

Le JdM

Le Journal de Myéland

N°8

Monde fantastique où Elliot & Leïla
ensorcellent la SEP

Salut!

Salut l'ami(e)!

On espère que tes vacances d'hiver et de carnaval se sont bien déroulées. Nous sommes déjà en mars et je suis certaine que tu as patienté sagement le moment de pouvoir me lire. Les vacances t'ont-elles permis de pratiquer un sport d'hiver? Si le froid t'embête, exerces-tu un sport de compétition ou de loisir en salle, en équipe ou de manière individuelle?

Justement, ce huitième numéro va lui aussi se mettre en mouvement. Sais-tu qu'il est parfois recommandé à papa/maman de pratiquer du **sport même en ayant la SEP**? Bien entendu, sans se forcer, ni sans se fatiguer de trop. Et si il/elle n'a pas l'opportunité d'en faire, ce n'est pas grave; j'ai la conviction que **la vie est un sport de tous les jours**. D'ailleurs, Mov-e, le robot dynamique qui scrute Fireworld, revient pour de nouveaux conseils.

Au travers de ces pages, mon ami Elliot t'emmènera **prendre un bon bol d'air** et te fera découvrir une nouvelle personnalité.

Tu liras aussi une activité proposée par la Grande Magicienne à ton papa/ta maman afin de lui apporter un peu de bien-être.

Je suis allée à la pêche d'un bon moment de détente: jeux, lectures, blagues, concours. Enfin, découvre les efforts fournis par Arthur pour gagner peu à peu la victoire sur son combat.

Leïla





«Les personnes atteintes de SEP peuvent-elles pratiquer un sport?»

@doc

L'avis du docteur

Beaucoup de patients pensent à tort qu'il faut arrêter de pratiquer leur sport (par peur d'un effet négatif) et passent dès lors à côté du plaisir mais également du bénéfice de l'activité sportive. Il n'est pas rare aussi de voir certaines personnes réduire ou arrêter les activités sportives de peur d'une évolution négative de leur maladie.

Pourtant, le sport n'est pas contre-indiqué pour les personnes atteintes de SEP. Toutefois, l'effort fourni ne doit pas conduire à trop de fatigue ou d'épuisement. Il faut pouvoir s'écouter, apprendre à connaître ses limites et surtout à accepter de se reposer. Par ailleurs, il sera également nécessaire de bien s'hydrater et se rafraichir, principalement pour les personnes sensibles à la chaleur (cfr. JDM n°5).

Comme nous l'avons déjà dit, un patient n'est pas l'autre, tout le monde est différent. Certains n'ont jamais pratiqué de sport alors que d'autres sont sportifs et le resteront même en étant malades. Par exemple, les athlètes de haut niveau atteints de SEP poursuivent parfois leur sport de compétition.

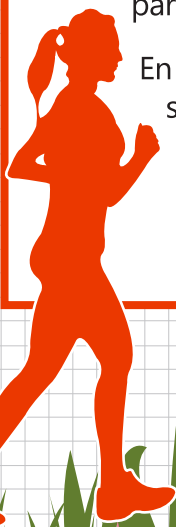
Plusieurs activités physiques conviennent particulièrement bien aux personnes souffrant de sclérose en plaques: la marche, la natation (parce qu'on est porté par l'eau) et le yoga qui est une sorte de gymnastique d'assouplissement accompagnée de relaxation.

Enfin, on a remarqué que l'équitation peut apporter un bénéfice certain à des personnes qui présentent des troubles de l'équilibre. Il s'agit d'un très bon exercice qui concerne toutes les parties du corps. Certains malades s'en trouvent tellement bien que l'on considère l'équitation comme un véritable traitement de la SEP.

De nombreuses études montrent l'intérêt du sport (de préférence du sport d'endurance) dans la SEP d'abord pour le **maintien en forme physique** (capacité physique). Pour tout le monde, celui qui n'est pas entraîné se perd (ex : quelqu'un qui monte tous les jours les escaliers aura plus facile à le faire que quelqu'un qui utilise habituellement les ascenseurs). Mais aussi pour ses bienfaits psychologiques. Le sport a une influence sur **le bien-être émotionnel**, l'estime qu'on a de soi, la sensation de bien-être (plaisir corporel). De plus, il permet aux personnes de se rencontrer, de partager et surtout de se distraire (on pense à autre chose que la maladie et la douleur).

En bref, une activité sportive est toujours bénéfique, et beaucoup de personnes souffrant de sclérose en plaques peuvent se maintenir en forme en faisant du sport ou de la gymnastique.

Docteur RIHOUX
et Coralie DELADRIERE

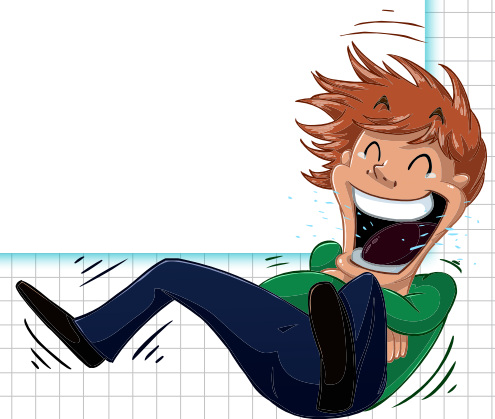


V'la la blague!

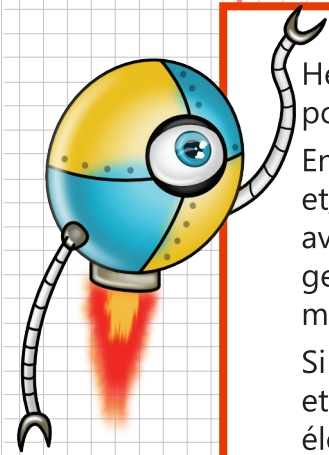
Chaque image correspond à un mot ou une partie de mot, cela s'appelle un «rébus». Rassemble les mots et tu découvriras la phrase cachée de Leïla.



La vie c'est déjà un sport



Le sais-tu: le mouvement?



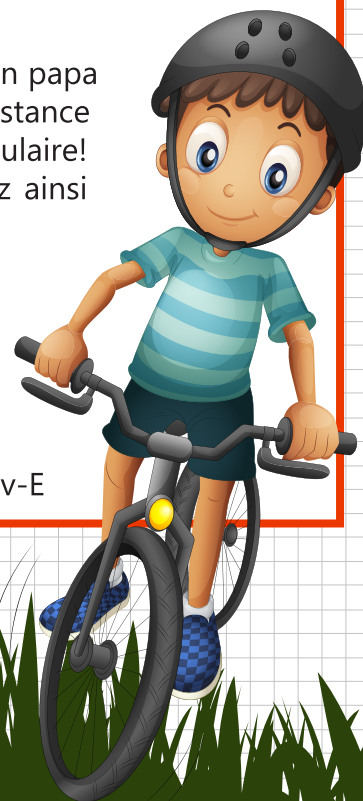
Hey salut, c'est moi, Mov-E! Tu te souviens? Le petit robot qui parcourt Fireworld pour aider les gens à bouger.

Enormément d'activités peuvent être pratiquées, avec l'aide adaptée d'un aidant et/ou de matériel. Par exemple, il est possible de participer aux 20 km de Bruxelles avec une joelette; ton papa ou ta maman sera assis(e) et poussé(e) dans un genre de brouette par plusieurs personnes. Tu peux courir à ses côtés ou marcher, tout dépendra du rythme des pousseurs!

Si tu aimes le vélo, il est possible de faire une balade avec ton papa et ta maman. Il existe des vélos et des tricycles avec une assistance électrique... Cela facilite le pédalage et diminue l'effort musculaire! Ton papa ou ta maman sera moins fatigué(e), vous pourrez ainsi faire une plus longue promenade!

Si tu souhaites plus de renseignements sur des sports ou des journées de découvertes sportives à faire en famille, visite notre site internet www.movesep.be ou contacte-moi soit par mail info@movesep.be soit par téléphone au **081/58 53 44**. Je serai heureux de te donner des solutions!

Mov-E



Le sais-tu: le mouvement?

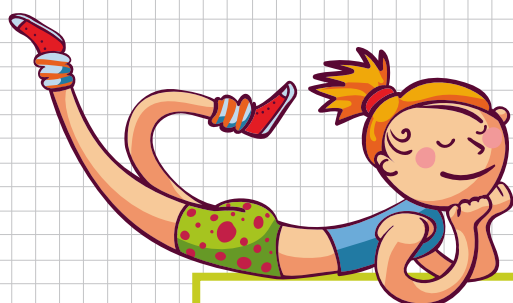
La vie un drôle de sport

Même si papa ou maman n'est pas abonné(e) à un club sportif, il/elle peut être très dynamique!

Arriver à l'heure au boulot en évitant les radars, te conduire à l'école avant que la cloche ne sonne, cuisiner sans risque d'incendie, attraper le bus ou le train sans tomber, se plier en 4 pour prendre les poussières, slalomer dans les rayons des supermarchés, empêcher le chien de mordre le facteur... ça demande déjà du muscle!

En effet, quand tout cela est réalisé, sur une journée ou sur une semaine, tes parents n'ont peut-être pas ou plus l'énergie nécessaire pour faire du sport.

Sans être de grands athlètes, tes parents sont des champions de la vie active!



Les news

Journées Bien-être 2014

Un temps d'arrêt où maman dit STOP à la maladie pour sortir quelques cris...

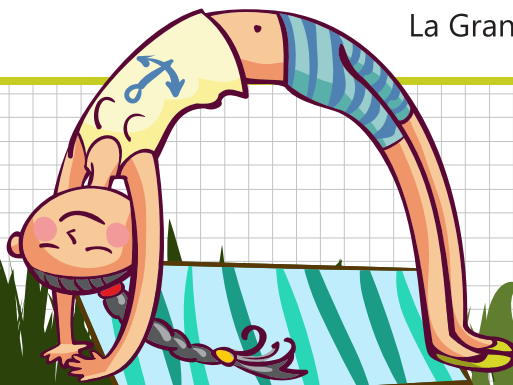
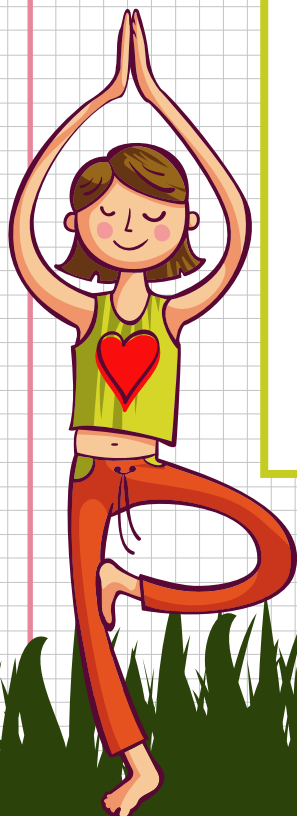
- de SOULAGEMENT au massage du dos ou des pieds;
- de OUF en apprenant à respirer autrement;
- de WOUAH en sentant les huiles essentielles;

Des pas RYTHMÉS en dansant;

Elle va être ÉTONNÉE du bien-être que cela lui procure!

Viens tester une de mes prochaines journées avec maman ou papa. C'est un véritable bonheur!

La Grande Sorcière



Prendre l'air...

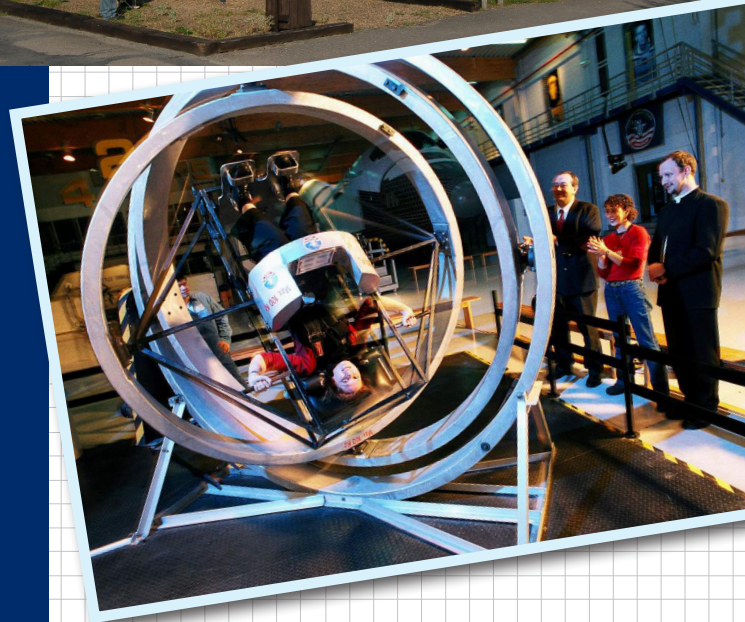
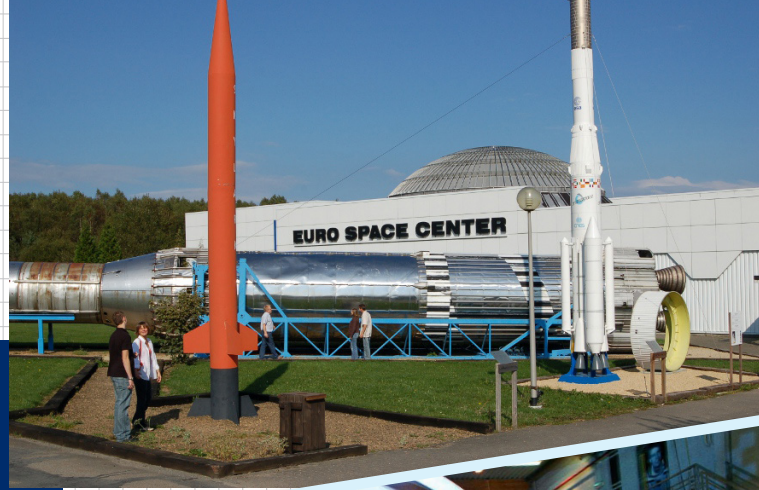
Toucher les étoiles...jusqu'à avoir les larmes aux cieux

Quand je rêve, Leila me reproche d'être dans la lune! Alors, j'ai exploré un endroit où la seule condition pour s'amuser est de ne pas avoir les pieds sur terre: l'«Euro Space Center» de Redu.

Ce magnifique bâtiment permet de visiter toutes les planètes de notre système solaire, de piloter une navette spatiale, de se déguiser en astronaute, faire le plein d'expériences...

Tu as aussi envie de toucher le ciel? Une étoile filante s'est posée en bas de page avec un petit cadeau.

Elliott



CONCOURS

A GAGNER

2x1 entrée pour l'«Euro Space Center»

RESOUS LE REBUS CI-DESSOUS

Indice: un célèbre jouet de Disney, venu de l'espace, le dit souvent.

Envoie vite ta réponse et tes coordonnées par courrier avant le **22 avril 2014** à l'adresse suivante:

Ligue de la Sclérose en Plaques - JdM
Rue des Linottes, 6 -
5100 NANINNE

Gagnants
des concours
précédents
Simon L.
Camille M.
Bravo à eux!



L'1



2





L'interview d'Elliot

Salut toi !

Il y a quelques temps, j'ai rencontré la « Boule à Zéro », tu sais, ce petit héros des BD. Son papa, Ernst a répondu à quelques unes de mes questions.

Connaissez-vous la SEP?

Je connais la SEP surtout grâce à une personne médiatique qui en est atteinte et qui en a beaucoup parlé : Dominique Farrugia.

A partir de ses témoignages, je suis allé sur internet pour en connaître davantage sur cette maladie...

Dans la Boule à Zéro, vous traitez des enfants malades à l'hôpital, d'où vous est venue cette idée?

Le choix de parler de la maladie de l'enfant et plus précisément du cancer est venu à la suite d'une rencontre entre Zidrou et moi. Je désirais faire une BD sur le malaise des ados, un thème social. Zidrou avait dans ses cartons un scénario qui dort depuis une quinzaine d'années, car aucun dessinateur ne voulait s'y attaquer. Je lui ai donc demandé de me l'envoyer, et après lecture j'ai été conquis à 200%. Je voulais dessiner cette superbe histoire!

Tous les éditeurs m'ont répondu: ton histoire est formidable, mais c'est un sujet tabou! Sauf BAMBOO qui a vraiment voulu défendre cette BD au maximum. Grâce à cet éditeur courageux, nous en sommes maintenant à notre 9^e récompense pour cette BD! (voir www.bouleazero.com)

Pouvez-vous nous dire deux mots sur votre association '2000 BD'?

En 2011, afin de préparer notre album BOULE À ZÉRO, je suis allé rendre visite aux enfants malades du cancer à l'hôpital des enfants de Toulouse. C'est là que j'ai eu l'idée de faire distribuer gratuitement cet album aux enfants malades du cancer en France, Belgique et Suisse, car l'histoire les concernait directement.

Grâce à des partenaires généreux, j'ai pu financer l'achat de 2000 BD pour les 2000 enfants malades et hospitalisés dans ces trois pays.

J'ai répété l'opération pour le tome 2. Et EDF s'est engagé pour le tome 3.

J'accompagne ponctuellement la distribution des BD et je me rends régulièrement dans les hôpitaux pour offrir et dédicacer les BD. (voir à la page ACTIONS du site www.2000BD.org)

Les retours des enfants et du personnel soignant, ainsi que des associations concernées sont très positifs, ce qui m'encourage à continuer la démarche le plus régulièrement et le plus longtemps possible.

Je cherche maintenant à étendre cette action aux pays étrangers.

Peut-on rire de tout?

Je viens justement de lire ce formidable bouquin «Peut-on rire de tout?» de Philippe GELUCK. Il répond bien à ta question. C'est une petite merveille et je suis totalement d'accord avec lui.

Serge ERNST





La malle aux folies

Livre jeunesse

«**Boucle d'ours**» - auteurs: **S. SERVANT et L. LE SAUX** – Ed. **Didier Jeunesse** - 2013 - dès 4 ans.

A l'heure de Carnaval, Papa Ours se déguise en grand méchant Loup, Maman Ours en Belle au bois dormant et Petit Ours en Boucle d'Ours avec une jupe et des couettes. Papa Ours refuse et le déguise en chevalier courageux ou ogre féroce... C'est sans compter un nouveau déguisement, celui du petit chaperon rouge.



Prochainement au cinéma

«**Rio 2**» - animation – réalisateur: **C. SALDANHA** – avec les voix de **J. EISENBERG, A. HATHAWAY, J. CLEMENT** – avril 2014.

Aux côtés de Perla et leurs 3 enfants, Blu se sent désormais chez lui à Rio de Janeiro jusqu'au jour où Perla insiste pour s'installer dans la forêt amazonienne. Blu s'inquiète de voir Perla et ses enfants beaucoup plus réceptifs que lui à l'appel de la jungle.



Lecture ados

«**La vie compliquée de Léa Olivier**» - Tome 5 «**Montagnes russes**» – auteur: **C. GIRARD-AUDET** - Ed. **Kennes Editions** - Coll. **KE.LEA OLIVIER** - février 2014.

Félix est de plus en plus populaire maintenant qu'il est au cégep. Thomas débarque à Montréal. Olivier est attiré par Maude, l'incarnation du diable, alors que Léa voudrait tellement être avec lui. Puis les notes qu'elle rapporte ne satisfont jamais ses parents. La nouvelle année scolaire de Léa est un véritable cauchemard.



Jeux de société

«**Sherlock Kids**» - réalisateur : **R. Knizia** – illustrateur : **U. FISCHER** – éd. **Haba** – 2013 – dès 5 ans - < 30 minutes – 3 à 6 joueurs.

Des tableaux de valeur disparaissent dans le musée des arts. Il reste juste une enveloppe mystérieuse contenant un message énigmatique. Les Sherlock Kids vont devoir poser les bonnes questions pour trouver la réponse au mystère. En progressant sur la piste des scores, un seul deviendra le meilleur Sherlock Kids.





Le conte

Arthur et le balai magique

La porte s'est entrouverte. Arthur parcourt un étroit et long couloir sombre qui se dessine devant lui. Dans la foulée, il trébuche sur un balai et voit, au sommet du manche, deux croissants; le même sigle dessiné sur le chapeau de Leïla lors de sa dernière vision. Arthur se redresse, puis reprend sa marche. Il ressent une étrange présence le suivre. Intrigué, il se retourne sans constater le moindre signe de vie. Il accélère la cadence, pressentant inlassablement le danger se rapprocher. Le jeune garçon jette un œil à nouveau derrière lui. Rien! Il poursuit malgré tout son chemin, le regard en coin. Subitement, Arthur sent un lourd coup lui tomber sur le crâne. «Aïe!», s'écrit-il.



Assommé, des étoiles tournent devant ses yeux, lorsque le jeune aventurier aperçoit le balai dressé devant lui, seul, droit comme un I. Il tente de le saisir. Mais le balai, plus rapide, décolle et l'entraîne dans son envol. Arthur s'y agrippe de toutes ses forces, apeuré, tentant de le maîtriser, par crainte de tomber.

Sa maman, excellente cavalière, lui revient en mémoire. Depuis quelque temps, elle ne monte plus à cheval. Elle a abandonné sa passion. Arthur comprend mieux pourquoi: déséquilibres, perte de sensation, manque de force, en sont sans doute les raisons. Pourtant, il est persuadé qu'avec un peu d'entraînement, elle pourrait reprendre l'équitation, en douceur.

Enfin stabilisé, Arthur se laisse guider par le balai qui plane vers une fenêtre ouverte et fonce droit dans les nuages. Après un long moment, le balai semble ralentir, comme cherchant un lieu d'atterrissage. Il perçoit au loin ce qui semble être une île, un volcan, un village, qui se confondent encore un peu dans le paysage. Arriverait-il à Myéland?



Piquant vers le bas, le balai s'arrête et prend place près d'une oasis. Arthur tend la main pour se rafraîchir, quand apparaît à la surface de l'eau, un message. «*Il s'agit de ta dernière étape pour rejoindre l'île de Myéland. Déniche vite le*

moyen d'y accéder et rejoins-nous. Myéland est au pied du volcan. Sois prudent. SepFire n'est pas très loin. Signé Leïla et Elliot.»

L'oasis disparaît et quand Arthur se retourne, le balai n'est plus là. Tout est vide devant lui... tout ou presque...



Les aventures d'Arthur