



Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL

www.sep-pas-sorcier.be

La SEP expliquée aux enfants



Salut!

Salut Petit Apprenti Sorcier!

L'auras-tu remarqué dans le précédent numéro, la revue s'enrichit... Les illustrations se suivent et ne se ressemblent pas: davantage attrayantes et plus dynamiques.

Toujours le même nombre de pages pour mieux te plaire!

Tout cela pour t'aider à comprendre, dans la bonne humeur, la gaieté et l'optimisme, les difficultés qui touchent ton parent et toute ta famille.

La famille, justement! On s'y intéresse...

@doc t'amènera quelques réflexions sur **la grossesse d'une maman atteinte de SEP**.

Nous te livrerons aussi quelques connaissances sur **le mécanisme de l'hérédité**.

Nous t'apporterons également des astuces pour bien **prendre soin de ton petit frère ou ta petite sœur**.

Il commence à faire plus frais dehors... L'hiver pointe doucement le bout de son nez. C'est l'occasion de s'amuser: **apprête tes skis** et pars à l'aventure; Régale-toi de **douceurs chocolatées**; Détends-toi au travers de lectures, jeux et blagues en tous genres!

Enfin, prends quelques minutes de plus pour découvrir si **Arthur** a pu rejoindre le château du Druide Boïg.

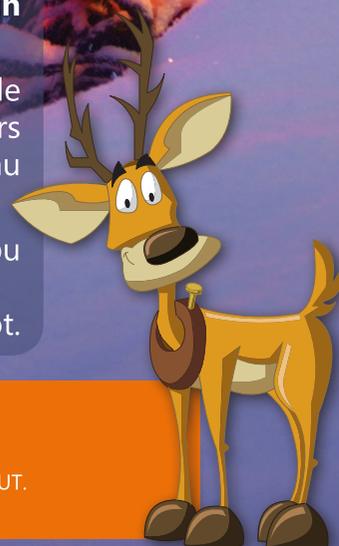
Elliot.

Le JdM

Le Journal de Myéland

N°7

Monde fantastique où Elliot & Leïla ensorcellent la SEP



Le JdM (le Journal de Myéland) - 4^{ème} trimestre 2013

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

rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE

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

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



«Maman a la sep et un bébé dans son ventre, existe-t-il des risques?»

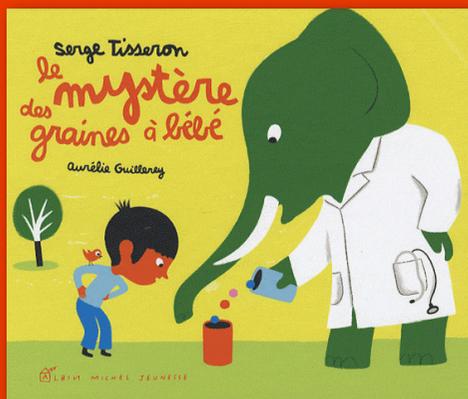
@doc

L'avis du docteur

Attendre un enfant est tout à fait naturel dans la vie d'une femme. Nombreuses d'entre elles, atteintes de sclérose en plaques, tombent enceintes et vivent une grossesse normale. On remarque souvent pendant cette période que les symptômes diminuent, comme si le bébé protégeait sa maman de la maladie.

De même, le bébé viendra au monde en bonne santé. Après l'accouchement, ta maman sera sans doute fatiguée. Elle rencontrera son neurologue pour éviter une poussée et être près de toi et de ton petit frère ou ta petite sœur.

Docteur RIHOUX



«Le mystère des graines à bébé»,
S. TISSERON, A. GUILLEREY - Ed. Albin Michel - Coll. Jeunesse - 2008.

Petit Paul découvre comment on fait les bébés. Pour lui, cela ne s'est pas passé de la même manière. Ses amis la chouette, l'éléphant, le lézard... lui dévoilent le mystère des techniques médicales qui aident les parents à avoir de beaux bébés. Un album indispensable pour que chaque enfant connaisse l'histoire de sa naissance, naturelle ou médicalement assistée.

lecture





La psy en parle...

Beaucoup de femmes sont impatientes à l'idée d'une nouvelle grossesse. D'autres redoutent une rechute après l'accouchement. En effet, pour certaines, la première grossesse s'est très bien déroulée tandis que pour d'autres, c'était plus difficile. Une maman n'est pas une autre (avec ou sans SEP) mais une chose est sûre: la grossesse est un moment où la SEP est en «pause». Le système immunitaire de ta maman va permettre à ton futur petit frère ou petite sœur de se développer bien au chaud dans son ventre, ce qui va de la même manière calmer, pendant un moment, la maladie de ta maman.

Attendre un bébé est un moment inoubliable dans la vie d'une femme. Pendant cette période, la future maman ressent des changements dans son corps mais aussi dans sa tête.

Avec une sclérose en plaques, c'est encore plus de bouleversements. Un risque de poussée après la grossesse, la fatigue due à l'accouchement, des nuits courtes à cause de bébé qui pleure,... et ce, en plus des symptômes de sa maladie.

Le plus important est que maman et papa aient pu discuter ensemble de ces risques, décidant malgré tout d'avoir un autre enfant.

Tu peux être rassuré(e), c'est vraiment cool la vie d'un grand frère ou d'une grande sœur!

Ça commence maintenant!



Coralie DELADRIERE



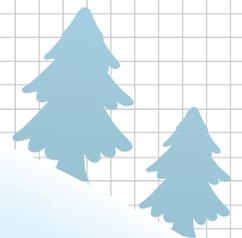
V'la la blague

Qui a 4 jambes et
120 dents?

Un crocodile

Qui a 4 dents et
120 jambes?

Une réunion de vieilles
sorcières!



Le sais-tu: l'hérédité...?



L'hérédité?

C'est la transmission de certains traits des parents à leur enfant, comme la couleur des yeux ou des cheveux. Ces morceaux d'informations s'appellent des gènes. Ton papa et ta maman t'en ont chacun transmis une partie. Dans certains cas, un gène anormal peut causer une maladie.

La SEP est-elle héréditaire?

La SEP n'est pas une maladie héréditaire. Certains gènes transmis par les parents rendent un peu plus sensible à développer la SEP. Mais cette maladie est déclenchée par d'autres causes, encore mal connues et variables d'une personne à l'autre.

Docteur VAN PESCH – neurologue UCL

Conseils pour bien t'occuper de ton petit frère / ta petite soeur

Le dodo

- ne fais pas de bruit quand bébé dort pour qu'il soit en forme quand il se lève.
- chante-lui des berceuses pour l'endormir.

Le biberon ou la panade

- mets-lui son bavoir, essuie-lui la bouche, aide-le à faire son rototo.

Le linge

- prépare avec ta maman le linge, les lingettes, la crème, le body, l'essuie, ou aide-le sur son petit pot.

Les jeux

- donne-lui des jouets ou des doudous pour qu'il ait de quoi s'occuper les mains, la bouche ou les pieds et amuse-toi avec lui.

Leïla



Prendre l'air...

Tombe la neige... même sous les toits!

Une sensation de liberté, la vitesse, cette excitation qui te taquine avant de dévaler la piste.

Tu aimes skier? La météo ne permet pas toujours d'assouvir ta passion? J'ai trouvé une solution: des pistes de ski couvertes.

En Belgique, il en existe principalement trois, situées en Flandre:

- > «Snowvalley» à Peer dans le Limbourg.
- > «Casablanca» entre Ypres et Roubaix.
- > «Ice Mountain» à Comines près d'Anvers.

Enfile tes skis et rejoins-moi!

Elliot

La recette



Les rituelles truffes de Noël

Ingrédients pour 20 à 30 truffes

- 250g de chocolat noir
- 125g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 125g de sucre glace
- 50g de cacao en poudre
- 2 jaunes d'œufs

- Casse le chocolat en petits morceaux et fais-le fondre dans un bol.
- Ajoutes-y le beurre coupé en lamelles.
- Mélange le tout quelques minutes avec le fouet, pour obtenir une pâte bien lisse.
- Ajoute les jaunes d'œufs, le sucre vanillé, le sucre glace et mélange à nouveau.
 - Mets ta pâte au frigo (\pm 2 h).
 - Etale le cacao dans une assiette.
 - Lorsque la pâte est solidifiée, réalise de petites boulettes avec une cuillère, et roule les truffes dans le cacao.

Les SEPiens



CONCOURS

A GAGNER

3x1 entrée pour enfant au
«Pass»

QUESTION

Que signifie «PASS»?

Astuce: la réponse se trouve
dans le JDM n°6

Envoie vite ta réponse et tes coordonnées
par courrier avant le **1er février 2014** à
l'adresse suivante:
Ligue de la Sclérose en Plaques - JdM
Rue des Linottes, 6 -
5100 NANINNE



L'interview d'Elliot



Les amis, hier soir, alors que la nuit tombait sur Myéland, j'ai rencontré sur son balai, une étrange sorcière! Je lui ai posé quelques questions, veux-tu découvrir avec moi qui elle est?

Quel genre de sorcière es-tu Zéphyra?

Je suis une gentille sorcière, la meilleure copine des enfants. J'habite très loin de chez toi... Sur la plus jolie des étoiles qui s'appelle "Poésie".

Si tu regardes par la fenêtre le soir, juste avant de t'endormir, peut-être me verras-tu passer sur mon balai magique... Et n'oublie pas que si tu regardes les étoiles avant de t'endormir, tu feras toujours de beaux rêves!



Quelle est ton histoire préférée?

La grenouille à grande bouche qui mange les mouches! Je conte de nombreuses histoires pour les enfants: les histoires de dame l'araignée, de vilaines sorcières au nez crochu et menton pointu, etc.

Si tu viens visiter mon antre magique, tu découvriras les histoires de Pélagie la sorcière qui adore les bonbons... Mais qui vole les bonbons aux enfants.

Avec qui vis-tu dans ta maison de sorcière?

Il y a, par exemple, Elisabeth, une sorcière coquine qui mord le nez des garçons, la jolie Belle la coccinelle, sans oublier mes animaux préférés et les dix lutins que j'héberge dans ma cave! Comme tout ce petit monde est magique, ils sont nocturnes: ils dorment le jour et se réveillent le soir quand il fait tout noir!

C'est pourquoi la visite de cette cave se fait en silence pour ne pas les réveiller!

Tu peux déjà découvrir l'ambiance de cet endroit en consultant mon site:

www.zephyra-conteuse.be

Que sais-tu de la SEP?

Les sorcières, elles aussi, connaissent la sclérose en plaques, maladie qui est "mystérieuse" pour moi.

Cette maladie m'habite depuis quelques années, mais quand je vole dans le ciel étoilé... Je l'oublie et elle ne m'empêche pas de rêver.

Elle peut rendre la vie très compliquée, mais lire, s'évader, peut aider à positiver!

Gagnants du concours
«Les déménageurs» (JdM 6)
Réponse: PATAMODD
Hélène d'A. et Thillya L.



CONCOURS
A GAGNER
Une BD de Zéphyra
«Amandine et les 4 sorcières»

QUESTION
Sur quelle étoile habite Zéphyra?

Envoie vite ta réponse et tes coordonnées
par courrier à l'adresse suivante:
Ligue de la Sclérose en Plaques -
JdM

Rue des Linottes, 6 -
5100 NANINNE



La malle aux folies

Livre jeunesse

«**Le loup qui n'aimait pas Noël**» - auteur: **Orianne LALLEMAND**, illustrateur: **Eléonore THUILLIER** – dès 3 ans – Ed. Auzou – Coll. mes grands albums – octobre 2013

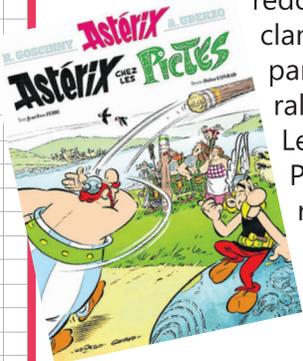
Loup n'aime pas Noël, cette fête lui donne mal à la tête! Le 24 décembre arrivé, ses amis veulent lui donner le goût à la fête. En fait, Loup n'a jamais fêté Noël. Il faut donc lui préparer une fête inoubliable. Mais le Père Noël passera-t-il?



BD ados

«**Astérix chez les Pictes**» - Tome 35 – R. GOSCINNY – A. UDERZO – Ed. Albert René – Coll. Astérix – octobre 2013.

Peuples de l'ancienne Ecosse, Les Pictes sont de redoutables guerriers aux multiples clans, dont le nom a été donné par les Romains, signifiant littéralement «les hommes peints». Le voyage d'Astérix chez les Pictes promet richesses culturelles, gags et jeux de mots mémorables.



Petite idée pour préparer Noël... pour petits et grands...

«**Playmobil – Trésor des Pirates**» - n°4164 – de 4 à 10 ans – de 1 à plusieurs joueurs – Jeu de construction – Calendrier de l'Avent – Playmobil – 2013.

Pendant 24 jours, tu débarrasseras tes petits paquets numérotés. Fixé ou non au mur, la grotte de l'île mystérieuse, Diorama, dissimule un mystérieux trésor. Equipé de chaloupe flottante et de la carte au trésor, tu dois envoyer tes pirates à sa recherche. Attention au Pirate fantôme!

Le calendrier de l'avant de Playmobil se décline en plusieurs versions: ferme équestre, policier et voleur d'antiquité, mariage de la princesse, fée avec licorne,...



Maintenant au cinéma

«**La Reine des neiges**» - animation – réalisateurs Ch. BUCK et J. LEE, avec les voix de K. BELL et I. MENZEL – Walt Disney Animation Studios – décembre 2013.

Une prophétie a plongé le royaume d'Arendelle dans un hiver indéfini. Avec Kristoff et son renne Sven, Anna se lance dans un incroyable voyage à la recherche de sa sœur, Elsa, la Reine des Neiges, dans l'espoir de briser cette malédiction. La rencontre mystérieuse de trolls et du bonhomme de neige, Olaf, va leur permettre d'affronter la magie noire.



Le conte



Le miroir doré



Entendant les cris du dragon, les Sepiens proposent à Arthur de se cacher au fond des cales. En suivant les conseils des petites créatures rouges, le jeune garçon découvre une pièce étrange, très éclairée, blanche, regorgeant de miroirs en tous genres. Il se voit sous différentes formes: carré, ovale, petit, gros. Il pense soudainement à sa maman qui doit avoir son petit ventre tout arrondi. La veille de son départ, elle lui avait annoncé l'arrivée prochaine d'un petit frère ou d'une petite sœur. Il se demande alors si sa maman se porte bien.

Un lourd bruit résonne. Le dragon se rapproche! Sepfire se tient devant les Sepiens.
«Auriez-vous vu un petit garçon? Je suis persuadé qu'il se cache ici. Nous devons l'empêcher de se diriger vers le château du druide Boïg!»



Paniqué, Arthur renverse un miroir. Le bruit fracassant du verre alerte Sepfire de sa présence. Le jeune garçon se sentant piégé, sans issue dans la cale, recule, et le souffle coupé, s'appuie sur un grand miroir doré. Une force mystérieuse l'aspire.

Un long moment se passe. Arthur se réveille au milieu d'une pièce blanche, complètement vide, sans miroir. Il s'inquiète de savoir où il a atterri. Il regarde tout autour de lui. Mur après mur, il n'entrevoit aucune sortie. S'inscrit alors sur l'un d'eux, la phrase: *«Tu as échappé de justesse à Sepfire. Appelle 3 fois «Boïg» et l'issue s'ouvrira à toi.»* Arthur s'exécute.

Une lourde porte en bois se dessine droit devant lui. Des blocs gravés et imbriqués dans le bois semblent mélangés. Le jeune aventurier comprend qu'il doit les remettre dans l'ordre pour que la porte s'ouvre. Il s'élanche dans l'épreuve. La sueur perle son front. Au fur et à mesure de ses essais, deux figures se dessinent. Arthur reconnaît le visage féminin. Il a rêvé d'elle. Il avait entendu parler d'eux. Il avait reçu leurs messages. Cette fois, Arthur s'en rapproche. Leïla et Elliot ne sont plus très loin. Les deux petits sorciers vont pouvoir aider Arthur à aller au bout de son aventure.

Les aventures d'Arthur



Retrouve ton prochain JdM dès le mois de mars dans le journal La Clef!

