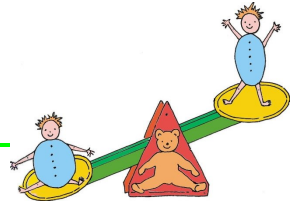




# La lettre de Poiplume



## 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 !!!

Il fait très beau et les parents de Poiplume s'en vont... Mais Poiplume n'est pas triste du tout car il va rester en vacances chez Papinou et Maminette. La voiture vient juste de démarrer, et Poiplume saute dans les bras de sa mamie.

-"Alors mon chéri, dit Maminette, qu'est ce que tu as envie de manger ?"

Poiplume énumère tout ce qui lui fait envie, et mamie est d'accord pour tout !

Juste à côté, dans son fauteuil, Papinou lit le journal et tousse un peu...

-"Et je pourrai regarder la télé tard le soir ?"

-"Mais oui, mon chéri", dit la mamie

-"Et je pourrai dormir dans votre lit ?"

-"Bien sûr, mon chéri !"

Poiplume est tout content, car "chez mamie, tout est permis !!!"

Papy toussote toujours, et même de plus en plus fort.

-"Papinou, pourquoi tu tousses ?"

-"Oh ! ce n'est rien mon chéri... je crois juste que ta mamie a oublié quelque chose..."

Alors mamie s'énerve un peu et se dépêche de dire à Poiplume :

-"On va faire les courses tous les deux ?"

-"Youpi !" dit Poiplume

Et les voilà partis... Poiplume danse dans le magasin et remplit le caddie. C'est super ! Mamie est d'accord pour tout, et elle ne regarde jamais les étiquettes !

En passant près des bonbons, Poiplume prend une mine toute malheureuse, et dit que cela fait très longtemps qu'il n'en a plus. Alors Maminette prend le plus gros paquet et Poiplume a vite fait de l'avalier.

Pendant quelques jours, tout va bien.

Quand Poiplume revient du jardin avec Papinou, sa mamie lui prépare toujours un super goûter pour le récompenser de tout le travail qu'il a fait avec papy.

Tout va bien...mis à part Papinou qui tousse souvent, et Maminette qui

s'énerve un peu à chaque fois.

Mais un beau matin, Poiplume n'arrive plus à fermer le bouton de son pantalon.

-"Maminette ! Maminette ! Mon pantalon a rétréci !"

Malheureusement il faut bien se rendre à l'évidence : ce n'est pas le pantalon qui a rétréci, et Poiplume est tout triste...

-"Mamie, tu sais, depuis quelques mois, je vais chez une diététicienne..."

-"Oui, je sais", dit Maminette, toute triste elle aussi, "mais je voulais tellement te faire plaisir !"

-"Maminette, j'ai vraiment besoin que toi aussi tu m'aides"

-"Oui", dit Maminette, "tes parents m'ont donné une feuille avec tous les conseils, si tu veux, nous allons les relire ensemble. Alors Poiplume a une idée lumineuse :

-"Maminette, il va bientôt y avoir des ateliers cuisine pour les enfants, tu viendras avec moi ?"

Et comme toujours, Maminette a déclaré :

-"Mais oui, mon chéri, c'est promis !"

Tiens ! Papinou ne toussote plus !

### ATELIERS CUISINE

Vos mamans ou papas sont venus cuisiner aux ateliers cuisine ce printemps.

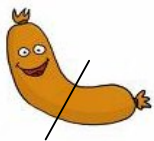
Les enfants, ce sera bientôt votre tour !

Le projet mijote à feu doux. Sa sortie du four est prévue pour l'automne !



## DES IDEES POUR LE BARBECUE

Le saviez-vous ? La plupart des saucisses apportent 2 fois plus de calories qu'une viande grillée et 3 à 6 fois plus de graisses.



Mais me direz-vous, la saucisse est incontournable lorsqu'on fait

un barbecue...

Oui et non. Il suffit de varier. Ne misez pas tout sur les saucisses. Faites aussi des viandes maigres grillées et/ou marinées, telles que:

Escalope de poulet  
Bifteck  
Hamburger maison

Oui mais les saucisses, c'est plus moelleux, c'est plus fondant...

Certes, mais voici une astuce pour attendre vos viandes : faites les mariner ! Le secret d'une marinade réside dans son ingrédient acide qui s'attaque aux fibres de la viande et la rend ainsi plus tendre. Voici une recette de marinade toute simple qui va donner un goût de fêtes à vos blancs de poulet :

Marinade pour une escalope de poulet :  
1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



1/2 cuillère à soupe d'huile  
Herbes de Provence  
Faire mariner 2-3h au frigo.

Et une autre recette express :

La veille de votre barbecue, dans un sac type « zip », mettez-y vos biftecks et un peu de vinaigrette allégée du commerce et zipper ! Egouttez avant de faire griller. Vous verrez, ce sera tendre et fondant !

**N'OUBLIEZ PAS LES LEGUMES COMME ACCOMPAGNEMENT !**

Vrai ou faux?

La saucisse blanche est moins grasse que la merguez.

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



Prévention de l'  
Obésité  
Infantile  
Par  
L'Alimentation  
Légitime au  
Mieux  
Être

La lettre de Poiplume  
ISSN en cours

Consultez notre site :  
[www.poiplume.com](http://www.poiplume.com)

## QUELQUES IDEES POUR SE BOUGER...

Pour que l'été de votre enfant soit tonique et riche en découvertes sportives, les communes de l'agglomération se mettent en quatre (liste non exhaustive) :

A Metz, l'animation estivale concerne les 5 à 16 ans dans une multitude de clubs sportifs. L'inscription se fait dans les mairies de quartier durant la 3ème semaine de juin.

Coût : 1€50 pour l'assurance.

A Montigny lès Metz, plusieurs clubs proposent des activités pendant l'été.

- Le Tennis Club du Canal (03 87 66 27 40) propose des stages d'une semaine aux 7 - 13 ans (pratique du tennis, tennis de table, sports collectifs). Coût : 95 € avec repas, 85€ sans repas.

- Le rollers club de Montigny (Emmanuelle MARAGEON, 0632323052 après 19H00) propose aussi des stages d'une semaine entre le 12 juillet et le 14 août pour les 7-14 ans. Possibilité de pratiquer aussi base-ball, kayak, poney et escalade. Coût : 100 € repas compris (70€ la deuxième semaine).

- Montigny Vélo-Nature (M. SINOT, 0680258270) propose des stages de VTT pour les 9-13 ans du 13 au 17/07 et du 17 au 21/07 de 14H à 17H (de 9H00 à 17H00 le vendredi, repas et goûter compris).

A Marly le centre socioculturel la Louvière (Tél : 03 87 62 35 84) propose des stages multisports pour les 9-12 ans du 6 au 31 juillet. Coût d'inscription : 15€ sans repas, 75€ avec repas pour la semaine.

Au Ban Saint Martin (03 87 30 57 93) la mairie propose aux enfants à partir de 4 ans de nombreuses activités sportives (équitation, badminton, ski nautique, foot, judo, kayak, tennis, billard, aviron, danse...) du 6/07 au 7/08 pour une somme forfaitaire de 10 €. Inscriptions à partir du 17 juin.

Bien des vocations sportives sont nées à l'occasion de ces activités, laissez vous tenter !

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).

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.

## « Mettez votre enfant dans le sens de la marche »

- L'Homme est un bipède.

Cela ne signifie pas qu'il a deux pieds mais qu'il marche sur deux pieds.

- Marcher « à pied » est une précision inutile.

- Les parents guettent les premiers pas de leur enfant.

Ils doivent encourager les pas suivants mais aussi les suivants des suivants...

- Porter un enfant qui sait marcher, ça ne l'encourage pas à marcher.

- Toute chaussure d'enfant est une chaussure de marche.

- Une mère sait régler sa marche sur celle de son enfant.

Un père peut très bien en faire autant.

- Qui est le rival de la marche ?

Ce n'est ni la télé, ni le jeu vidéo, c'est la voiture.

- La ceinture de sécurité devient une ceinture de sédentarité.

- Le passager d'une auto n'en descend pas avec son siège.

Dès qu'un enfant marche, son siège-auto peut rester dans l'auto.

- Si l'enfant peut aller à l'école à pied, on lui fait rater la marche quand on l'emmène en voiture.

- L'enfant qui ne marche que les jours d'école ne marche en fait qu'un jour

sur deux.

- Jadis l'enfant des champs marchait plus que l'enfant des villes. Cela n'est plus vrai aujourd'hui. - Il n'est pas nécessaire d'être transporté pour aller marcher.

Un enfant va marcher en marchant et revient en marchant.

- Marcher est convivial : on peut marcher en bavardant,

côte à côte ou main dans la main.

- La marche n'est pas dangereuse. Les collisions entre marcheurs ne sont pas bien graves.

- La marche est bio : elle utilise une énergie renouvelable.

- La marche est écologique : elle rejette peu de CO2.

- La marche est bon marché : ni matériel, ni équipement spécial, ni cotisation.

- La dose minimum de marche est de trente minutes par jour.

« Par jour », cela veut dire « chaque jour », les mauvais jours comme les beaux jours.

- Deux fois quinze minutes, ça fait bien trente minutes.

Trente fois une minute aussi, mais c'est trop compliqué.

- Trente minutes de marche chaque jour,

c'est peu de temps (2% de 24 h) pour beaucoup d'activité :

12 000 kilomètres à pied entre un et 18 ans.

- « Je n'ai pas le temps de marcher avec mon enfant »

est souvent l'excuse du parent qui n'en a pas... envie.

- Quand on a le temps de sortir un chien, on a le temps de marcher avec un enfant.

On peut faire les deux en même temps.

- La dose limite quotidienne de marche est rarement atteinte.

Chez l'enfant, elle est de 1 kilomètre par année d'âge, soit 10 kilomètres pour un enfant de 10 ans.

- La marche rend le sport plus facile. Courir est pénible pour l'enfant qui n'a jamais marché.

- Un enfant gros marcheur devient rarement un enfant trop gros.

- Si l'enfant a mal quand il marche, son médecin est là pour le remettre en état de marche.

Dr Vincent Boggio, CHU Dijon

Ont participé à la rédaction de ce numéro :

S. Antoine-Houy, Anne Durocher, Corinne et Sophie Hanesse, Stéphanie Hennequin, Elisabeth Houy, Edith Louis