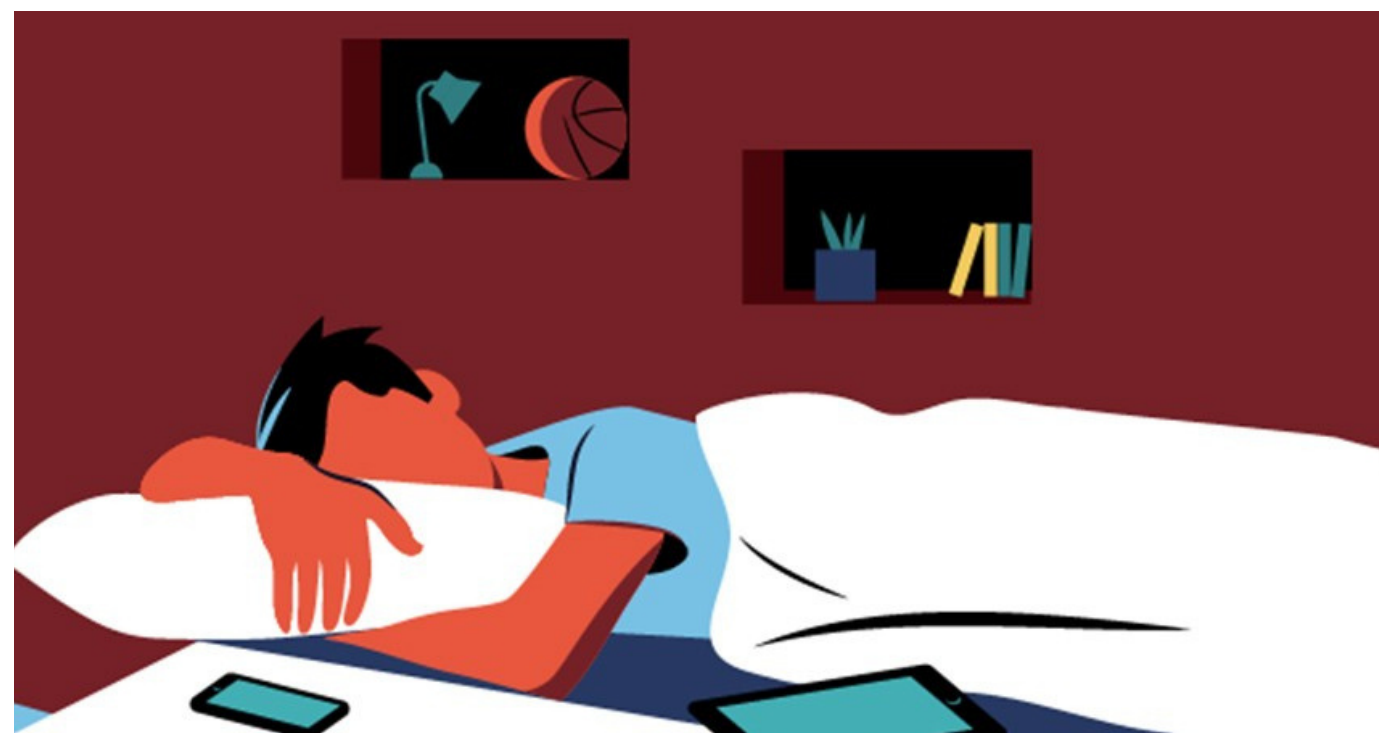


Les éléments à retenir

Réalisé par les étudiants infirmiers du Service Sanitaire 2022



- Limiter les écrans avant de dormir
- Avoir une température de 18°C dans sa chambre la nuit
- Dormir entre 8 et 10 heures
- Eviter les excitants le soir
- Privilégier un environnement calme (moins de bruit et de lumière)
- Avoir un repas équilibré et léger avant le coucher

- Une surconsommation d'écrans peut favoriser l'isolement social.
- Le risque d'accident en atelier/au travail est augmenté.
- Le temps conseillé devant un écran par jour est de maximum 2h
- Les écrans ont des effets néfastes sur la concentration



 **Consultations
Jeunes
Consommateurs**

☎ 0800 23 13 13*

Consultations gratuites et anonymes



DROGUES-INFO-SERVICE.FR

7j/7 de 8h à 2h. Appel anonyme et gratuit

0 800 23 13 13

- Il existe des associations comme CJC, Drogue Info Service et l'Association d'Addictions France pour parler des addictions au cannabis.
- L'infirmière scolaire est également disponible pour vous écouter
- La prise de cannabis entraîne une dépendance psychologique
- Il est interdit de consommer et de cultiver du cannabis en France au risque d'être puni d'1 an d'emprisonnement et de 375 0€ d'amende