



Les Risques liés à la santé



Sensation physique désagréable



Manque de sommeil

Et un abus d'écrans peuvent être les raisons de la fatigue.

La fatigue nerveuse et la fatigue physiologique sont les deux types de fatigue.



Il faut pratiquer une activité physique régulière ou adopter des horaires de levés et de couchés fixes.



La fatigue a une très grande implication dans les accidents de la route donc ATTENTION



Qu'est-ce que le tabac ?

Le tabac est une plante riche en nicotine dont on fume les feuilles séchées.

Le mécanisme de la dépendance à la nicotine



La nicotine est diffusée dans les 2 poumons par les bronches

Elle pénètre jusqu'aux alvéoles pour rejoindre la circulation sanguine

Elle va monter jusqu'au cerveau ou elle va libérer une dose de dopamine

La dopamine va nous donner l'envie de fumer encore une fois, car le cerveau associe désormais la cigarette au plaisir.

Le cycle recommence...

Les risques liés à l'alcool.

Définition du mot « risque ».

Le **risque** est la possibilité de survenue d'un événement indésirable, la probabilité d'occurrence d'un péril probable ou d'un alea.

Qu'est-ce que l'alcool ?

L'alcool est en réalité de l'éthanol, qui agit de manière spécifique sur l'organisme. L'éthanol ou alcool éthylique, ou encore en langage courant alcool pur, provient de la fermentation de fruits, de grains ou de tubercules.



Comment l'alcool agit-il sur l'organisme ?

L'alcool est éliminé essentiellement par le foie (95 %). Les 5 % restants sont éliminés par les reins (urine), la peau (sueur), les poumons (air expiré) et la salive. S'il n'est pas complètement éliminé alors il va vous donner des maux de tête et d'autres choses qui ne seront


pas très agréable.



Le cannabis

DANGER

C'est quoi ?

- Une plante que l'on trouve principalement sous 2 formes : l'herbe ou marijuana et la résine vendue 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.

Pourquoi veut-on en prendre ?

- pour se sentir plus à l'aise, être plus social car il provoque une sorte d'euphorie.
- pour trouver sa place dans un groupe
- pour oublier son stress

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 fréquentes.

Lycée Français de



Pour contacter



+60 (03) 6250 4415

Henri Faucon-



secretariat@lfkl.edu



34, Jalan Dutamas Raya

