



Le JdM

Le Journal de Myéland

N°5

Salut!

Salut l'apprenti sorcier!

A l'aube de l'été, on espère que tu es en pleine forme.

Il y a quelques temps, nous avons reçu une question qui nous paraissait intéressante d'évoquer à l'approche de ces vacances d'été: «*maman/papa semble plus fatigué(e) en été... Pourquoi?*» Pour y répondre, Leïla s'est à nouveau adressée au Docteur RIHOUX et à notre sacrée psy, Coralie, pour recueillir quelques réponses.

Pour bien démarrer les vacances, avec l'aide de quelques spécialistes, je me suis intéressé à la chaleur: risques, conseils et les indispensables à ranger dans ta valise.

Si ton papa/ta maman, trop fatigué(e), n'a pas eu l'occasion de préparer un grand voyage cet été; peut-être que notre nouvelle rubrique «Prendre l'air» te permettra de voyager un peu. J'ai aussi placé dans la malle aux folies de chouettes idées détentes pour passer les vacances. Avec Leïla, on te réserve pleins d'autres surprises: concours, nouvelles du moment,...

Ah oui, j'allais oublier: figure-toi que je suis parti interviewer les dessinateurs de la bande dessinée «Shumi». Et tu sais quoi? Ils te réservent une super surprise.

Enfin, perdu au sommet des Montagnes Jumelles, tu découvriras comment Arthur se rapproche un peu plus de l'île de Myéland.

Bonnes vacances,

Elliot



@doc

L'avis du docteur

Les effets produits par la chaleur du soleil sur les êtres humains sont parfois curieux. En effet, beaucoup recherchent le soleil à tout prix et passent toutes leurs vacances à rôtir avec délice sur les plages de sable chaud. D'autres, au contraire, ne supportent pas la chaleur et se protègent du soleil par tous les moyens.

- Les personnes âgées: elles peuvent mettre leur vie en danger lorsqu'elles s'exposent longtemps au soleil trop chaud.
- Ceux qui souffrent d'une maladie du cœur.
- Celles qui ont une peau fragile.
- Certaines personnes atteintes de sclérose en plaques.

Lorsqu'il fait très chaud, elles se sentent épuisées et bougent plus difficilement leurs bras et leurs jambes. Mais rassure-toi, **ce n'est pas une poussée de SEP**.

Prendre quelques journées de repos à l'abri du soleil et de la chaleur permet d'aller mieux.

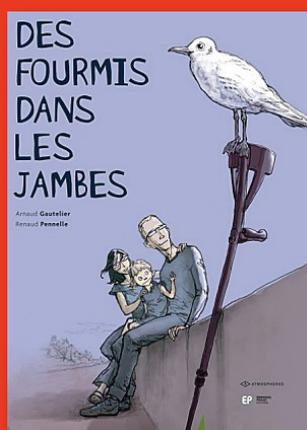
Mais pourquoi la chaleur du soleil peut-elle produire de tels effets? Malheureusement, on n'en sait rien. On sait aujourd'hui que moins de personnes sont atteintes de SEP dans les pays chauds et ensoleillés que dans les régions plus froides et humides. Etonnant, non?

Le soleil n'est pas toujours un ennemi!

Cela veut dire aussi qu'il est important de bien se connaître: une personne atteinte de SEP qui ne supporte pas la chaleur doit tout faire pour éviter de s'exposer au soleil par fortes chaleurs. En effet, mieux vaut prévenir que guérir.

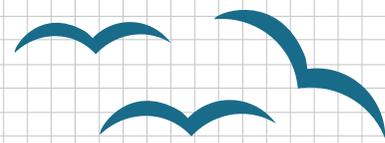
Docteur RIHOUX

lecture



«**Des fourmis dans les jambes**», Arnaud GAUTELIER, Renaud PENNELLE, Ed. Ammanuel Proust, avril 2012.

Une bande dessinée à lire avec son enfant. Arnaud Gautelier a collaboré avec un dessinateur afin de mettre en image son propre vécu sur la SEP. Il traite notamment de la fatigue au travers de cases noires et blanches. De doux traits d'humour dressent les contours de la narration. Pour les parents, un petit dossier écrit par le Docteur David LAPLAUD enrichi l'ouvrage.



La psy en parle...

En Europe, il n'y a pas de demi-mesure, quand l'été invite le soleil, il fait souvent étouffant. Pendant cette période, certaines personnes souffrant de SEP peuvent se sentir moins bien car ils sont plus sensibles à la température. En effet, il se pourrait que ton papa/ta maman, soit plus fatigué(e) ou se plaigne à nouveau d'un symptôme qu'il/elle n'avait plus et qui est revenu à cause de la chaleur de l'été.

Coralie DELADRIERE

Prendre l'air...

L'été est la saison idéale pour sortir et visiter notre beau pays.

Pour passer des journées inoubliables, je t'indique sur ma carte deux endroits sympas à visiter en famille.

Le Monde Sauvage d'Aywaille

Situé à quelques kilomètres de Liège, ce magnifique parc est habité par pleins d'animaux plus accueillants les uns que les autres. Tu pourras commencer la visite en voiture et approcher de près les éléphants et les girafes. Pendant ta promenade, ne t'étonne-pas si tu rencontres des zèbres, des lions, des ours, des kangourous ou même des tigres... Tu pourras rire aussi des bêtises de plusieurs espèces de singes et rencontrer certains de mes amis. Les otaries et les faucons t'invitent également à assister à leurs magnifiques spectacles; drôles et impressionnants à la fois.

Tu as envie de côtoyer ces animaux dans ce cadre magnifique? Regarde bien en bas de cette page, je te réserve une super surprise.

Les Grottes de Remouchamps

Lorsqu'il fait trop chaud, il est important de se mettre un peu à l'ombre. Ces superbes grottes se cachent tout près du Monde Sauvage d'Aywaille. Elles t'invitent à naviguer à la rencontre des beautés souterraines et de ses habitants. Peut-être rencontreras-tu des amis de «Batman»? Si tu y vas, prévois des vêtements chauds et de bonnes chaussures.

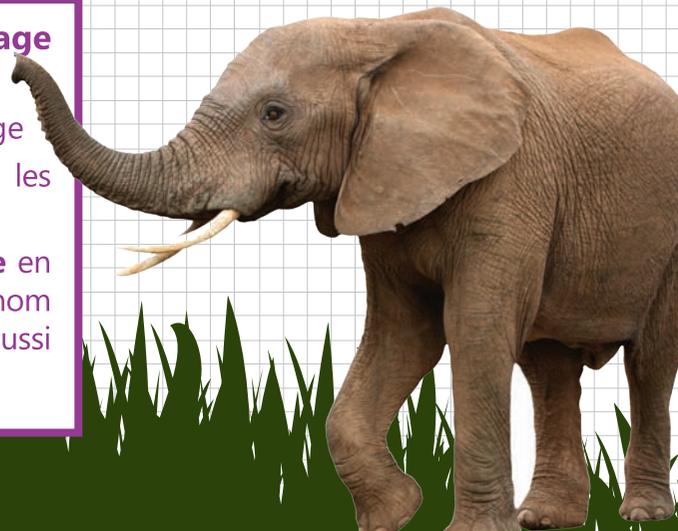
Super concours!

«Dis moi... le nom d'un animal du Monde Sauvage d'Aywaille»

A GAGNER: 5x1 entrée pour enfant au Monde Sauvage

QUESTION: Quels animaux peux-tu retrouver dans les «Aventures d'Arthur» et au «Monde sauvage»?

Envoie vite un mail à l'adresse: info@seppassorcier.be en mentionnant **les noms des animaux**, tes nom et prénom ainsi que tes coordonnées. Ta réponse réponse peut aussi nous parvenir par voie postale.



Le sais-tu: la chaleur...?

Comment puis-je aider papa/maman quand il/elle souffre de la chaleur?

Ta maman ou ton papa a une «sclérose en plaques» et se plaint souvent de fatigue qui l'oblige à se reposer. Parfois, tu lui en veux d'avoir des difficultés à jouer avec toi.

Quand il fait chaud, alors que tu voudrais profiter du beau temps, la fatigue peut se faire encore plus présente.

Les symptômes de la SEP et la fatigue peuvent devenir plus importants quand la température augmente. Si tu veux profiter de l'été avec tes parents, pas de panique! Il y a quelques règles simples à respecter:

- Aller se promener en fin de journée,
- Faire une activité en faisant des pauses fréquentes,
- Toujours avoir des boissons fraîches.

Rassure-toi, ce n'est pas parce que certains symptômes sont plus importants quand il fait chaud que la maladie s'aggrave. Ce phénomène rentre dans l'ordre quand les conditions sont meilleures.

Les indispensables à ranger dans ta valise

Tu vas bientôt partir en vacances au soleil et tu as déjà préparé ta valise. Mais as-tu pensé à tout?

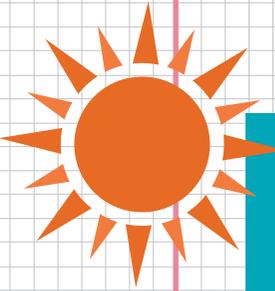
Nous te proposons quelques accessoires très importants à emporter avec toi et quelques conseils pour passer de super vacances.

Sur la route:

- Equipes-toi de quelques jeux que tu pourras utiliser dans la voiture ou bien alors des livres ou des bandes dessinées. Les trajets sont parfois longs et ennuyeux.
- Tu peux aussi t'amuser à compter le nombre de voitures d'une même couleur par exemple ou le nombre de camions sur l'autoroute. Cela permet de passer le temps.
- Penses aussi à boire de l'eau pendant le trajet pour bien t'hydrater et à demander à papa/maman de s'arrêter pour faire des pauses.
- Essayes aussi de ne pas te disputer avec ton frère ou ta sœur; tes parents ont besoin de toute leur concentration et toute leur énergie pour conduire.

En vacances:

- Prends une bonne casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Il serait dommage d'attraper un coup de soleil.
- Rappelle à maman/papa de prendre une trousse de secours. Un petit bobo est vite arrivé.
- Ne t'éloigne pas trop de tes parents et indique toujours où tu vas. Amuses-toi, profites-en et reviens en pleine forme pour la rentrée.





L'eau source de vie...

L'eau est vitale, car elle est indispensable au bon fonctionnement de notre organisme: reins, système digestif, maintien de la température du corps,... Le corps d'un adulte est constitué de 60 % d'eau, celui d'un nourrisson de 65 à 70 % d'eau. Il est donc essentiel de fournir au corps toute l'eau dont il a besoin. La moitié est fournie par les aliments, l'autre moitié par l'eau consommée.

Les besoins en eau sont variables!

Il ne faut pas attendre d'avoir soif pour se désaltérer car la soif signifie que le corps manque d'eau. Les nourrissons ont une alimentation riche en eau (allaitement maternel ou biberons de lait). Ils ne consomment de l'eau en supplément que dans des circonstances particulières: fièvre, chaleur importante, diarrhée,...

Le jeune enfant, absorbé par ses jeux et ses apprentissages, ne réclame pas souvent à boire. Les plus grands doivent donc être attentifs et leur proposer à boire des petites quantités d'eau tout au long de la journée.

En cas de fortes chaleurs, d'activités physiques intenses, de fièvre, de diarrhée,... les besoins en eau sont augmentés!

Comment peux-tu reconnaître que toi ou quelqu'un d'autre est déshydraté?

- Tu urines moins ou plus (un bébé, lui, aura son linge sec)
- Tu as une bouche sèche et moins de salive
- Tu n'as plus de larmes si tu pleures
- Tu es apathique et amorphe

Ton papa/ta maman doit alors te présenter une solution de réhydratation vendue en pharmacie ou consulter un médecin.

Enfin, tu ne dois pas confondre eau et jus ou toutes autres boissons sucrées (limonades, jus de fruits, tisanes, grenadine ou ligacé). Toutes ces boissons très sucrées sont responsables de caries et de surpoids. Mieux ne vaut pas commencer!

Docteur HAYEZ Marie-Agnès



En septembre c'est **Chococlef**, mais connais-tu cette grande opération?

Il s'agit de la plus traditionnelle **récolte de sous** mise en place par notre Grande Magicienne.

Avec un super partenaire «Galler», plusieurs chocolats sont vendus pour soutenir financièrement ton papa/ta maman. Grâce aux sous récoltés, des manifestations, des activités et des vacances peuvent lui être proposés. Ta maman a besoin de conseils ou d'aides ? La grande magicienne peut lui envoyer les services d'un *assistant social*. Ton papa voudrait aménager la salle de bains ou acquérir une canne? Elle peut lui adresser les conseils d'un ergothérapeute. Tu sais, pour se soigner, il faut aussi beaucoup d'argent, car les soins chez le médecin, auprès de l'infirmière ou chez le kiné peuvent coûter très chers. Alors, avec la Grande Magicienne **on case plein de tirelires** pour que tous ces frais lui coûtent moins cher. Sans cesse, la recherche progresse pour trouver un remède. Personne n'a encore trouvé mais la vente de chocolats y contribue aussi.



L'interview d'Eliott

Bonjour petit apprenti sorcier. As-tu déjà entendu parler de la bande dessinée «Schumi»? Si, comme moi, tu es un petit curieux, je te propose de la découvrir en allant à la rencontre de ses créateurs, E411 et Zidrou...

Pouvez-vous me décrire brièvement l'univers de la BD Schumi?

Schumi est un petit garçon qui a une vie normale: il aime jouer avec ses copains, il va à l'école ou parfois il se chamaille, il va en vacances avec ses parents et sa petite soeur, il est charmeur avec les filles... bref, Schumi est un petit garçon tout à fait comme les autres... à une exception près: il est en fauteuil roulant.

Pourquoi avoir choisi comme héros un petit garçon atteint d'un handicap?

Une BD dont le héros serait en chaise roulante n'avait, à notre connaissance, jamais été imaginée. Dès lors, il nous a semblé original et intéressant de raconter ses aventures.

D'où vient le nom Schumi?

Comme notre héros est dans un fauteuil roulant électrique et que parfois il soumet son moteur (et ses copains qui essaient de le suivre) à rude épreuve, on a trouvé ça amusant de lui donner le nom d'un pilote de formule 1, en l'occurrence le plus célèbre de tous: Schumacher, "Schumi" pour les intimes.

Comment arrivez-vous à aborder des sujets délicats avec humour et légèreté?

Ca se fait tout naturellement. Parfois il a bien quelques coups de blues, mais son caractère positif prend toujours le dessus. C'est le ton qu'on a voulu donner à cette BD.

N'avez-vous pas rencontré d'obstacles au niveau de l'édition pour publier une BD traitant du handicap?

C'est clair que le handicap est un sujet sensible qui pourrait sembler difficile pour certains éditeurs. Mais malgré cela, l'éditeur Pierre Paquet a tout de suite été séduit par l'univers et nous a laissé carte blanche.

Avez-vous déjà reçu des échos positifs ou négatifs suite à la sortie de Schumi?

Que du positif. Ce que les lecteurs apprécient surtout, c'est justement son ton résolu et optimiste.

Votre BD pourrait servir d'outil pédagogique. Savez-vous si des écoles ou autres organismes s'en sont déjà inspirés pour aborder le thème du handicap?

Nous sommes régulièrement sollicités pour que Schumi parraine telle ou telle opération ou organisme traitant du handicap.

Que savez-vous de la SEP? Connaissez-vous des personnes qui en sont atteintes?

Personnellement, je connais l'opération Chococlef et 2 personnes atteintes par cette maladie.

Merci à Zichou & E411.





La malle aux folies

Livre pour enfants

«**Le préau des z'héros**», Estelle BILLON SPAGNOL – dès 9 ans - Ed. Alice - 2012.

A l'école, Benjamin se fait traiter de «tête de hareng». Ses amis sont «mange-poubelle», «ampoule-man» et «dents de vache». Pourtant, Benjamin ne mérite pas qu'on le rejette. Un tendre roman pour les jeunes lecteurs, avec de belles illustrations très nombreuses, pour aborder la cruauté infantine.

BD pour jeunes

«**Petit Poilu – La planète Coif'tif**» - Tome 12 - BAILLY – FRAIPONT – dès 3 ans – Ed. Dupuis – Coll. Puceron– 2013.

Petit Poilu est un petit garçon tout poilu. Tous les matins, il quitte sa maman pour se rendre à l'école. Mais sur son chemin il faut toujours que tout bascule! De surprises en surprises, de rencontres en rencontres, Petit Poilu s'aventure dans des univers extraordinaires et farfelus qui le sortent toujours grandi. De merveilleux dessins à découvrir avec les tous petits. Des cases sans bulles pour permettre aux plus petits de découvrir l'univers de la bande dessinée. A l'arrière, un résumé des planches, pour que papa ou maman raconte une première fois l'aventure; avant de laisser l'enfant partir seul à la découverte des nombreux tomes du Petit Poilu.



Prochainement au cinéma

«**Monsters Academy – La naissance d'une amitié**» - comédie/animation – juillet 2013 – de Dan SCANLON.

Bob et Sulli sont inséparables alors que cela n'a pas toujours été le cas. Au début, très différents, ils se détestaient. Comment ont-ils surmonté leurs différences pour devenir les meilleurs amis du monde ?



Jeux de société

«**Turlututu, Chapeaux pointus**» - à partir de 4 ans – 2 à 6 joueurs – < 30 minutes – Jeux de courses et de mémoire - Ed. Gigamic – 2011.

Turlututu chapeaux pointus est un adorable jeu de mémoire pour petits bouts. Cinq petites sorcières de couleurs différentes ont un chapeau si grand qu'on ne les voit même pas. Avec son balai, elle doit s'envoler pour la grande fête des sorcières. Qui amènera la sienne sur la dernière case du parcours? Un peu de chance, un peu de mémoire et hop, la victoire est dans la poche!

«**Mito**» - à partir de 7 ans – 3 à 5 joueurs - < 30 minutes – Jeux de cartes et de bluff - Ed. Drei Magier Spiele – 2011.

Mito est un jeu où il est permis de tricher! Il vaut mieux même tricher car il faut se débarrasser de toutes ses cartes ou alors attraper les tricheurs. Des cartes super drôles créées par des enfants. Mais gare au joueur «punaise» (l'insecte) qui peut jouer toutes les cartes du jeu contrairement à ses adversaires! Il leur faudra tricher donc pour s'en débarrasser, et éliminer toutes les cartes. Comment? Par exemple, en laissant tomber la carte par terre ou en la glissant dans sa manche, sans se faire pincer par le joueur punaise.



Le conte

L'ombre rouge

Au sommet des Montagnes Jumelles, Arthur s'interroge toujours sur le village dessiné sur la carte mais qu'il ne distingue pas encore. Décidé à percer ce nouveau mystère, il se convainc de descendre les montagnes afin de prendre la direction d'un éventuel village. Plus il chemine sur le sentier, plus le climat lui semble hostile. La température augmente, le chemin fait de pierres, laisse place progressivement à du sable chaud, presque brûlant. Il comprend que pour pouvoir atteindre le village, ce sera une véritable traversée du désert.

Le jeune garçon marche, encore et encore. Une soif intense le gagne. Son poulx s'accélère. Il ouvre sa gourde, presque vide, pour boire les quelques gouttes d'eau restantes. Il lui faudra vite arriver à bon port, s'il veut se réapprovisionner et ne pas se déshydrater. Pour se protéger du soleil, il sort de son sac à dos une casquette orange sur laquelle est représentée deux croissants de lunes bleues, l'une dessinée à l'endroit, l'autre à l'envers.

Après plusieurs heures de marche, très exténué, Arthur aperçoit enfin l'entrée du village que désignait sans doute la carte. Il escalade la haute palissade de pierres et épuisé, s'écroule devant la première habitation qu'il voit. Il comprend alors encore mieux les conséquences de la chaleur sur sa maman: ses périodes de lourde fatigue.

Evanoui, Arthur rêve d'une jeune fille. Ses beaux yeux bleus se posent sur son visage. Un chapeau pointu, portant à l'identique les deux croissants de lunes dessinés sur sa casquette, recouvre sa longue chevelure brune. D'une voix douce et réconfortante, elle lui murmure: «Petit Arthur, tu es courageux d'être arrivé jusqu'ici. Pour continuer ta quête, il te faut rejoindre le château. Laisse-toi guider par les gens de ce village.»

Le petit aventurier reprend ses esprits. En ouvrant les yeux, il se retrouve étendu sur un canapé ; à ses côtés un garçonnet lui tend une bouteille d'eau. Le remerciant, Arthur demande de pouvoir remplir sa gourde. Par la même occasion, en la prenant dans son sac à dos, il en ressort la carte. La dépliant, il voit transcrit le message entendu dans son rêve. Il comprend ainsi qu'il ne s'agissait pas uniquement d'un songe mais bien d'une indication supplémentaire pour la poursuite de son aventure. «Y aurait-il un château dans la contrée où tu habites ? Je dois absolument m'y rendre., confie Arthur.» «Il y a bien un château mais à pied, tu en auras pour plusieurs jours. Trouve un bateau qui puisse t'y conduire, ce sera ton moyen le plus court et le moins dangereux. Au bout du village, la traversée du désert se poursuit, et je ne te conseille pas de l'entreprendre seul.»

Arthur suit les conseils du garçonnet et se dirige seul vers le port, son sac à dos muni de quelques provisions. Une ombre rouge apparait lui coupant net son avancée. Le jeune aventurier, stoïque, l'écoute, apeuré: «Si tu entreprends ton grand voyage au travers de la mer, je ferai tout pour t'arrêter.»

Effrayé et téméraire à la fois, le jeune garçon traverse l'ombre de part et d'autre et embarque à toute vitesse sur le premier bateau qui se présente devant lui. Le bateau s'éloigne alors du port, issant les voiles brodées d'un dragon rouge.

Les aventures d'Arthur

Retrouve ton prochain JdM dès le
11 septembre dans le journal La Clef!

www.sep-pas-sorcier.be