

LES RISQUES LIÉS À LA SANTÉ

Sensation physique désagréable

Manque de sommeil

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



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** **x2 x14**
- **Perturbation du développement du cerveau** souvent irréversible
- apparitions de troubles psychiques comme **PARANOIA, CRISES DE PANIQUE, DEPRESSION, ANXIÉTÉ.**
- Maladies respiratoires fréquentes.

Risques liés à la santé

Lycée Français de
Kuala Lumpur



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

Mathis Millot et
Erwan Abiven
4^oA et B

Qu'est-ce que le tabac ?

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

LES RISQUES

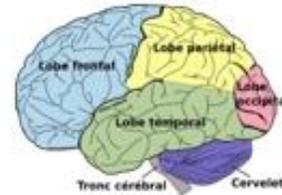
Les risques et les effets physiques liés au tabagisme sont :



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 certains 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



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

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



Lycée Français de Kuala Lumpur Henri Fauconnier
34, Jalan Dutamas Raya
51200 Kuala Lumpur
Tel. +60 (03) 6250 4415
Fax. +60 (03) 6250 4552
secretariat@lfkl.edu.my

