

# Ecrans

Les écrans sont partout mais nous influences t-il réellement?

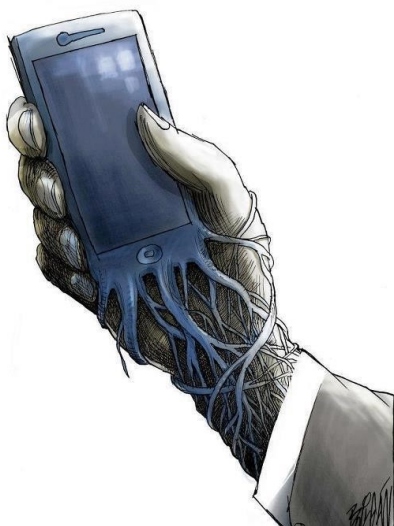
Quels en sont les risques?



- ⇒ Que certains jeux peuvent provoqués des crises d'épilepsie, d'autisme et de trouble bipolaires,
- ⇒ Réduire la taille du lobe frontale,
- ⇒ La lumière bleue peut provoquer la fatigue visuelle,
- ⇒ Un mauvaise position peut provoquer des trouble musculo-squelettique,
- ⇒ Le stress et des troubles du sommeil,
- ⇒ Risque d'addiction.

Quel sont les solution pour s'en libérer?

- ⇒ Régulation du temps passer devant les écrans,



# Tabac

Il détend, nos parents en fumes souvent, mais le connaissons nous vraiment ?

Qu'est ce que le tabac?

C'est une plante riche en nicotine dont on fume les feuilles séchées.

Le fumer est-il sans conséquence?

Non, pas du tout :

- ⇒ La nicotine va se diffusée dans les poumons,
- ⇒ Puis dans la circulation sanguine,
- ⇒ Elle va monter jusqu'au cerveau pour libérer la dopamine,
- ⇒ Qui elle va nous rendre addicts et associer la cigarette au plaisir et cela va nous poussez a la consommation!

Ceci est un cercle vicieux dont on sort péniblement!

20 minutes après la dernière cigarette    3 jours après la dernière cigarette    1 an après la dernière cigarette    10 ans après la dernière cigarette

La pression sanguine redevient normale    Respirer devient plus facile    Le risque d'infarctus diminue de moitié    Le risque de cancer du poumon est semblable à celui d'un non-fumeur



8 heures après la dernière cigarette    2 mois après la dernière cigarette    5 ans après la dernière cigarette    15 ans après la dernière cigarette

L'oxygénation des cellules redevient normale    La fonction pulmonaire a augmenté de jusqu'à 30%    Le risque de cancer du poumon diminue presque de moitié    Le risque de crise cardiaque est semblable à celui d'un non-fumeur



# Les risques pour la santé

De Léopoldine et Lucile



**DANGER**



**Long Term Health  
Hazard**

# Alcool

## Nos parents en boivent mais est-il vraiment notre ami ?

Qu'est ce que l'alcool et de quoi est-il composé ?

L'alcool provient de la fermentation de fruits (le plus souvent du raisin), de grains ou de tubercules. Il devient alors de l'éthanol.



## En boire est-il sans danger ?

**NON !** Il peut entraîner des migraines, des vomissements, une déshydratation, des difficultés pour marcher mais aussi des cancers, des malformations chez le fœtus (femmes enceintes) ou encore nous entraîner à faire des actions non voulues.

## Comment le corps se débarrasse-t-il de l'éthanol ?

Il est éliminé par le foie à 95% par un processus long. Il est aussi éliminé par les reins (urine), la peau (sueur), les poumons (air expiré) et la salive.

## Faut-il prendre des précautions quand on boit de l'alcool ?

Oui. Ne pas boire en trop grande quantité, respectez la limite d'âge ou ne pas boire quotidiennement sont de bonnes solutions.



# Cannabis

## Il apparaît sous les traits d'un ange pour certains, mais est-il vraiment si protecteur ?

Qu'est ce que le cannabis ?

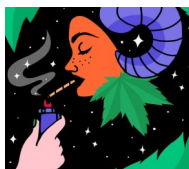
Le cannabis est une plante que l'on consomme généralement en la fumant.

## Quels sont ses effets et sont-ils dangereux ?

Le THC est une substance présente dans le cannabis et c'est elle qui est responsable des euphories, des délires mais aussi des pertes de la mémoire, des apathies ou des troubles de la personnalité à long terme. Fumer du cannabis entraîne une conduite dangereuse ou un décrochage scolaire.

## Faut-il faire attention avec le cannabis ?

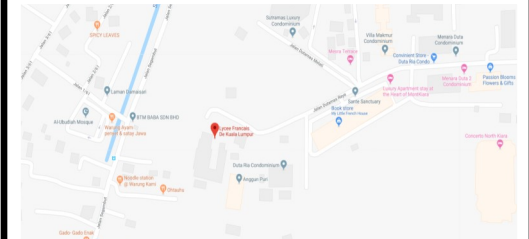
**OUI**, mais malheureusement il n'y a pas de remède miracle. Si vous en prenez faites attention à votre consommation et si vous n'arrivez pas à vous en sortir, parlez-en à quelqu'un ! Vos parents, un médecin, vos amis... Faites-vous aider.



# Une question ? Contactez nous !

## Lycée français de Kuala Lumpur Henri Fauconnier

### Adresse :



34, Jalan Dutamas Raya, Taman Segambut Sppk, 52100 Kuala Lumpur, Wilayah Persekutuan Kuala Lumpur

### Mail :

secretariat@lfkl.edu.my

### Tel :

+60 (0) 3 6250 44 15 (secrétariat)

