



# Les jeux dangereux

2/3 des enfants connaissent un jeu dangereux. Dans ces jeux dangereux on retrouve les jeux de suffocation : le but, c'est de tester ses limites respiratoires. Les risques sont graves : des lésions importantes au niveau du cerveau (car si on ne respire plus, l'oxygène n'alimente plus les cellules, et les plus vite touchées sont les cellules neuronales). L'enfant peut s'évanouir, tomber dans le coma, avoir des séquelles graves (handicap physique et mental) et même mourir. Les enfants souvent, jouent à ces jeux pour vivre des sensations fortes, faire comme les autres, se prouver qu'ils sont capables, etc.

Voici les jeux dangereux concernant directement les poumons :

**1/ Jeu de la cannelle** : avaler une cuillère pleine de cannelle en poudre. La cannelle à petite dose est bonne pour la santé, mais à forte dose crée des étouffements.

**2/ Jeu du foulard** : se bloquer la respiration avec un foulard sur le nez et la bouche et appuyer sur le cou. On peut jouer à ce jeu seul, ou quelqu'un d'autre appuie avec le foulard. Sur le même principe, on peut aussi mettre ses bras derrière une personne au niveau de la poitrine. La personne a alors des hallucinations et/ou des mouvements brusques (avec risque de chute avant de revenir à elle).

**3/ Jeu de la tomate** : retenir sa respiration le plus longtemps possible, devenir tout rouge comme une tomate.

**4/ Jeu du rêve indien** : variante du jeu du foulard. On fait quelques exercices pour accélérer le rythme cardiaque, puis on bloque sa respiration. On a alors des hallucinations avant de s'évanouir.

**5/ Jeu du sac** : mettre un sac sur la tête, et tenir le plus longtemps possible sans respirer.

Restez informé(e), parlez-en avec vos enfants, sans les gronder ou les accuser. Présentez-leur juste les risques de certains jeux (sans dire les noms des jeux), ce que ça peut entraîner. Insistez sur le fait qu'on peut avoir des sensations fortes autrement, que vous les aimez, et que vous souhaitez qu'ils prennent soin d'eux.