



le jdM

n°18

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

S Ligue Belge de la
Sclérose en Plaques
Communauté Française ASBL



sept/oct/nov 2016

le journal de Myéland

Monde fantastique où Elliot & Leïa
ensembrent la SEP

Maman me saoule avec sa SEP

Comment gérer
les troubles
de l'humeur ?

Mission
Chococlef 2016

Le dictionnaire :

Les troubles de l'humeur

Les secrets des Sepiens :

Moody débarque dans le monde des Sépiens

Concours

Participe au concours du
trimestre

Martine
dans le monde de Myéland





@doc



L'avis du Docteur



Maman me saoule avec sa SEP

La **Sclérose en Plaques** est une maladie tellement envahissante qu'il arrive que ta maman n'ait que ce mot à la bouche. Mais pourquoi ?

Il y a d'abord l'effet de surprise. Les premiers symptômes apparaissent généralement, sans qu'on ne s'y attende. Cela crée un choc chez ta maman qui peut ressentir des émotions comme de la colère et de la tristesse. Ces sentiments s'amplifient souvent pendant plusieurs mois car les symptômes durent sans savoir comment ils vont évoluer. Ta maman peut en avoir vraiment marre ! Alors, elle a besoin que ça sorte en en parlant ; parfois un peu trop souvent.

Ensuite, la maladie va apporter beaucoup de chamboulements dans sa vie. Il y a des choses qu'elle ne pourra plus faire. Elle voit tous ces changements et elle sait que toi aussi tu constates qu'elle est plus triste, plus fatiguée, qu'elle participe moins aux activités... Ta maman s'inquiète et se justifie auprès de toi en te disant pourquoi elle se retrouve limitée dans certaines activités.

Avec l'arrivée de la SEP, ta maman a l'impression que la maladie prend toute sa vie. Elle craint aussi de perdre sa place de maman alors qu'elle veut continuer à être présente de la même manière qu'avant. Mais sa grande crainte, c'est de te transmettre sa peur.

Alors elle souhaite te donner un maximum d'informations pour te rassurer et te préserver. Finalement, en voulant te protéger, elle t'étouffe peut-être un peu trop, mais son intention sera toujours de veiller à ton bonheur.

Mélanie DESCHEPPER.
Psychologue





Comment gérer les troubles de l'humeur ?

Avec la SEP, ta maman peut passer par plein d'émotions: la joie, la tristesse, la colère voire parfois aucune émotion. Cela va remuer beaucoup de choses dans ta vie. Un élément important à comprendre est que ces émotions sont liées à une seule chose : la maladie et toutes ses difficultés.

Tu ne seras jamais responsable de l'humeur de ta maman. Ce que tu dis ou fais ne la rend pas triste ni en colère. Simplement, avec la maladie, beaucoup d'obstacles apparaissent. Certaines choses deviennent plus difficiles à faire voire impossibles. Tout cela crée des émotions souvent négatives. Tu n'es pas à l'origine de ces troubles de l'humeur mais tu peux par contre l'aider pour que ça ne s'amplifie pas, pour l'apaiser. Quand un changement d'humeur survient, tu peux veiller à ce que l'ambiance reste calme. Par exemple, en évitant de rajouter des colères, des crises, des pleurs. Au mieux tu pourras même participer à la tâche avec elle et passer l'obstacle ensemble. Lorsque ta maman change d'humeur sans raison, laisse passer l'orage. Occupe-toi de ton côté, au calme et reviens dans un moment plus paisible. A ton retour, tu ne dois pas hésiter à dire que tu ne comprends pas ces humeurs. Que ça t'inquiète, te blesse.

Ta maman sera sensible à ça. Si tu veux, tu peux également l'aider à mettre en place des choses pour que ces moments d'humeur difficiles se passent au mieux. Par exemple tu peux lui proposer des activités calmes qui changent les idées, des sorties au grand air, des moments de relaxation ... Non seulement elle sera heureuse de partager ce moment avec toi mais ça l'aidera aussi à changer d'humeur.

Mélanie DESCHEPPER.
Psychologue

Les secrets des Sepiens

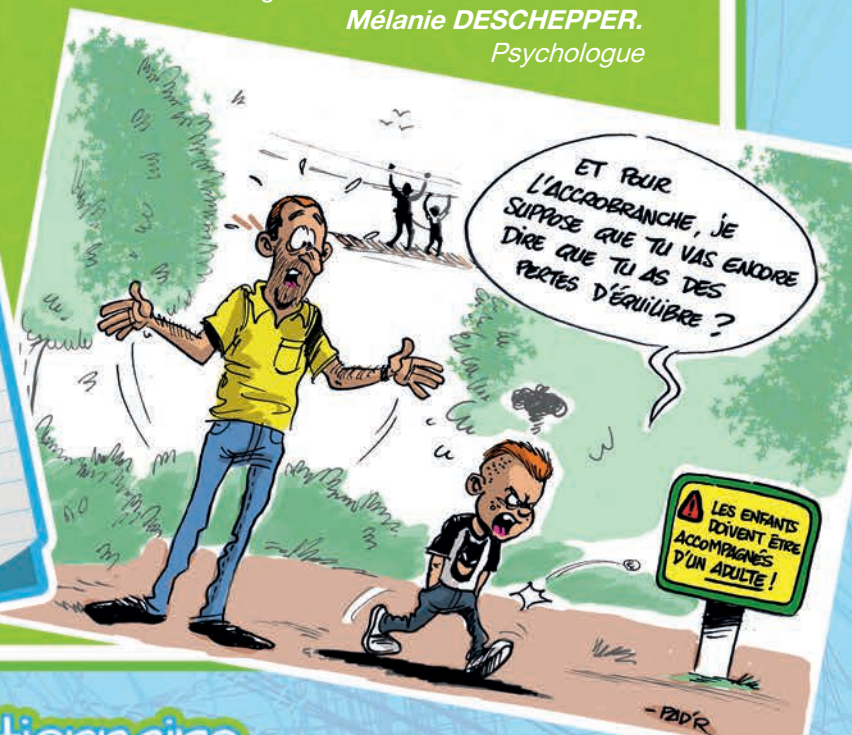
🌸 **Prénom: Moody**

🌸 **Particularités physiques:**
Petit, aux cheveux hirsutes et colorés. Par moment, j'ai la mine triste et fermée. A d'autres instants, mes yeux sont grands ouverts avec des idées qui s'entrechoquent dans tous les sens.

🌸 **Caractéristiques:**
Je provoque des changements d'humeur assez brutaux et soudains. J'oblige ta maman à se dévaloriser, à pleurer et à se culpabiliser ou bien parfois, à se sentir très triste ou encore à être enthousiaste à l'extrême.

🌸 **Force de méchanceté:**
J'arrive sans avertir et je m'installe insidieusement en prenant mon temps. Je prends racine pendant une période parfois longue.

Moody.



Le doctionnaire

- **Les troubles de l'humeur :** ils sont aussi appelés troubles affectifs c'est-à-dire qu'ils vont faire varier l'humeur de ta maman positivement ou négativement. Ils peuvent la rendre un peu déprimée et lui faire perdre l'intérêt et le plaisir des activités qu'elle pratique. Ou au contraire, elle peut passer par des périodes de grande excitation où elle parle beaucoup avec un trop plein d'enthousiasme.

Moody.



Moody



l'interview

d'Elliot



Rencontre avec Martine

Elle était déjà l'héroïne de tes parents et peut-être même de tes grands-parents quand ils avaient ton âge. Depuis 1954, elle traverse les années, sans une ride, pour vivre avec toi ses aventures palpitantes qui font le tour du monde. J'ai eu le plus grand plaisir de parler avec cette petite fille à l'occasion de sa nouvelle histoire inédite : « Martine dans le JDM ».

Bonjour Martine, j'ai déjà l'impression de te connaître tellement j'ai lu tes histoires. Connaisais-tu la SEP avant que l'on ne se rencontre et as-tu eu l'occasion de rencontrer des copains dont la maman avait cette maladie ?

La SEP je ne connais pas très bien et je n'ai jamais eu l'occasion de rencontrer des personnes touchées par cette maladie. Par contre, à la suite d'un accident, j'ai dû passer plein de tests à l'hôpital : radiographie, piqûres... Tout ça n'était pas très amusant ; j'imagine donc que vivre avec une SEP ne doit pas être facile tous les jours. J'ai beaucoup de chance d'avoir des parents en bonne santé.



Justement, comment réagirais-tu si tu apprenais que ta maman avait une maladie comme la sclérose en plaques ?

Je pense que j'aurais très peur et qu'il me faudrait beaucoup de temps pour m'en remettre. Mais beaucoup de mes amis disent que je suis courageuse et que j'ai bon cœur. Alors je ferais tout ce qui est possible pour aider ma maman. Je demanderais aussi de l'aide à mes grands-parents et à mon grand frère. Mais attention, je ne jouerais pas les infirmières ; j'ai aussi ma vie de petite fille : faire mes devoirs, voir mes amis, jouer, faire de la danse, aller à la piscine ou à la mer,...

Nous avons d'abord pu faire ta connaissance dans les albums, puis dans des jeux vidéo et maintenant à la télévision. Tu as même un Centre à Mouscron qui porte ton nom. Tu as déjà fait tellement de choses. As-tu de nouveaux projets ?

Oh oui Elliot. Figure-toi que depuis le mois de mars, mes albums sont réédités avec de nouvelles aventures. J'espère comme ça rencontrer tous les enfants qui ne me connaissent pas encore.

Avant de nous quitter, voudrais-tu laisser un petit message à nos lecteurs pour qui ce n'est pas toujours facile à la maison ?

Je leur dirais de garder espoir et qu'un jour tout finit par s'arranger. D'essayer aussi de profiter du bon côté des choses. De ne pas hésiter à en parler à leurs copines et à leurs copains, ça soulage parfois. Moi en tout cas j'en parlerais à Patapouf et à Moustache.



MARTINE, un personnage créé par Gilbert DELAHAYE et Marcel MARLIER. Léaucour création © Casterman

L'opération Chococlef 2016

@ News

Nous nous approchons à grands pas de notre mission annuelle,

« **L'opération CHOCOCLEF** ».

Il s'agit de vendre le plus possible de ce délicieux chocolat GALLER qui nous rend si fier ! L'objectif de cette année est d'augmenter les ventes ! Pour y arriver, il va falloir s'y mettre tout de suite et être créatif ! Participe à l'opération Chococlef 2016 en vendant du chocolat à tes copains, et pourquoi pas dans ton école. C'est l'occasion de faire connaître la sclérose en plaques au grand public.

Grâce à tout l'argent récolté par la vente des chocolats GALLER, nous pourrons donner un p'tit coup de main à ta maman lors de l'achat des médicaments, pour les consultations chez les médecins et les aménagements de la maison qu'elle souhaite peut-être entreprendre. Avec cet argent, nous pourrons aussi lui proposer de participer à des activités : vacances à la mer, excursions, cinéma,...

Nous comptons sur toi !

Demande le bon de commande à tes parents.

La mystérieuse magicienne.

Tu veux en connaître plus sur les raisons qui ont poussé la mystérieuse magicienne à nous confier la mission **Opération Chococlef** ?

Toi aussi, tu peux participer à cette grande mission et en parler autour de toi ? Alors, demande-nous des exemplaires de la brochure « **Opération Chocolat, il était une fois** » et distribue-la autour de toi. Pour ce faire, rien de plus facile : envoie un petit parchemin à l'adresse info@seppasorcier.be

Ella.

Ça vient de sortir !

Elle est toute neuve ! Elle est toute chaude ! Elle vient de sortir de presse.

Le site seppasorcier.be et *le Journal de Myéland* se dotent d'une petite plaquette informative. De manière colorée et attrayante, elle propose aux adultes de parcourir avec les enfants les deux supports qui parlent de la **SEP**.

La mystérieuse magicienne nous confie ainsi une nouvelle mission : celle de la distribuer le plus loin possible et au plus grand nombre : médecins, pharmaciens, infirmiers mais aussi écoles et enfants. Alors, si tu connais des personnes qui seraient intéressées de découvrir cette plaquette, n'hésite pas à nous en demander en envoyant un petit message à info@seppasorcier.be

Leïla.





Blanc de volaille mariné au vinaigre et ses épices aphrodisiaques, fenouil dans tous ses états et pommes de terre à la sarriette

1. Mets les filets de volaille à mariner dans le fond de volaille, ajoutes-y tous les ingrédients nécessaires à la marinade et les tiges finement émincées des 2 fenouils. Laisse mariner le tout 30 minutes min. Conserve bien les petites peluches des fenouils.
2. Epluche (ou coupe harmonieusement) et lave les pommes de terre. Mets-les à cuire dans de l'eau au départ froide. Une fois cuites, égoutte-les et ajoute une noix de beurre.
3. Prends un des deux fenouils, retire le cœur et coupe-le. Lave et cuis le tout dans une casserole avec de l'eau à mi hauteur avec une noix de beurre, sel et poivre. Cuis, mixe le tout pour avoir une consistance onctueuse et réserve.
4. A l'aide d'une mandoline ou d'un couteau, émince finement la moitié du 2ème fenouil, en retirant le cœur. Réalise des segments avec l'orange. Dans un saladier, place : le segment, le fenouil émincé, le gingembre haché, 1 dl vinaigre à sushis, la fleur de sel Maldon, le sirop de safran et les peluches du fenouil gardé de côté. Mélange et laisse mariner 5 minutes.
5. A l'aide de la dernière moitié du fenouil, réalise une tranche d'1 cm d'épaisseur max et dessine un cœur.
6. Préchauffe une poêle à griller. Bien chaude, grille de chaque côté le fenouil et la volaille marinée, sans laisser trop d'éléments aromatiques sur celle-ci. Juste avant de servir, ajoute le persil, la sarriette légèrement émincée et la fleur de sel.

Ingrédients

- 2 filets de volaille
 - 2 fenouils
 - 4 pommes de terre
 - 1 orange
 - 1 c-a-c de gingembre haché
 - 1c-a-c de sirops de safran
 - 1 branche de sarriette fraîche ou 1 c-a-s de sarriette sécher
 - 1 branche de persil plat
 - 20 gr de beurre
 - sel, poivre et gros sel
- Pour la marinade**
 ¼ de litre de fond de volaille, 1 cl de pastis,
 2 cl de vinaigre de vin, 2 dl de vinaigre à sushis,
 1 c-à-s de graine de moutarde, 2 clous de girofle à écraser, 1 branche de sarriette concassée,
 1 branche de persil plat concassée, 1 bâton de cannelle



Retrouve d'autres photos sur www.seppassorcier.be

Préparation : 40'
Cuisson : 10'



La Blague



Une petite fille vient de visiter une ferme. Elle dit à son père en rentrant à la maison:

- Papa, j'ai vu des cochons qui parlent comme toi quand tu dors !!!

Un pou et une mouche font la course. Lequel des deux insectes gagne ?

Le pou, car il est en tête !



Es-tu prêt à aller à la rencontre de Marcel Marlier ? Viens découvrir le nouveau parcours dédié à l'un des plus grands dessinateurs pour la jeunesse. À travers des croquis, des vidéos d'animation, des jeux et des documents inédits, voyage en compagnie de cet artiste hors du commun. Quel que soit ton âge, plonge au cœur de son univers et rencontre Martine, l'héroïne qu'il a créée avec Gilbert Delahaye, au cours d'une balade ludique et interactive remplie de découvertes et de surprises.

Date: janvier à décembre ; 9h-17h (ma, jeu, ven), 9h-17h30 (mer),
10h30-18h (sa), 14h-18h (di) ; fermé le lundi et JF

Lieu: Centre Marcel Marlier, dessine-moi Martine au Château des
Comtes - 1, Avenue des Seigneurs de Mouscron - 7700 Mouscron

Prix: < 1an gratuit ; 1-14ans 4,00 € ; adultes 5,00€ ;
>59ans 4,00 € ; PMR 4,00 €

autres tarifs voir sur le site
www.centremarcelmarlier.be

Public: Famille

Ella.



Quelle est l'origine d'Halloween ?

Halloween est une fête célébrée
le soir du 31 octobre, veille de la
Toussaint.

Son origine vient du monde celtique : en Irlande,
Ecosse, Pays de Galles, Bretagne où se tenait, au
début de l'automne, la fête païenne de Samain
célébrant le passage d'une année à l'autre.

La nuit de Samain les hommes pouvaient
communiquer avec les gens de l'autre monde,
les morts et ... les démons. Ils éteignaient le
feu de leur maison, se réunissaient autour du
feu sacré de la communauté et chacun recevait des

braises pour rallumer son foyer et recommencer un nouveau cycle.
Au 9ème siècle, dans l'idée de christianiser la fête de Samain, le Pape
Grégoire IV a introduit la fête de tous les Saints le 1er novembre. Mais
la tradition d'une fête la veille de la Toussaint, plus connue sous le nom
de la fête d'Halloween, s'est maintenue un peu partout. C'est ainsi que
les enfants se déguisent avec des costumes effrayants en tous genre
(fantômes, sorcières, monstres, vampires) sollicitant à chaque maison
des friandises sous la bonne formule : « Farce ou friandise ! ».

Seppire.

Concours

Tu souhaites toi aussi rencontrer Martine ? Tu
peux remporter 1x4 entrées pour te rendre avec
ta famille au Centre Marcel Marlier. Pour gagner ces
places, réponds simplement à la question suivante :

« Comment s'appelle le chien de Martine » ?

La réponse est à renvoyer au plus tard le 26 octobre à l'adresse
suivante : LBSP, Cellule JdM/Seppassorcier
Rue des Linottes, 6 5100 - NANINNE

HAPPY
HALLOWEEN!



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

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

le jdm



