

IV- Prévention du système nerveux :

Le fonctionnement de différents organes de notre corps se déroule sous contrôle du système nerveux. Ce dernier est bien sensible à toute influence ou agression à partir du milieu environnant ou bien à cause d'un comportement inadéquat.

1) Quelques dangers qui menacent le système nerveux :

Les dangers	Leurs effets
<i>Les agressions des organes du sens: fortes lumières, bruits aigus..</i>	Détérioration progressive des récepteurs sensoriels et, par la suite, régression et diminution des influx nerveux arrivant sur les différentes aires sensorielles.
<i>Le tabagisme Les drogues L'alcool Quelques médicaments</i>	Détérioration des neurones et affaiblissement de leur communication. Hémorragie Cérébrale, perte de mémoire, mort de neurones. Disfonctionnement des neurones et pertes de certaines de leurs fonctions. Déséquilibre du sommeil, hallucination, perte de sensation Dépression nerveuse, troubles mentaux graves, repli sur soi, sentiment de persécution....
<i>Le manque de sommeil</i>	Fatigue générale, manque de concentration, rendement insuffisant
<i>Surconsommation de substances psychoactives : thé, café ...</i>	Psychologiquement, se sentir irritable, déprimé, stressé et agité... L'abus de ces substances provoque des disfonctionnements de l'organisme.
<i>Le non-respect du code de la route. Les chocs violents..</i>	Destruction d'organes appartenant au système nerveux : organes sensoriels, centres nerveux ou conducteurs nerveux.

2) Prévention du système nerveux :

- ✓ Permettre au corps du repos, du calme et une durée suffisante de sommeil.
- ✓ Eviter les causes de fatigue mentale et exercer du sport en plein air.
- ✓ Eviter toute source de stress, de bruit aigu et de forte luminosité.
- ✓ S'abstenir de fumer et de consommer de drogue et de l'alcool.
- ✓ Ne pas abuser des substances psychoactives comme le thé et le café.
- ✓ Respecter le code de la route et éviter les chocs violents.

IV- Prévention du système nerveux :

Le fonctionnement de différents organes de notre corps se déroule sous contrôle du système nerveux. Ce dernier est bien sensible à toute influence ou agression à partir du milieu environnant ou bien à cause d'un comportement inadéquat.

1) Quelques dangers qui menacent le système nerveux :

Les dangers	Leurs effets
<i>Les agressions des organes du sens: fortes lumières, bruits aigus..</i>	Détérioration progressive des récepteurs sensoriels et, par la suite, régression et diminution des influx nerveux arrivant sur les différentes aires sensorielles.
<i>Le tabagisme Les drogues L'alcool Quelques médicaments</i>	Détérioration des neurones et affaiblissement de leur communication. Hémorragie Cérébrale, perte de mémoire, mort de neurones. Disfonctionnement des neurones et pertes de certaines de leurs fonctions. Déséquilibre du sommeil, hallucination, perte de sensation Dépression nerveuse, troubles mentaux graves, repli sur soi, sentiment de persécution....
<i>Le manque de sommeil</i>	Fatigue générale, manque de concentration, rendement insuffisant
<i>Surconsommation de substances psychoactives : thé, café ...</i>	Psychologiquement, se sentir irritable, déprimé, stressé et agité... L'abus de ces substances provoque des disfonctionnements de l'organisme.
<i>Le non-respect du code de la route. Les chocs violents..</i>	Destruction d'organes appartenant au système nerveux : organes sensoriels, centres nerveux ou conducteurs nerveux.

2) Prévention du système nerveux :

- ✓ Permettre au corps du repos, du calme et une durée suffisante de sommeil.
- ✓ Eviter les causes de fatigue mentale et exercer du sport en plein air.
- ✓ Eviter toute source de stress, de bruit aigu et de forte luminosité.
- ✓ S'abstenir de fumer et de consommer de drogue et de l'alcool.
- ✓ Ne pas abuser des substances psychoactives comme le thé et le café.
- ✓ Respecter le code de la route et éviter les chocs violents.

IV- Prévention du système nerveux :

Le fonctionnement de différents organes de notre corps se déroule sous contrôle du système nerveux. Ce dernier est bien sensible à toute influence ou agression à partir du milieu environnant ou bien à cause d'un comportement inadéquat.

1) Quelques dangers qui menacent le système nerveux :

Les dangers	Leurs effets
<i>Les agressions des organes du sens: fortes lumières, bruits aigus..</i>	Détérioration progressive des récepteurs sensoriels et, par la suite, régression et diminution des influx nerveux arrivant sur les différentes aires sensorielles.
<i>Le tabagisme Les drogues L'alcool Quelques médicaments</i>	Détérioration des neurones et affaiblissement de leur communication. Hémorragie Cérébrale, perte de mémoire, mort de neurones. Disfonctionnement des neurones et pertes de certaines de leurs fonctions. Déséquilibre du sommeil, hallucination, perte de sensation Dépression nerveuse, troubles mentaux graves, repli sur soi, sentiment de persécution....
<i>Le manque de sommeil</i>	Fatigue générale, manque de concentration, rendement insuffisant
<i>Surconsommation de substances psychoactives : thé, café ...</i>	Psychologiquement, se sentir irritable, déprimé, stressé et agité... L'abus de ces substances provoque des disfonctionnements de l'organisme.
<i>Le non-respect du code de la route Les chocs violents..</i>	Destruction d'organes appartenant au système nerveux : organes sensoriels, centres nerveux ou conducteurs nerveux.

2) Prévention du système nerveux :

- ✓ Permettre au corps du repos, du calme et une durée suffisante de sommeil.
- ✓ Eviter les causes de fatigue mentale et exercer du sport en plein air.
- ✓ Eviter toute source de stress, de bruit aigu et de forte luminosité.
- ✓ S'abstenir de fumer et de consommer de drogue et de l'alcool.
- ✓ Ne pas abuser des substances psychoactives comme le thé et le café.
- ✓ Respecter le code de la route et éviter les chocs violents.

IV- Prévention du système nerveux :

Le fonctionnement de différents organes de notre corps se déroule sous contrôle du système nerveux. Ce dernier est bien sensible à toute influence ou agression à partir du milieu environnant ou bien à cause d'un comportement inadéquat.

1) Quelques dangers qui menacent le système nerveux :

Les dangers	Leurs effets
<i>Les agressions des organes du sens: fortes lumières, bruits aigus..</i>	Détérioration progressive des récepteurs sensoriels et, par la suite, régression et diminution des influx nerveux arrivant sur les différentes aires sensorielles.
<i>Le tabagisme Les drogues L'alcool Quelques médicaments</i>	Détérioration des neurones et affaiblissement de leur communication. Hémorragie Cérébrale, perte de mémoire, mort de neurones. Disfonctionnement des neurones et pertes de certaines de leurs fonctions. Déséquilibre du sommeil, hallucination, perte de sensation Dépression nerveuse, troubles mentaux graves, repli sur soi, sentiment de persécution....

<i>Le manque de sommeil</i>	Fatigue générale, manque de concentration, rendement insuffisant
<i>Surconsommation de substances psychoactives : thé, café ...</i>	Psychologiquement, se sentir irritable, déprimé, stressé et agité... L'abus de ces substances provoque des dysfonctionnements de l'organisme.
Le non-respect du code de la route. Les chocs violents..	Destruction d'organes appartenant au système nerveux : organes sensoriels, centres nerveux ou conducteurs nerveux.

2) Prévention du système nerveux :

- ✓ Permettre au corps du repos, du calme et une durée suffisante de sommeil.
- ✓ Eviter les causes de fatigue mentale et exercer du sport en plein air.
- ✓ Eviter toute source de stress, de bruit aigu et de forte luminosité.
- ✓ S'abstenir de fumer et de consommer de drogue et de l'alcool.
- ✓ Ne pas abuser des substances psychoactives comme le thé et le café.
- ✓ Respecter le code de la route et éviter les chocs violents.