

LE DÉFI DE LA CANNELLE

LE DÉFI DE LA CANNELLE

La popularité et l'accessibilité de certains sites Internet comme YouTube ont entraîné l'adoption de comportements risqués par bon nombre d'adolescents. Les prétextes invoqués sont à peu près tous les mêmes : désir de relever un défi, de faire une blague à quelqu'un ou encore de filmer la réaction d'une personne confrontée à une expérience hautement désagréable. Le défi de la cannelle, appelé en anglais *Cinnamon Challenge*, est une activité parmi d'autres qui peut compromettre la santé des personnes qui acceptent de le relever, au point de nécessiter une hospitalisation.

Qu'est-ce que le défi de la cannelle?

Plusieurs défis consistent à ingurgiter une grande quantité d'un certain type de nourriture en très peu de temps. Dans le cas du défi de la cannelle, il faut tenter d'avalier une cuillère à table de cannelle en 60 secondes sans boire d'eau. La tâche est quasi impossible, puisque l'épice aura tôt fait d'assécher la bouche et la gorge, causant toux ou vomissements.

Quels sont les risques?

- Irritation de la bouche et de la gorge
- Toux violente
- Étouffement
- Vomissements
- Irritation des poumons à la suite d'une inhalation involontaire
- Irritation nasale
- Pneumonie
- Affaiblissement pulmonaire

Information tirée essentiellement de l'*American Association of Poison Center's National Data System*.

Comment prémunir nos enfants?

La période de l'adolescence est propice à l'adoption de comportements risqués. Aussi est-il important pour les parents de bien se renseigner et d'aborder de front avec leur enfant les questions qui les préoccupent. Il faut sensibiliser les enfants et les jeunes aux risques

potentiellement néfastes que le défi de la cannelle pose pour la santé de manière à ce qu'ils aient les renseignements voulus pour prendre des décisions éclairées. En fait, les chercheurs ont découvert que les adolescents qui croient que leurs parents en savent beaucoup sur leurs activités sont généralement enclins à choisir des camarades qui auront une influence positive sur eux et sont peu susceptibles de courir de graves risques en succombant à la pression des pairs (Smartrisk).

Les parents jouent un rôle crucial dans la vie de leur adolescent. Ils peuvent l'aider de bien des façons, notamment :

- en l'appuyant – les parents devraient discuter directement avec leur adolescent des dangers associés au défi de la cannelle en mentionnant que ce n'est pas un jeu;
- en renforçant le pouvoir d'agir de leur adolescent pour qu'il prenne des décisions éclairées;
- en définissant des attentes et des limites pour leur adolescent;
- en faisant la promotion de valeurs positives et en étant eux-mêmes des modèles de comportement souhaité.

Prenez le temps d'entamer un dialogue ouvert avec votre adolescent sur les questions qui lui importent et écoutez ses idées et ses opinions sans le juger. La clé du succès consiste souvent à établir une relation solide et encourageante avec les jeunes qui font partie de votre vie.

Si vous avez des questions sur les comportements décrits dans ce feuillet ou que vous croyiez qu'un élève, un enfant ou un ami prend part au défi de la cannelle, pensez à vous adresser à quelqu'un qui peut l'aider, que ce soit un enseignant, un conseiller, un orienteur, un directeur d'école ou directeur adjoint, un membre de l'équipe de services aux élèves (psychologue ou travailleur social), les parents, le médecin de famille, un conseiller communautaire ou un policier.