

# Le Cannabis

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

## Pourquoi veut-on en prendre?

- Pour se sentir plus à l'aise, plus social
- Pour trouver sa place dans un groupe
  - Pour oublier son stress

## Quels sont ses effets?

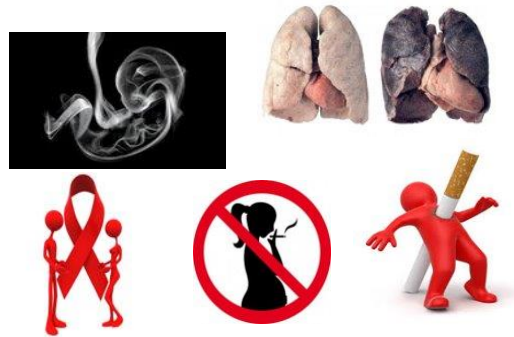
- Troubles de l'attention, de la mémoire, de l'apprentissage, de motivation
- Modification du temps de réaction et de la motricité
- Perturbation du développement du cerveau souvent irréversible, troubles physiques
- Maladies respiratoires fréquentes



# Le Tabac

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

## Les risques



La consommation du tabac cause des morts partout dans le monde. En France, il y a environ 78 000 de morts annuellement et ce nombre augmente chaque année.

## Comment maintenir l'arrêt de consommation du tabac ?

Certains produits machâbles peuvent vous aider à maintenir cet arrêt comme : carottes, cornichons, pommes, céleris, raisins secs et des chewing-gums à la nicotine.



# Les risques sur la santé ?



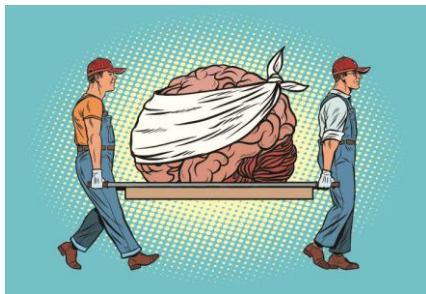
Nour 4B  
Erwyna 4A  
Lucie 4A

# L'Alcool

- L'alcool est en réalité de l'éthanol, ou alcool éthylique, provient de la fermentation de fruits ou de tubercules.

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

- L'alcool est éliminé essentiellement par le foie Les restants sont éliminés par les reins, les poumons et la salive.



## Pourquoi faut-il éviter l'alcool ?

- Il ne faut pas en boire trop d'un coup ou boire avant un certain âge: les risques sont très nombreux.
- L'alcool est un danger pour les enfants parce qu'il ralentit le développement du cerveau.

# La Fatigue

## Types de fatigue

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

## Les risques liés à la fatigue

- Sensation physique désagréable
  - Manque de sommeil
- Et un abus d'écrans peut être les raisons de la fatigue.
- La fatigue a une très grande implication dans les accidents de la route donc ATTENTION.



## Pour éviter la fatigue

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



LYCÉE  
FRANCAIS  
DE

KUALA  
LUMPUR

HENRI FAUCONNIER



## Contactez-nous !!!

Lycée Français de Kuala Lumpur  
34 Jalan Dutamas Raya,  
51200 Kuala Lumpur, Malaysia  
Tel: +60 (03) 6250  
4415 | Fax: +60 (03) 6250 4552  
[www.lfkl.edu.my](http://www.lfkl.edu.my)