

Gros plan sur ...

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 chez les jeunes enfants et les pré-adolescents. 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).

Même lorsqu'ils prennent le bébé dans les bras, les parents ne parviennent pas à le calmer, le rassurer. 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

Même si les causes de ce comportement nocturne sont encore aujourd'hui mal connues, des pistes se dessinent, comme l'explique le Dr Patricia Franco, neuro-pédiatre à l'Unité pédiatrique du sommeil 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 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 pouvant être vraiment profond, ce passage vers un autre stade du sommeil est plus difficile, ce qui explique que les enfants de cet âge sont souvent concernés par le somnambulisme.

Un autre élément favorisant l'émergence de ce comportement est la présence de tensions au sein de la famille ou des difficultés éprouvées par l'enfant pour contrôler ses sentiments ou son apparence, par exemple (ceci est essentiellement le cas chez les plus de 5 ans). La nuit étant un moment propice pour se laisser aller, ces angoisses peuvent dès lors ressurgir et induire le somnambu-



© Metrocdf

lisme. De plus, dans environ 40% des cas, d'autres membres de la famille souffrent de troubles du sommeil, que ce soit des terreurs nocturnes ou le fait de parler durant son sommeil, ce qui laisserait envisager une cause héréditaire.

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 "vibrées" 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 som-

nambule 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. Et pour cause : pour le somnambule, il ne s'est rien passé ! S'il est trop agité, parlez-lui pour le rassurer, en le ramenant au lit. Son sommeil n'en sera pas pour autant de mauvaise qualité et le lendemain matin, il ne se souviendra de rien".

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, ce qui rendra plus difficile la transition vers les autres stades de sommeil et risque donc de provoquer une promenade nocturne. 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. Une anamnèse soignée et parfois la réalisation d'une polysomnographie aidera au diagnostic et à une prise en charge plus spécifique."

Bref, pour soigner un jeune enfant somnambule, point besoin de traitements médicamenteux ou psychologiques : la patience est de mise puisque le somnambulisme disparaît progressivement et n'est bien souvent plus qu'un souvenir à l'adolescence.

ÇA S'EST PASSÉ

Zatopek urban tour

///

>> Près de 1500 coureurs fin avril à Marcinelle, dont un grand nombre d'entre vous qui participez aux sessions "Je cours pour ma forme".



À cette occasion, votre mutualité organisait un petit concours. Le tirage au sort a désigné Anthony Gysels de Châtelet, qui recevra bientôt un bon d'achat d'une valeur de 50 euros en matériel sportif. Futur éducateur spécialisé, Anthony a bouclé les 6 km en 50 minutes. Belle performance quand on sait qu'il faisait partie d'une équipe qui a conduit une joëtte, un fauteuil mono-roue qui permet la pratique de la randonnée - et ici le jogging - à toute personne à mobilité réduite. Double bravo !

PHIL CHEZ LE DENTISTE À CHIMAY

Plus de 150 enfants et le double de parents ont franchi les portes de la mutualité de Chimay le 21 avril dernier.

///

Un succès de foule dû en partie au dynamisme du comité mutualiste local. L'équipe de volontaires a profité de la Foire de printemps pour tracter et inviter les familles à découvrir les nouveaux avantages concernant les soins dentaires et le nouvel outil pédagogique "Phil chez le dentiste". Avant de se défouler dans le château gonflable en forme de bouche géante, les enfants étaient accueillis par petits groupes pour participer au jeu de l'oie thématique. Passage ensuite à l'atelier de brosseage : trois minutes, pas moins, sablier en main ! Ils sont tous repartis avec leur brosse à dents, le carnet de jeux de Phil et leur gobelet personnalisés.



Pendant ce temps, les parents ne s'ennuyaient pas. Pris en charge par les conseillers mutualistes, ils ont pu découvrir les nouveaux avantages compris dans l'assurance Dento solidaire et la Dento +. Ainsi que les nombreux conseils et astuces en ligne que vous trouverez dans le parcours des dents saines sur www.mc.be.

Vous êtes déjà des milliers à avoir souscrit à cette nouvelle assurance. Pour y souscrire en ligne, rendez-vous sur www.mc.be ou contactez le 0800 10 9 8 7

Le livret de jeu abécédaire et le jeu de l'oie "Phil chez le dentiste" sont à télécharger sur www.mc.be ou à commander gratuitement au numéro vert 0800 10 9 8 7

JUIN

LES BAS... À BAS PRIX

Dans nos magasins Qualias à Anderlues - Charleroi Courcelles - Gilly - La Louvière Montigny - Soignies

0800 10 987
WWW.QUALIAS.BE

Bon d'achat de

10€^{TVAC}

OFFERT

(par tranche d'achat de 50€
tvac dans la gamme bas)

Offre non cumulable, valable du 1^{er} juin au 30 juin 2014. Bons d'achat valables jusqu'au 31 juillet 2014 hors promotion, non remboursable en espèces. Sauf omission ou erreur d'impression

Bandelettes - Orthopédie - Optique - Audition

Formoine Mutualité chrétienne

Vacances

Animation de jeunes handicapés

Le secteur "anijhan" de Jeunesse & santé propose des séjours spécifiques et adaptés pour les enfants et jeunes moins valides ayant entre 7 et 21 ans.



J&S recherche des personnes sensibilisées ou formées dans l'accompagnement de jeunes handicapés pour partir en séjour !

Formigüères (France)

du 31 juillet au 9 août
Sports et aventure adaptés pour les 14-21 ans (nés entre 1993 et 2000). **Public** : jeunes porteurs de handicaps physiques et/ou mentaux légers, non voiturés. 12 participants et 6 animateurs. Transport en car. **Prix** : 520 EUR, prix membre MC : 300 EUR, BIM : 200 EUR.

Le chalet de Formigüères se situe à 1500m d'altitude, au centre des Pyrénées. Un lieu exceptionnel, aux paysages à couper le souffle, où se dérouleront l'ensemble de nos activités. Un programme adapté et encadré par des professionnels : randonnées en moyenne montagne (max. 10 km), canyoning (toboggans naturels et marche aquatique), baignade au lac ou dans les sources chaudes de Saint Thomas... Ce séjour demande donc un minimum de condition physique mais se veut tout de même ouvert au plus grand nombre ! Il se déroule en parallèle avec un séjour ados (15-17 ans). Nos animateurs favoriseront le contact entre les deux groupes partageant le même lieu de vie. Une destination pour les amateurs d'aventure et de dépassement de soi !



Arolla (Le Valais - Suisse)

du 5 au 15 juillet
Nature et découvertes pour les 15-17 ans (nés entre 1997 et 1999). **Public** : jeunes porteurs de tous types de handicaps, non voiturés. 14 participants et 6 animateurs. Transport en car au départ. **Prix** : 750 EUR, prix membre MC : 430 EUR, BIM : 285 EUR.

Un séjour au cœur des Alpes suisses, dans le canton du Valais. Avec au programme : promenades et petites randonnées dans la vallée et en montagne, montée en téléphérique, visite d'une fromagerie artisanale et d'éle-

vages en alpage, piscine en plein air et bains thermaux... En plus du dépaysement, le projet de ce camp est aussi de favoriser l'autonomie de tous en faisant participer chaque jeune aux différentes tâches de la vie de groupe.

D'autres destinations à découvrir dans le catalogue "anijhan".
Infos et inscriptions : Jeunesse & santé au 071/54.84.02 • js.anderlues@mc.be



Découverte

La nature vous veut du bien !

Le service social de la Mutualité chrétienne vous invite à découvrir les bienfaits que la nature nous apporte !

Venez découvrir les secrets des plantes et herbes sauvages de nos villes et jardins ! Chacune cache des vertus pour soigner, apaiser ou soulager. Nombreuses d'entre elles sont savoureuses à déguster !

d'initiation à l'environnement (CRIE) de Villers-la-Ville. Marie vous guidera dans une balade au cœur d'un jardin biologique et du Terril d'Haine St Paul à la découverte des plantes sauvages et de leurs vertus.

Infos pratiques : la balade découverte sera suivie d'un atelier "recettes et dégustation". Participation gratuite, mais inscription préalable au 071/54.84.28 avant le 4 juin. Attention, le nombre de place est limité à 15.

Une mine d'or à notre portée que nous vous invitons à découvrir en compagnie de Marie Fripiat, herboriste spécialisée au Centre régional

Chacun aura l'occasion de réaliser puis de goûter les recettes et remèdes confectionnés à base des plantes cueillies lors de la balade.

Date : le vendredi 6 juin de 13h à 16h30
Lieu : rendez-vous à 13h - 6 place Caffet à Haine St Paul



BON À SAVOIR

Retour du rhume des foins

» La pollinose, ou allergie au pollen, est une affection provoquée par la dissémination du pollen par le vent ou les insectes.

Chez certaines personnes, une réaction inflammatoire peut être provoquée lorsque le pollen entre en contact avec les yeux, les voies respiratoires ou la peau.

Résultats : rhume des foins avec le nez qui coule, des démangeaisons aux yeux, dans le nez, étournelements, essoufflement ou crise d'asthme. Certaines personnes peuvent aussi présenter de l'eczéma ou de l'urticaire aux endroits découverts mis en contact avec l'herbe.

Les enfants ne sont pas épargnés. Une allergie peut par exemple se cacher derrière des bronchiolites chroniques. Un diagnostic précoce pourra permettre d'agir de façon préventive, soit par l'éviction (éviter tout contact avec l'allergène), soit par une désensibilisation.

Quelques conseils

Bon à savoir : les quantités de pollens sont plus faibles le matin, pendant ou juste après une averse, et en l'absence de vent. Aussi, choisissez plutôt ces moments pour aérer votre chambre et toute la maison. Évitez de sécher le linge à l'extérieur, de tondre la pelouse (ou portez un masque) ou de rouler en voiture fenêtres ouvertes. Portez des lunettes solaires pour protéger vos yeux, rincez ou lavez vos cheveux le soir si vous avez été exposé aux pollens pendant la journée et changez de vêtements. Enfin, en cas de démangeaisons des yeux, évitez de les frotter. Dans tous les cas, si les symptômes persistent, il est préférable de consulter votre médecin traitant.

Pour en savoir plus

La brochure "Les allergies, faisons le point" est à télécharger sur www.mc.be ou disponible dans tous nos points de contact.

EXCURSION

Énéo Centre vous emmène à Lierre



/// Visite guidée du superbe béguinage (patrimoine de l'Unesco), visite du musée de la dentelle, promenade en bateau autour de la ville... une journée qui s'annonce bien remplie avec un départ à 8h et un retour vers 18h.

Prix : 50 EUR membres Énéo - 55 EUR non-membres à verser au compte Énéo Centre 799-5502514-94 avec la mention : Lierre 27/05/14

Date : le mardi 27 mai

Infos et inscriptions : 071/54.84.07 • evelyne.gobin@mc.be

MOUVEMENT

Journée sportive à Haulchin

/// » Grande variété d'activités au choix pour les aînés, organisée par énéoSport avec la participation du comité mutualiste d'animation : venez découvrir le stand de la mutualité et les nouveaux avantages Dento solidaire et Dento+.

Au programme :

- Accueil avec café dès 9h.
- 9h30 marche de +/- 6 km, concours de pétanque et de mëlky, jeux de société
- 11h démonstration de Viactive (gym douce)
- 11h30 apéritif et repas
- 14h marche de +/- 4 km, balade nature, reprise du concours de pétanque et de mëlky, jeux de société
- 16h démonstration et participation à Viactive
- 16h30 goûter et remise des coupes des concours

Date : le mardi 3 juin de 9h à 17h30

Prix :

- > 16 EUR pour la journée complète
- > 3 EUR pour la matinée
- > 6 EUR pour l'après-midi

Inscription obligatoire pour le 26 mai à verser sur le compte :

Activités spéciales BE43 068-109801 - 99 rue de Bray, 7120 Estinnes-au-Val
Lieu : Salle communale, rue du Bicentenaire à Haulchin
Infos : énéoSport au 071/54.84.07 • evelyne.gobin@mc.be • 064/77.10.79 • lauredaneau@skynet.be • 064/34.16.69 • gilberte.delrue@skynet.be

Mutualité chrétienne Hainaut oriental

40 rue du Douaire à 6150 Anderlues
Éditeur responsable : Jean-Michel Namurois
Fax : 071/54.85.50
E-mail : anderlues@mc.be

Tél. 071/54.85.48

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