

LES RISQUES DE LA FATIGUE

Définition : La fatigue est une sensation physique désagréable

Entrainant une difficulté à la Réalisation d'activités physiques ou mentales.

Types de fatigues :

- physique
- mentale ou psychique
- sensorielle

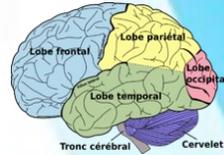
Conséquences :

Les conséquences de la fatigue sont multiples : perturbé la qualité de la vie, limité les activités quotidiennes ou grave encore, accident...

Les risques des écrans sur notre santé

Les écrans sont partout, mais ont-ils une influence sur nous ?

Selon plusieurs études, passer trop de temps devant les écrans réduirait le lobe frontal



mais certain jeux peuvent provoquer des crises d'épilepsies et/ou de l'autisme et des troubles bipolaires.



Les lumières bleues peuvent provoquer une fatigue visuelle et une mauvaise position, des troubles musculo-squelettiques

Certain écrans peuvent provoquer du stress dans le cadre du travail et utiliser un écran avant de dormir peut provoquer des troubles du sommeil

Le risque d'addiction est très présent car plus on utilise un écran, plus cela devient un besoin

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

CONTACTS

Lycée Français de Kuala Lumpur

Henry Fauconnier



+60 (03) 6250 4415



Adresse: 34, Jalan Dutamas

Raya 51200 Kuala Lumpur

