

SÉLECTION INFIRMIER – ÉPREUVE ÉCRITE

Concours École du personnel paramédical des armées 2025

Durée de l'épreuve : 2 heures

Épreuve notée sur 20 points, une note inférieure à 8/20 est éliminatoire.

En référence à l'arrêté du 21 février 2019 relatif aux concours d'admission à l'école du personnel paramédical des armées et à l'accès à la formation au diplôme d'État d'infirmier, cette épreuve écrite consiste en une rédaction et des réponses à des questions dans le domaine sanitaire et social, notée sur 20 et affectée d'un coefficient 5.

Cette épreuve permet d'apprécier les qualités rédactionnelles des candidats, leur aptitude au questionnement, à l'analyse, à l'argumentation et leur capacité à se projeter dans leur futur environnement professionnel.

IDENTIFICATION DE LA COPIE

Toute copie non identifiée ou mal identifiée aura zéro.

Notez en première page de chacune de vos copies :

- ✓ Votre identité (nom(s), prénom et date de naissance) en majuscules.
- ✓ Votre adresse personnelle.

CONSIGNES POUR COMPOSER

Il est interdit de faire usage de tout moyen de communication et de calcul (dictionnaire électronique, téléphone portable, montre connectée, calculatrice...).

Il est interdit de signer sa copie ou d'y mettre un signe distinctif quelconque.

Seules les consignes de ce document doivent être prises en compte pour composer.

- ✓ Sur la copie, écrivez au stylo-bille non effaçable uniquement. **Attention, utilisation restreinte de blanc correcteur (de préférence, rayer l'erreur).**
- ✓ **Les réponses aux questions seront présentées dans l'ordre.**
- ✓ Écrivez lisiblement car toute ambiguïté de lecture est comptée au préjudice du candidat.
- ✓ Aucun brouillon ne sera pris en compte.
- ✓ **À la fin de l'épreuve, la copie et le sujet devront être remis aux surveillants.**

NE TOURNEZ PAS LA PAGE AVANT QU'ON VOUS LE DISE

L'agence sanitaire alerte une nouvelle fois contre les dangers de ces produits, de plus en plus courants dans le sport professionnel ou amateur pour développer la musculature ou brûler des graisses. 154 nouveaux cas d'effets indésirables ont été déclarés entre 2016 et 2024, dont deux décès.

Les poudres et gélules vantées pour leurs mille et une vertus n'en finissent pas de se répandre ; parmi elles, certaines ont la réputation de plus en plus ancrée chez les sportifs qu'elles développeraient leur musculature ou brûleraient leurs graisses. Alors que les Jeux olympiques vont débarquer dans la capitale et mettre le sport à l'honneur, l'Agence nationale de sécurité sanitaire alimentaire (Anses) réaffirme les risques de ces compléments alimentaires. Entre 2016 et 2024, 154 nouveaux cas d'effets indésirables lui ont été déclarés, « deux décès sont survenus et quatre personnes ont vu leur pronostic vital menacé », détaille-t-elle dans un communiqué diffusé ce mercredi 17 juillet. Et ce alors que leurs bénéfices demeurent pour la plupart incertains.

Les effets indésirables des compléments alimentaires pour les sportifs sont souvent cardiovasculaires – tachycardie, palpitations, voire arrêts cardiaques. D'autres symptômes, plus généraux, peuvent aussi survenir, comme des malaises, vertiges, de la fatigue, de la fièvre, ou des problèmes digestifs. Jusqu'à, dans de plus rares cas, des accidents vasculaires cérébraux. Ces risques sont accrus chez les plus jeunes, dont l'organisme présente une plus forte sensibilité que chez l'adulte. « Depuis 2016, 20 % des effets indésirables se sont avérés très graves », précise l'agence sanitaire.

Elle avait déjà lancé une alerte il y a huit ans : 49 signalements lui avaient été remontés depuis 2009, année de démarrage du dispositif national de vigilance. Le nombre de déclarations entre 2016 et 2024 a donc plus que triplé. Illustration d'une consommation qui se répand : car si ces produits, et surtout les « prots » ont été popularisées par les bodybuilders, ils sont de plus en plus chéris par les sportifs. En particulier pour les disciplines « dont la performance repose sur la force puissance musculaire ou la réduction du poids corporel ».

« Cette pratique est encouragée par une croyance non fondée selon laquelle l'alimentation courante ne suffirait pas à atteindre les objectifs de performance fixés », insiste l'Anses. Mêmes remarques formulées par l'Inserm au début du mois : « Il faut bien avoir en tête que ces produits ne sont pas miraculeux. Les protéines en poudre ne sont utiles que si elles accompagnent un entraînement sportif intense et régulier, et qu'elles sont consommées dans le cadre d'une alimentation équilibrée, sur les conseils d'un entraîneur sportif qualifié. » D'autant qu'une surconsommation de protéines sur le long terme affecte le foie, les intestins, les reins.

Vigilance, aussi, sur la composition des produits : leur commercialisation ne nécessite pas d'autorisation de mise sur le marché, à la différence des médicaments. Alors les sites de vente en ligne pullulent et de grandes enseignes de distribution s'y mettent aussi – l'Anses déconseille d'ailleurs d'acheter des compléments en ligne. Et certains ingrédients présents dans une partie d'entre eux sont interdits, en particulier pour leurs nombreux et sévères effets indésirables sur l'activité cardiovasculaire. C'est le cas des stéroïdes anabolisants, du clenbutérol et de l'éphédrine.

« Leur présence dans les compléments alimentaires constitue une fraude et peut exposer le sportif consommateur, au-delà des risques pour la santé, à un résultat analytique anormal (« contrôle positif ») lors d'un contrôle antidopage », pointe l'Anses. Même s'il répond aux exigences réglementaires françaises, un ingrédient peut aussi être proscrit par l'Agence mondiale antidopage – la contamination par un complément alimentaire est d'ailleurs de plus en plus souvent utilisée pour justifier la présence d'un produit dopant dans les analyses de sportifs, en témoignent les exemples de Paul Pogba ou de la tennismen Simona Halep.

Aux consommateurs, sportifs professionnels ou amateurs, les experts de l'Anses répètent leurs recommandations émises en 2016 : attention à la consommation de plusieurs compléments alimentaires en même temps ou leur association avec des médicaments ; toujours discuter avec un professionnel de santé, et ses encadrants pour les sportifs, de la consommation de compléments alimentaires et le signaler à son médecin ou pharmacien. Mieux vaut, aussi, éviter de prendre des pilules contenant de la caféine avant et pendant une activité sportive – voire la proscrire tout court pour les personnes sensibles à ses effets. Ces substances sont aussi fortement déconseillées aux personnes présentant des problèmes au cœur, aux reins ou au foie, atteintes de troubles neuropsychiatriques, aux enfants et ados, ainsi qu'aux femmes enceintes.

QUESTIONS

Question 1 : Quel est le thème du texte ?

(2 pts)

Rédigez votre réponse en 4 à 5 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

Question 2 : Dégagez les idées principales du texte en les reformulant.

(6 pts)

Rédigez votre réponse en 15 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

Question 3 : Que ce soit dans le sport professionnel ou amateur, les limites sont sans cesse repoussées. Alimentation, soins, préparation physique, tout est étudié pour améliorer les performances sportives. Les risques pour la santé sont importants. Vous analyserez d'abord cette injonction à la performance et ses effets négatifs et réfléchirez ensuite aux manières d'atténuer cette pression des objectifs. Vous pourrez vous appuyer sur des exemples dans le sport ou en dehors du sport.

(9 pts)

Rédigez votre réponse en 35 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

3 points sont consacrés à l'orthographe et à la syntaxe.

FIN DE L'ÉPREUVE ÉCRITE D'ADMISSIBILITÉ

Proposition de CORRIGE

Compléments alimentaires chez les sportifs : l'Anses alerte à nouveau sur leurs risques
www.libération.fr – Apolline Le Romanser et AFP – 17 juillet 2024

3 points sont consacrés à l'orthographe et à la syntaxe.

Seront appréciés :

- **La présentation de la copie.**
 - **L'orthographe, le vocabulaire et la syntaxe.**
 - **Le respect des consignes.**
-

Question 1 : Quel est le thème du texte ?

(2 pts)

Rédigez votre réponse en 4 à 5 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

Les compléments alimentaires sont un danger pour les sportifs

Question 2 : Dégagez les idées principales du texte en les reformulant.

(6 pts)

Rédigez votre réponse en 15 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

- Alerte de l'agence sanitaire à propos des compléments alimentaires qui sont de plus en plus consommés chez les sportifs
- Il y a de nombreux effets indésirables sur la santé
- L'alimentation normale ne serait pas suffisante pour maximiser les performances des sportifs
- La commercialisation n'est pas réglementée
- Risque de contrôle antidopage positif
- La consommation doit être encadrée

Le seul recopiage d'une partie du texte sera pénalisé.

Seront appréciées :

- **Capacité de compréhension, d'analyse et de synthèse.**
 - **Capacité à identifier une problématique en tenant compte du contexte descriptif.**
-

Question 3 : Que ce soit dans le sport professionnel ou amateur, les limites sont sans cesse repoussées. Alimentation, soins, préparation physique, tout est étudié pour améliorer les performances sportives. Les risques pour la santé sont importants. Vous analyserez d'abord cette injonction à la performance et ses effets négatifs et réfléchirez ensuite aux manières d'atténuer cette pression des objectifs. Vous pourrez vous appuyer sur des exemples dans le sport ou en dehors du sport.

(9 pts)

Rédigez votre réponse en 35 lignes maximum sur la feuille de réponses annexe, en écrivant le numéro de la question.

Il s'agit de bien comprendre le sujet qui est structuré en deux parties :

Injonction à la performance :

- Dans notre société, il faut être beau, efficace et performant
- Les individus sont exposés, notamment via les réseaux sociaux et la data
- Dans le sport comme dans le monde du travail, il faut se dépasser pour atteindre des objectifs toujours plus élevés

- Beaucoup de stress, de plus en plus de burnouts dans le monde professionnel
- L'esprit fair play du sport laisse la place à un esprit de compétition dans une société qui valorise les vainqueurs
- L'objectif n'est pas de participer mais de gagner
- La concurrence est rude et les méthodes d'amélioration des performances de plus en plus élaborées
- Grande médiatisation des champions : recherche de la gloire
- Exemple des JO : avoir une médaille
- Il y a beaucoup d'argent à gagner
- Etc...

Comment atténuer la pression ?

- Fixer des objectifs atteignables : dans le sport comme dans le monde du travail
- Une société plus lente
- Revenir aux fondamentaux du sport : un esprit sain dans un corps sain
- Développer la dimension coopérative du sport au détriment de la dimension compétitive
- Améliorer l'encadrement médical
- Moins d'argent dans le sport
- Renforcer les contrôles et sanctionner plus durement
- Prévention/éducation auprès des jeunes
- Mieux contrôler la diffusion des produits
- Etc...

La réponse doit être structurée, argumentée et nuancée. Le candidat devra veiller à trouver des exemples en-dehors du sport, ce qui lui permettra de percevoir par analogie que l'injonction à la performance ne se limite pas au domaine du sport mais aussi à d'autres domaines.

Il est essentiel que le candidat ne se contente pas de répéter le texte !

Seront appréciées :

- ***Capacité à développer une réflexion construite.***
- ***Capacité à argumenter (pertinence et cohérence).***
- ***Capacité à exploiter une expérience personnelle ou professionnelle.***
- ***Capacité à s'impliquer, se positionner, à faire preuve d'esprit critique, de synthèse et de culture générale (en lien avec l'actualité et l'environnement).***