

Risques sur la santé

LES RISQUES DE LA FATIGUE

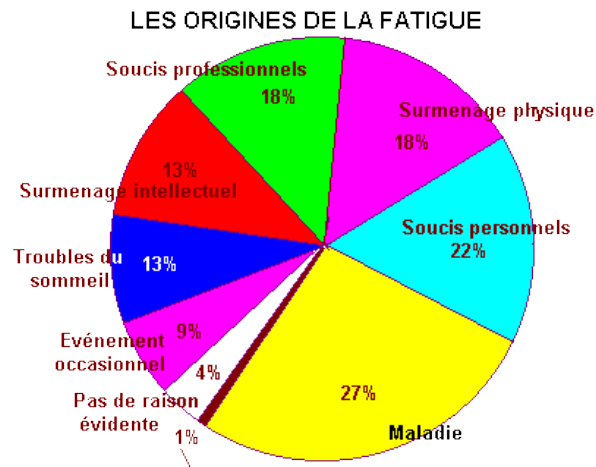
L'ALCOOL

Définition :

La fatigue est une sensation, une difficulté à la réalisation d'activités physiques ou mentales

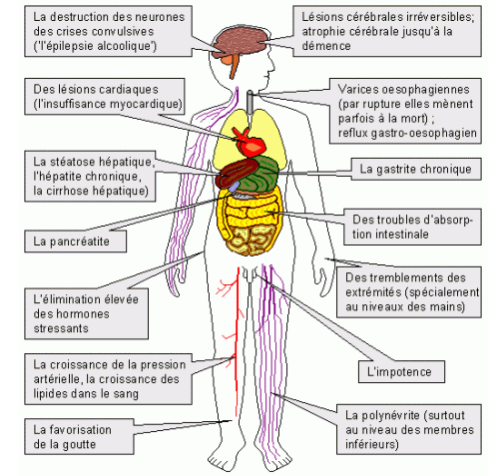


Causes de la fatigue :



Les risques

L'alcool augmente les risques d'attraper des maladies.



Les précautions

Ne pas boire d'alcool si on est en dessous de l'âge conseillé (18 ans ou 21 ans) et si on est enceinte.

Respecter les doses que l'on vous sert.



CANNABIS



C'est quoi

- Une plante que l'on trouve principalement sous 2 formes : l'herbe ou marijuana et la résine vendu en barrettes.
- On le consomme mêlé à du tabac dans les joints ou dans une pipe à eau ou bang
- Une drogue illicite sanctions pénales.

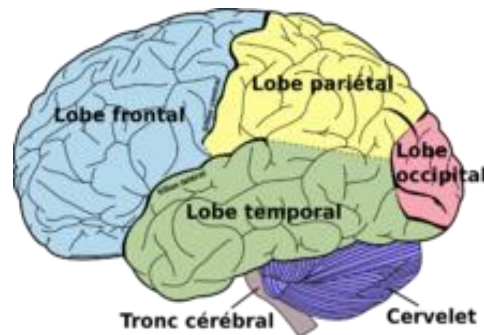
Quels sont ces effets?

- Troubles de l'attention, de la mémoire et de l'apprentissage, perte de motivation, isolement
- = **DECROCHAGE SCOLAIRE** (risque X2)
- Modifie le temps de réaction et la motricité
- = **CONDUITE DANGEREUSE**
- **Perturbation du développement du cerveau souvent irréversible**, apparitions de troubles psychiques comme **PARANOIA, CRISES DE PANIQUE, DEPRESSION, ANXIETE.**
- Maladies respiratoires

65

LES RISQUES DES ECRANS

Selon les études, passer trop de temps sur les écrans réduirait le lobe frontale.



Les moyens de prévention

- Contre la fatigue visuelle et l'addiction : une régulation de la consommation d'écrans.
- Contre les troubles musculaires : faire attention à sa position.
- Contre les troubles du sommeil : ne pas utiliser un écran avant de dormir.

CONTACT

LYCÉE FRANÇAIS DE KUALA LUMPUR

HENRI FAUCONNIER

34, Jalan Dutamas Raya

51200 Kuala Lumpur

Téléphone : +60 (0) 3 6250 44 15

Fax : +60 (0) 3 6250 45 52

Email : secretariat@lfkl.edu.my



