

Attention !



Jeux dangereux

JEU DU FOULARD = JEU MORTEL

(Ou rêve bleu, rêve indien, la grenouille, le jeu des poumons, le coma, le cosmos, le jeu de la tomate, jeu de la serviette, de l'évanouissement...)

Le « jeu du foulard est un étranglement volontaire, réalisé seul ou à plusieurs, dont l'objectif est de vivre une expérience, de connaître des sensations nouvelles en provoquant une syncope. (Une privation d'oxygène prolongée au delà de 3 à 4 mn, provoque des lésions cérébrales irréversibles.)

**Il ne s'agit pas de comportement violent ou suicidaire, mais d'un jeu mortel.
La seule prévention efficace est d'informer de sa dangerosité.**

Pour en savoir plus notamment sur les détails éventuels qui peuvent vous aider à repérer la pratique de ce jeu :
Site assoc : www.jeudufoulard.com


Collège Octave Gréard

Infos Santé Parents

Deux éléments essentiels à respecter pour l'équilibre et la bonne santé de vos enfants :
SOMMEIL et ALIMENTATION

Le rythme veille sommeil

À partir de 12 ans la structure du sommeil se modifie de façon importante, le sommeil nocturne devenant plus léger. Cette période de la vie est caractérisée par une tendance à se coucher et se lever plus tard. Ceci explique l'apparition, à l'âge de l'adolescence, d'épisode de somnolence durant la journée. Du fait des



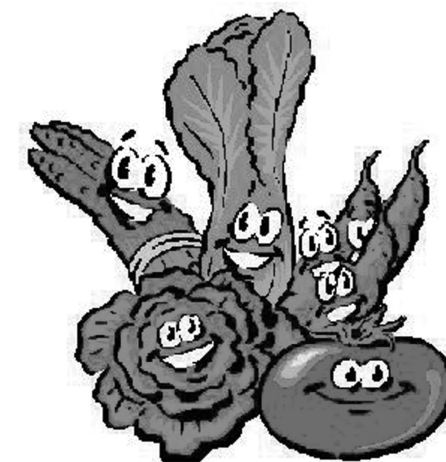
chaque nuit,
je fais mes
9 heures !

impératifs scolaires, le jeune dort moins. Les scientifiques soulignent l'effet néfaste des heures de coucher comme de lever trop tardives, car l'adoption d'horaires décalés (notamment pendant le week-end) ne peut qu'aggraver les difficultés d'endormissement et la tendance à la somnolence dans la journée.

Recommandations : veiller à une quantité de sommeil suffisante (autour de 9 h) et à des horaires réguliers de coucher et de lever.

Le rythme et le contenu des repas

Des aliments équilibrés et variés (5 fruits et légumes par jour) et 4 repas par jour maximum. Éviter le grignotage et les aliments ou boissons trop sucrés (coca, soda, friandises...) Veiller à la prise d'un petit déjeuner assez copieux (il représente 20% de la prise alimentaire journalière) en privilégiant les aliments simples (tartines de pain, céréales basiques...). Éviter la prise systématique de viennoiseries et de biscuits fourrés. Aider vos enfants à équilibrer leur repas en diversifiant les aliments. Veiller à la convivialité du moment du repas.



Évitez les pièges d'internet

Pour leur sécurité les enfants et adolescents doivent appliquer des règles d'éthique et de prudence

Ne jamais donner de nom, âge, adresse, téléphone, rendez-vous sans l'accord préalable d'un adulte.

- Attention au langage : pas d'injures ni de propos racistes.
- Attention au contenu des blogs : les mineurs comme les adultes peuvent devoir répondre d'infraction devant la justice.
- Se méfier des manipulations psychologique qui circulent sur le net (incitation à l'anorexie, au suicide...) et des images choquantes et dérangeantes (violence, pornographie).

Mais aussi respecter le droit à l'image et à la vie privée

- Le téléchargement illégal de musique et de film est sanctionné par la loi.
- L'utilisation de la webcam ou de la fonction vidéo du téléphone portable doit se faire dans le respect d'autrui.

Les bons conseils

Placer l'ordinateur dans une pièce commune.

- Encadrer l'utilisation d'internet (nombre d'heures, horaire, sites déconseillés) et installer un logiciel parental.
- Garder un dialogue sur l'usage d'internet, en développant son esprit critique (toujours vérifier les informations, un pseudo peut cacher n'importe qui, la divulgation d'informations ou d'images personnelles peuvent être détournées et exploitées).

Soyez attentif à tout changement de comportement. Il peut résulter d'une dépendance vis-à-vis de jeux en ligne ou d'échanges avec des personnes mal intentionnées.

Sites utiles :

Association spécialisée : www.actioninnocence.org

Gendarmerie nationale :

« informations sur la protection »

www.gendarmerie.defense.gouv.fr/judiciaire/index.html