol	-	-
- CI 60730	-	-
- BHT	-	-

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 3 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

3.2. Lister 10 produits parfumant dérivés de la parfumerie.

-
-
-
-
-
-

3.3. La profession définit actuellement sept grandes familles d'odeurs, les citer, puis souligner trois notes qui caractérisent plus particulièrement un parfum masculin.

3.4. Les parfums sont caractérisés par leurs notes qui s'évaporent en phases successives. Réaliser la pyramide olfactive en justifiant chaque étape.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 4 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

3.5. Pour un parfum masculin, compléter le tableau suivant en indiquant 4 matières aromatiques par origine.

<u>Origines :</u>	<u>Matières aromatiques :</u>
- Végétale	- - - -
- Animale	- - -

3.6. On utilise différents procédés pour l'obtention des matières premières aromatiques. Citer celles réservées aux agrumes et aux tubéreuses.

4. Vous informez votre clientèle masculine de la mise en place d'un appareil à électrostimulation dans la cabine « Spa-Men »

4.1. Indiquer le type de courant intervenant au cours de l'électrostimulation.

4.2. Préciser deux buts recherchés lors de l'utilisation de cet appareil.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 5 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

4.3. Donner quatre contre-indications à l'utilisation de cet appareil pour un homme.

4.4. Citer quatre précautions à respecter lors de l'emploi d'un appareil à électrostimulation.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 6 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

BIOLOGIE

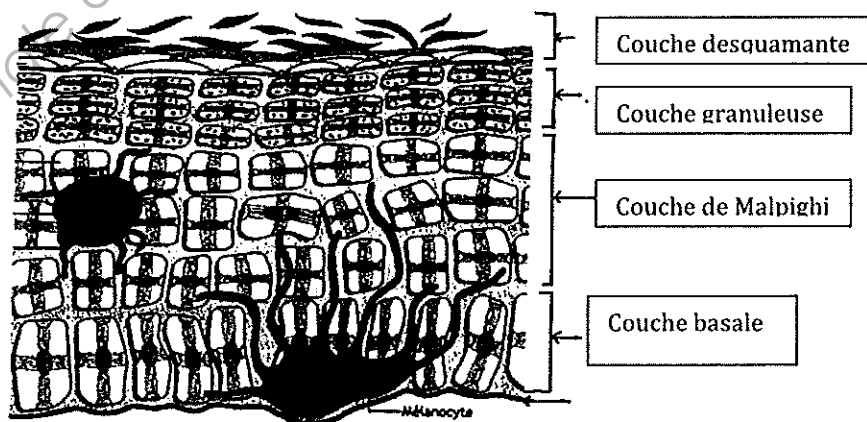
Vous ciblez une clientèle masculine, des hommes dynamiques, sportifs mais attentifs à leur apparence.

1 - Suite à une compétition sportive de plusieurs jours en pleine nature, votre client souhaite retrouver un confort au niveau de sa peau.

1.1. Vous observez une peau sèche : indiquer quatre caractéristiques d'une peau sèche.

1.2. Vous observez une desquamation importante : définir la desquamation.

1.3. A partir du schéma suivant, détailler l'évolution des kératinocytes épidermiques, couche après couche.



Source : Le nouveau précis d'esthétique – Editions Vigot

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 7 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

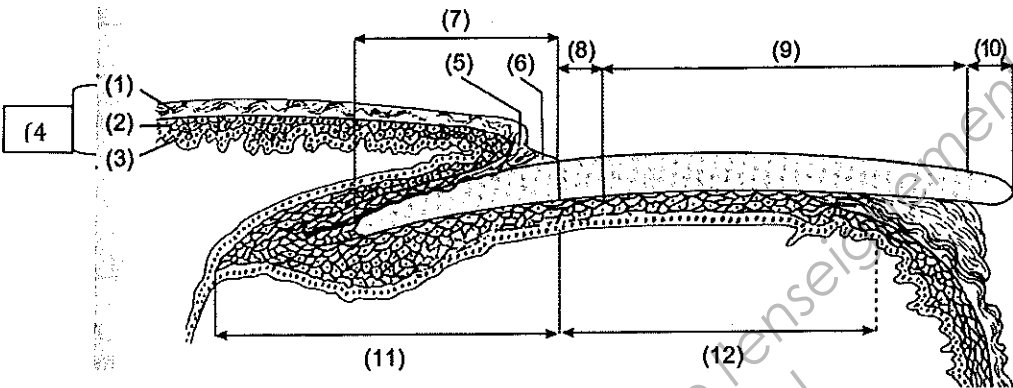
1.4. Donner le nom et le rôle des autres cellules épidermiques.

nom	rôle

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 8 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

1.5. L'appareil unguéal est une annexe épidermique : compléter le schéma suivant.



N°	nom	N°	Nom
1		7	
2		8	
3		9	
4		10	
5		11	
6		12	

1.6. Nommer et décrire deux affections unguéales.

-

-

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 9 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2 – Durant son raid, votre client n'a pas pu s'alimenter correctement.

2.1. Compléter le tableau suivant en indiquant les groupes d'aliments, les nutriments essentiels qu'ils apportent et leurs rôles pour l'organisme.

groupe	nutriments	rôles

2.2. L'hydratation est importante, entre autre, pendant une activité sportive ; indiquer trois rôles de l'eau dans l'organisme.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 10 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2.3. Enoncer les principales pertes hydriques et préciser les quantités correspondantes.

3. Le sport est une réponse au stress. A partir du document de l'annexe 3, répondre aux questions suivantes.

3.1. Donner une définition du stress.

3.2 Le stress a des effets à court et à long terme :

En complétant le schéma ci-dessous :

- donner deux exemples pour les quatre **symptômes** associés au stress chronique
- nommer les **pathologies** possibles si la situation stressante se prolonge ;

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 11 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

Le corps nous alerte

par des symptômes

SYMPTOMES EMOTIONNELS :

-
-

SYMPTOMES PHYSIQUES :

-
-

SYMPTOMES COMPORTEMENTAUX

-
-

SYMPTOMES INTELLECTUELS :

Le corps réagit

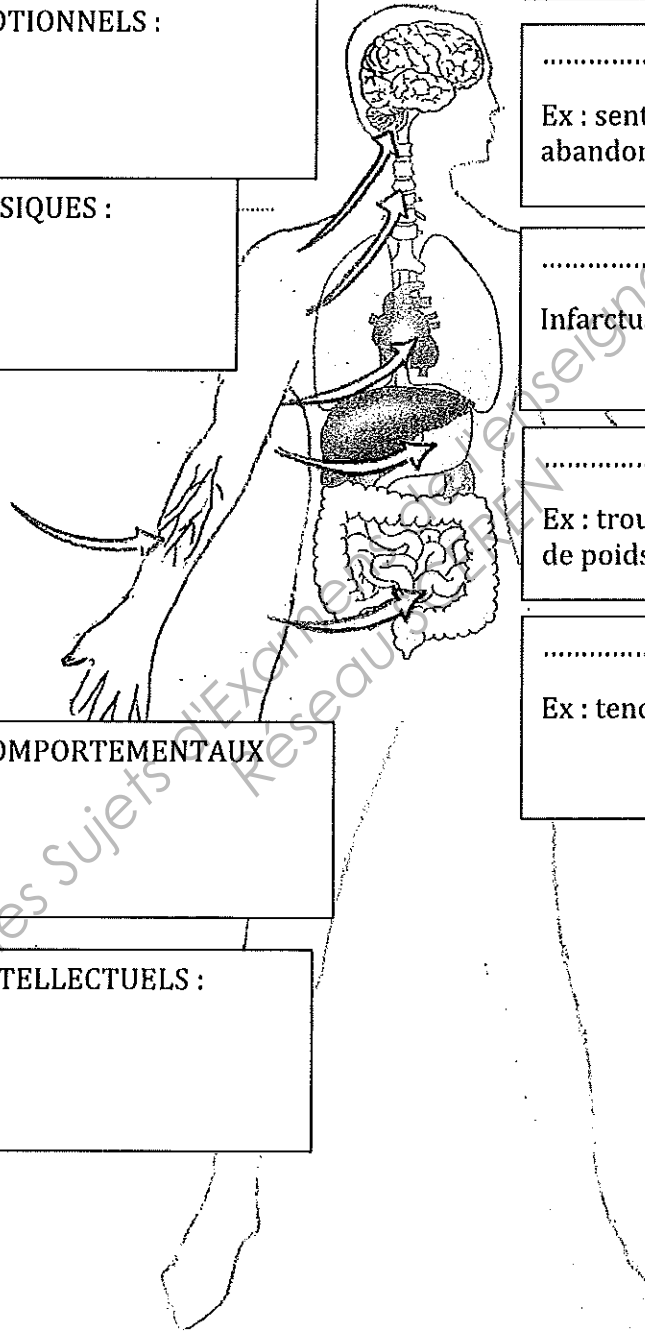
par des pathologies

.....
Ex : sentiment d'impuissance,
abandon...

.....
Infarctus, accidents vasculaires...

.....
Ex : troubles alimentaires, prise
de poids..

.....
Ex : tendinites, cervicalgies...



ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 12 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

4. Votre client évoque des odeurs désagréables de sueur ; vous lui expliquez qu'elles sont dues à une dégradation bactérienne à la surface de la peau.

4.1. citer les 2 grands types morphologiques rencontrés chez les bactéries.

4.2. Les bactéries cutanées constituent une flore saprophyte : définir une bactérie saprophyte.

4.3. Nommer et définir les trois autres groupes de microorganismes.

-
-
-

4.4. Vous lui expliquez que la peau est une barrière naturelle contre les agressions microbiennes : détailler les protections mises en place en précisant dans chaque cas les structures cutanées responsables.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 13 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

CADRE ORGANISATIONNEL

1. Afin d'aménager la cabine « SPA Men » on vous confie la tâche de créer sa décoration.

1.1. Définir une évaluation sensorielle.

1.2. Donner quatre éléments qui caractérisent un Spa.

1.3. Pour améliorer l'atmosphère propice au bien être dans la cabine Spa men, déterminer six facteurs d'ambiance.

1.4. Lister six appareils préconisés dans un Spa.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 14 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

1.5. Citer 4 attitudes ou comportements qu'une esthéticienne doit avoir durant son travail.

1.6. Dans le tableau suivant, préciser les tâches à effectuer pour entretenir une cabine.

<u>Tâches à réaliser pour entretenir la cabine après chaque client :</u>	<u>Tâches à réaliser pour entretenir la cabine chaque soir :</u>
-	-
-	-
-	-

1.7. Après avoir étudié les avantages et les inconvénients des cabines présentées en annexe 2, indiquer celle qui vous semble la plus adaptée.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 15 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2 – Au cours de votre journée, vous exécutez différentes activités pouvant entraîner des risques de différentes natures.

2.1. Compléter le tableau sur les risques possibles, en précisant s'il s'agit de risques biologiques, chimiques ou électriques ; préciser dans chaque des précautions à prendre pour limiter ces risques.

Activité	Risque	Précautions
Teinture de cils		- -
Soin visage avec appareil à électrodes		- -
Épilation		- -

2.2. Les troubles circulatoires veineux sont fréquents chez l'esthéticienne.

2.2.1. Citer quatre facteurs qui favorisent l'apparition de ces troubles veineux.

2.2.2. Proposer 2 modes de prévention de ces troubles veineux.

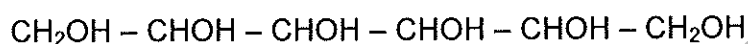
ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 16 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

Physique - Chimie

1. Le sorbitol est utilisé comme humectant dans les crèmes à raser sans blaireau.

La formule du sorbitol est :



1.1. Nommez les différents éléments présents dans le sorbitol.

1.2. Le sorbitol est un polyol : définissez un polyol.

1.3. Dans la formule ci-dessus, entourez les groupements fonctionnels correspondants.

1.4. Nommez le groupement - OH.

1.5. Ecrivez la formule brute du sorbitol.

1.6. Calculez la masse molaire moléculaire du sorbitol, sachant que $m(\text{H}) = 1$ g/mol

$m(\text{C}) = 12$ g/mol et $m(\text{O}) = 16$ g/mol

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8		Page 17 / 24

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2. Pour faire mousser la crème à raser, l'eau est indispensable, mais elle est parfois de mauvaise qualité, notamment elle peut être dure.

2.1. Définissez la dureté de l'eau.

2.2. Donnez l'unité de mesure de la dureté de l'eau.

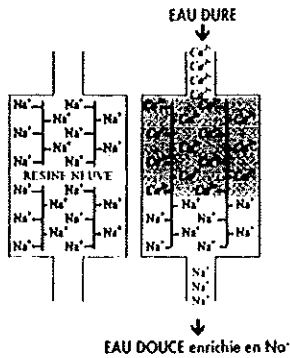
2.3. Donnez deux inconvénients d'une eau dure sur la peau.

2.4. Donnez deux inconvénients d'une eau dure sur l'installation ou l'équipement.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 18 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

2.5. L'adoucisseur permet de supprimer la dureté de l'eau : en vous aidant du schéma expliquez le principe de fonctionnement d'un adoucisseur.



3. Sur la notice de l'appareil à électrostimulation, vous lisez les informations suivantes :

9 v 50 Hz 470 Ω 115 mA

3.1. Donnez la signification de ces informations en précisant dans chaque cas la grandeur concernée et l'unité correspondante.

- 9 v :
- 50 Hz
- 470 Ω
- 115 mA

3.2. Les piles, utilisées dans l'appareil, sont des générateurs de courant continu : définissez un courant continu.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 19 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

3.3. Calculez la puissance maximale si la tension nominale des piles est de 9 V et l'intensité maximale du courant de sortie est de 500 mA.

3.4. Pour une séance d'électrostimulation type « sport », la durée préconisée est de 45 minutes : calculez l'énergie consommée pour une séance.

4. Le courant continu, aussi appelé courant galvanique, a de nombreuses applications en esthétique : citez quatre applications de ce courant en esthétique.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 20 / 24	

NE RIEN INSCRIRE DANS CE CADRE

5. Différents symboles sont utilisés en électricité pour la sécurité : donnez la signification des symboles suivants.



ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 21 / 24	

NOUVEAU

LINÉANCE POUR HOMME

AMINCISSANT



MOUSSE THERMO-ACTIVE



> Stimule l'élimination
des graisses
> Raffermit

Caféine, Ginseng
TESTE SOUS CONTRÔLE
DERMATOLOGIQUE

Mousse chauffante
La mousse chauffante se transforme en un gel crème fluide qui pénètre rapidement.
Son parfum épicé et boisé ne reste pas sur la peau.

Non gras, il permet de s'habiller immédiatement sans tacher.

Après la douche, appliquer matin et/ou soir sur le ventre, la ceinture abdominale jusqu'à pénétration complète par légers massages circulaires.

- Tenir le diffuseur tête en haut, inclure d'acier l'aérosol avant emploi. Effectuer une légère pression pour déposer une petite noix de produit dans le creux de la main. L'écoulement du produit procure une sensation de fraîcheur, puis quelques minutes après application, une sensation d'échauffement et un léger rougissement de la peau dont l'intensité et la durée varient selon les types de peau.
- Se laver les mains après application.

- Rincer abondamment en cas de contact avec les yeux. Ne pas appliquer sur le visage, les muqueuses, plaies, varicosités et peaux irritées.

Conserver le produit à une température supérieure à 10°C. Par mesure de sécurité, à utiliser uniquement pour l'usage prévu et conformément au mode d'emploi. Réservé sous pression. Ne pas utiliser dans une atmosphère confinée. A protéger contre les rayons solaires et à ne pas exposer à une température supérieure à 50°C. Ne pas parler ou bruler même après usage. Conserver pendant ou hors utilisation à l'écart de toute flamme ou source d'ignition et d'étincelles, sources de chaleur ou appareil électrique en fonctionnement. Ne pas vaporiser vers une flamme ou un corps incandescent. Ne pas fumer pendant l'emploi. Ne pas avaler. En cas d'injection cutanée immédiatement un médecin et lui montrer l'emballage. Ne pas utiliser intentionnellement. Ne pas utiliser pour un usage autre que celui auquel le produit est destiné. Contient 100% de produits de base.

LABORATOIRES

SANTÉ BEAUTÉ

Service Cosmétiques Linéance pour Homme
SOFIBEL SAS
65551 Levalois Perreuil Cedex, France
www.santebelle.com



Made in France

200 ml e

EXTREMEMENT
INFLAMMABLE

Alimentation déséquilibrée, manque d'exercice, mode de vie mettant à rude épreuve l'organisme, ce qui se traduit au niveau du ventre par une peau qui se relâche, qui manque de fermeté. Complètement idéal d'une remise en forme du corps. L'Amincissant Starter LINÉANCE POUR HOMME aide à redessiner la ceinture abdominale.

> L'AMINCISSANT STARTER :

L'action de l'Amincissant Starter aide à éliminer la graisse grâce à l'association d'un effet thermique actif et d'un concentré d'actifs végétaux à base de Caféine.

> MECANISME D'ÉLIMINATION :

Grâce à un concentré d'actifs végétaux à base de Caféine et de Maté, qui agit sur la dégradation des graisses accumulées dans les cellules graisseuses.

La Caféine, actif incontestable des amincissants, va stimuler l'enzyme qui régule la transformation des graisses de stockage en graisse énergétique, c'est-à-dire en graisse consommée par les muscles.

2. Accélère l'élimination

L'effet thermo-actif accélère la micro-circulation cutanée, facilite le passage des actifs et favorise l'élimination des graisses dégradées et des toxines.

Grâce au Ginseng et au Gingembre, connus pour leurs propriétés tonifiantes et stimulantes, les cellules cutanées retrouvent leur énergie. La peau est visiblement raffermie, plus tonique.

RÉSULTATS TESTÉS ET PROUVÉS SOUS CONTRÔLE MÉDICAL :
Après un mois d'application, la ceinture abdominale devient plus ferme et rebondie. On gagne jusqu'à 33 cm de tour de taille en 10 semaines.
* Sur peau plus-terme 74%.

CONSEILS : La régularité de l'application, 2 fois par jour pendant 4 semaines, optimise l'efficacité de l'Amincissant Starter.

A renouveler plusieurs fois par an

* Test dermatologique réalisé sur 57 hommes - Test d'usage de 2 mois réalisé sur 54 hommes

Les laboratoires Linéance, spécialistes du soin du corps et de la minceur, ont développé avec des dermatologues une nouvelle gamme de produits **LINÉANCE POUR HOMME** pour répondre aux besoins spécifiques du corps des hommes séduire de leur bien-être.

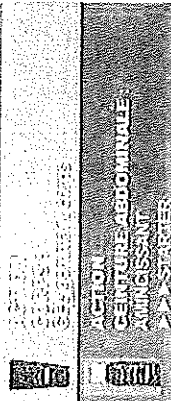
Les soins **LINÉANCE POUR HOMME** ont été spécialement étudiés pour vous aider à retrouver ou à entretenir votre corps pour un corps svelte et tonique.

> SPECIFICITÉ BIOLOGIQUE

La peau de l'homme est plus épaisse que celle de la femme, mécaniquement plus résistante. La graisse sous-cutanée est plus mince, elle se localise sur la ceinture abdominale. En moyenne, la masse graisseuse représente 15 à 20 % de la masse corporelle. La graisse s'installe entre la peau et les muscles lorsque son élimination et le drainage sont difficiles. Contrairement à l'effet constaté sur la femme, la graisse n'entraîne pas un effet peau d'orange.

Associé à une alimentation saine et à quelques exercices physiques, l'Amincissant Starter aide à mieux réduire les zones graisseuses et à raffermir la peau.

GAMME LINÉANCE POUR HOMME :



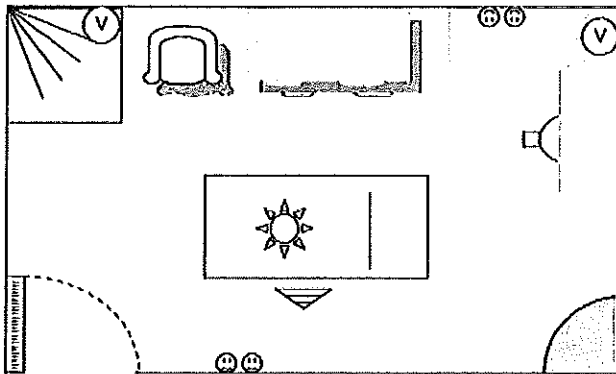
Linéance garantit la qualité de ses produits. Ceux-ci sont soumis à des contrôles rigoureux à tous les stades de leur fabrication pour vous garantir une parfaite tolérance. Linéance ne promet pas de miracles mais des résultats.

Pour cela, Linéance sélectionne les principes actifs les plus performants

Les résultats des produits sont scientifiquement prouvés par des tests cliniques. Les formules sont testées sous contrôle dermatologique.

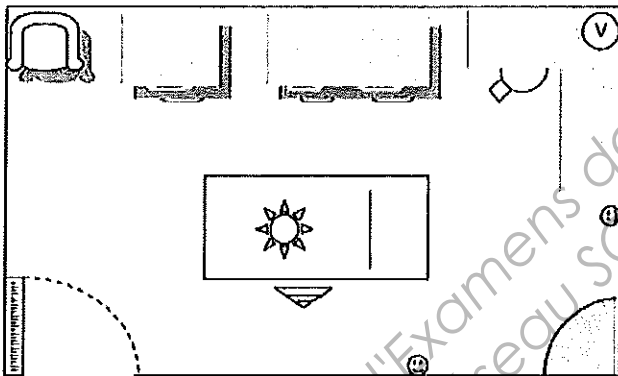
ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 22 / 24	

CABINE N°1



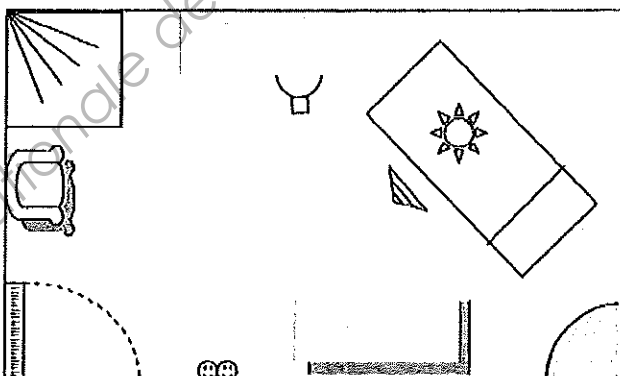
Revêtement aux murs : faïence murale
 Revêtement au sol : carrelage

CABINE N°2















Revêtement aux murs : peinture lessivable
 Revêtement au sol : parquet flottant

CABINE N°3



Revêtement aux murs : papier peint lessivable
 Revêtement au sol : linoléum

LEGENDE

-  Placard 2 portes
-  Placard 1 porte
-  Chaise
-  Pcubelle
-  Marche-pieds
-  Prise électrique
-  VMC
-  Radiateur
-  Eclairage par plafonnier
-  Plan de travail
-  Lavabo
-  Douche

Echelle : 2 cm = 1 m

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 23 / 24	

ANNEXE 3

D « Je suis stressé », « Ça me stresse », « une activité stressante », à « le stress de la vie quotidienne », ... Ces expressions sont fréquemment employées, mais que recouvrent-elles au juste ? Le stress est une notion assez floue et le sens qu'on lui prête fréquemment erroné. Par exemple, dans le langage courant, « je suis stressé » veut souvent dire « je suis mal » et évoque un état de nervosité résultant en général d'une anxiété ou de symptômes dépressifs. Or, anxieux ne veut pas dire stressé et vice-versa (lire « Lavis du spécialiste »)...

« Dire d'un tiers qu'il (ou elle) est stressé(e) ne signifie pas exactement la même chose que lorsqu'on le dit de soi-même, précise le Dr Eric Albert, psychiatre à Paris. Il s'agit d'une perception extérieure, donc de symptômes observables, et non plus d'un vécu personnel complexe. En général, ces symptômes sont de deux ordres : l'agitation et l'irritabilité. » Par exemple, les provinciaux considèrent que les Parisiens sont stressés parce qu'ils courent en permanence et paraissent agités. En fait, stressé veut dire ici « spectacle ». On dit aussi « inutile d'aller voir le patron ce matin car il est stressé », ce qui veut alors dire « il est irritabile ».

Dans les deux cas, il n'y pas de lien a priori entre le contexte et l'état constaté. Les expressions « ça me stresse » ou « c'est stressant » sont un peu plus justes, car elles sous-entendent l'existence d'un facteur de stress, le plus souvent extérieur à la personne. C'est par exemple le travail ou un événement de vie, sur lequel on pense ne pas avoir de moyen d'action et qui suscite de l'inquiétude mais aussi une certaine tension et des comportements empreints de nervosité. Employé comme nom, le stress désigne non plus l'état dans lequel se trouve une personne mais les contraintes qui pèsent sur elle, les petites difficultés rencontrées au quotidien comme, par exemple, les embouteillages.

问题解答

Àu total, il ne se passe pas un jour sans qu'on entende parler de stress. Sans doute parce qu'il désigne le mal-être de nos sociétés modernes et qu'il explique les maladies psychosomatiques et les maux dont les causes ne sont pas médicales. Les publicistes qui l'utilisent comme argument de vente l'ont bien compris. Crème anti-stress, musique anti-stress, sièges anti-stress, destinations anti-stress pour les vacanciers et même voitures anti-stress... les consommateurs semblent prêts à acheter tout ce qui est censé calmer leur stress.

Mais comment définir le stress et que veut vraiment dire « être stressé » ? « Pour faire simple, explique le Dr Eric Albert, à chaque fois que l'on parle de stress, on fait référence à la rencontre de deux composantes : d'une part, un individu avec ses particularités d'autre part, un environnement ou un contexte particulier. Il y a stress à chaque fois que l'individu est sollicité par son environnement et doit s'adapter. Le froid quand je sors de chez moi, c'est du stress, le téléphone qui me dérange, c'est du stress, tout comme la vie commune au début du mariage, une promotion professionnelle ou un succès sportif. » Autrement dit, cette sollicitation de l'environnement qui nécessite un effort d'adaptation est un stress, quelle soit considérée comme bonne ou non. Une personne est stressée quand elle doit fournir un effort pour s'adapter à un événement ou à une situation. Selon les individus, un même facteur de stress peut être considéré comme une bonne ou une mauvaise chose. Plus encore, chez la même personne, un facteur de stress est apprécié, selon le moment, comment bon ou mauvais. À l'exception des facteurs de stress très graves et exceptionnels comme les situations de guerre et les accidents de la circulation par exemple, le stress réside en soi ni bon ni mauvais. Il est donc absurde de parler de « bon stress » et « de mauvais stress ». C'est l'adaptation au stress qui est de plus ou moins grande qualité. « Ceux qui s'adaptent bien sont des bons stressés, les autres des mauvais stressés, » résume le Dr Eric Albert.

问题解答

在日常生活中，我们经常听到“压力”这个词……

Dans la vie quotidienne, les occasions de stress sont nombreuses. Tout, au sein de la famille, à l'école, au travail ou en société, est changement et nécessite ajustements et adaptation. Face à un stress – que ce soit le bruit, un examen, un rendez-vous avec un client pour signer un contrat, un entretien de recrutement, une naissance, une opération, une nouvelle orientation professionnelle ou affective, une épreuve sportive importante, un tournoi de tennis... ou plus grave, un accident, un attentat, une catastrophe, un décès... –, l'organisme réagit. Tout d'abord, c'est l'alerte : en particulier, le rythme cardiaque s'accélère et le tonus musculaire augmente. Puis des mécanismes sont mis en jeu pour faire face au stress. Des expériences menées chez la souris montrent ainsi qu'en cas de stress l'organisme déclenche très rapidement des réactions physiques : décharge de catécholamines, notamment d'adrénaline et de noradrénaline, substances biochimiques qui permettent la transmission de l'impuls nerveux, et activation des glandes surrénales qui sécrètent davantage de cortisol, une hormone dite du stress qui augmente les connexions neuronales.

Cette mobilisation permet de s'adapter plus efficacement, de trouver une solution adaptée à la situation stressante et d'inverser la plupart des symptômes du stress, mais pas toujours. Les défenses peuvent être insuffisantes et dépassées. D'où un épuisement de l'organisme, une aggravation des symptômes et l'apparition de maladies : ulcère, colite, eczéma, poussée d'hypertension, mal de dos, maladie cardiovasculaire, etc.

问题解答

● Dormez votre comptant à des horaires réguliers. Le manque de sommeil a, entre autres conséquences, celle d'altérer les capacités à faire face à la nouveauté et au changement.

● Faites du sport pour maintenir une bonne forme physique, vous détendre et évacuer les tensions. Mais pas de sports violents ou pratiqués dans un esprit de compétition qui au lieu de réduire le niveau de tension, l'augmentent.

ACADEMIE DE ROUEN	Examen : B.P.	Session 2011	SUJET
Spécialité : ESTHETIQUE COSMETIQUE PARFUMERIE		Epreuve : U40 Sciences et Technologies	
Durée : 4h00	Coefficient : 8	Page 24 / 24	