

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 ?



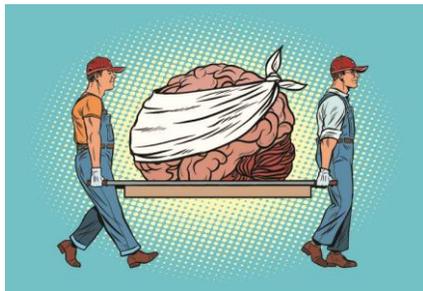
Nour 4B
Erwyna 4A
Lucie 4A

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