



# le jdm

n°17

www.sep-pas-sorcier.be  
La SEP expliquée aux enfants

**S** Ligue Belge de la  
Sclérose en Plaques  
Communauté Française ASBL



juin/juillet/août 2016

le journal de Myéland

Monde fantastique où Eliot & Leïla  
ensorcellent la SEP

BELGIUM

SWEDEN

## La SEP en Europe

Carte de la SEP  
dans le monde

GERMANY  
POLAND  
FRANCE  
CZECH REPUBLIC  
AUSTRIA  
HUNGARY  
SWITZ.  
SLOVENIA  
CROATIA

Prépare une  
succulente pizza  
franco-belge  
avec les astuces  
de Julien



ITALY

GREECE

Concours  
dessin

les Diables à l'Euro 2016

Le doctionnaire:

l'atrophie musculaire c'est quoi ?

Les secrets des Sepiens:

Atrophy se présente



PadR  
se raconte dans ton JdM







@doc



L'avis du Docteur



# La SEP en Europe

La **Sclérose en Plaques** est une maladie fréquente en Europe. Au niveau de l'Equateur, elle est plus rare.

On estime la **prévalence** (= nombre de personnes atteintes par 100.000 habitants) en Europe Centrale de 100 personnes atteintes par 100.000 habitants. Dans le nord de l'Angleterre et dans les pays scandinaves (Suède, Norvège, Danemark,...), ce chiffre est un peu plus élevé.

Sans doute l'exposition au soleil protège-t-elle de la déclaration de la maladie. C'est pourquoi la prévalence est moins importante dans les pays du Sud. Mais il ne s'agit pas de l'unique raison.

Dans les pays plus ensoleillés que le nôtre (Italie, Espagne...), l'alimentation et le mode vie sont différents. Le risque de maladies infectieuses n'est pas le même non plus car les bactéries, virus et parasites sont autres. Des facteurs héréditaires venant de nos parents ont également une influence. C'est donc un ensemble de raisons variées qui peuvent expliquer la prévalence de la **SEP**.

Aujourd'hui, tous les pays d'Europe et du monde s'associent pour lutter plus efficacement contre la **SEP**. Tant au niveau du dépistage de la maladie, de sa prise en charge médicale et sociale qu'au niveau de la recherche fondamentale.

*Dr. Rihoux.*







### L'atrophie musculaire et la lenteur

Pour bien comprendre ce que sont l'atrophie musculaire et la lenteur, je te propose un petit rappel de la **Sclérose en Plaques**. Dans cette maladie, notre système de défense se trompe de cible et s'attaque à une gaine entourant certains de nos nerfs.

**L'atrophie musculaire**, c'est simplement la **diminution de la masse d'un muscle**. Pour te l'expliquer, je vais comparer un muscle à une ampoule électrique et le nerf qui commande la contraction de ce muscle à un câble électrique. Dans la **SEP**, lors d'une poussée, nos cellules de défense s'attaquent à la gaine du câble électrique. Cette **gaine** est abîmée et le courant passe plus difficilement à travers le fil électrique. L'ampoule aura moins d'électricité et donnera une lumière plus faible. Pour le muscle, c'est la même chose. Il se contracte moins bien et progressivement sa masse musculaire diminue : il s'atrophie.

Pour expliquer la lenteur des gestes, reprenons notre ampoule et son câble électrique. La gaine du câble étant abîmée, le courant mettra plus de temps à arriver à l'ampoule électrique. Il faudra donc plus longtemps pour qu'elle s'allume. Pour contracter le muscle, si la gaine du nerf est abîmée, la commande prendra davantage de temps et le mouvement sera réalisé plus lentement.

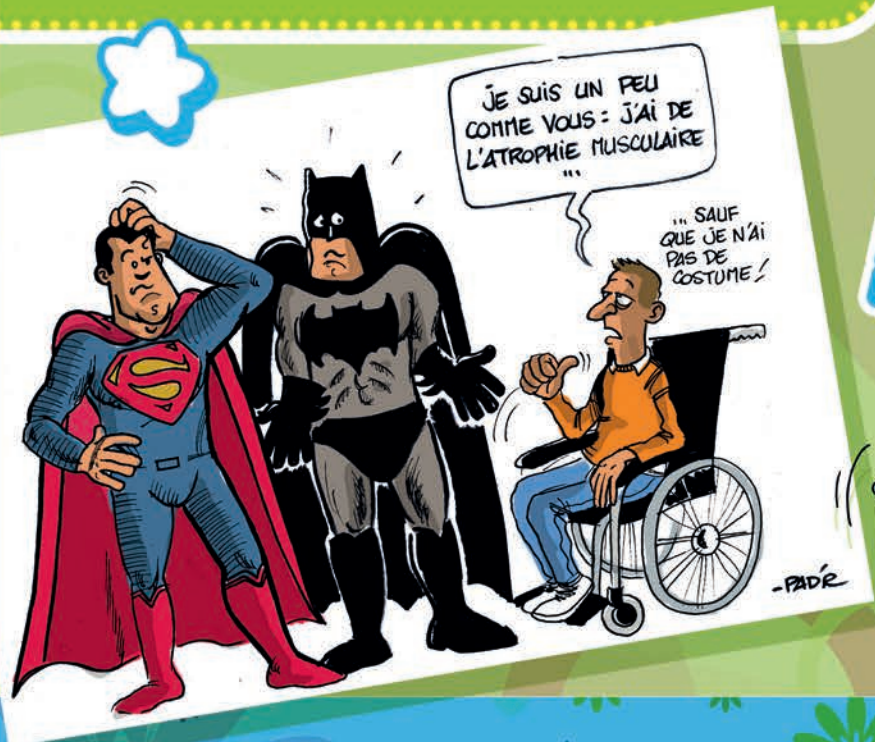
**Vincent MAQUET.**  
Kinésithérapeute



### Le doctionnaire

- **Atrophie musculaire :**  
C'est le muscle qui perd de sa masse c'est-à-dire qu'il diminue de volume. C'est pour cela qu'il arrive que ton papa chute ou que tu observes qu'il a des difficultés à marcher..

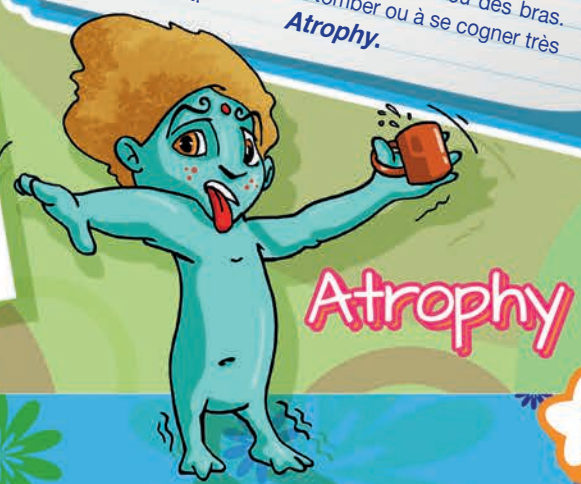
*Atrophy.*



### Les secrets des Sepiens

- ✿ **Prénom: Atrophy**
- ✿ **Particularités physiques:**  
Mes cuisses sont amaigries. Je tire la langue car je fais un gros effort quand je me déplace. Je marche plus lentement et je dois faire très attention pour ne pas chuter.
- ✿ **Caractéristiques:**  
A cause de moi, les jambes de ton papa ont changé de forme, sont moins fortes et moins stables qu'avant. Il perd souvent l'équilibre. S'il fait un peu d'exercice avec le kiné, cela peut aider le muscle à ne pas trop se réduire (en principe je ne peux pas te le dire ! Sepfire ne serait pas content de l'entendre !)
- ✿ **Force de méchanceté:**  
Je m'installe à mon rythme et je diminue le volume des muscles des jambes ou des bras. J'amène ton papa à tomber ou à se cogner très souvent.

**Atrophy.**





Le sais-tu?



## Noir, Jaune et Rougement Diabes !

Ça y est nos petits Diabes sont en course pour gagner le trophée de l'Euro 2016. A cette occasion, je me suis renseigné pour toi sur les différents moments où nous pourrons suivre leurs exploits.

Sais-tu qu'ils sont positionnés dans la catégorie E et devront jouer contre :  
**L'Italie, un adversaire redoutable, le 13/06 à 21h à Lyon,**  
**La République d'Irlande, le 18/06 à 15h à Bordeaux,**  
**Et la Suède, le 22/06 à 21h à Nice.**

On croise les doigts pour que notre équipe nationale passe les 8ème de finale qui se dérouleront entre le 25 et 27/06. Les ¼ de finale auront lieu entre le 30 juin et le 3 juillet à Marseille, Nice, Bordeaux et St-Denis à 21h.

Mais on compte bien soutenir les Diabes jusqu'à la demi-finale qui se déroulera le 6 ou 7/07 à 21h à Lyon ou Marseille et dresser nos couleurs nationales lors de la grande finale du 10 juillet au soir à Saint-Denis pour crier tous en chœur : « Noir, Jaune, Rougement Diabes ! »

*Ella.*

## Souvenir d'un moment PASSÉ au PASS

C'était la grande fête le 25 mai dernier. Beaucoup de monde s'est retrouvé au **PASS** pour vivre une journée détente en famille. Une occasion à saisir pour faire parler du handicap et de la **SEP** aux médias, de rappeler la grande action Chococlef du mois de septembre. Mais surtout et avant tout, tu t'es amusé en rampant comme une taupe, en suivant les traces du lapin, en jouant avec les lumières, en franchissant un pont de singe, en construisant une maison, ou en prenant le contrôle d'un robot.

*La grande magicienne.*



News

## L'école de la SEP

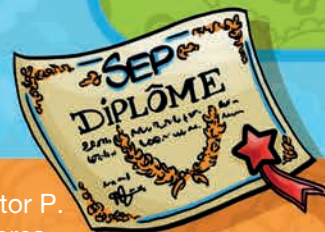
Au mois de mars nous avons rencontré quelques apprentis sorciers curieux d'en apprendre plus sur la **Scélrose en Plaques**.

Au menu de cette matinée il y avait du partage, des jeux, des rires et des pains aux chocolats.

A la fin de leur parcours, ayant retenu beaucoup de matière et fiers du moment qu'ils ont passé, ils ont pu obtenir le diplôme « **Aide Parent SEP** » certifié par la Grande Magicienne.

On a hâte d'être en 2018 pour une nouvelle « **Myéland Academy** ».

*Leïla, Elliot et Ella.*



4

Gagnants du concours JDM 16: CASSANDRA V. et Victor P.  
Réponse correcte : Une passerelle dans la cime des arbres.



# Rencontre avec Pad'R



l'interview  
d'Elliot

De par son coup de crayon magique, ses idées géniales et son talent, il améliore un peu plus chaque numéro du JDM. Rencontre aujourd'hui avec un homme qui donne de plus en plus de son temps aux personnes atteintes de sclérose en plaques ; mais avec humour et respect : PAD'R



Bonjour Pascal, connaissais-tu la SEP avant de dessiner pour le JDM ?

De par mon métier, je rencontre beaucoup de personnes d'horizons différents. J'avais donc très souvent entendu parler de la SEP. Puis j'ai appris que la maman d'un camarade de classe de mon fils en était atteinte ainsi que l'une de mes voisines. Je m'y suis donc intéressé un peu plus.

Depuis que je dessine pour le JDM, je m'informe davantage et j'y suis plus sensibilisé. C'est un autre exercice qui m'enrichit dans mon métier de dessinateur mais aussi humainement.

Pourquoi la caricature ? D'où t'es venue cette idée ?

J'ai toujours tenu un crayon en main. 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 et 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 ?

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 mais je pense qu'il y a moyen de faire des choses de manière subtile ou poétique sans tomber dans le trash.





# Pizza franco-belge

## Comment garnir sa pizza?

Enlève le coeur des chicons, dispose-les dans une casserole avec de l'eau à mi-hauteur, 1 noix de beurre, sel et poivre pour cuire à couvert durant 10'. Laisse refroidir. Presse les chicons au maximum afin d'extraire le + possible de jus qui te servira pour réaliser la sauce blanche.

Pour la sauce blanche: fais fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajoute la farine, et remue avec une cuillère de bois sans laisser colorer. La farine doit juste épaissir. Verse 40 cl de lait progressivement et en même temps + 20 cl de ton jus issu des chicons et de leur cuisson. Remue sans cesse jusqu'à ce que la sauce épaississe. Assaisonne de sel et poivre.

Nettoie, épluche et émince finement l'oignon, les champignons et les radis. Dans une poêle, fais revenir l'oignon et les champignons dans du beurre et de l'huile d'olive. Sale et poivre. Ajoute le radis émincé en fin de cuisson et retire du feu directement.

Badigeonne la pâte dans un moule adéquat de la sauce blanche. Dispose le mélange oignon, champignons, radis. Parsème de chicons coupés en morceaux. Effrite de tranches de jambon Ardennes et jambon cuit et râpe le comté d'Acremont par-dessus. Saupoudre d'ail des ours séché et d'huile de romarin.

Enfourne ta pizza dans le four préchauffé à 200°C. Puis, diminue à 180°C durant 5 à 15' selon la taille de ta pizza.

## Ingrédients

- \* 1 rouleau de pâte pizza
- \* 2 chicons
- \* 3 tranches jambon Ardennes
- \* 1 tranche jambon cuit
- \* 1 oignon
- \* 100 gr Comté bergerie d'Acremont ou fromage à gratiner
- \* 4 champignons blancs de Paris
- \* 6 radis roses
- \* Q.S : sel, poivre, ail des ours séché, huile de romarin, beurre

## La Blague



Un Belge dit à un autre :  
 - Tu te rends compte qu'aux Etats-Unis, un passant se fait renverser toutes les quinze minutes ?  
 Le second Belge, répond désolé :  
 - Mon Dieu, quelle poisse il doit avoir !

Pourquoi les ministres des finances européens se réunissent toujours autour d'une table?  
**Parce que l'Euro se fait uniquement après un bon repas.**

Préparation :

Cuisson : 35' / 15'





## Le Zwin fait peau neuve!

Située sur la périphérie de Knokke, au bord de la Mer du Nord, on s'attèle depuis plusieurs mois au relooking complet du Zwin.

Tu pourras découvrir une zone de vasières et de marais où de nombreux oiseaux migrateurs et nidificateurs y font halte. Des activités sur le thème de l'éducation à la nature et à l'environnement seront proposées.

Le réserve s'étend sur environ 2,3 km de long sur la côte et se trouve entre les dunes et une digue surélevée construite en 1872. Grâce à l'eau salée de la mer s'introduisant dans la réserve naturelle, le Zwin peut se prévaloir d'une faune et d'une flore que l'on ne trouve presque nulle part ailleurs sur le littoral belge. A coup sûr, tu vivras une belle ballade captivante au milieu des oiseaux et des marais.

**Date:** réouverture début été 2016 ; 9h-16h

**Public:** famille

**Lieu:** Zwin Parc Nature ; Graaf Léon Lippensdreef, 8 8300, Knokke-Heist

**Prix:** Non communiqué info@zwin.be 050/60.70.86



## Le plus célèbre des petits sorciers

**Date:** été 2016 dès le 30/06/16 ; 10h-19h (lu-ven), 10h-20h (sa-di) ; 1er vendredi du mois 10h-22h

**Public:** famille

**Lieu:** Palais 2 Brussels Expo

**Prix:** < 3ans gratuit ; 4-14ans 14,90 € ; >14ans 19,90 € ; 2adultes+2enfants 65,00€. Attention!!

Sésame mis en vente, pas de vente à l'entrée du parc.

[www.expoharrypotter.be](http://www.expoharrypotter.be)

Mon grand cousin éloigné, qui n'est autre qu'Harry Potter, vient de m'apprendre la superbe nouvelle ! Il atterrit en Belgique. Apprête-toi, vêts-toi de tes instruments de magie et embarque-toi à bord du célèbre Poudlard Express pour découvrir le château et les maisons de Gryffondor, Serpentard, Serdaigle ou Poufsouffle. Qui sait, tu auras peut-être l'occasion de participer à une partie de Quidditch. Rassure-toi, si tu oublies tes instruments, tu pourras toujours contempler durant l'exposition d'autres balais et grimoires qui ont accompagné Harry Potter durant le tournage.



Cellule

Le JdM (le Journal de Myéland) LBSP - Com. Fr. A.S.B.L. - Elliot & Leïla  
rue des Linottes 6 - 5100 NANINNE Editeur responsable: B. Lonfils

Cellule de créativité du JdM: C. Declaye, A. Gilles, J. Koch, J. Rombaut, S. Soyer

Avec l'aimable collaboration de Pad'r, E411 et Zidrou, Julien Lapraille et Florent Lemaire

Layout & illustrations mascottes: Ben Cuvelier - [www.bencuvelier.be](http://www.bencuvelier.be)

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

le jdm



