

Sommaire :

## I. Introduction à l'hygiène et à la biologie humaines

1. Définition et objectifs de l'hygiène
2. Concepts fondamentaux de biologie humaine
3. Organisation générale du corps humain
4. Homéostasie, équilibre et adaptation

## II. Biologie cellulaire et tissulaire

1. La cellule : structure, fonctions, division
2. Les tissus : classification et rôles
3. Milieux intérieurs et échanges cellulaires
4. Régulation, défense et renouvellement tissulaire

## III. Le système locomoteur

1. Anatomie du squelette
2. Types de muscles et mécanisme de contraction
3. Articulations et mouvement
4. Hygiène posturale et prévention des troubles musculosquelettiques

## IV. Le système respiratoire

1. Anatomie de l'appareil respiratoire
2. Physiologie de la ventilation
3. Transport des gaz et hématose
4. Hygiène respiratoire : pollution, tabac, prévention
5. Principales pathologies respiratoires

#### V. Le système circulatoire et immunitaire

1. Anatomie du cœur et des vaisseaux
2. Circulation sanguine et lymphatique
3. Le sang : composition, fonctions, hémostase
4. Défenses immunitaires : innée et adaptative
5. Hygiène cardiovasculaire et prévention des risques

#### VI. Le système digestif et la nutrition

1. Anatomie du tube digestif et des glandes annexes
2. Étapes de la digestion et absorption
3. Métabolisme énergétique
4. Besoins nutritionnels et équilibre alimentaire
5. Hygiène et sécurité alimentaires

#### VII. Le système urinaire

1. Anatomie et fonctionnement du rein
2. Filtration, réabsorption et excrétion
3. Équilibre hydrique et électrolytique
4. Hygiène urinaire et prévention des infections

#### VIII. Le système nerveux et les organes des sens

1. Organisation du système nerveux central et périphérique
2. Transmission nerveuse
3. Organes sensoriels : vision, audition, goût, odorat, toucher
4. Hygiène sensorielle et prévention des troubles neurologiques

#### IX. Le système endocrinien

1. Glandes endocrines et hormones principales
2. Régulation hormonale
3. Hygiène et facteurs influençant l'équilibre hormonal

#### X. Le système reproducteur

1. Anatomie des appareils génitaux masculin et féminin
2. Physiologie de la reproduction
3. Fécondation, grossesse, développement

#### 4. Hygiène sexuelle et prévention des IST

### XI. Microbiologie et agents infectieux

1. Classification des micro-organismes
2. Modes de transmission des infections
3. Pathogénicité et virulence
4. Rôle de la flore microbienne
5. Principes de prévention infectieuse

### XII. Hygiène individuelle

1. Hygiène corporelle
2. Hygiène nutritionnelle
3. Hygiène respiratoire
4. Hygiène du sommeil
5. Prévention des conduites à risque

### XIII. Hygiène collective et santé publique

1. Épidémiologie de base
2. Vaccination et dépistage
3. Prévention en milieu scolaire et professionnel
4. Gestion des risques sanitaires

## 5. Hygiène de l'environnement

### XIV. Hygiène en milieu professionnel

1. Risques biologiques, chimiques et physiques
2. Asepsie, antisepsie et protocole d'hygiène
3. Lavage des mains, port des EPI
4. Prévention des infections associées aux soins
5. Gestes et postures

### XV. Notions de premiers secours

1. Alerte et protection
2. Gestes de premiers soins
3. Conduites à tenir en situation d'urgence