

Le JdM



www.sep-pas-sorcier.be  
La SEP expliquée aux enfants



Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



# le jdm

n°15

déc. 2015/jan./fév. 2016

le journal de Myéland

Monde fantastique où Elliot & Leïla  
ensorcellent la SEP

Ca veut dire quoi  
l'engourdissement  
dans la SEP ?



**Concours**  
A Gagner:  
un T-Shirt avec tes  
mascottes préférées

Petite histoire  
de la Chandeleur

Comment devenir nouvel  
apprenti sorcier de la SEP...  
si tu ne l'es pas encore ?

Découvre Picoty le Sepien !

Elliot interview son Papa





@doc



L'avis du Docteur



Ca veut dire quoi  
l'engourdissement dans  
la sclérose en plaques ?

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir une jambe qui dort ? Parfois, on s'assied dans un fauteuil et on croise les jambes l'une sur l'autre. Puis, quand on veut se mettre debout, on sent qu'on a une jambe qui dort : elle est toute engourdie. On a aussi l'impression qu'elle n'a plus aucune force. Cela dure 10 ou 20 secondes. C'est ce qu'on appelle une sensation d'engourdissement.

Certaines personnes qui souffrent de SEP ont souvent cette sensation, dans une jambe ou même dans les deux, ainsi que dans les pieds. Elles peuvent aussi avoir cette sensibilité dans les bras et dans les mains et sur n'importe quelle partie du corps. Chez elles, ça peut durer pendant plusieurs jours ou pendant des semaines et même parfois beaucoup plus longtemps. Cela peut survenir pendant des poussées mais certaines disent que cette perte de sensibilité est favorisée par la fatigue ou par une forte chaleur ou, à l'inverse, lorsqu'il fait particulièrement froid.

Quand l'engourdissement se produit dans les mains, cela peut rendre difficile la réalisation de certaines tâches : un travail de couture, par exemple. Et s'il se produit dans les pieds, il peut rendre difficiles certains mouvements comme la marche ou la descente d'un escalier. « Je ne sens pas les marches », dit une personne. « C'est comme si mes pieds flottaient dans de l'ouate ! ».

Enfin, si l'engourdissement des mains s'accompagne d'une diminution importante de la sensibilité de la peau, cela peut être dangereux parce que la personne risque de poser la main sur un objet brûlant sans s'en rendre compte.



Il faut donc retenir que l'engourdissement est un symptôme assez fréquent dans la SEP. Il est toutefois en général plus gênant que dangereux. Dans les cas où il est important, cela peut compliquer la vie de tous les jours et peut aussi exposer la maladie à certains accidents.

Dr. Rihoux.



222

2

222



## Bien manger en hiver pour bien jouer

Bien manger en hiver te permet de combattre le froid et la fatigue hivernale. Est-ce pour autant que tu dois manger plus ? Eh bien non ! Ce qu'il faut pour jouer avec le bonhomme hiver c'est une alimentation équilibrée :

- Avaler des légumes ou en boire sous forme de soupe, - comme le potage au potiron si adoré par les sorciers.
- Croquer des fruits ou les faire cuire pour déguster des compotes de pommes ou de poires, - comme bouillie dans la marmite de la Grande Magicienne.

Evidemment, il ne faut pas oublier la viande, le poisson, les œufs et le lait. L'hiver est l'occasion de les manger en famille autour d'une raclette, d'une bonne fondue ou de succulentes quiches. Et si tu as très froid ; mange une bonne gaufre de temps en temps avec un chocolat chaud. Après, tu seras en pleine forme pour jouer dans la neige.

*Elliot.*

## Les secrets des Sepiens

✿ **Prénom:** Picoty!

✿ **Particularités physiques:**  
Cheveux oranges à la brosse et les mains recouvertes de fourmis.

✿ **Caractéristiques:**  
Je provoque des fourmillements, des picotements dans les jambes ou les bras chez la personne atteinte de SEP. A cause de moi, elle réagit moins vite à la douleur (perte de sensibilité).

✿ **Force de méchanceté:**  
Vu l'engourdissement que je cause, si on ne fait pas attention, je peux favoriser des brûlures et des blessures.

*Picoty.*

## La Blague

C'est un citron qui braque une banque :  
-Pas un zeste, je suis pressé!

Une mère dit à son garçon :  
-N'oublie pas que nous sommes sur terre pour travailler.  
-Bon, alors moi, plus tard je serai marin!

## Le doctionnaire

**Engourdissement :**

Sensation de légère paralysie dans une partie ou la totalité d'un membre. C'est ce que l'on peut sentir lorsqu'on dort sur son bras, par exemple, et qu'on se réveille en ayant du mal à le bouger.

*Picoty.*

Picoty

L'interview

d'Elliot

Rencontre  
avec

Ben

Cuvelier

Notre Papa

Bonjour Ben, tu es le papa de Ella, Leila et moi.

La grande magicienne a fait appel à tes talents de dessinateur, lors de la conception du site [www.seppassorcier.be](http://www.seppassorcier.be), pour nous « coucher » sur papier. Comment t'est venue l'idée de nos personnages et de nos costumes ?

L'idée était d'avoir un duo de petits sorciers complices, une fille Leila et un garçon Elliot. Je les voulais dynamiques et colorés. Leurs gros yeux accentuent leur côté sympathique. Pour Leila, je lui ai choisi un chapeau sur une longue chevelure brune, et l'ai habillée d'une robe orange au motif de lune et étoiles. Pour Elliot, par contre pas de chapeau, mais une chevelure « à la mode », une tunique verte étoilée, avec comme accessoire le sceptre de la Grande Magicienne. Ella, lui est un peu le Sage, leur mentor, c'est lui qui les guide dans le Royaume de Myéland.



Avant de nous imaginer, avais-tu déjà mis en croquis des petits sorciers ou autres personnages pour enfants ?

Oui, j'ai pu collaborer comme illustrateur de la série des romans jeunesse « Les Aventurêves », qui mettait en histoire des enfants rencontrant toute une série de personnages fantastiques, dont un sorcier qui avait l'apparence d'une hyène. Une bande dessinée a même été adaptée de ces romans, dont j'étais le dessinateur. L'illustration pour enfants est la partie de mon métier que je préfère. Cela me permet de redevenir en dessinant, moi-même un enfant.

Travailles-tu avec d'autres personnes ou associations en lien avec l'handicap ou une maladie ?

J'ai déjà pu collaborer pour la ligue de la SEP, pour imaginer des personnages ou des logos, comme « *le Marathon de lecture* », « *Move* », « *La Clef* », etc... J'aimerais m'impliquer davantage, car si par mes dessins, je peux aider les associations dans leurs missions, alors mon travail aura du sens.

Depuis la mise en ligne du site, tu as rejoint l'équipe du JDM il y a peu (n°14). Qu'est-ce que cette nouvelle responsabilité t'apporte ?

Je trouve important d'expliquer la SEP aux enfants, et nous essayons avec la cellule de le faire de façon la plus ludique et la plus amusante possible. Le but est d'informer, d'expliquer mais aussi de divertir. Cette nouvelle formule est plus colorée et dynamique afin de donner l'envie aux jeunes lecteurs de le parcourir. Les mascottes sont aussi plus présentes afin d'accompagner le lecteur dans cette découverte.



News

## Maman ou papa sur les bancs de l'école

Que dirais-tu d'envoyer papa ou maman sur le banc de l'école à ta place ? C'est possible grâce à la Grande Magicienne qu'est la Ligue. Tous les deux ans, elle organise « l'École de la SEP ». Elle offre ainsi la possibilité aux parents qui viennent d'apprendre qu'ils ont la maladie (depuis 2 ans maximum) de venir s'informer sur ses causes et ses conséquences.

Leurs professeurs sont des neurologues, des psychologues, des philosophes et d'autres professionnels qui vont leur enseigner tout ce qu'il faut savoir sur la maladie.

Ces cours, durant lesquels ton papa ou ta maman va pouvoir apprendre à mieux gérer et vivre avec la maladie, auront lieu les **23/01/2016, 30/01/2016, 13/02/2016, 27/02/2016**. Le **5/03/2016**, pour fêter la fin de l'école, la Grande Magicienne leur propose un programme « bien-être ».

Incite ton papa ou ta maman à s'y inscrire, c'est important !

*Leïla.*

## Devenir nouvel apprenti sorcier de la SEP

**Pour qui ?** Toi dont le papa ou la maman est atteint de Sclérose en Plaques depuis deux ans maximum.

**Quand ?** 5 mars 2016

**Où ?** A Namur, à l'École de la SEP – session matinée enfant/ados.

**Comment ?** En posant tes questions aux sorciers du savoir ; en évoquant, au travers de jeux, ce qui te tracasse depuis que ta maman ou ton papa est atteint ; en découvrant tout ce qui peut l'aider ; en apprenant ce qu'est la SEP.

**Pour quoi ?** A la fin de l'activité, tu seras désigné nouveau petit apprenti sorcier. La Grande Magicienne te dotera du pouvoir « Aide parent SEP », diplôme certifié par la Myéland Académie.

*Elliot.*



Prendre l'air

La Chandeleur

## Bas les masques!

Dans quelques mois c'est le **Carnaval**! Peut-être rêves-tu d'être habillé comme l'un de tes héros préférés, Iron Man ou la Reine des Neiges?

Pour t'aider à trouver le costume parfait, j'ai survolé la Belgique et déniché quelques adresses super sympas :

### Le Palais des Cotillons

Rue du Lombard 66 - 1000 Bruxelles  
02.512.23.20 - [www.palaisdescotillons.com](http://www.palaisdescotillons.com)

### Au Feu Follet

Chaussée de Charleroi 800 - 5020 Malonne (Namur)  
081.22.64.33 - [www.aufeufoillet.be](http://www.aufeufoillet.be)

### Abracadabra

Rue de Seraing, 3 - 4020 Liège  
04.342.09.11 - [www.abracadabraliege.com](http://www.abracadabraliege.com)

### Le Cotillon

Grand'Rue 2 - 6000 Charleroi  
071.41.75.74 - [www.deguisement-cotillon.be](http://www.deguisement-cotillon.be)

### Carabosse

Rue Pierre Flamand 154 - 1420 - Braine l'Alleud  
02.387.22.93 - [www.carabosse.be](http://www.carabosse.be)

Si tu n'as pas ces magasins près de chez toi, tu peux trouver de riches idées aussi dans toutes les surfaces portant l'enseigne « **Jouets Broze** ».

Ella.

## Concours

### Nouvelle question :

De nouveaux apprentis sorciers vont pouvoir rejoindre la Myéland Academie en mars 2016. De quel diplôme seront-ils dotés ?

### A gagner : 4 X 1 T-Shirt

Réponse et coordonnées suivies de ta taille à envoyer pour le 25 janvier 2016 (date de la poste faisant foi) à  
LBSEP - Cellule JDM - Rue des Linottes, 6 - 5100, Naninne  
ou via [info@seppassorcier.be](mailto:info@seppassorcier.be)

Je me suis penchée sur cette grande fête de la crêpe qu'est la **Chandeleur**, fêtée le 2 février de chaque année, 40 jours après Noël. Il s'agit d'une fête religieuse essentiellement chrétienne qui correspond à la présentation du Christ au Temple.

Autrefois, on l'appelait aussi la fête des Chandelles. C'est pourquoi dans les églises, on remplace les torches par des chandelles bénites. Leur lueur permet d'éloigner le mal en signe du Christ comme lumière du monde. La Chandeleur symbolise donc le retour de la lumière.

De par cette fête, on célèbre aussi la sortie des ténèbres hivernales, comme dans la Belle au Bois dormant.

### Pourquoi mange-t-on des crêpes ?

On raconte qu'au Vème siècle, un pape distribuait des crêpes aux pèlerins arrivant à Rome. Par leur forme ronde et dorée, la crêpe rappelle le soleil, et évoque le retour du printemps, car les jours s'allongent. Jadis, comme symbole de richesse pour l'année à venir, on utilisait la farine en trop pour préparer les crêpes.

La Grande Magicienne.

## La pâte à crêpe

**Ingrédients :** 250g de farine, 4 œufs, ½ L de lait, 1 pincée de sel, 50g de beurre, 1 sachet de sucre vanillé.

**Etape 1 :** Prends un saladier, verses-y la farine et les œufs. Ajoute lentement le lait en mélangeant avec un fouet. Après, incorpore le sucre vanillé et le sel. La pâte doit être sans grumeaux! Laisse-la reposer 1H à température ambiante, sous un linge.

**Etape 2 :** Prends une poêle antiadhésive, plate aux bords plats. Fais-la chauffer, puis verses-y un peu de beurre pour la graisser.

**Etape 3 :** Verse une demi louche de ta pâte à crêpe dans la poêle et fais cuire 1 à 2 minutes chaque face. Pour retourner la crêpe, décolle d'abord les bords, puis si elle se décolle bien, fais sauter la crêpe en un coup sec. Tu peux aussi t'aider d'une spatule.

Bon appétit,

La Grande Magicienne.



## Bande dessinée

### *Le Petit Spirou, tome 17 : « Tout le monde te regarde »*

Auteur : Tome – Illustrations : Janry  
– 13 novembre 2015.

A l'occasion des vingt-cinq ans de la série, le Petit Spirou est bel et bien de retour : notre garnement, épuisé par le poids des années, demande à son ami Mamadou une potion pour rajeunir. Mais après une erreur de posologie, il se retrouve soudainement transformé... en adulte ! Etre grand, ce n'est pas très drôle. Il faut travailler et bien se tenir, et ça, le Petit Spirou n'aime pas beaucoup. Mais surtout, il lui reste encore plein de bêtises à faire, alors il va falloir trouver une solution pour continuer à avoir huit ans et demi encore longtemps !



# La malle aux folies

## Un livre pour les + 10 ans

### *« Anatole et Alma : L'Histoire d'Anna »*

Auteur : Sabine Tamisier – Editions :  
Théâtrales – février 2015 - > 9 ans et plus.

Anatole et Alma : un été près de la mer. Anatole, 7 ans, ne veut pas de l'arrivée prochaine de sa petite sœur et se cache dans une grotte pour montrer sa colère.

Alma, 4 ans, cherche sur la plage, avec son chat en peluche, son papa qui a quitté sa maman et se perd. Collision entre ces deux enfants, qui vont dès lors vivre une journée intense dans leurs questionnements, leurs peurs qu'ils surmonteront à deux, avant de retrouver leur famille.



## Un nouveau jeu à partir de 8 ans

### *« Le Petit Prince – Voyage vers les étoiles »*

- Edité par Ludonaute - Joueurs : 2-6 - Durée : < 30 min. -  
prix +/- 28 € - 2015 - > 7 ans.

Partez dans un extraordinaire voyage à bord de votre Avion. Dans le sillage de la petite fille du film, volez de nuages en nuages et tenter de rejoindre le Petit Prince sur sa planète. Dans ce jeu de parcours modulaire, tentez de récolter le maximum d'étoiles sur les nuages et aux frontières de l'imaginaire.



## A l'affiche

### *« Star Wars : Episode VII - Le Réveil de la Force »*

Science-fiction – réalisateur :  
J.J. Abrams – avec Daisy Ridley, John Boyega et Oscar Isaac – 16 décembre 2015.

Dans une galaxie lointaine, très lointaine, un nouvel épisode de la saga «**Star Wars**», 30 ans après les événements du «**Retour du Jedi**».



## Cellule

Le JdM (le Journal de Myéland) LBSP - Com. Fr. A.S.B.L. - Elliot & Leïla  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Cellule de créativité du JdM: C. Declaye, B. Ghislain, A. Gilles, J. Rombaut, S. Soyer

Avec l'aimable collaboration de Pad'r, E411 et Zidrou

Layout & illustrations mascottes: Ben Cuvelier - 0476/30 66 93

Impression: Imprimerie Nuance 4 S.A. - 081/40 85 55

# le jdm

Ed. responsable : M. LONFILS

VOUS MONTEZ?

