



# Le JdM

Le Journal de Myéland

N°6

Monde fantastique où Elliot & Leïla  
ensorcellent la SEP

# Salut!

Salut l'ami! J'espère que tu as passé de chouettes vacances, tout en folie et en décontraction.

C'est la dure loi du retour à l'école. Tu vas sans doute avoir une nouvelle institutrice et peut-être te faire de chouettes amis. Tu vas aussi apprendre d'autres matières et des jeux à partager avec tes camarades de classe.

Alors avec l'équipe du JdM, nous allons t'aider à bien préparer cette rentrée scolaire. Peut-être te demandes-tu si «**Papa ou maman pourra continuer à t'aider dans les devoirs?**» Nous tenterons de t'apporter quelques réponses.

Notre nouvelle rubrique «**Le sais-tu: ...?**» te donnera quelques bons trucs pour démarrer la rentrée scolaire au mieux et t'aider à te **concentrer** au maximum.

Bien entendu, comme à chaque fois, avec mon fervent ami Elliot, nous sommes partis à la conquête de nouveaux endroits sympas à découvrir, de chouettes idées de détente à faire à la maison.

Alors, empresse-toi de feuilleter le JdM! Tu pourras participer à un nouveau concours et, pourquoi pas, découvrir ta photo prise à l'occasion de la Journée Mondiale de la SEP.

Bonne lecture,

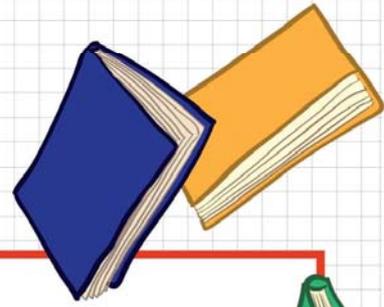
Leïla



«Ma maman/mon papa pourra-t-il/elle continuer à m'aider dans mes devoirs?» ... Les troubles cognitifs.



@doc



### L'avis du docteur

**Maman/papa a des pertes de mémoire, il n'arrive pas à se concentrer, c'est ce que le médecin appelle des troubles cognitifs.**

Dans la plupart des familles, les parents partagent volontiers les activités des enfants: ils jouent, se promènent, regardent la TV, vont au cinéma ensemble. Ils sont toujours prêts à donner un petit coup de main pour les devoirs et les leçons, surtout au moment des examens.

Il arrive aussi que des parents souffrent d'une maladie qui les empêche de participer autant qu'ils le souhaitent aux activités de leurs enfants, et tout particulièrement à celles liées à leur scolarité. Ainsi, on entend souvent dire qu'un papa ou une maman qui souffre de sclérose en plaques a plus de difficultés à aider son enfant dans son travail scolaire. Comme c'est une maladie qui atteint le cerveau, on peut comprendre qu'un travail qui demande un effort du cerveau (comme le calcul) est plus difficile pour une personne qui en souffre. Mais il est plutôt rare que la SEP empêche le papa/la maman d'aider son enfant dans sa scolarité. En réalité, la SEP n'empêche pas tellement le papa/la maman de réfléchir, ni de comprendre ; c'est juste un peu plus lent et plus difficile. Surtout lorsqu'il/elle est très fatigué(e).

Cela veut dire que la personne qui souffre de cette maladie n'est pas toujours dans la forme idéale pour aider son enfant au moment précis où celui-ci fait ses devoirs et étudie ses leçons. Pour être certain que ton papa/ta maman soit disponible à t'aider, pose-lui cette question: «Papa/maman, te sens-tu en forme en ce moment pour me donner une petite explication?».

Docteur RIHOUX

## Prendre l'air...

### ... Au PASS (Parc d'Aventures Scientifiques)

Installé en province du Hainaut, le «PASS» t'invite à comprendre les sciences et les technologies en t'amusant.

Grâce à de superbes installations, tu pourras par exemple visiter et découvrir ton propre corps, faire la course avec ton squelette, ou de t'y fabriquer et programmer des robots.

Tu pourras te promener dans un monde étrange fait de miroirs et de lumière; et apprendre pourquoi Ella a un bec crochu.

Comme Elliot et moi tu t'y amuseras certainement. **Participe au concours** et peut-être pourras-tu vite prendre l'air au Pass!

## La psy en parle...

Des troubles cognitifs, c'est quoi?

Il s'agit des problèmes du cerveau comme la mémoire, l'attention, la concentration ou le langage,...

Par exemple: oublier un ingrédient alors qu'on vient juste à l'instant de lire une recette de cuisine ou encore avoir du mal à faire plusieurs choses en même temps. C'est ainsi que parfois papa/maman n'arrive pas à te parler lorsqu'il/elle conduit la voiture ou qu'il/elle s'énerve en faisant sa liste de courses alors que tu lui parles en même temps.

Il faut que tu saches tout d'abord que ce n'est pas ta faute. Ça arrive à tout le monde, mais pour les personnes atteintes de sclérose en plaques c'est parfois plus fréquent et plus perturbant. La maladie est la seule responsable. Ce n'est souvent pas grave mais c'est particulièrement embêtant dans la vie de tous les jours, surtout quand on est fatigué. Le meilleur conseil à te donner, c'est de laisser ton papa/ta maman se reposer. Ensuite, il/elle sera à nouveau plus disponible.

Je vais en profiter pour te donner un truc qui pourrait aider ton papa/ta maman: ce truc c'est «ABC»:

**A comme Agenda:** c'est parfois difficile de penser à tout sans rien oublier. Tu peux lui offrir un agenda où tout noter, comme pour les devoirs dans ton journal de classe.

**B comme Bonnes personnes:** parfois, il est nécessaire de demander à quelqu'un de vous aider, pour que maman/papa ait plus de temps à passer avec toi. Ces personnes sont des aides familiales qui vous aideront à faire à manger, à aller te chercher à l'école, à ranger la maison ou à faire des courses. Au début, tu trouveras cela sans doute bizarre mais après, tu verras que ta maman/ton papa sera plus disponible pour toi et vous passerez plus de chouettes moments ensemble.

**C comme Calme:** dans le calme, c'est toujours plus facile de se concentrer. N'hésite pas à laisser ton papa/ta maman tranquille quand il/elle doit réfléchir.

Avec un simple «ABC» (comme les 3<sup>èmes</sup> lettres de l'alphabet), tu peux te rappeler plein de choses compliquées, c'est ce qu'on appelle un moyen **mnémotechnique**. Tu peux même en proposer d'autres à ton papa/ta maman. Vous pouvez vous amuser à le faire ensemble. Par exemple, si vous allez faire les courses et si vous avez besoin de carottes, d'oignons, de concombre et d'asperges, pour vous rappeler ce que vous devez prendre, il suffira de vous rappeler un seul mot: COCA en allant au magasin.

Coralie DELADRIERE

# CONCOURS

## A GAGNER

3x1 entrée pour enfant au  
«Pass»

## QUESTION

Que signifie «PASS»?

Envoie vite ta réponse et tes coordonnées  
par courrier avant le **20 octobre** à l'adresse  
suivante:

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

Gagnants du  
concours  
«Monde Sauvage d'Aywaille»:  
Sarah G. et Elora F.



# Le sais-tu: la concentration...?

## L'importance d'un bon petit déjeuner!

Pour bien travailler à l'école mais aussi te sentir en forme tout au long de la journée, il faut prendre un bon petit déjeuner!

Le petit déjeuner est le repas le plus important de la journée et il doit comporter des glucides (sucres), des lipides (graisses) et des protéines pour t'apporter énergie et satiété (sensation de ne pas avoir faim) pour toute la journée.

Les experts indiquent qu'il faut éviter la collation à 10 h, car elle est inutile et mauvaise en raison du risque de prise de poids. Ainsi le petit déjeuner idéal se compose d'**un grand verre de lait** entier (avant 4 ans) ou demi-écrémé (après 4 ans), d'une ou de deux **tartines** et d'un **fruit**.

Les céréales devraient être occasionnelles car elles ont une teneur élevée en «sucres rapides» qui vont faire en sorte que tu auras rapidement faim dans la matinée.

Le meilleur féculent reste le **pain!**

Évite également les «jus de fruits sans sucres ajoutés» qui contiennent malgré tout trop de sucre et peuvent contribuer à l'apparition d'un excès de poids et de caries.

Mieux vaut boire un bon **jus d'orange pressée!**

Enfin, n'oublie pas la **vitamine D pendant les mois d'hiver**; importante pour fixer le calcium sur les os ou encore prévenir certaines maladies.

Bon appétit!

Docteur Marie-Agnès HAYEZ



Lait, pain, fruit  
et c'est parti!

## Bien faire dodo pour bien se concentrer

Le sommeil est très important, lorsque tu n'as pas bien ou pas assez dormi, tu n'es pas aussi dynamique qu'après «un gros dodo»! Mais en quoi le manque de sommeil peut-il être mauvais au bon déroulement de tes **études**?

En classe, tu as besoin de **concentration** (c'est-à-dire faire fonctionner ta tête (cerveau) sur un même sujet). Quand tu es fatigué(e), tu es moins concentré(e) et tu as plus difficile à **écouter** ton professeur.

Le repos a également de l'influence sur l'**apprentissage** et la **mémoire**. En effet, c'est pendant le sommeil que ton cerveau retravaille, remet en ordre et retient les informations apprises durant la journée. Il mémorise pour longtemps ce que tu as retenu en lisant ou en écoutant. C'est donc une bonne idée de relire tes leçons (déjà apprises!) avant de dormir.



## *Si tu as du mal à bien dormir, suis mes conseils!*

- Lève-toi tous les jours à la même heure, même le week-end (afin de garder le même rythme d'éveil et de sommeil).
- Fais une courte sieste en début d'après-midi (cela te redonnera de l'énergie pour travailler, faire de l'exercice physique, jouer; tu t'endormiras plus facilement au soir).
- Maintiens une température d'environ 18°C dans ta chambre, aère-la bien et essaye d'être au maximum dans l'obscurité.
- 30 minutes avant de t'endormir, fais une activité calme et relaxe-toi.
- Couche-toi dès les premiers signes de sommeil (bâillements, paupières lourdes, yeux qui piquent).

Leïla

## **Journée «famille» à Chevetogne du 29 mai**

Petit tour en photos dans le coin des sorciers.

Tu y étais et tu ne te vois pas sur ces photos?

Tu veux voir toutes les images?

Tu t'es bien amusé et tu as envie de connaître davantage notre univers?

Rejoins-nous sur **[www.seppassorcier.be](http://www.seppassorcier.be)**, rubrique Musée/Journée mondiale

Ella





# L'interview d'Elliot

*Cher sorcier, je te propose de découvrir «les Déménageurs», ils sont sympas et te réservent même une surprise, alors allons à leur rencontre!*

## Qui êtes-vous, les Déménageurs?

Notre groupe 'Les Déménageurs' fait de la musique pour enfants et existe depuis fin 2002. Les interprètes sont Lili: chant et danse, Nelson: guitare et chant, Stoul: vielle à roue et flûtes, George et son accordéon.

## Pourquoi avoir choisi comme public les enfants?

Le compositeur et écrivain de nos chansons et spectacles donnait des cours d'éveil musical à l'époque. Il en a eu assez des chansons pour enfants classiques, il s'est mis à en écrire lui-même. Sentant que les enfants accrochaient vachement, il en a fait un mini-spectacle: Lili et Stoul. Quelques années après, en discutant du manque de bons spectacles pour tout petits, notre producteur a eu l'idée de ressortir son spectacle du tiroir et de demander à de bons interprètes et musiciens de joindre l'aventure. 'Les Déménageurs' étaient nés.

## Comment arrivez-vous à aborder des sujets délicats avec humour et légèreté (c'est pas dans la poche, par exemple)?

Ceci est un secret de notre compositeur-auteur. Il arrive tellement bien à parler avec humour, poésie et sensibilité de sujets importants et parfois difficiles.

## Comment décidez-vous d'aborder certains thèmes?

Notre compositeur est un grand observateur et pédagogue diplômé. Il choisit des thèmes par rapport à l'histoire qu'il veut raconter, car chaque spectacle est aussi une histoire. Et il aime écrire des paroles qui incitent à la psychomotricité et à la danse.

## Avez-vous des mascottes ou des déguisements sympas lors de vos concerts?

Notre mascotte et marionnette du spectacle précédent s'appelle Patamodd. Il est orange avec un œil vert et un œil bleu. Il est grincheux, boudeur et marrant aussi.

## Dans quelles salles jouez-vous prochainement?

Dès fin octobre (27/10 à Dinant - 28/10 à Namur) c'est la tournée de nos 10 ans. Vous trouverez toutes les dates, infos et CD's sur notre site: [www.lesdéménageurs.be](http://www.lesdéménageurs.be).

D'ailleurs, nous vous offrons 2 places pour ces 2 spectacles!

Lili, Nelson, Stoul & George

Génial, merci beaucoup!

Alors faisons un concours pour que les 4 plus rapides petits lecteurs du JdM remportent ces places!

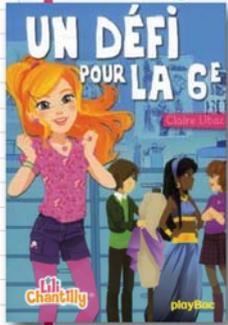




# La malle aux folies

## Livre jeunesse

«Lili Chantilly, fiction T3 - Un défi pour la 6ème», Claire UBAC – dès 9 ans - Ed. Play Bac – 5 juin 2013.



Lili a commencé sa sixième à l'Ecole Dali, une école d'art et toute la classe doit organiser un défilé de mode. Lili a plein d'idées. Quelques petites pestes vont tout mettre en œuvre pour lui mettre des bâtons dans les roues.

## BD enfants

«Pourquoi la girafe a un long cou» - Claudia LLOYD – dès 3 ans – Ed. GJ – Coll. Les contes de Tinga Tinga – 2011.

Autrefois, Girafe avait un petit cou, de petites pattes et un estomac très délicat. Un jour, comme elle avait mal au ventre, les animaux de Tinga Tinga lui conseillèrent de manger du miel. Aussitôt la tête dans l'arbre, elle se retrouva coincée ! Tous les animaux durent l'aider...

## Prochainement au cinéma

«Planes» - comédie/animation – octobre 2013 – de Klay HALL

Chaque jour, alors qu'il pulvérise des traitements agricoles sur les récoltes, Dusty rêve de voler en compétition, au milieu des avions les plus rapides au monde. Seulement, sujet au vertige, Dusty n'a pas vraiment le gabarit d'un champion! C'est au-dessus du monde de « Cars », avec l'aide d'hilarants casse-cou volants, que Dusty va relever le plus grand défi de sa vie...



## Jeux de société

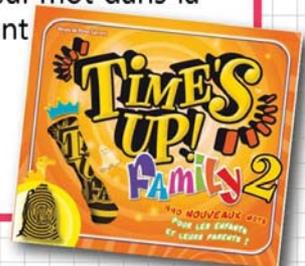
«Trésor en vue!» - Rudi HOFMANN - à partir de 3/6 – 6/8 ans – 2 à 4 joueurs – <30 minutes – Jeux de courses et de blocage - Ed. Haba – 2006.

Les capitaines-pirates John, Jim, Joe et Jesse ont trouvé une vieille carte indiquant un trésor. Elle représente l'île des corsaires où 5 lieux sont marqués par des coffres. Mais le chemin pour arriver à l'île est plein d'embûches et très dangereux. Les pirates vont devoir se livrer à une turbulente course au trésor!



«Times Up! Family 2» - Peter SARRET - à partir de 8 ans – 4 à 12 joueurs - <60 minutes – Jeux d'expression orale, de mémoire et de rapidité - Ed. Repos Prod – 2013.

Ce nouveau Time's Up propose 440 mots nouveaux pour jouer en famille. Faites deviner des objets, métiers et animaux en temps limité en les décrivant en détail dans la première manche, puis en un seul mot dans la seconde et enfin en les mimant dans la dernière manche.



## Concours

Voici la question:

«Comment s'appelle la mascotte des Déménageurs?»

Tu as la bonne réponse? Avec l'aide de tes parents, envoie-moi, avant le 20 octobre, ta solution sur [info@seppassorcier.be](mailto:info@seppassorcier.be) ou par courrier en mentionnant tes nom, prénom, adresse, et la place que tu préfères: spectacle de Dinant ou de Namur! Bonne chance!

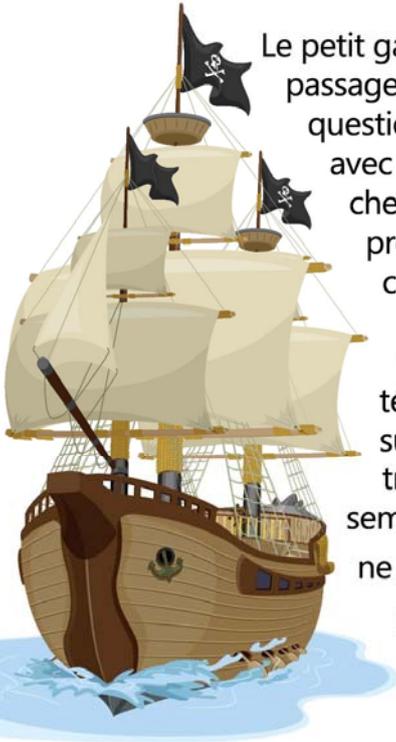




# Le conte

## Voyage à contre-courant

Le bateau ayant pris le large, Arthur s'est accoudé sur la longue balustrade et, fixant un oiseau de passage, il aperçoit la grande voile brodée d'un dragon rouge. Se souvenant de l'ombre rouge qui avait tenté de lui barrer chemin, très vite, Arthur comprend qu'il a embarqué sur le mauvais voilier et que la traversée de l'océan sera parsemée d'embûches.



Le petit garçon s'interroge alors: de qui est composé l'équipage? Qui sont les passagers? Où le bateau va-t-il le conduire? Tentant de trouver réponse à ses questions, Arthur décide de descendre dans les cales. Il tombe nez à nez avec une armée de drôles de petites créatures. Ils sont petits, menus, à la chevelure ébouriffée de couleur rouge foncé et à la peau toute rose. Au premier abord, ils ont l'air étrange. Arthur fait vite le lien avec les difficultés de sa maman. Certaines de leurs réactions semblent similaires: l'un est fatigué, l'autre titube, un troisième crie de douleur, un quatrième porte de grosses lunettes. Un seul manifeste peu de difficultés. Il s'approche d'Arthur et lui demande: «Pourquoi as-tu embarqué sur ce navire? Nous sommes de petits sepiens condamnés à vivre le trouble que nous a désigné Sepfire, le terrible dragon rouge. Toi, tu sembles si jeune et en si bonne santé. S'il te surprend ici, tu risques de ne jamais pouvoir rentrer chez toi.» Arthur répond: «Je suis monté sur le premier bateau que j'ai vu, effrayé par une vilaine ombre rouge. J'ai soudainement l'impression que cette ombre n'était autre que celle du dragon dont tu me parles et qu'elle a tout fait pour m'attirer dans ses filets. Où allez-vous? Comment puis-je sortir d'ici?»

«Nous ignorons où nous allons. Seul Sepfire connaît notre destinée. Il décide de tout, nous ne sommes que la traduction de son mal. Sais-tu où tu dois aller? lui demande le Sépien». Spontanément, le jeune garçon toujours muni de son sac à dos, ressort la carte magique. Cette fois, elle clignote. Arthur la déroule totalement et voit apparaître un nouveau message: «Arthur, tu dois vite te diriger vers le Château du Druide Boïg. L'heure presse!! Tu n'as plus beaucoup de temps!»

## Les aventures d'Arthur



ARTHUR, TU DOIS  
VITE TE DIRIGER  
VERS LE CHÂTEAU  
DU DRUIDE BOÏG.  
L'HEURE PRESSE!!  
TU N'AS PLUS  
BEAUCOUP DE  
TEMPS!!

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