

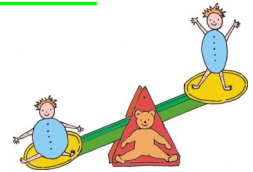


P
O
I
P
L
U
M
E
Prévention de l'
Obésité
Infantile
Par
L'alimentation
Unie au
Mieux
Être

La lettre de Poiplume



Les aventures de Poiplume



Poiplume est un drôle de petit bonhomme, haut comme trois pommes ou quatre tomates ou deux petits pains..... Et comme tous les enfants, il rigole souvent, parfois il pleure, et quelquefois il se met même en colère !!!

Cela fait quelques mois que les parents de Poiplume se sont séparés, et maintenant Poiplume a deux maisons, car il vit quelques jours avec Papa et quelques jours avec Maman.

Finalement Poiplume trouve que c'est mieux ainsi, car ses parents ne se disputent presque plus !

En plus Papa et Maman essaient tous les deux de lui faire plaisir, pour qu'il ne soit pas triste...

Parfois Maman rentre tard du travail, mais Poiplume sait qu'elle lui laisse toujours une surprise quand il l'attend...et c'est souvent des friandises ! Peut-être que Poiplume préférerait aller jouer au ballon avec Papa, mais ce n'est pas possible, alors Poiplume grignote devant la télé...

Et quand Poiplume part chez Papa, il trouve toujours un gros sachet de bonbons dans son sac !

Chez Papa, tout est bien organisé : après l'école, on fait les courses, on rentre, on fait les devoirs et Poi-

plume va prendre son bain...alors là, Poiplume croit toujours que Papa joue de la batterie, car à la cuisine c'est un vrai concert de casseroles ! Il faut dire que Papa a toujours peur que Poiplume n'en ait pas assez (comme si Poiplume ne mangeait que chez Papa !), car il cuisine en grandes quantités et essaie souvent de nouvelles recettes pour des repas bien « complets » avec de la viande, des œufs, du fromage, des frites, des légumes, des desserts...

Quand Poiplume sort du bain, tout est prêt et ça sent drôlement bon



(enfin, presque toujours !). Pour faire plaisir à Papa et lui montrer qu'il est fier de lui, Poiplume finit toujours sa grande assiette et en redemande encore...Mais quand c'est l'heure d'aller au lit, l'estomac de Poiplume est tellement rond qu'il ne sait plus comment s'installer pour s'endormir...et là, Poiplume voudrait tellement que Maman lui fasse un câlin...alors il pioche dans le sac de bonbons !

Et quand Poiplume va chez ses grands-parents, c'est pareil ! C'est à qui lui fera le repas le plus copieux... Et à Noël, imaginez le résultat ! Poiplume va voir double : deux sapins ? pourquoi pas ; deux pères Noël ? c'est bizarre ; le double de cadeaux ? c'est tentant... mais quand cela va être le tour des dindes, des gâteaux, des bûches, des salades, des chocolats, des friandises, quelle avalanche !!! Là, c'est Poiplume qui va doubler de volume !

Qu'en penses-tu ? Pourrais-tu donner quelques conseils aux parents et aux grands-parents de Poiplume pour qu'il n'explose pas ? Si tu veux, tu peux imaginer ou dessiner un repas de fête pour Poiplume...

A bientôt pour les prochaines aventures de Poiplume !

Trois ans POIPLUME : une histoire de succès (voir suite p. 3)

Nous fêtons notre troisième anniversaire, l'occasion pour nous de vous faire part de nos résultats :

284 enfants ont déjà pu profiter de cette prise en charge ! 2/3 de filles et 1/3 de garçons, la plupart entre 6 et 10 ans.

55 médecins généralistes, 10 pédiatres, 4 diététiciennes et

3 psychologues sont à votre disposition pour assurer le suivi.

Depuis le début de l'année nous avons pu élargir notre territoire d'action en incluant 33 autres communes avoisinantes.

93% des enfants ont consulté la diététicienne, 29% ont une prise en charge psychologi-

que et 36 à 42% pratiquent du sport dans un de nos clubs partenaires soit gymnastique soit natation.

2/3 à 3/4 des enfants ont pu
soit diminuer soit stabiliser
leur IMC !!!

MOUSSE DE SAUMON

4 personnes:

200g saumon frais

100g fromage blanc 20% MG

1 c. soupe concentré de tomates

4 c.café d'œufs de lumps noirs

1 sachet de gelée

sel, poivre, paprika

1. Préparer la gelée comme indiqué sur le mode d'emploi .

2. Cuire le saumon dans un court-bouillon, laisser refroidir, l'égoutter et le mixer

3. Battre le fromage blanc au fouet , ajouter le saumon puis le concentré de tomates

4. Ajouter le sel, poivre, paprika, et une cuillère à soupe de gelée.

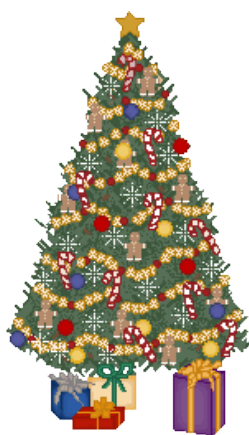
5. Verser un peu de gelée dans

le fond de petits moules individuels; disposer par-dessus les œufs de lumps et encore un peu de gelée.

6. Laisser prendre au réfrigérateur 15 mn

7. Puis remplir les moules avec la mousse de saumon et terminer avec une fine couche de gelée.

8. Mettre au moins 2 heures au réfrigérateur.



POMME CLOVIS

Ingrédients pour 5 personnes:

5 pommes moyennes

5 c.café de sucre fin

150g fromage blanc 20% M.G.

1 jaune d'œuf

1 sachet de sucre vanillé

cannelle (facultatif)

5 carrés de papier aluminium

1. Vider les pommes, les essuyer sans les peler.

2. Mélanger dans un bol: le sucre, le fromage blanc, le jaune d'œuf, le sucre vanillé.

3. Quand le mélange est homogène, en garnir les pommes.

4. Envelopper chaque pomme dans un carré d'aluminium.

Cuisson: 30 à 40 mn à four moyen

Filets de merlan à la menthe sur une crème de petits pois

Ingrédients pour 4 personnes

500 g de petits pois surgelés

1 pincée de sucre

4 filets de merlan

5 à 6 branches de menthe

1 cuil à café de cumin

1 cuil à soupe de crème fraîche

Sel, poivre du moulin

1. Déposez les petits pois dans une casserole. Couvrez-les d'eau juste à hauteur, ajoutez 1 pincée de sucre, salez et cuisez-les pendant 10 à 15 min.

2. Préparez une jatte avec des glaçons et un peu d'eau.

3. Quand les petits pois sont cuits, mixez-les jusqu'à ce qu'ils soient en une crème homogène. Versez-la tout de suite dans un saladier, posez celui-ci sur la jatte de glaçons et remuez pour bien la refroidir et préserver ainsi sa belle couleur verte.

4. Chauffez de l'eau dans un cuit-vapeur ou un couscoussier. Sur la grille, déposez la moitié de la menthe

puis les filets de merlan. Saupoudrez le cumin et recouvrez avec de la menthe (réservez quelques feuilles). Cuisez 5 min.

5. Pendant ce temps, réchauffez dans une casserole la crème de petits pois. Ajoutez-lui la crème fraîche et rectifiez son assaisonnement.

6. Versez-la dans le plat de service. Déposez les filets de merlan dessus. Parsemez les feuilles de menthe réservées et servez.

Source: www.e-sante.fr



Trois ans POIPLUME : une histoire de succès (suite)

2/3 à 3/4 des enfants ont pu soit diminuer soit stabiliser leur IMC !!!

Les modifications alimentaires sont plus faciles à atteindre que les modifications concernant l'activité physique.

La plus grande majorité constate une amélioration du bien-être. Elle est satisfaite de cette prise en charge.

Très appréciés sont également les ateliers que nous avons mis en place :

l'atelier sur la lecture des étiquettes dès 2008 et l'atelier de cuisine au lycée hôtelier depuis

2009.

Tous les deux sont un lieu d'échange, aident à l'application des nouvelles habitudes dans un contexte très convivial.

Un groupe de parole n'a pas pu se mettre en place malgré la demande de certaines familles.

Pour mieux répondre à vos besoins et mieux vous guider dans le suivi de votre enfant nous avons créé un soutien téléphonique régulier.

Il y a des hauts et des bas dans la prise en charge de l'obésité, le travail sera long, mais

les résultats nous donnent raison pour continuer le combat avec vous : il ne faut surtout pas désespérer !!!

*Joyeuses Fêtes de fin
d'année et
plein d'énergie pour
2010 !*

*Elke Bahner-Ennassih
Pédiatre coordinatrice*

« L'atelier cuisine, une façon conviviale d'apprendre à cuisiner sainement... »

Témoignage d'une participante aux ateliers cuisine

C'est en effet la pensée de Mme Vigneron, maman d'une fille de 9 ans, dans le réseau depuis Avril 2009.

Quand elle a répondu la première fois à l'invitation de l'atelier cuisine, elle espérait trouver des idées de recettes plus saines pour l'ensemble de sa famille. En y participant, elle a découvert des recettes équilibrées et originales, met-

tant en avant les fruits et légumes, point noir de nombreux enfants !

L'atelier lui a paru avant tout convivial ; l'échange d'expérience entre les mamans et les papas a été possible et naturel et ce, grâce à l'organisation.

Malgré des repères un peu différents dans une cuisine pédagogique professionnelle telle que celle du lycée Hôtelier Raymond Mondon, Mme Vigneron a su y trouver la motivation nécessaire pour assimiler les astuces culinaires enseignées ce jour-là.

Au menu, une entrée toute en couleur avec une terrine aux trois légumes, une touche classique revisitée avec les tomates et courgettes farcies à l'aubergine, et une pointe d'exotisme avec des sushis de fruit en dessert.

Toute la famille a goûté aux plats, voici la récompense de Mme Vigneron !

Enfin, elle regrette de ne pas avoir pu se rendre disponible pour le second atelier cuisine, alors nous vous donnons tous rendez-vous aux prochains ateliers !

Événements à suivre en 2010:

NOUVEAU: ATELIER ENFANTS!

ATELIER EMBALLAGES ALIMENTAIRES:

théorie - mardi 9 février de 18h00 à 19h30 - lieu: 38-48 rue St-Bernard - Metz

pratique - samedi 13 février de 10h à 11h30 - lieu: SUPER U - St-Julien les Metz

ATELIER ENFANTS: L'assiette, quoi y mettre?

mardi 9 février de 18h00 à 19h30 - lieu: 38-48 rue St-Bernard - Metz

ATELIER CUISINE PARENTS:

vendredi 5 mars de 15h00 à 18h00 - lieu: Lycée Hôtelier Raymond Mondon - Metz





38-48 rue Saint-Bernard
57000 METZ
Téléphone : 03 87 52 14 94
Télécopie: 03 87 52 08 59
Mail : poiplume@gmail.com

Changer les habitudes pour apprendre à bien manger



Prévention de l'
Obésité
Infantile
Par
L'alimentation
Unie au
Mieux
Etre

La lettre de Poiplume
ISSN en cours

Retrouvez nous sur
internet
www.poiplume.com

Quand on cherche à lutter contre le surpoids, réapprendre à manger ne passe pas seulement par la nourriture. Il faut non seulement réfléchir à ce que nous mangeons, mais également à la façon dont nous nous alimentons. C'est le meilleur moyen de bannir les mauvaises habitudes... et d'acquérir les bonnes.

La faim n'est pas l'envie (et vice-versa)

La faim se traduit par des gargouillements dans le ventre. Le problème, c'est que nous confondons souvent ce besoin physiologique avec une furieuse envie de manger... parce qu'on s'ennuie, parce qu'on est triste, parce qu'on a vu une pub alléchante, parce qu'on se sent seul, pour passer le temps...

Apprenez à votre enfant à se poser la question: « Faim dans la tête ou faim dans le ventre? »

Mangeons ce que nous aimons

A long terme, nous devons trouver et consommer des aliments qui nous plaisent. Quitte à revoir complètement notre façon de cuisiner. Il ne faut pas considérer que la mise en pratique du plan alimentaire donné par la diététicienne comme une période de frustrations et de privations, mais plutôt comme une bonne occasion de partir à la découverte de nouvelles saveurs. Demandez à votre diététicienne de vous proposer des recettes équilibrées et savoureuses!

Mangeons à satiété

-Mâchez, mâchez, mâchez ! Et n'avalez les aliments qu'une fois réduits à l'état de bouillie dans votre bouche.

- Faites des pauses durant le repas en posant régulièrement vos couverts et surtout, en vidant votre bouche avant d'y mettre la bouchée suivante. Il faut également boire régulièrement de petites gorgées d'eau.

- Prenez votre temps : rajoutez une étape au repas (crudité, soupe, salade en entrée). Il faut attendre plusieurs minutes entre l'entrée et le plat, le plat et le dessert, Source: www.e-sante.fr

Le réseau POIPLUME (médecins généralistes et pédiatres, psychologues, diététiciennes et professionnels du sport) est là pour les familles souhaitant un accompagnement dans la prévention et le traitement de l'obésité et du surpoids de leur(s) enfant(s)*.

*Ce réseau concerne les enfants résidant sur le territoire de Metz Métropole et des communes environnantes.

Pour plus d'informations, vous pouvez nous contacter au 03 87 52 14 94 :

lundi, mercredi, vendredi de 13h30 à 17h30 et jeudi 8h30 à 13h45.

QUELQUES IDEES POUR SE BOUGER...

Bouger, marcher, d'accord, mais où, comment, avec qui ?

Pour que l'organisation de vos balades ne soit pas un casse-tête, et si vous voulez en profiter pour rencontrer du monde, deux sites internet sont à recommander tout particulièrement :

Celui de la Fédération Française des Sports Populaires : <http://www.ffsp.fr/> qui propose des marches populaires encadrées dans notre région. La plus connue est la merveilleuse marche « Metz Illuminée » prévue le 5 décembre cette année, mais d'autres très jolies balades d'une dizaine de kilomètres sont proposées en toutes saisons. Le site est mis à jour régulièrement, y figurent les marches auxquelles on peut s'inscrire



pour les trois ou quatre semaines suivantes.

Le site de Moselle-Tourisme s'est enrichi récemment d'une page qui permet de composer votre promenade ou votre randonnée suivant plusieurs critères (moyen de locomotion, longueur, localisation, difficulté...) et d'en télécharger le descriptif. Ce site s'enrichira dans les semaines et les mois qui viennent de nombreuses propositions de balades familiales. Vous trouverez ces propositions à l'adresse suivante :

<http://moselle-tourisme.com/rando-pleine-nature-moselle/>.

Venez participer en toute décontraction aux marches en famille au départ du **Centre Social le Petit Bois à Borny** rue du Dauphiné, le dimanche matin de 9h à 11h30 les 17 janvier, 7 février, 7 mars (renseignements auprès de Nadine Trembleau au 03 87 75 59 10)

Bonne navigation et bonne balade !