

ÇA SE PASSE

Initiation au théâtre à destination d'un large public



Altéo, mouvement social des personnes malades, valides et handicapées, propose un atelier de découverte des techniques théâtrales. Objectifs ? Développer la confiance en soi, découvrir le plaisir de jouer en se libérant du regard de l'autre et affirmer sa singularité (travail sur le corps, le contact et la voix, prise de conscience de ses mouvements et de ses expressions corporelles, etc.). Les séances se déroulent toutes les deux semaines, le **mercredi de 16h à 17h30** dans les locaux de la Mutualité chrétienne de Mouscron, rue Saint-Joseph 8. Renseignements et inscriptions auprès d'Altéo : [alteo.mouscron@mc.be](mailto:alteo.mouscron@mc.be) - 056 39 15 21.

CONFÉRENCE

Ces angoisses qui nous font peur

InforSanté et la Mutualité chrétienne organisent une conférence sur le thème des phobies. Le Dr Mitra Yousefi, psychiatre, animera la soirée. Où ? Au Home de l'Esplanade, 7 rue Jean Jaurès à Ath. Quand ? Le **jeudi 26 septembre** à 20h, accueil à 19h30. Renseignements: 069 25 62 64 ou [guy.delobel@mc.be](mailto:guy.delobel@mc.be). Invitation cordiale à tous - Entrée gratuite.

VOLONTARIAT

Cap 48, ensemble même si on est différents



CAP 48 reprendra sa traditionnelle campagne du 4 au 13 octobre 2013. Pour que cette action soit encore plus extraordinaire et démontre que notre société n'est pas indifférente à l'indifférence, n'hésitez pas à rejoindre le réseau de bénévoles. Vous disposez d'une heure, d'une journée ou d'un peu plus de temps, participez à cet élan de générosité et de solidarité.

Renseignements :  
 • Jozef Tomme, responsable régional de la zone Tournai-Ath, au 0472 63 80 13.  
 • Françoise DUBY, responsable régionale de la zone de Mons, au 0479 29 97 37, [fr.duby@skynet.be](mailto:fr.duby@skynet.be)  
 • Geoffroy Delhonte, responsable régional de la zone de Mouscron/Comines, au 0471 71 71 21, [williambeyens@hotmail.com](mailto:williambeyens@hotmail.com)

Gros plan sur

Les accidents domestiques des enfants

En Belgique, les accidents domestiques sont la première cause de mortalité des enfants de moins de 15 ans. Quelques conseils pour faire face aux dangers que les habitations recèlent.

L'environnement dans lequel nos enfants grandissent a été conçu par et pour des adultes. Face à des situations potentiellement risquées, les petits n'ont pas, ou pas assez, conscience du danger. En revanche, rien ne retient leur curiosité, leur envie de tout découvrir et d'imiter. Il revient donc aux adultes de mettre en place des conditions permettant de réduire les risques au maximum. Avec quelques conseils et un peu de bon sens, il est possible d'y parvenir.

A la découverte du monde

Plus un enfant est petit, plus il est vulnérable. Au fur et à mesure qu'il grandit, il découvre le monde qui l'entoure... Mais il ne comprend pas nécessairement les dangers que cela peut représenter. En particulier, la maison constitue une source de risques pour lui.

Surveiller, accompagner et éduquer

La première mesure de sécurité est bien entendu la surveillance de



© Philippe Turpin/Depeche

l'enfant. Mais cela ne suffit pas, car il faut aussi accompagner l'enfant vers une prise d'autonomie. Les parents ne seront pas toujours là pour lui dire ce qui est permis ou pas. Il est donc important de lui expliquer ce qui est dangereux et pourquoi. Interdire sans donner d'explication n'est pas une attitude qui l'aidera à grandir. Même s'il faut aussi savoir dire "non". Enfin, il faudra compléter cette éducation

à la prudence par des mesures passives efficaces. Par exemple, on n'empêchera jamais un petit qui commence à marcher de tomber. Mais on peut éviter qu'il dégringole les escaliers grâce à des barrières de protection, et en lui apprenant à se tenir en montant. Dès l'âge de 18 mois, il est utile d'expliquer à l'enfant, avec des mots simples, adaptés à son âge, que certains objets ou certaines situations ont des dangers.

Checklist de la prévention

La prévention repose sur quelques principes essentiels.

- En aucun cas, ne laissez un jeune enfant seul sur une table à langer (ou en équilibre sur un meuble), dans un bain, dans une maison ou en voiture.
- Mettez, une bonne fois pour toutes, hors de portée les produits dangereux, les médicaments, les cosmétiques.
- Soyez attentif à ne pas laisser à la portée des enfants, de petits objets ou aliments (cahuettes) qu'il pourrait avaler ou inhaler.
- Ne laissez pas non plus à sa portée des objets coupants (ciseaux, couteaux...) ou piquants.
- Équipez votre logement de systèmes de protection tels que détecteurs de fumée, barrières de protection, systèmes de blocage (des portes d'armoires, tiroirs, fenêtres...)
- Réglez la température du chauffe-eau pour que l'eau ne sorte jamais brûlante des robinets. La peau d'un enfant est plus sensible que celle d'un adulte: en 3 secondes, une eau à 60°C peut le brûler au 3<sup>e</sup> degré.
- Chez les plus grands, encouragez le port de matériel de protection (un casque par exemple) pour la pratique d'activités comme le skate-board, le roller, le vélo, etc.

La prévention des dangers

Entre 0 et 6 ans, les chutes représentent les accidents les plus fréquents. Mais les accidents domestiques peuvent aussi prendre la forme d'asphyxie ou d'étouffement, d'intoxication et d'empoisonnement, de brûlures ou encore de noyade. Avec la literie, les petits objets, l'eau du bain, les produits de nettoyage..., il s'agit de rester vigilant, tout en portant son attention également aux comportements des animaux domestiques (attention aux morsures), aux portes qui claquent sur les doigts...

Conférence débat

Personnes dépendantes, âgées ? Bien vivre à domicile, c'est possible !

Dans le cadre de l'ouverture de ses nouveaux locaux, Qualias, magasin de location et de vente de matériel médical, d'optique et de bandagisterie organise une conférence-débat.

Aujourd'hui, malgré l'isolement, la maladie, le handicap, continuer à vivre chez soi reste possible. Pour garantir une qualité de vie au pa-

tient et à sa famille, outre toute une série de services d'aide (aide-familiales, infirmières,...), apparaissent également de nouvelles technologies facilitant le maintien à domicile.

Quelles sont-elles ? Qu'apportent-elles au patient ?  
**Intervenants de la soirée :** Stéphane Belin, Directeur PSD-Vitaltel et

Christian Kunsch, Président de la FASD et Président du MOC  
**Quand ?** Le **jeudi 3 octobre** à 19h30.

**Où ?** Qualias, Rue Saint-Brice, 56 à Tournai, salle du 2<sup>e</sup> étage

**Renseignements :**  
 069 36 08 47

**Invitation cordiale à tous, entrée gratuite !**

Marche-découverte

La Warchinoise

A la découverte du Pays Blanc et de ses anciens fours à chaux. Participer à la marche "La Warchinoise", organisée par le club Audax Tournai Marche, c'est découvrir la nature, au gré de sa foulée à travers des sentiers tournaisiens et le charme des petits villages et hameaux de Vaulx, Chercq, Calonnes, Antoing, Bruyelle

et Saint-Maur. Les parcours de 6-12-20 et 30 kms sont balisés. Comme l'appétit vient en marchant, tout au long de la randonnée, des points de contrôles bien achalandés requièreront les mollets les plus fatigués. A l'arrivée, bar, cafétéria et restauration à prix modique.

**Quand ?** Le **dimanche 20 octobre**.

Inscriptions de 8h à 15h. Un café est offert aux marcheurs entre 7h30 et 9h30.

**Où ?** Salle des écoles, rue Boucher à 7548 Warchin (Autoroute E42, sortie 33).

**Renseignements**  
 au 069 35 12 51.

**Ascenseur d'escalier**  
**OCTOBRE**  
**QUALIAS**  
 Pour toute commande d'un ascenseur d'escalier ThyssenKrupp ou Comifort, recevez un **Chèque-cadeau 300€** valable sur la gamme Qualias.  
**Toujours un Qualias près de chez vous :**  
 ATH : Rue Haute, 25 • 068/55 33 55  
 COMINES : Rue de Wervicq, 13 • 056/85 32 30  
 MONS : Rue des Canoniers, 1 • 065/34 24 40  
 MOUSCRON : Rue du Bas-Voisinage, 77 • 056/56 12 60  
 TOURNAI : Rue Saint Brice, 56 • 069/84 44 84

Gros plan sur



# Le sommeil des enfants

Bien dormir est un besoin vital aussi important que bien manger ou bien respirer. C'est pourquoi, dès le plus jeune âge, s'il s'agit d'apprendre aux enfants à prendre du plaisir à dormir. Si les troubles du sommeil sont fréquents chez l'enfant, rien ne sert d'attendre pour agir.

dans un état où, tout en dormant, il conserve suffisamment de capacités motrices pour se lever. Il sera donc capable de se lever, de se faire à manger, de se promener en rue, et même de parler à ses parents sans se réveiller, donc sans se rendre compte de ce qu'il fait. Il s'agit d'un "réveil incomplet" du cerveau qui ne conserve pas à ce moment précis ses capacités de mémorisation. Ce qui explique que le somnambule ne se souvient pas de ses promenades nocturnes à son réveil".

Chez l'enfant de 3 à 5 ans, le sommeil profond peut être vraiment profond. Ainsi, le passage vers un autre stade du sommeil peut être plus difficile. Un autre élément favorise l'émergence de ce comportement : la présence de tensions au sein de la famille ou des difficultés éprouvées par l'enfant pour contrôler ses sentiments ou son apparence... Ceci est essentiellement le cas chez les plus de 5 ans. La nuit étant un moment propice pour se laisser aller, les angoisses peuvent dès lors ressurgir et induire le somnambulisme. De plus, dans environ 40 % des cas, d'autres membres de la famille souffrent de troubles du sommeil, ce qui se traduit par des terreurs nocturnes ou le fait de parler durant son sommeil, ce qui laisserait envisager une cause héréditaire.

**Aider un enfant** à faire l'apprentissage du "bien dormir", c'est l'aider à grandir. Cependant, il est très difficile de décrire ce qui est "normal" en matière de sommeil. Chaque enfant, chaque famille, chaque situation est différente. "Le comportement est adéquat si les membres de la famille sont heureux de la situation existante. Nous parlerons d'un problème de sommeil si l'enfant ou sa famille souffre d'un comportement de sommeil", explique André Kahn, spécialiste des troubles du sommeil chez les enfants. En observant les comportements de l'enfant, on peut repérer certains problèmes de sommeil. Si celui-ci est pâle, cerné, somnolant ou s'il est exagérément nerveux, agité, colérique...

souhaitant de beaux rêves puis on réveille la lumière... Répéter le même rituel tous les soirs permet de rassurer l'enfant. Aussi, il est important de laisser le lit associé au sommeil. Le lit n'est pas un terrain de jeu, ni un lieu de punition, il est l'endroit où l'on dort.

**Et pour finir, offrir un endroit agréable et adapté.**

Au-delà des pistes énoncées ci-dessus, l'environnement lui-même influencera positivement ou négativement l'endormissement et le sommeil de votre enfant. Pour favoriser le sommeil, il s'agit de veiller à ce que la chambre soit agréable et calme. Ni trop éclairée, ni trop chaude, ni trop froide. Une température de 18°C est parfaite. Bannissez la radio, la TV, l'ordinateur... Évitez toute fumée dans la pièce, aérez régulièrement et ne laissez pas la poussière s'entasser.

**Ne pas dramatiser et attendre**

Le somnambulisme disparaît avec le temps: pas besoin de s'alarmer avant l'adolescence. Les seules consignes à suivre sont d'attendre que cela passe et ne pas inquiéter l'enfant. Aussi, durant la nuit ou le lendemain matin, les parents ne doivent pas évoquer cette promenade nocturne devant l'enfant ou lui demander où il voulait aller: il ne s'en souviendra pas! Ces questions incongrues vont perturber l'enfant, l'inquiéter et il pourrait se croire en train de sombrer dans la folie. Et ces angoisses ne pourront qu'entretenir ce trouble du sommeil!

En réalité, le seul risque encouru par le somnambule et à garder à l'œil par les parents est celui de se blesser ou de tomber durant ses "virées" nocturnes. Aussi, comme le conseille le Dr Franco : "Il faut assurer la sécurité de la promenade du somnambule: ranger les jouets et autres obstacles pour qu'il ne trébuche pas ou ne se blesse pas, installer des serrures hautes auxquelles l'enfant n'aura pas accès pour qu'il ne s'échappe pas, barrer l'accès aux escaliers, etc. Lorsque le somnambule est en balade, il ne faut en aucun cas le réveiller, mais bien le rediriger calmement vers son lit, qu'il regagnera comme si de rien n'était."

Enfin, si l'enfant est trop fatigué en journée, il faut l'encourager à faire une petite sieste, afin que son sommeil ne soit pas trop profond en début de nuit. De même, il faut bien veiller à respecter le sommeil de son enfant et ne pas hésiter à le coucher, même très tôt, s'il est très fatigué. Néanmoins, comme le précise le Dr Franco: "si les accès sont vraiment très fréquents, violents ou inhabituels, il est nécessaire d'en parler au médecin traitant pour exclure une autre étiologie, notamment des crises d'épilepsie." Bref, pour soigner un jeune enfant somnambule, point besoin de traitements médicamenteux ou psychologique: la patience est de mise.

Les 6-12 ans seraient entre 15 et 40 % à être somnambules. C'est dire si ce phénomène est relativement fréquent.

**L'enfant somnambule**

S'il est déroutant de voir son enfant se promener dans la maison durant la nuit alors qu'il est manifestement endormi, le somnambulisme de l'enfant n'est pourtant pas un phénomène inquiétant. Deux règles d'or à respecter: ne pas réveiller l'enfant en pleine promenade nocturne et ne pas l'inquiéter. Environ un enfant de 3 à 5 ans sur sept est sujet régulièrement au somnambulisme, et près d'un sur trois occasionnellement. Les 6-12 ans seraient entre 15 et 40 % à être somnambules. C'est dire si ce phénomène est relativement fréquent. Même les nourrissons peuvent être concernés, dès six mois: puisqu'ils sont incapables de marcher, cela se manifestera par des pleurs et une agitation anormale durant la première partie de nuit (contrairement aux cauchemars qui se manifestent plus tard dans la nuit). Cette crise du bébé peut durer de 5 à 25 minutes, le bébé se calmant de lui-même.

**De l'hérédité aux cycles du sommeil**

Les causes du somnambulisme sont encore aujourd'hui mal connues, mais des pistes se dessinent, comme l'explique le Dr Patricia Franco, neuropédiatre à l'Hôpital Erasme à Bruxelles: "Le somnambulisme semble lié à une mauvaise transition du stade de sommeil profond, pendant les premières heures de la nuit, vers un autre stade de sommeil. Le somnambule se trouve donc

**Prévenir les troubles**

Le sommeil de l'enfant se construit et évolue depuis sa naissance. Bien que chaque situation soit différente, il existe des constantes à appliquer pour que le passage au dodo ne soit pas synonyme de stress ou de pleurs. Le professeur André Kahn en illustre quatre qui peuvent aider à prévenir les troubles du sommeil des petits.

**Parler à l'enfant et lui expliquer ce qui va se passer**

Même nourrisson, l'enfant comprend beaucoup de choses, bien plus et bien mieux qu'on ne le pense. Très tôt, il est bon de prendre l'habitude d'expliquer à l'enfant ce qu'on attend de lui, comment la soirée va se dérouler. Par exemple, annoncer 15, 10 et 5 minutes avant de le coucher qu'il sera bientôt temps d'aller au lit.

**Avoir une attitude cohérente et constante**

La parole doit être suivie des actes. Si on annonce à l'enfant un dodo dans 10 minutes, il ne faut pas lui laisser encore une demi-heure de télévision. Par ailleurs, quand l'heure du coucher approche, ce n'est pas le moment de jouer à chatouille ou de le mettre devant un jeu bruyant et excitant. Les activités doivent se calmer petit à petit, en laissant par exemple la place à la lecture, à un petit massage, aux câlins...

**Respecter un rituel du coucher**

Chaque soir, on répète les mêmes gestes, les mêmes paroles avant de déposer l'enfant éveillé et calmé dans son lit. Par exemple, on dit au revoir aux animaux qui ornent le papier peint ou aux jouets de la chambre, on raconte une histoire, on rapproche le doudou favori, on fait un bisou en

ÇA SE PASSE

**Enéo fait son cinéma**



/// Pour faire d'un moment de cinéma, un réel moment d'échange et de partage, Enéo, mouvement social des aînés, propose régulièrement une projection suivie d'une rencontre avec un témoin privilégié qui nourrit le débat. Au programme du mois d'octobre :

**>> "L'Attentat" de Ziad Doueiri**

**Mardi 15 octobre à 9h30 - Cinéma Imaqix Tournai.**  
Dans un restaurant de Tel Aviv, une femme fait exploser une bombe qu'elle dissimule sous sa robe de grossesse. Toute la journée, le docteur Amine, israélien d'origine arabe, opère les nombreuses victimes de l'attentat. Au milieu de la nuit, on le rappelle d'urgence à l'hôpital pour lui annoncer que la kamikaze est sa propre femme. Refusant de croire à cette accusation, Amine part en Palestine pour tenter de comprendre. L'Attentat est l'adaptation du roman du même nom écrit par Yasmina Khadra, qui a connu un immense succès. Le livre est le second d'une trilogie consacrée au conflit entre l'Orient et l'Occident. Lors de la 12ème édition du Festival International du film de Marrakech, L'Attentat a reçu l'étoile d'Or. Il a également obtenu une mention spéciale du Jury au festival de Saint-Sébastien.  
Entrée : 7 euros.  
Inscription souhaitée auprès de Enéo Tournai au 069 25 62 62 ou via eneo.tournai@mc.be

CONFÉRENCE

**Un être cher disparaît et la vie change...**

/// L'APPER (Association de parents pour la protection des enfants sur les routes) organise, pour la 17e année consécutive, une conférence-débat sur la thématique du deuil, le **samedi 19 octobre à 14h30**. Stéphanie Fugain, maman de Laurette Fugain, décédée de la leucémie, témoignera sur ce départ et de la nécessité de réapprendre à vivre après le décès de sa fille.  
Quand ? Le samedi 19 octobre à 14h30.  
Où ? Maison de la culture de Tournai, avenue des Frères Rimbaut, 1.  
Renseignements: 069 21 15 82 ou 069 34 45 18.  
Entrée libre.

INFO MUTUALITÉ

**Les agences de Tournai restent ouvertes malgré les travaux**

/// Depuis le 5 août dernier, de gros travaux ont été entrepris dans la Rue des Chapeliers (piétonnier de Tournai). Celle-ci est et restera inaccessible aux voitures pendant de longs mois depuis la place Paul Emile Janson jusqu'au Beffroi. L'accès en voiture à l'agence du centre-ville est donc devenu compliqué, mieux vaut prévoir directement de stationner à la Place Reine Astrid et de s'y rendre à pied, par la Rue de Paris (et non par le piétonnier). L'agence reste ouverte et accessible aux piétons qui peuvent marcher sans difficulté. Le bureau situé Rue Saint-Brice est quant à lui plus accessible, notamment pour les personnes à mobilité réduite.

**>> Horaire des agences à Tournai**

**Rue de Paris 4 - 069 84 65 31**  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi de 9h à 12h30.  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 18h.  
Vendredi de 9h à 12h30.  
  
**Rue Saint-Brice 44 - 069 25 62 11**  
Lundi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Mardi de 9h à 12h30.  
Mercredi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Jeudi de 9h à 12h30 et de 14h à 17h.  
Vendredi de 9h à 12h30.

**Mutualité chrétienne Hainaut Picardie**  
Rue Saint-Brice 44, 7500 Tournai  
Éditeur responsable : Virginie De Clercq  
Fax : 069 21 25 65  
E-mail : haipi@mc.be

**Tél. 069 25 62 11**

Transport des malades : 078 05 50 05

Une erreur dans votre adresse postale? Signalez-le via www.mc.be/journal ou auprès du 0800 10 9 8 7