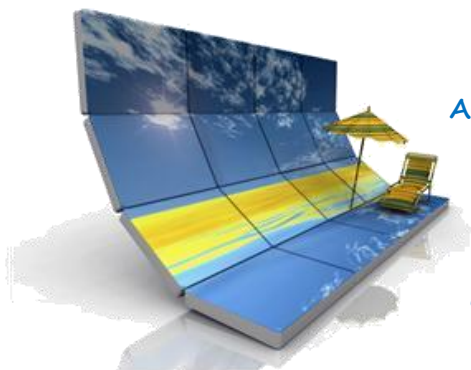


Ensemble, pas à pas est une asbl active au sein de l'Unité d'Onco-Hématologie de l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola à Bruxelles.

Créée par des parents d'enfants traversant ou ayant traversé l'expérience du cancer, c'est en toute connaissance de cause que l'asbl propose aux autres familles concernées de les accompagner à chaque étape de la maladie.

En partenariat avec



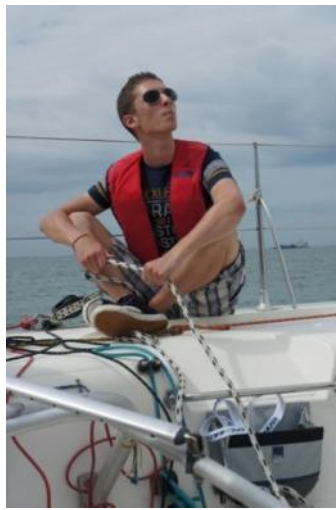
Aaah, l'été... Rien de tel que prendre un peu de temps pour soi et profiter de chaque moment positif avec nos enfants... Cette Lettre d'Info vous offre un peu de soleil et un zeste de fraîcheur, bienvenus même si vous passez ces semaines d'été à HUDERF-sur-Mer...

Sur la vague...

Comme chaque année, l'été est, pour un petit groupe de jeunes, une occasion de larguer les amarres au départ de Nieupoort et, pendant une semaine, naviguer en Mer du Nord. Même si la météo est parfois un peu « mitigée » en ce début juillet, elle n'empêche pas la navigation. Par le biais de la voile sportive, ces jeunes peuvent acquérir/retrouver une bonne dose de confiance en soi, de persévérance et de solidarité, et bien sûr (surtout) mettre les contraintes liées à la maladie et/ou au handicap entre parenthèses.

C'est à nouveau en collaboration avec l'équipe de l'asbl Force Douce que nous organisons ce stage ; un merci tout particulier à Arnaud et Timothée, qui ont encadré nos jeunes... et merci à Pascaline pour ses superbes photos...





Transat Québec – Saint-Malo...

Quelques jours après ce stage, Timothée et 2 autres jeunes diabétiques, tous trois membres de l'asbl *Force Douce*, participent à la Transat Québec–Saint-Malo. Encore une fois, chapeau bas à cet équipage, skippé par Denis Van Weynbergh et encadré par Philippe Pirard, notre skipper habituel dans nos activités de voile. Cette transat, c'est 5365 km de navigation d'Ouest en Est dans l'Atlantique Nord ; la traversée s'effectue (en principe) en 15 à 18 jours de mer, dont 3 jours de descente du fleuve Saint-Laurent. Pour ces 3 jeunes diabétiques, c'est à la fois un rêve qui se réalise et un défi : c'est en effet la première fois qu'un tel équipage participe à une course de ce type et démontre que maladie et sport intensif peuvent se conjuguer... Ils font leur parcours sur un voilier de type Class 40, portant le nom de l'un de leurs sponsors : Proximédia.

Plus d'infos, photos et tutti quanti :

<http://www.transatquebecstmalo.com> et <http://www.facebook.com/TransatQSM>

Quelques belles photos ont été publiées par Québec Yachting :

<http://www.quebecyachting.ca/2012/evenements-et-regates/retour-sur-des-evenements/le-depart-de-la-transat-quebec-saint-malo-2012-en-images/>

Visitez également le site de Proximédia Sailing : <http://www.transat-quebec-saintmalo.be> et écoutez les podcasts sur Pure FM : <http://www.rtf.be/radio/podcast/player?id=1746961>

Et pour info, nous avons également suivi de près le parcours de Robert Patenaude, sur *Persévérance*. Son bateau porte bien son nom ! En 1982, Robert Patenaude est jeune étudiant en médecine lorsqu'on lui diagnostique une leucémie ; il bénéficie alors d'une des premières greffes de moelle osseuse réalisées au Canada ; 30 ans plus tard, en participant à cette Transat, c'est bien un rêve qu'il réalise, mais c'est aussi un souhait d'encourager tous ceux qui, au quotidien, poursuivent un combat contre le cancer...

Relais pour la Vie

Pour terminer le mois de mai en beauté, quelques familles nous rejoignent à Braine-l'Alleud, où a lieu le second Relais pour la Vie francophone organisé par la Fondation contre le Cancer. Le Relais, c'est 24 heures de marche ou de course, symbolisant le parcours d'un patient ; c'est un moment festif et convivial, placé sous le signe de la solidarité ; c'est une foule d'activités organisées dans le but de soutenir la Fondation contre le Cancer dans ses missions de recherche, prévention et accompagnement social. Eva, fidèle au poste, et Maël donnent le coup d'envoi de ce Relais ; ils terminent le premier tour de piste sous des applaudissements largement mérités par eux et leurs familles !



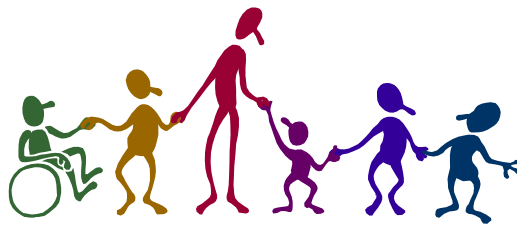
Encore merci à tous ceux qui nous ont rejoints à Braine et surtout MERCI et BRAVO à Marine, Cécile, ... en un mot à l'équipe de la Fondation contre le Cancer et à tous ceux qui, d'une façon ou d'une autre, ont fait de ce Relais une réussite ! Rendez-vous l'année prochaine !



De magnifiques photos sur <http://www.hools.be/photos/Relais2012>

N'hésitez pas à consulter également les sites suivants :

- quelques photos sur la page Facebook de la commune de Braine-l'Alleud : <https://www.facebook.com/media/set/?set=a.404202026290438.90858.185764148134228&type=1#!/photo.php?fbid=404202712957036&set=a.404202026290438.90858.185764148134228&type=3&theater>
- reportage TV com (à la 28^{ième} minute quand même !) : <http://www.tvcom.be/index.php/emissions/actubw/8666-jeudi-31-mai-2012>
- reportage RTBF, dans le cadre de l'émission *Sans Chichis*, présentée par Joëlle Scoriels, marraine de ce Relais : http://www.rtb.be/video/v_raviva?id=1733602&category=viepratique
- articles de presse : consultez notamment http://www.lavenir.net/article/detail.aspx?articleid=DMF20120529_00164002 et http://www.dhnet.be/dhjournal/archives_det.phtml?id=1261885



Merci aussi à la Fondation contre le Cancer pour l'article paru à notre sujet dans le Cancerinfo de juin !



Depuis quelques mois, si vous habitez en Hainaut et consultez la presse locale, vous aurez probablement remarqué une action intitulée « *Tous contre la leucémie infantile* » : sensibilisation à la maladie, aux progrès médicaux et au travail d'Ensemble, pas à pas ; encore merci au Kiwanis-La Louve, à l'origine de cette action, et à chaque donateur pour leurs « coups de pouce » !

Le 9 septembre, le Kiwanis-La Louve organise le 1^{er} **Rallye du Cœur et de l'Espoir** : 4 circuits balisés de 65, 90, 120 ou 150 km à parcourir à vélo au départ de La Louvière, et vous permettant d'admirer la région des Lacs de l'Eau d'Heure.

Les renseignements utiles se trouvent sur l'affiche jointe à cette Lettre d'Info ; vous pouvez aussi poser toutes vos questions à l'adresse lakiwanienne@gmail.com.

N'hésitez pas à participer à ce rallye, à vélo ou non !



LA KIWANIANNE
L'organisation du club "Kiwanis La Louvière-La Louve"
**RALLYE DU CŒUR
ET DE L'ESPOIR**
1^{ère} édition
Le 9 septembre 2012

LA LOUVIERE

65 Km : LA LOUVIERE - LIGNE - LA LOUVIERE
Départ : 08h
90 Km : LA LOUVIERE - BENEZOTTI - LA LOUVIERE
Départ : 08h
120 Km : LA LOUVIERE - ESCOU - LA LOUVIERE
Départ : 08h
150 Km : LA LOUVIERE - LES LACS DE L'EAU D'HEURE -
LA LOUVIERE
Départ : 08h

LES LACS DE L'EAU D'HEURE

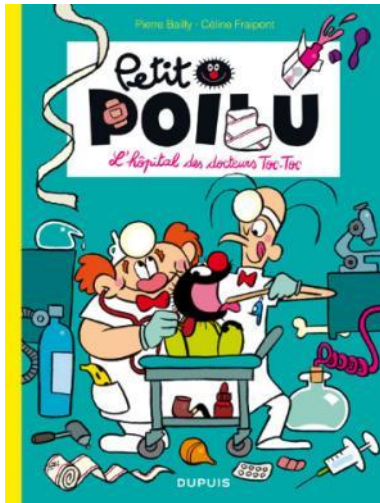
4 circuits balisés de 65 / 90 / 120 / 150 Km
INSCRIPTION et DÉPART de la Maison du Sport, 127, rue de Henry à La Louvière :
8h et 10h de 7 à 10 heures / 13h et 15h de 7 à 9 heures - à raison de 4 € par personne.
Renseignements : lakiwanienne@gmail.com

P.A.F. : 4 €

Aut profit des caisses de l'action sociale et plus particulièrement de **Ensemble, pas à pas** qui vient en aide aux familles d'enfants atteints par la leucémie.

Bonne nouvelle pour les frères et sœurs : dès la rentrée, nous reprenons les séances de l'atelier-fratrie « **Ensemble, à petits pas** » ; les dates vous seront communiquées en temps utile...





Si vous souhaitez soutenir Carabistouille, Zinzin et leurs comparses, le 11^{ème} album du Petit Poilu (de Céline Fraipont et Pierre Bailly) est pour vous ! Il est intitulé « Petit Poilu – L'hôpital des docteurs Toc-Toc » et est paru aux Editions Dupuis ; il est destiné à tous, petits et grands, y compris les tout petits loulous qui ne savent pas encore lire ; à chaque album vendu, 1 € sera reversé aux clowns qui viennent rendre une petite visite à vos enfants chaque vendredi matin. Pour en savoir plus : www.docteurszinzins.be .



Si l'épilepsie vous concerne, cette enquête peut vous intéresser :

Sur le site de la Ligue Francophone Belge contre l'Épilepsie, vous trouverez un questionnaire destiné à recenser les difficultés rencontrées par les personnes atteintes d'épilepsie lorsqu'il s'agit de s'adresser à une compagnie d'assurances :

<http://www.ligueepilepsie.be/spip.php?rubrique9> ; ce questionnaire ne vous prendra que quelques minutes...

Le site de la Ligue est de toute façon une source d'informations très utile dans le cadre de cette pathologie : www.ligueepilepsie.be .



Autre contexte, autre enquête : L'association de parents luttant contre l'échec et l'abandon scolaires mène également une enquête, et votre avis peut être utile à l'amélioration de la qualité de nos écoles ; ce questionnaire n'est pas long et est sur le site de l'association :

<http://www.echecscolaire.be/enquete120820.php> ; certaines questions s'adressent directement aux parents d'enfants atteints d'une pathologie chronique, que ces enfants soient en enseignement ordinaire ou adapté.



« **Le Petit Prince a dit...** » (groupe de soutien pour personnes endeuillées) organise le vendredi 14 septembre 2012, à 19h, une soirée d'information et d'échange sur le thème du deuil, et plus particulièrement une rencontre avec Jean Van Hemelrijck, psychothérapeute familial, sur le thème « Qu'advient-il de la famille lorsque surgit la mort ? ». Lieu : Centre Culturel de Jette (Bld De Smet de Naeyer 145 – 1090 Jette). La participation à cette soirée est gratuite, mais l'inscription est requise : par tél : 02.423.14.56 ou 0499.588.624 ou par mail : le.petitprinceadit@yahoo.fr .



Les recettes de Fred :

Des produits de qualité, une bonne dose de bon sens, un zeste d'imagination... une cuisine saine et savoureuse est à la portée de tous. Même les estomacs les plus réticents peuvent un jour devenir de fins gourmets. Associez vos enfants à la préparation de vos petits plats... ils n'en seront que meilleurs !

L'apéro des marmots.

En été (comme en toute saison d'ailleurs !) et même lorsque le soleil se cache, il est important de bien S'HY-DRA-TER. Fred vous le dira, l'eau est la meilleure boisson ; c'est indéniable, même si ses papilles gustatives et sa volonté lui disent parfois le contraire... Mais l'avantage de l'été est de nous apporter une foule de fruits délicieux, et, à l'heure où les blenders et autres centrifugeuses sont légion, à tous les prix, et super-fastoches à utiliser, pourquoi se priver de jus fraîchement pressés, mixés, centrifugés ?



Bonne mine : melon, orange, citron vert, sirop d'orgeat.

Gaspacho tropical : ananas, sirop de sucre de canne, feuilles de menthe.

Peau de pêche : pêche, orange, miel.

Teint de rose : pastèque, grenadine, citron vert.

Le cocktail de Barbie : fraises, framboises, sirop de violette.

Le panier du Petit Chaperon Rouge : mélange de framboises, mûres, myrtilles... et jus de pommes.

L'œil de lynx (onctueux et riche !) : myrtilles, banane, yaourt, vanille.

L'élixir de l'Incroyable Hulk : kiwi, melon vert.

L'anti-gerboulade : pêche, gingembre frais, eau minérale (éventuellement pétillante), feuilles de menthe.

Veillez à entreposer tous les ingrédients nécessaires au frigo... que tout soit bien frais au moment de préparer le cocktail de votre choix. Filtrez vos mélanges : la plupart des marmots n'aiment pas les ppppeaux, pppulpes et pppépins. Et servez ces boissons aussitôt prêtes, afin que les vitamines des fruits soient préservées...

Tous ces mélanges peuvent être allongés d'eau avec ou sans bulles, ou de soda... Créez vos propres mélanges de fruits, en fonction des goûts familiaux. Les enfants malades devront faire un choix judicieux des fruits, en fonction de leur traitement et de l'avis de leur médecin ; pour varier leurs boissons, les enfants sous chimio feront leur choix parmi la pléthore de jus et sirops disponibles dans le commerce ; ce sera toujours meilleur que la boisson pétillante marronnasse au nom en 4 lettres commençant par C et terminant par A...

Pour toute information, remarque, idée, suggestion... n'hésitez pas à nous contacter :



Rue des Augustines 74 - 1090 Jette - tél. : 02.425.60.54

site : www.epap.be

e-mail : info@ensemble-pasapas.be

Compte bancaire : 001-4184509-05 IBAN : BE96 0014 1845 0905 SWIFT : GEBABEBB

Attestation fiscale pour les dons annuels de 40,- € et plus.