

## **Le jeu et son influence sur la santé de l'enfant**

*Article rédigé à l'occasion de  
la célébration par l'OMS de la Journée Mondiale de la santé 1984*

*Par*

**Naima Lamdouar Bouazzaoui**

*Professeur de Pédiatrie Chef de service*

*Directeur du Centre National de Référence en Néonatalogie et en Nutrition*

*Membre de l'Académie Nationale Française de Médecine*

Le jeu est une activité distractive, éducative et sportive qui procure à l'enfant joie et bien-être physique, mental et social. Les jeux développent le corps, épanouissent l'esprit, éveillent l'imagination, confèrent le goût de la création et de la sociabilité. Ceci dit, sous l'angle médical, les différents jeux peuvent présenter en plus de leurs aspects positifs d'autres aspects à incidence grave pour la santé. Nous en parlerons à propos des facteurs dont dépend le jeu à savoir l'endroit, la température, la saison et le climat, les jouets - objets, l'âge et l'état de santé.

L'endroit doit être adapté, aéré, éclairé, propre et dénué de tout obstacle tels que poteaux, pièces d'eau, puits. Il faut que le terrain ne soit pas caillouteux, glissant ou caboteux.

En ce qui concerne les saisons, le climat et la température, il convient de pratiquer en hiver des jeux de réchauffement faisant travailler les grosses masses musculaires tels que les courses, les sauts ou les déplacements rapides et éviter l'exposition au froid, à la pluie favorisant rhume, toux ou même bronchite. En été, interviennent des jeux reposants comme les jeux à la poupée ou le jeu d'intelligence.

L'enfant pouvant jouer avec n'importe quel objet, il convient d'éliminer de son champ les objets tranchants ou pointus. De même, je conseille aux parents de veiller à ce que les enfants ne s'amuse pas avec les médicaments souvent toxiques.

A chaque âge correspond un jeu. Dans les premières années de la vie, l'enfant a tendance à ramener tout à sa bouche. Le danger qui le guette est l'inhalation d'un corps étranger comme une bille, la roue d'une petite voiture ou même un corps végétal tel que cacahuète ou pois-chiche. Cette inhalation peut

provoquer l'asphyxie et conduire à des interventions sérieuses et délicates.

Quant à l'état de santé, insistons d'emblée sur le fait qu'il ne faut jamais priver l'enfant du jeu quel que soit son état de santé mais il importe de l'adapter en fonction de son état physique et psychologique. C'est ainsi qu'il existe des jeux de rééducation pour les enfants handicapés physiques et mentaux et qu'il convient par exemple de supprimer de l'entourage d'un enfant allergique les jouets en peluche, en laine ou en plumage. Pour l'enfant asthmatique par exemple, cardiaque ou néphropathe, je conseille le jeu en plein air qui ne réclame pas beaucoup d'efforts.

En somme, il faut veiller à ce que le jeu assure l'équilibre de l'enfant. Par exemple, après un travail intellectuel, je suggère des jeux décongestionnant le cerveau tels que les jeux de courses, de sauts, de mouvements, attirant le sang dans les membres inférieurs. A l'inverse, on fera appel de préférence à des jeux faisant travailler le cerveau, l'imagination, incitant à la réflexion, à la compréhension et à l'intelligence. Sous ce biais, apparaît l'orientation du jeu au service de la santé de l'enfant.

Ainsi, les jeux revêtent des formes variées. Il existe des jeux de mouvements, des jeux représentatifs, des jeux didactiques, des jeux de composition et ainsi de suite. Les parents avertis et éclairés savent d'ailleurs choisir les jeux convenant à chaque âge car ils connaissent naturellement la psychologie de leurs enfants et sont les premiers responsables de leur éducation.

Rabat, le 7 avril 1984