



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

www.sep-pas-sorcier.be

La SEP expliquée aux enfants



N°9

Monde fantastique où Elliot & Leïla
ensorcellent la SEP

Salut!

Salut petit sorcier,

L'été est arrivé et bientôt tu seras en vacances. Ce sera le moment de t'amuser, de jouer, de profiter du grand air et de te décontracter.

Lorsqu'il fait chaud ou que le soleil est au rendez-vous, on a souvent envie de barbecue, de manger des salades, de croquer de bons sandwiches, de partager de savoureux plats. Ce sont les petits plaisirs de la vie. Mais pour ta maman ou ton papa atteint de Sclérose en Plaques, il faut avant tout s'assurer qu'elle/il peut **manger de tout**.

A travers ce numéro, nous allons donc faire un voyage alimentaire. Tu n'es pas sans le savoir, cette année, nos célèbres Diables Rouges vont tenter de décrocher la coupe du Monde au Brésil. Mais sais-tu seulement qu'en **Amérique du Sud**, il existe de nombreux **fruits et légumes** très savoureux et extrêmement différents de ceux que nous avons l'habitude de retrouver dans notre assiette ou de ceux que nous pouvons planter dans **nos potagers**.

Durant mon voyage, j'ai aussi été à la rencontre des **Autruches**. Je te propose de les découvrir à ton tour.

Enfin pour agrémenter ton début de vacances, tu pourras lire la nouvelle **interview d'Elliot** et poursuivre Arthur dans sa conquête vers le pays de Myéland. Bien entendu, je n'ai pas oublié d'autres idées de détente.

Amuse-toi bien,

Ella



Le JdM (le Journal de Myéland) - 2^{ème} trimestre 2014

LBSP - Com. Fr. A.S.B.L. - Elliot & Leïla

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

Cellule de créativité du JdM: D. COGGHE, C. DECLAYE, V. DELVAUX, A. GILLES, J. ROMBAUT.

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



«Peut-on manger de tout en ayant la sep? »



@doc



L'avis du docteur

Pour les personnes atteintes de sclérose en plaques comme pour tout le monde en général, il est conseillé de manger sainement et de manière équilibrée (pyramide alimentaire): de la viande, du poisson, des céréales, des fruits et légumes... . En résumé, il faut apporter à l'organisme tous les aliments dont il a besoin.

Si une alimentation saine ne permet pas de guérir la sclérose en plaques et ne peut pas remplacer les médicaments, elle contribue fortement à un bon état de santé. Cependant, des chercheurs sérieux réfléchissent aux effets possibles de quelques aliments bien précis sur la maladie: de «bonnes» graisses comme les omega 3 ou 6, la vitamine B12 et des antioxydants comme le curcumin (= épice); les vitamines C, E ou D.

Tous ces éléments sont présents dans notre assiette; il n'est donc pas toujours nécessaire d'en prendre davantage. La vitamine D est une exception mais elle n'est pas liée à la nourriture; elle se développe sous la peau grâce aux rayons du soleil. Comme nous ne vivons pas au Brésil, nous pouvons parfois manquer de vitamine D et en demander à notre médecin en complément.

Par contre, certains aliments pourraient être négatifs comme les protéines de lait, le gluten ou les «mauvaises» graisses.

Beaucoup de personnes atteintes de SEP utilisent aussi des régimes alimentaires particuliers. Quoique l'on puisse trouver ou entendre comme témoignage spectaculaire, notamment sur internet, il faut rester très prudent et très critique.

En effet, il existe de nombreuses études sur les aliments à privilégier ou à éviter et les compléments alimentaires. Mais actuellement rien n'est encore prouvé scientifiquement et une personne n'en est pas une autre.

Il est donc nécessaire de bien manger pour bien vivre mais il faut surtout que l'alimentation reste un plaisir. Alors n'hésites-pas de temps en temps à partager avec tes parents un petit morceau de chocolat ou une bonne portion de frites quand tu en as envie.

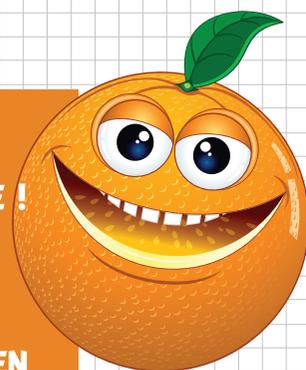
Docteur RIHOUX
et Coralie DELADRIERE



V'la la blague!

UNE PETITE ORANGE VA VOIR SA MÈRE EN PLEURANT :

- MAMAN, MAMAN, JE CROIS QUE J'AI FAIT UNE BÊTISE !
- COMMENT CA, UNE BÊTISE ?
- J'AI RENCONTRÉ UN CITRON ...!
- EH BIEN, QU'EST-CE QU'IL Y A DE GRAVE À CA ?
- VOILÀ, IL A EU UN ZESTE MALHEUREUX ET JE CROIS BIEN QU'IL VA Y AVOIR DES PÉPINS ...!



Le sais-tu... De la fourche à la fourchette



Semer une graine dans la terre puis l'arroser pour qu'elle se transforme en un brin d'herbe et évolue d'une tige à une plante. Cultiver son potager c'est donner vie à la nature, la respecter et consommer des aliments sains; mais quelques règles sont à respecter.

En été, on plante les légumes du soleil: aubergines, poivrons, courgettes... . Ils demandent peu d'entretien mais réclament beaucoup de chaleur et d'eau. Les tomates s'arrosent au pied de la plante et jamais sur les feuilles. Il faut régulièrement désherber autour et surveiller leur croissance. Il en existe de plusieurs couleurs et formes. Tu peux aussi t'amuser.

Les potirons poussent aussi facilement mais ont besoin d'espace.

La terre peut être enrichie avec des engrais naturels. En plus du compost et du fumier d'animaux qui ne sent pas très bon, tu peux aussi constituer du fumier d'orties. Pour cela, enfiler des gants et cueillir quelques orties que tu fais infuser 24 à 48h dans de l'eau. Verse ensuite le liquide avec les feuilles au pied de tes plantes.

Elliot

Le sais-tu?

Qu'en est-il des fruits?



Ils sont très bons pour la santé, certains sont même importants pour les sportifs! Alors nous pourrions conseiller aux Diables Rouges de manger les fruits qu'ils trouveront au Brésil avant de jouer au Mondial, comme l'ananas, la mangue, la goyave, les fruits de la passion,...!

Les agrumes contiennent beaucoup de vitamine C, nécessaire au sportif. Elle favorise la réserve d'énergie et est également un antioxydant (vitamine qui protège le corps) très puissant!

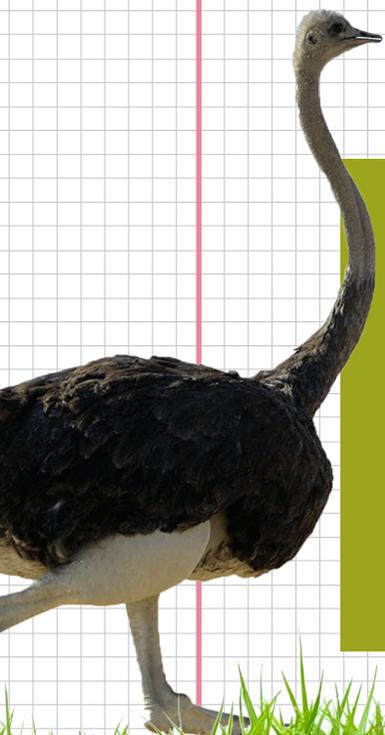
Le raisin, qui renforce les défenses du sportif, est particulièrement énergétique, comme la banane, qui limite les crampes et la fatigue, et aide également à gérer le stress.

La pomme et la poire sont des coupe-faims efficaces, recommandées pour éviter de grignoter entre les repas.

Leïla



Prendre l'air...



De drôles d'oiseaux... mais pas dans le ciel

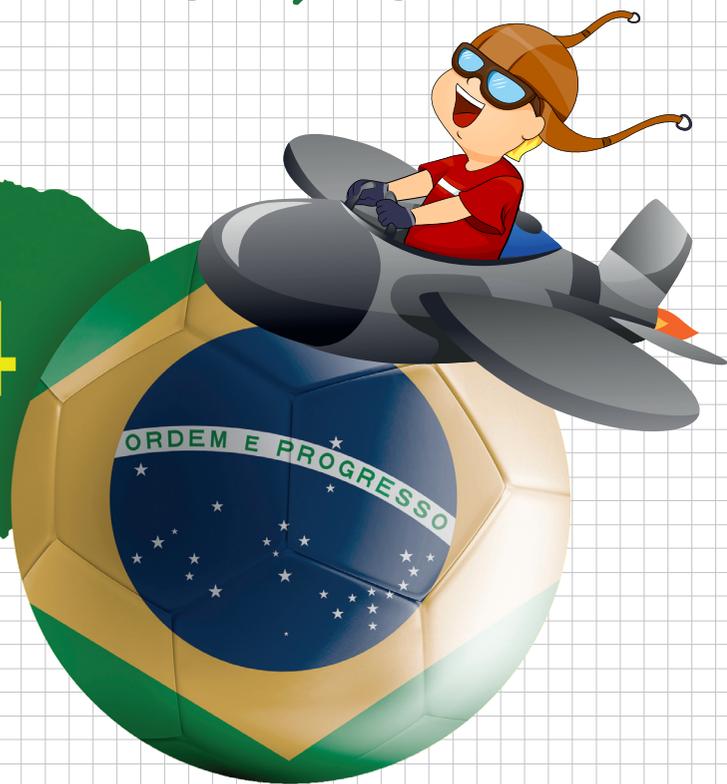
Je suis le bipède le plus rapide du monde et porte des plumes magnifiques. Je ponde aussi des œufs énormes. Qui suis-je ?

L'autruche bien entendu! En plus d'être gigantesque, je possède des qualités exceptionnelles et ne demande qu'à faire ta connaissance. Sais-tu par exemple que, contrairement à la légende, je ne m'enfonce jamais la tête dans le sable et que je suis très intelligente. Je produis aussi une viande royale pour le plaisir du palais.

Tu souhaites me rencontrer? Cours vite avec moi vers le concours.

Ella

En route pour le Brésil!



CONCOURS

A GAGNER

1x2 entrées enfants pour
l'«Autrucherie du Pont d'Amour» à
Dinant

**A quelle famille appartient
l'autruche?**

- A: Les mammifères
- B: Les ratites
- C: Les arachnides

Envoie vite ta réponse et tes coordonnées
par courrier avant le **21 juillet 2014**
à l'adresse suivante:
Ligue Belge de la Sclérose en Plaques - JdM
Rue des Linottes, 6 -
5100 NANINNE

Les news

Le 22 mars, des enfants de personnes récemment atteintes de SEP ont participé à une matinée spéciale.

Des friandises et des cadeaux étaient de la partie avec: des contes, des jeux et beaucoup de discussions et de rires.

Nous remercions tous les petits sorciers présents et les parents pour leur confiance.

Nous reviendrons bientôt vous chercher pour de nouvelles aventures.

Elliot et Leïla



L'interview d'Elliot

Je suis allé à la rencontre d'un caricaturiste, dénommé PAD'R.

Connaissez-vous la SEP?

De par mon métier je rencontre beaucoup de gens d'horizons différents. Et j'ai très souvent entendu parler de cette maladie à travers différents témoignages.

Par pudeur, je reste souvent avec mes points d'interrogations liés autour de cette maladie et n'ai jamais osé poser la question lorsqu'on m'en parle.

On ressent une sorte de «peur» face à l'autre, de malaise car on ne tente pas d'ouvrir la porte à autrui afin qu'elle puisse expliquer la maladie dont souffre son proche, ou parfois elle-même. Je suis sûr que ma réaction est pareille à celle de tas d'autres personnes.

Pourquoi la caricature? D'où vous est venue cette idée?

J'ai toujours tenu un crayon en mains. Faut dire qu'on a toujours dessiné autour de moi aussi: mon grand-père était peintre, ma mère adorait l'encre de Chine et je lisais les Gaston Lagaffe et autres Astérix de mon frère. Petit, j'étais un élève introverti, timide. Et quand j'ai osé dessiner d'abord les copains de classe, puis, en prenant de l'assurance, les profs, j'ai compris que j'étais différent des autres enfants.

Caricaturer c'est d'abord observer la personne.

Saisir un trait physique ou même de caractère, les amplifier et c'est 50% de gagné.

Peut-on rire de tout?

LA question éternelle! :-)

Je préfère la formule «*On peut rire de tout, oui, mais pas avec n'importe qui et surtout quand on n'est pas n'importe qui!*»

Dans mon cas, je pense qu'il y a malgré tout des limites. Il y a des choses avec lesquelles j'ai du mal à faire de l'humour.

Je me pose certaines barrières tout simplement parce que je ne me sens pas capable de les franchir au nom d'une liberté d'expression qui a souvent bon dos.

Il y a moyen de faire des choses de manière subtile ou poétique sans tomber dans le trash.

-PAD'R



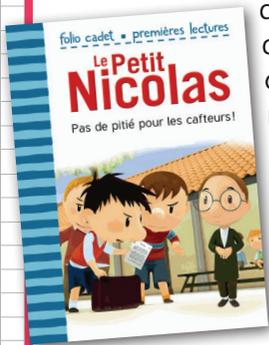


La malle aux folies

Livre jeunesse

«Le Petit Nicolas - Pas de pitié pour les caf-teurs» - auteur: E. LEPETIT - Ed. Gallimard Jeunesse - Coll. Folio Cadet Premières Lectures - mars 2014.

Nicolas est en punition car il a copié sur Agnan, qui l'a dénoncé à la maîtresse. Pour se venger, il demande de l'aide aux copains. Et quand il s'agit d'enquiquiner le chouchou de la maîtresse, tout le monde est de la partie!



Lecture ados

«Birth Marked» - Tome 3 «Captive» - auteur: C. O'BRIEN - Ed. Livre de Poche Jeunesse - mars 2014.

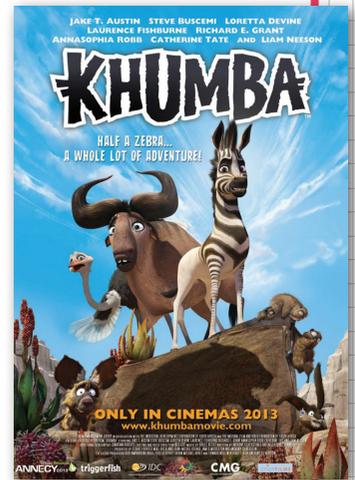
Gaia a survécu à la Forêt Morte. Maintenant, elle doit conduire le peuple de Zyle à l'Enclave, et convaincre la cité de leur accorder le refuge. Pour rétablir la justice, va-t-elle devoir mettre en péril la vie de ceux qu'elle aime?



Prochainement au cinéma

«Khumba» - animation - réalisateur: A. SILVERSTON - avec L. NEESON, J.T. AUSTIN - juin 2014 - 1h24.

Khumba est un jeune zèbre né avec seulement la moitié de ses rayures. Sa vie est un peu plus noire que blanche car il est rejeté par son troupeau trop superstitieux. Tout le monde le tient pour responsable de la sécheresse qui frappe le territoire. Avec l'aide d'une autruche extravagante, Khumba se lance à travers le désert de Karoo pour découvrir le trou d'eau où la légende dit que les premiers zèbres ont reçu leurs rayures. Sur sa route, il va faire des rencontres et affronter des épreuves.



Jeux de société

«Antartik» - réalisateurs : A. URBON, B. CATHALA - illustrateur : BONY - Ed. Ilopeci - 2012 - dès 5 ans - < 30 minutes - 2 à 5 joueurs.

Deux à cinq manchots vont s'affronter dans une compétition de plongeurs depuis la banquise en plein milieu de l'Antarctique. Il leur faut réaliser le plus bel enchaînement de figures tout en évitant de rentrer dans l'eau par un plat des plus désastreux qui n'échappe jamais à l'œil expert et aiguisé du jury.





Le conte

L'île

Arthur traverse un épais brouillard. Un impressionnant volcan se tient de l'autre côté de la rive. De la fumée s'en dégage. Un vent violent dessine sur le sable un message *«Tu arrives droit au but. Tu dois rejoindre l'île de Myéland, au plus vite. Il te faut des forces pour affronter Sepfire, alors n'oublie pas de te nourrir.»* Sans trop savoir comment rejoindre l'île où se situe le cratère volcanique, le jeune aventurier avance avec détermination.

Le vent se fait plus insistant. Arthur n'arrive plus à marcher. L'image de sa maman, paralysée durant une poussée, s'inscrit dans sa mémoire. Son état de faiblesse, ses douleurs, sa perte de sensibilité dans les jambes; tout cela il s'en souvient, sans savoir encore qu'il s'agissait de la Sclérose en Plaques. Aujourd'hui, même si sa marche est plus lente et fragilisée, sa maman a retrouvé l'usage partiel de ses jambes.

Soudain, une rafale impressionnante se transforme en un tourbillon et creuse dans le sable un précipice noir et profond. Arthur s'y enfonce. Il ne sait pas lutter et perd connaissance. Il a juste le temps de crier à l'aide. Mais personne n'est là pour l'entendre.

Quelques instants se passent. Le jeune aventurier, qui s'est senti aspiré dans une grande descente, telle celle d'un gigantesque toboggan aquatique, se retrouve allongé sur une plage de sable doux, finement dorée et très illuminée. Retrouvant ses esprits, son regard croise un petit filet flotter au bord de l'eau. Le jeune garçon entend le grognement du volcan, qu'il perçoit davantage. *«Je suis sur l'île!»* Il y fait étrangement calme, seul le flot des vagues chantonne devant lui. Arthur tire le filet et en sort un lot de victuailles: du jambon, des olives, une bouteille d'eau, des céréales, de l'ananas, de la noix de coco, du poisson,...

Le ventre bien rempli, légèrement craintif, Arthur reprend l'aventure, droit vers le volcan. Le grognement devient plus lourd, la route étroite et pentue.

Ainsi, il marche des heures durant, quand subitement vole au-dessus de lui, celui qu'il connaît, Ella le Hibou.

«Ne te décourage pas petit, toi seul peut réussir ce grand périple. Tu touches au but. Je vais t'accompagner jusqu'au sommet. D'où je suis, je guette le danger venir à toi.»



Les aventures d'Arthur