

BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE

CONSEIL ET EXPERTISE TECHNOLOGIQUES - U2

SESSION 2021

**Durée : 4H00
Coefficient : 6**

Matériel autorisé

L'usage de la calculatrice avec mode examen actif est autorisé.

L'usage de la calculatrice sans mémoire, « type collègue », est autorisé.

Tout autre matériel est interdit.

Dès que le sujet vous est remis, assurez-vous qu'il est complet.

Le sujet comporte 17 pages, numérotées de 1/17 à 17/17.

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 1/17 |

Un lien entre population et services publics : le PIMMS

Les Points Information Médiation Multi Services (PIMMS) sont des lieux d'accueil physique ouverts à tous, au service des habitants. Le PIMMS de la Métropole de T. est un lieu de proximité et de solidarité œuvrant à l'accessibilité des habitants aux services nécessaires à la vie courante par une information de premier niveau et/ou une mise en rapport avec le bon interlocuteur. Implanté dans un quartier proche des universités, il accueille pour un tiers des étudiants et jeunes ménages.

Vous travaillez en tant que Technicien en Economie Sociale Familiale (TESF) au sein de cette structure auprès de deux publics :

- les ménages pour les accompagner dans les domaines de la vie quotidienne (logement, santé, alimentation, budget) au cours de visites à domicile (VAD) et de permanences ;
- les agents médiateurs pour les former et les encadrer.

Les agents médiateurs, recrutés par le PIMMS en « Parcours emploi compétences » (PEC), suivent une formation au métier de la médiation sociale et de l'accueil d'un public fragilisé. Ils sont mis à disposition de la population pour :

- informer sur le fonctionnement et l'offre des services : électricité, eau, gaz... ;
- faciliter le lien avec les entreprises de services publics ;
- accompagner dans les formalités administratives : accès à la Protection Universelle maladie (PUma), explication de courriers, aide à la rédaction ;
- accompagner dans des modes de consommation raisonnés : achats alimentaires, équipements, matériaux... ;
- conduire des actions de conseils ou d'informations.

Question 1 - Recrutement d'un agent médiateur

Face à la montée des problématiques locales rencontrées, le directeur du PIMMS de T., souhaite embaucher une personne supplémentaire en « Parcours emploi compétences » **(annexe 1)**.

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 2/17 |

Il hésite entre un contrat pour une durée hebdomadaire de 20 heures ou de 30 heures.

- 1.1. Estimer le coût mensuel de chaque contrat pour la structure.
- 1.2. Conclure.

Question 2 - Recherche d'un logement

Un jeune couple d'étudiants se rend à une permanence du PIMMS. Il a visité plusieurs appartements et s'interroge sur les modalités de la location. Vous avez recherché deux exemples de contrats de location d'appartement meublé et non meublé pour répondre aux interrogations du couple (**annexes 2 et 3**).

- 2.1. Expliquer au jeune couple les termes « dépôt de garantie » et « caution ».
- 2.2. Préciser pourquoi les montants du dépôt de garantie sont différents sur les deux contrats proposés à titre d'exemple.
- 2.3. Justifier l'intérêt d'établir un état des lieux contradictoire.

Le couple choisit finalement un T1 non meublé et doit souscrire un contrat d'électricité. Il téléphone à un fournisseur d'énergie qui lui propose un tarif déréglementé.

- 2.4. Expliquer la différence entre tarif réglementé et tarif déréglementé.

Le fournisseur d'énergie propose une puissance de 9 kVA. Vous décidez de vérifier par le calcul la puissance nécessaire. Lors d'un entretien vous établissez avec le couple un tableau récapitulatif sur ses habitudes de consommation électrique (**annexe 5**).

- 2.5. Calculer la puissance à souscrire.
- 2.6. En déduire des conseils sur l'utilisation des équipements électriques.

Question 3 - Aménagement du logement

L'appartement est équipé d'une table de cuisson à induction que le jeune couple ne sait pas utiliser. Il vous interroge sur son fonctionnement.

- 3.1. Expliquer le principe de fonctionnement d'une table de cuisson à induction.
- 3.2. En déduire les avantages et les conseils d'utilisation de ce type de plaque.

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 3/17 |

Ce jeune couple d'étudiants souhaiterait emprunter 1 000 € pour aménager son appartement. Il vous apporte une simulation de crédit réalisée sur Internet pour recueillir votre avis (**annexe 6**).

3.3. Expliquer les critères à prendre en compte pour le choix d'un crédit.

Vous constatez que sur certaines thématiques, les agents médiateurs ne répondent pas précisément aux interrogations des ménages. Dans le cadre de la professionnalisation des agents médiateurs, vous organisez à leur intention un cycle de formation sous forme d'ateliers portant sur les thèmes du budget et du comportement alimentaire des ménages.

Question 4 - Atelier « Budget étudiant »

Les étudiants se rendent régulièrement au PIMMS pour des conseils budgétaires. Vous jugez donc utile de mettre en place une formation auprès des agents médiateurs sur le thème « Bien gérer son budget étudiant ». Vous souhaitez mettre à leur disposition une fiche synthétique utilisable par les étudiants pour gérer leur budget.

4.1. Citer les composantes d'un budget étudiant.

4.2. Lister des conseils pour maîtriser le budget étudiant.

Question 5 - Atelier « Santé nutrition »

Le public du PIMMS s'interroge sur les moyens de concilier budget, équilibre alimentaire et santé. Lors des ateliers de formation à destination des agents médiateurs, vous abordez les comportements favorables à la santé afin de leur permettre de pouvoir répondre aux interrogations du public accueilli.

En introduction de cet atelier « santé nutrition », vous utilisez le Programme National de Nutrition Santé 2019-2023 (PNNS 4) pour promouvoir les nouvelles recommandations nutritionnelles.

5.1. Expliquer ce qu'est un PNNS.

Une modification des repères de consommation apparue entre le PNNS 3 et le PNNS 4 montre que la consommation des fruits à coques riches en oméga 3 est à favoriser (**annexe 7**).

5.2. Nommer cette molécule.

Caractériser sa nature biochimique.

5.3. Préciser les rôles des oméga 3 dans notre organisme.

5.4. Expliquer pourquoi cette molécule est essentielle à notre alimentation.

5.5. Formuler des conseils de consommation pour augmenter les apports en oméga 3.

Question 6 - Atelier « Comportement alimentaire »

Les ménages évoquent des difficultés dans le choix des produits alimentaires lors de leurs achats. Vous souhaitez promouvoir l'outil Nutri-Score auprès des agents médiateurs pour qu'ils puissent conseiller les ménages afin de mieux consommer.

6.1. Expliquer comment cet outil permet d'évaluer la qualité des produits alimentaires.

Lors de l'atelier les agents médiateurs soulignent que les produits de l'industrie agro-alimentaire prêts à l'emploi bénéficient souvent d'un Nutri-Score allant de C à E. Un participant évoque la possibilité de cuisiner soi-même pour améliorer la qualité des repas tout comme le mentionne un axe du PNNS 4.

6.2. Présenter les intérêts nutritionnels des produits « fait maison ».

Une autre recommandation du PNNS 4 est de réduire la consommation des viandes.

6.3. Justifier auprès des agents médiateurs cette recommandation, sur les plans de la santé, économique, sociétal et écologique.

Un des agents médiateurs a rencontré un jeune couple adepte du régime Vegan dont le mode de vie est basé sur le refus d'utilisation de tout produit animal. Il vous interroge sur ce mode de consommation.

6.4. Exposer les limites nutritionnelles de ce régime.

BARÈME

Question 1 – 2 points

Question 2 – 5 points

Question 3 – 3 points

Question 4 – 3 points

Question 5 – 4 points

Question 6 – 3 points

Le jury se réserve le droit de pénaliser de 0 à 2 points toutes copies dont la présentation, la syntaxe et l'orthographe présenteraient des insuffisances graves.

ANNEXES

ANNEXE 1 – Informations sur les « Parcours emploi compétences »

ANNEXE 2 – Extraits d'un contrat de location meublée

ANNEXE 3 – Extraits d'un contrat de location non meublée

ANNEXE 4 – Choix de la puissance du compteur électrique

Comment choisir la bonne puissance de compteur électrique ? Fournisseurs électricité [en ligne]. Disponible sur <https://www.fournisseurs-electricite.com>, (consulté le 15/12/2020).

ANNEXE 5 – Tableau récapitulatif des habitudes de consommation électrique du jeune couple

ANNEXE 6 – Exemples de simulation de crédit personnel apportés par le jeune couple étudiant
Simulation crédit personnel. Bforbank [en ligne] disponible sur <https://www.bforbank.com>, (consulté le 15/12/2020).

ANNEXE 7 – PNNS 4 : nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes

Ministère de la santé. Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Sante.gouv [en ligne]. Disponible sur <https://solidarites-sante.gouv.fr>, (consulté le 15/12/2020).

ANNEXE 8 – Le NUTRI-SCORE

Le Nutri-Score. *Dossier pédagogique PNNS 4.* Mangerbouger [en ligne]. Disponible sur <https://www.mangerbouger.fr>, (consulté le 15/12/2020).

ANNEXE 1 – Informations sur les « Parcours emploi compétences »

À partir de janvier 2018, les contrats d'accompagnement dans l'emploi (CAE) sont transformés en Parcours emploi compétences (PEC).

La mise en œuvre des parcours emploi compétences repose sur le triptyque emploi-formation-accompagnement : un emploi permettant de développer des compétences transférables, un accès facilité à la formation et un accompagnement tout au long du parcours tant par l'employeur que par le service public de l'emploi, avec pour objectif l'inclusion durable dans l'emploi des personnes les plus éloignées du marché du travail¹.

| | |
|--|--|
| Objectif | Favoriser le retour à l'emploi des personnes sans emploi rencontrant des difficultés particulières d'accès au marché du travail, avec un contrat de travail et un accompagnement adapté. |
| Public | Le PEC concerne les personnes sans emploi rencontrant des difficultés sociales et professionnelles particulières d'accès à l'emploi, identifiées sur la base d'un diagnostic de la situation de chaque demandeur d'emploi par les conseillers du Service Public de l'Emploi (Pôle Emploi, Missions Locales...). |
| Type de contrat | CDI ou CDD de 12 mois (entre 9 et 12 mois en cas de circonstances particulières). Des renouvellements peuvent être accordés dans la limite de 24 mois mais ils ne sont ni prioritaires, ni systématiques. |
| Durée du travail | Temps plein ou temps partiel (20 heures minima hebdomadaires sauf en cas de difficultés particulièrement importantes de l'intéressé). |
| Rémunération | La rémunération du salarié ne peut pas être inférieure au SMIC horaire (10,15 € au 1 ^{er} janvier 2020). |
| Charges | Taux des charges patronales au 1 ^{er} janvier 2019 : 18,45 % |
| Aide à l'employeur versée mensuellement par l'Etat | <p>L'arrêté du Préfet de région n°2018-227, applicable au 9 juillet 2018, fixe les taux de prise en charge (exprimés en pourcentage du SMIC brut). Cette aide est versée mensuellement par l'agence de services et de paiement (ASP).</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60 % du SMIC si la durée du travail est comprise entre 25 heures et 30 heures hebdomadaires pour les bénéficiaires du RSA socle. • 30% du SMIC si la durée du travail est comprise entre 20 heures et 24 heures hebdomadaires pour les demandeurs d'emploi. <p>Un entretien tripartite (employeur / prescripteur / futur salarié) est réalisé à la signature de la demande d'aide. Il doit permettre la formalisation des engagements de l'employeur en matière d'accompagnement et de formation.</p> |

¹ Parcours emploi compétences. Ministère du Travail [en ligne] disponible sur <https://travail-emploi.gouv.fr>, (consulté le 14/11/2019).

ANNEXE 2 – Extraits d'un contrat de location meublée

I - DÉSIGNATION DES PARTIES

Entre les soussignés :

Josette et Louis F. domiciliés 6 rue de la République XXXXX T. Ci-après désignés dans le corps des présentes par les mots « LE BAILLEUR »,

Et Julien M. ci-après désigné dans le corps des présentes par les mots « LE PRENEUR ».

II - DÉSIGNATION DE LA CHOSE LOUÉE

Dans un ensemble immobilier, 12 rue de la Paix XXXXX T., comprenant :

Un appartement de type F2 d'une superficie habitable de 45m² comprenant : hall d'entrée, séjour, 1 cuisine, 1 chambre et 1 salle d'eau avec W.C., placards et balcon. Le logement ne détient ni cave, ni grenier.

III - DESTINATION DE LA CHOSE LOUÉE

Le logement ci-dessus désigné est destiné par Julien M. à usage exclusif d'habitation. Le preneur déclare utiliser les locaux, objet du présent contrat, à usage d'habitation et, de ce fait, ne destine aucune pièce à usage professionnel.

DURÉE

Le présent contrat est conclu à compter du PREMIER SEPTEMBRE DEUX MILLE VINGT pour se terminer le TRENTE JUIN DEUX MILLE VINGT TROIS.

À l'expiration de cette période, le preneur est déchu de tout titre d'occupation des locaux loués.

Le preneur devra verser au bailleur un dépôt de garantie par chèque d'un montant de :
1000,00 € (MILLE EUROS)

Cette somme est versée par le preneur pour garantir l'exécution de ses obligations locatives et plus particulièrement la restitution en bon état des lieux loués et de leurs équipements ; le bailleur pourra retenir sur cette somme le montant des dégradations et défauts de fonctionnement qui seraient constatés au départ du preneur.

Le dépôt de garantie ne pourra servir de prétexte au preneur pour retarder le paiement complet du loyer et des charges à chaque échéance.

Ce versement ne dispense pas le preneur du paiement à son échéance du dernier terme de loyer en principal et accessoires.

Le dépôt de garantie sera restitué au preneur dans un délai de UN à DEUX mois (fonction de la bonne conformité à l'état des lieux entrant du logement restitué) à compter de son départ et après remise des clés, bien entendu sous réserve des sommes dues au bailleur ou de celles dont il pourrait être tenu aux lieux et place du preneur.

Ce versement ne dispense pas le preneur du paiement à son échéance du dernier terme de loyer en principal et accessoires.

Le dépôt de garantie sera restitué au preneur dans un délai de UN à DEUX mois (fonction de la bonne conformité à l'état des lieux entrant du logement restitué) à compter de son départ et après remise des clés, bien entendu sous réserve des sommes dues au bailleur ou de celles dont il pourrait être tenu aux lieux et place du preneur.

VI - PRIX DU LOYER

La présente location est consentie et acceptée moyennant un loyer charges comprises de :
550,00 € (CINQ CENT CINQUANTE EUROS).

Le loyer est payable par MOIS D'AVANCE. Cette somme sera payée au PREMIER de chaque mois et ce, sans que le bailleur ait à en faire la demande. Le loyer devra être payé, même après congé, jusqu'au terme du préavis le cas échéant. En cas de non-paiement à son échéance, il sera facturé, en sus, une somme égale à 12 % des sommes dues avec un minimum de 15 Euros. La somme convenue sera payée par virement à l'ordre de Josette et/ou Louis F., à cet effet, un RIB a été transmis au preneur.

VII- CHARGES

Le preneur acquittera en même temps que l'échéance du loyer principal une provision fixée à :
50,00 € (CINQUANTE EUROS)

regroupant l'ensemble des différents postes de charges locatives notamment l'eau, l'électricité et l'ADSL (INTERNET), abonnement et consommations inclus ainsi que la taxe d'ordures ménagères. Il sera procédé à une régularisation de charges au départ du preneur. À l'issue de cette dernière, si le preneur est débiteur, la somme due sera déduite du dépôt de garantie.

VIII- CONDITIONS PARTICULIÈRES

1 –Réfrigérateur, four micro-ondes, plaques de cuisson vitrocéramiques, lave-linge, sèche-serviette, convecteur, chauffe-eau électrique et volet roulant électrique : Ces appareils sont fournis en excellent état de marche, l'état des lieux en atteste. En cas de dysfonctionnement, leur réparation reste à la charge du preneur.

2- Une liste détaillée est annexée au présent bail sur les équipements et différents ustensiles afférents à la location dite : « Meublée ».

...

XI- ÉTAT DES LIEUX

En annexe au présent contrat de location a été établi un état des lieux dit entrant, contradictoirement avec le preneur, ainsi qu'une liste détaillée des meubles, appareils, vaisselle et ustensiles.

Un second état des lieux dit sortant sera dressé soit contradictoirement soit par huissier au moment du départ du locataire.

Si le ou les états des lieux sont établis par voie d'huissier, le preneur et le bailleur en supporteront les frais par moitié.

L'état des lieux sera établi tous locaux entièrement vides de mobilier non annexé à la liste concernant les locations en meublé et toutes clés rendues au bailleur ou à son mandataire.

Le locataire qui ne se conformerait pas à ces dispositions serait responsable de toutes dégradations qui pourraient être constatées après sa sortie.

Si le locataire souhaite faire des travaux d'aménagement ou d'embellissement, il ne pourra le faire qu'après avoir reçu une autorisation écrite du bailleur. Tout manquement entrainera la remise en l'état par une entreprise adéquate au frais du preneur. Il est formellement interdit de faire des trous dans les murs (chevilles, chevilles type « Molly » etc...) .

...

XIII- CAUTION

Aux présentes, est intervenu Monsieur Pierre M. père de Julien M., domicilié 8 rue du 8 mai 1945 XXXXX C./M. qui se porte caution solidaire du preneur en tant que tout indivisible, en cas de défaillance de celui-ci, quel qu'en soit le montant, la nature (loyer, charges, travaux incombant au locataire) ou la période.

Cette caution est établie et annexée au présent bail et est consentie pour toute la durée du bail.

Bail établi en trois exemplaires : un pour le preneur, un pour le bailleur, un pour le garant.

Bon pour caution solidaire.

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 10/17 |

ANNEXE 3 – Extraits d'un contrat de location non meublée

I - DÉSIGNATION DES PARTIES

Le présent contrat est conclu entre les soussignés :

Madame, Monsieur P. Nathalie Philippe 22 rue Charles Giraud XXXXX L.

Représenté par le mandataire

Immobilier & SERVICES 20 Avenue de Canteranne XXXXX T.

ET :

Monsieur A. Franck – Madame R. Nadine

Les locataires agissent conjointement et solidairement entre eux.

II - OBJET DU CONTRAT

Localisation du logement

60 Avenue Boulon XXXXX T.

Bâtiment 20 - Entrée C - Escalier D - Etage 3 - Porte 316

Immeuble collectif – Copropriété – construit depuis 2005 –

Surface habitable : 50 m²

Nombre de pièces principales : 2

Balcon

Modalité de production de chauffage et d'eau chaude sanitaire : individuelle

Fibre optique

Destination des locaux

Usage exclusif d'habitation principale

III- DATE DE PRISE D'EFFET ET DURÉE DU CONTRAT

La durée du contrat et sa date de prise d'effet sont ainsi définies :

A. Date de prise d'effet du contrat : 1 septembre 2021

B. Durée du contrat : 3 ans

En l'absence de proposition de renouvellement du contrat, celui-ci est à son terme, reconduit tacitement pour trois ans et dans les mêmes conditions.

Le locataire peut mettre fin au bail à tout moment, après avoir donné congé. Le bailleur peut mettre fin au bail à son échéance et après avoir donné congé soit pour reprendre le logement en vue de l'occuper lui-même ou une personne de sa famille soit pour le vendre soit pour un motif légitime et sérieux.

IV- CONDITIONS FINANCIÈRES

A. Loyer

Montant du loyer mensuel : 586 EUROS

B. Charges récupérables

Montant mensuel des provisions sur charges : 51EUROS

C. Modalités de paiement

Périodicité du paiement : mensuelle

Paiement : à échoir

...

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 11/17 |

VI- GARANTIES

Montant du dépôt de garantie de l'exécution des obligations du locataire : 586 EUROS

Le locataire verse le dépôt de garantie au mandataire.

En cas de cotitularité du présent bail, il est rappelé que le dépôt de garantie ne sera restitué, dans les conditions prévues par la loi du 6 juillet 1989, qu'en fin de bail et après restitution totale des lieux loués.

Dans ce cadre, les parties conviennent dès à présent que les sommes restant dues au titre du présent dépôt de garantie seront restituées à parts égales entre copreneurs.

...

IX- HONORAIRES DE LOCATION

Les honoraires des personnes mandatées pour effectuer la visite du preneur, constituer son dossier, rédiger un bail et réaliser l'état des lieux sont partagés entre le bailleur et le preneur. Le montant toutes taxes comprises demeure inférieur ou égal à un plafond par mètre carré de surface habitable de la chose louée fixé par voie réglementaire et révisable chaque année dans des conditions définies par décret. Ces honoraires sont dus à la signature du bail.

Honoraires à la charge du bailleur :

Prestations et visite du preneur, constitution du dossier et rédaction du bail : 430 EUROS

Prestation de réalisation de l'état des lieux : 125 EUROS

Honoraires à la charge du locataire :

Prestations et visite du preneur, constitution du dossier et rédaction du bail : 430 EUROS

Prestation de réalisation de l'état des lieux : 125 EUROS

X- CONDITIONS PARTICULIÈRES

- Le locataire devra faire entretenir et nettoyer à ses frais tous les appareils et installations diverses (chauffe-eau, chauffage central, pompe à chaleur, climatisation...) pouvant exister dans les locaux loués. Il devra en justifier par la production d'une facture acquittée. Le locataire devra souscrire un contrat d'entretien auprès d'un établissement spécialisé de son choix pour assurer le bon fonctionnement et l'entretien du ou des générateurs de chauffage et de production d'eau chaude lorsqu'il s'agit d'installations individuelles.
- Le locataire devra prendre toutes précautions nécessaires pour protéger du gel les canalisations d'eau ainsi que les compteurs et sera tenu comme responsable des dégâts qui pourraient survenir du fait de sa négligence.
- Le locataire devra entretenir le système d'assainissement autonome ou VMC et justifier de cet entretien lors de la remise des clés.
- Le locataire acquittera les frais d'abonnement, de branchement et d'entretien des appareils individuels de consommation. Le locataire est informé que l'appartement n'est pas alimenté en électricité et/ou gaz. Il lui appartient donc de prendre contact avec le fournisseur d'énergie de son choix et de souscrire un abonnement adapté au logement en vue de son installation.

...

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 12/17 |

ANNEXE 4 – Choix de la puissance du compteur électrique

Comment choisir la bonne puissance de compteur électrique ? Fournisseurs électricité [en ligne].
Disponible sur <https://www.fournisseurs-electricite.com>, (consulté le 15/12/2020)

| Comment choisir la bonne puissance de compteur électrique ? | |
|---|---|
| Puissance du compteur | Votre profil de consommation |
| 3 kVA | Studio ou un petit appartement non chauffé à l'électricité. |
| 6 kVA | 70% des Français possèdent un compteur de 6 kVA, qui correspond à un petit logement (ex : 20-80 m ²) chauffé à l'électricité ou à un grand logement (ex : 80-120 m ²) non chauffé à l'électricité. |
| 9 kVA | Logement de taille significative (>80 m ²) chauffé à l'électricité. |
| 12 kVA | Grande maison chauffée à l'électricité ou une installation électrique complexe (ex : plusieurs corps de bâtiments) et/ou vous êtes en triphase . |

| Puissance maximale des principaux appareils électriques des ménages | |
|---|--|
| Appareils / Poste de consommation | Puissance électrique maximale (Watt) |
| Chauffage électrique | 100 W par mètre carré à chauffer |
| Éclairage | de 10 W à 20 W par mètre carré (selon l'équipement en ampoules basse consommation) |
| Sèche-linge | 2750 W |
| Chauffe-eau électrique (cumulus) | 2250 W |
| Machine à laver | 2000 (classe A+) à 3000 W |
| Four électrique | 2000 (classe A+) à 2500 W |
| Friteuse | 1500 à 2000 W |
| Lave-vaisselle | 1200 W |
| Four à micro-ondes | 1000 W (classe A) à 1500 W |
| Tondeuse à gazon | 1000 à 1500 W |
| Fer à repasser | 750 à 1100 W |
| Aspirateur | 900 W |
| Sèche-cheveux | 500 à 2000 W |
| Grille-pain | 500 à 1000 W |
| Cafetière | 500 à 1000 W |
| Plaque de cuisson électrique | 450 à 3000 W |
| Télévision écran plasma | 350 W |
| Réfrigérateur combiné | 150 W (étiquette A+) à 350 W (étiquette C) |
| Télévision LCD | 100 à 250 W |
| Hotte | 70 à 150 W |
| Ordinateur à écran plat | 80 W |
| Rasoir électrique | 8 à 12 W |
| Radioréveil | 3 à 6 W |

En additionnant la puissance maximale de tous les appareils électriques susceptibles d'être branchés en même temps dans votre logement, vous pouvez facilement calculer vous-même **vos** **besoin en matière de puissance électrique.**

ANNEXE 5 – Tableau récapitulatif des habitudes de consommation du jeune couple

Appartement type T1 45 m²

Équipement

| Appareils | Fréquence d'utilisation | |
|---------------------------------------|-------------------------|-------------------|
| | Matin 6h – 8h | Soir 18h – 23h |
| Chauffe-eau cumulus | | (1) |
| Éclairage basse consommation | x | x |
| Plaque à induction 2500 W | | x |
| Four électrique classe A + | | x |
| Réfrigérateur – congélateur classe A+ | x | x |
| Lave-linge classe A+ | | x |
| Four micro-ondes classe A | x | x |
| Hotte 100 W | | x |
| Téléviseur plasma | | x |
| Cafetière 750 W | x | |
| Ordinateur | | x |
| Sèche-cheveux 1000 W | x | |
| Grille – pain 500 W | x | |

(1) Le chauffe-eau fonctionne de 0 à 6 heures du matin.

ANNEXE 6 – Exemples de simulation de crédit personnel apportés par le jeune couple étudiant

Simulation crédit personnel. Bforbank [en ligne] disponible sur <https://www.bforbank.com>, (consulté le 15/12/2020)

Simuler votre crédit

Type de projet à financer



PRÊT
PERSO



PRÊT
TRAVAUX



PRÊT
AUTO

Montant à emprunter

1 000 € Calculer

Mensualités et durée du prêt

| | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 85 € par mois | 44 € par mois | 30 € par mois |
| 12 mois | 24 mois | 36 mois |

Résultat de votre simulation

| | |
|---|-------------|
| Montant du prêt | 1 000 € |
| Durée | 12 mois |
| Mensualité (hors assurance facultative) | 84,63 € |
| Taux débiteur fixe | 2,862 % |
| TAEG fixe (Taux Annuel Effectif Global) | 2,90 % |
| Montant total dû par l'emprunteur | 1 015,56 € |
| Frais de dossier | 0,00 € |
| Assurance emprunteur facultative | |
| Coût de l'assurance | 1,00 €/mois |
| Mensualité avec assurance | 85,63 € |
| Montant total dû avec assurance | 1 027,56 € |

Simuler votre crédit

Type de projet à financer



PRÊT
PERSO



PRÊT
TRAVAUX



PRÊT
AUTO

Montant à emprunter

1 000 € Calculer

Mensualités et durée du prêt

| | | |
|------------------|------------------|------------------|
| 85 € par mois | 44 € par mois | 30 € par mois |
| 12 mois | 24 mois | 36 mois |

Résultat de votre simulation

| | |
|---|-------------|
| Montant du prêt | 1 000 € |
| Durée | 36 mois |
| Mensualité (hors assurance facultative) | 29,71 € |
| Taux débiteur fixe | 4,41 % |
| TAEG fixe (Taux Annuel Effectif Global) | 4,50 % |
| Montant total dû par l'emprunteur | 1 069,56 € |
| Frais de dossier | 0,00 € |
| Assurance emprunteur facultative | |
| Coût de l'assurance | 1,00 €/mois |
| Mensualité avec assurance | 30,71 € |
| Montant total dû avec assurance | 1 105,56 € |

ANNEXE 7 – PNNS 4

Nouvelles recommandations alimentaires pour les adultes

Ministère de la santé. [Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité.Sante.gouv \[en ligne\]. Disponible sur https://solidarites-sante.gouv.fr, \(consulté le 15/12/2020\).](https://solidarites-sante.gouv.fr)

Les recommandations sur l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité

AUGMENTER

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |
| Les légumes secs | Les fruits & légumes frais, surgelés ou en conserve | Les fruits à coques | L'activité physique | Le fait maison |
| Au moins 2 fois par semaine car ils sont naturellement riches en fibres | Au moins 5 par jour, par exemple 3 portions de légumes et 2 fruits | Une petite poignée par jour car ils sont riches en oméga 3 | Au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour | |

ALLER VERS

| | | | | | |
|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |
| le pain complet les pâtes et le riz complets, la semoule complète | Les aliments de saison et produits localement | Une consommation de poissons gras et de poisson maigres en alternance | Le bio | L'huile de colza, de noix et d'olive | Les produits laitiers |
| Au moins 1 féculent complet par jour car ils sont naturellement riches en fibre | | 2 fois par semaine, dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, hareng, saumon) | | Les matières grasses ajoutées peuvent être consommées tous les jours en petites quantités. Privilégiez l'huile de colza, de noix et d'olive | Les produits laitiers 2 produits laitiers (lait, yaourts, fromage blanc) par jour |

RÉDUIRE

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| La charcuterie | Les produits sucrés gras, salés | Les produits salés | L'alcool | La viande (porc, boeuf, veau, mouton, agneau, abats) |
| Limiter la charcuterie à 150g par semaine | Il est recommandé de limiter les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés | Il est recommandé de réduire sa consommation de sel | Pour réduire les risques, il est recommandé de limiter sa consommation à deux verres par jour maximum et de ne pas consommer d'alcool tous les jours | Privilégier la volaille, et limiter les autres viandes à 500g par semaine |
|  | Les produits avec un Nutri-Score D et E |  | Le temps passé assis | |
| | | Ne restez pas assis trop longtemps, prenez le temps de marcher un peu toutes les 2h | | |

ANNEXE 8 – LE NUTRI-SCORE

Le Nutri-Score. *Dossier pédagogique PNNS 4*. Mangerbouger [en ligne]. Disponible sur <https://www.mangerbouger.fr>, (consulté le 15/12/2020).

Nutri-Score

Le Nutri-Score est un logo présent sur les emballages des produits alimentaires transformés et les boissons. Les produits non transformés comme les fruits et légumes frais ou le poisson frais ne sont pas concernés, de même que les boissons alcoolisées. L'application du NutriScore n'est pas obligatoire. Les entreprises de l'agroalimentaire et les distributeurs ont donc le choix d'apposer le logo afin de mieux informer les consommateurs sur la qualité nutritionnelle des produits.

Les produits sont positionnés sur une échelle à 5 niveaux allant :

- du produit le plus favorable sur le plan nutritionnel (classé A) ;
- au produit le moins favorable sur le plan nutritionnel (classé E) ;

Comment est calculé le score d'un produit ?

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur :

- en nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes ;
- en nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel.

Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur.

Comment le Nutri-Score vous aide-t-il à choisir les produits que vous achetez ?

Complémentaire des recommandations alimentaires, le Nutri-Score peut vous aider lorsque vous faites vos courses à :

- choisir entre plusieurs produits d'un même rayon : les céréales du petit-déjeuner, par exemple, peuvent avoir un score compris entre A et E ;
- comparer la qualité nutritionnelle pour un même produit de différentes marques : les lasagnes à la bolognaise vendues en grande distribution, par exemple, peuvent être classées en A, B, C ou même D selon les marques.

| | | |
|---|-----------------------|---------------------|
| BTS ÉCONOMIE SOCIALE FAMILIALE | | Session 2021 |
| U2 – Conseil et expertise technologiques | Code : ESE2CET | Page : 17/17 |