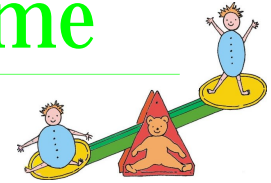




# La lettre de Poiplume



## 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 !!!

Cette année Poiplume a très peur de la rentrée car il va changer d'école. En effet, depuis quelques semaines, Papa et Maman ne vivent plus ensemble, et c'est un grand chambardement !

Poiplume habite maintenant dans un nouvel appartement, dans un nouveau quartier et il va aller dans une nouvelle école où il ne connaît personne... et Poiplume sent son ventre qui se tord un peu... [Tu crois qu'il a faim ?]

Et puis, il ne verra plus Papa tous les jours... Il y aura aussi des jours où Poiplume sera tout content d'être avec Papa, mais Maman ne sera pas là... et Poiplume ressentira comme un creux... [Tu crois qu'il a faim ?]

Le pire pour Poiplume, c'est quand Papa ou Maman disent du mal l'un de l'autre, ou font comme s'ils passaient le concours du meilleur parent !

Alors Papa devient très sérieux, et n'arrête pas de donner des conseils à Poiplume sur ce qu'il doit manger, ou sur les devoirs qu'il faut faire...

Ou alors c'est Maman qui lui fait ses desserts préférés, ou qui reste à côté de Poiplume toute la nuit parce qu'il a juste éternué une fois !!!



Quand il entend ses parents se disputer au téléphone pour savoir qui est le

meilleur des parents, ou lequel aura le droit de s'occuper de lui, Poiplume va se réfugier dans la cuisine et ferme la porte... [Tu crois qu'il a faim ?]

Non ! Poiplume n'a vraiment pas faim, mais peut être qu'il a juste envie de leur dire :

"Ça suffit comme ça !!!

Mon Papa ne peut pas être meilleur que ma Maman...et ma Maman ne peut pas être meilleure que mon Papa... moi, j'ai juste besoin du meilleur des papas et de la meilleure des mamans : et ce sont mes parents à moi !... J'ai besoin de chacun, exactement comme il est, avec ses qualités et ses défauts, et de tout ce qu'il m'apporte, à sa façon !

Et moi, Poiplume, est ce que je compte les bisous, les câlins, les sourires ou la quantité de joie que je vous donne ?

Alors, Papa, Maman, arrêtez de vous disputer comme ça !!!"

[Tiens, Poiplume s'est mis en colère, et même que ça lui a fait du bien !]

**A bientôt pour les prochaines aventures de Poiplume !**

Au verso, les dates des ateliers cuisine et déchiffrement des étiquettes

### PAROLES DE PARENTS

"Mon ainé a toujours aimé les légumes mais le cadet les refuse alors qu'ils ont été élevés de la même façon. Avez-vous une explication à cela ?"

Ce sujet a été abordé par l'étude OPALINE (observatoire des préférences alimentaires du nourrisson et de l'enfant).

Les premiers résultats sont les suivants :

\*Jusqu'à l'âge de la diversification alimentaire, les préférences de l'enfant sont orientées par les expositions aromatiques reçues pendant la grossesse par le biais du liquide amniotique qui se parfume en fonction des aliments ingérés par la future mère.

\*De même, l'enfant, au cours de l'allaitement, mémorise les arômes du lait maternel selon les aliments consommés par la mère.

\*Si un nourrisson boit des biberons d'eau sucrée, il développera une préférence pour le sucré vers l'âge de 2 ans.

Pour conclure, cette étude semble dire que tout se joue très tôt dans la vie de l'enfant !

### MOUSSAKA (lasagnes de légumes)

INGREDIENTS  
Pour 4 personnes

- 1 courgette
- 2 aubergines
- 1 grosse boîte tomates pelées en dés ou 3 tomates fraîches coupées en dés
- 1 petite boîte coulis de tomates
- 1 oignon
- 300g bœuf haché 10%MG
- 1 gousse d'ail
- Une pincée d'origan, sel, poivre
- 500ml lait 1/2 écrémé
- 2 c. à soupe farine
- 1 bouillon cube
- Muscade
- 100g parmesan

PREPARATION

Préchauffer le four à 220°C.  
Trancher la courgette et les aubergines dans le sens de la longueur. Les faire cuire 15 minutes dans des papillotes d'aluminium.

Faire revenir le bœuf haché avec l'oignon et l'ail émincés.

Ajouter les tomates, le coulis, le sel, le poivre et l'origan et laisser mijoter 15 minutes.

Pendant la cuisson des légumes et de la sauce à la viande, préparer la sauce blanche.

Pour la sauce blanche

Délayer 2 c. à soupe de farine dans le lait froid et apporter à ébullition en mélangeant constamment.

Ajouter le bouillon cube et la muscade. Réserver.

Montage

Dans un plat rectangulaire

- 1) une couche d'aubergines
- 2) une couche de sauce à la viande
- 3) une couche de courgettes
- 4) ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients
- 5) terminer par la sauce blanche et le fromage.

Cuire 30 minutes au four.

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



La lettre de Poiplume  
ISSN en cours

Retrouvez nous sur  
internet  
[www.poiplume.com](http://www.poiplume.com)

## inscription aux activités sportives proposées par le réseau Poiplume

C'est le moment de penser aux inscriptions au sport !

Les activités proposées sont, en fonction du nombre de places disponibles :

- natation à la piscine Lothaire les lundis ou jeudis à 18h (en fonction du niveau de votre enfant)
- natation à la piscine de Montigny les mercredis à 14 h (enfants nageurs uniquement)
- gymnastique le samedi après-midi aux Arènes, horaires en fonction de l'âge de l'enfant (ou en semaine pour les moins de 6 ans) : contacter Poiplume

Demandez au médecin les certificats médicaux de non contre-indication au sport choisi.

Contactez-nous pour obtenir tous les renseignements nécessaires, soit par mail, soit par téléphone (laisser un message en cas d'absence, nous nous rappellerons).

## inscription ATELIERS

Ateliers cuisine au lycée hôtelier de Metz :

Vendredi le 9 octobre de 15h à 18h.

Atelier déchiffrement étiquettes alimentaires :

Mardi 6 octobre (partie théorique) et samedi 10 octobre 2009 (partie pratique).

Renseignements au :

03 87 52 14 94



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 dans un premier temps les enfants résidant sur le territoire de Metz Métropole et les communes avoisinantes.

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.

## Comment envisager la démarche POIPLUME ?

**“Plus de la moitié des enfants obèses à 6 ans resteront obèses à l'âge adulte, de même que 70 à 80 % de ceux de plus de 10 ans, de sorte que plus l'obésité se prolonge dans l'enfance, plus elle risque de persister.”**

Pr. Patrick Tounian Hôpital Armand-Trousseau

Ces statistiques peuvent vous paraître pessimistes...

Comment faire pour que votre enfant soit dans les 20 à 50% qui réussissent ?

- motivation, patience, persévérance
- persistance dans l'application des conseils donnés par les professionnels du réseau
- bonne assiduité aux activités physiques



Rappelez-vous qu'il ne s'agit pas d'un régime mais de changements fondamentaux des habitudes alimentaires et de vie. Inutile de démarrer à plein régime

et d'abandonner 6 mois plus tard. Démarrer comme s'il s'agissait d'un marathon. Il faut tenir la durée, être constant pendant toute la course et ne pas abandonner.

Vous avez appris à votre enfant à se brosser les dents au moins 1 à 2 fois par jour. Il n'a pas toujours eu envie mais vous avez insisté. Maintenant, c'est devenu une habitude et vous n'avez plus besoin de le répéter car il le fait spontanément. Il faut faire de même quand il s'agit, par exemple, de goûter aux fruits et légumes, de prendre l'habitude de jouer dehors 30-45 minutes après le goûter, de manger le matin avant d'aller à l'école, de se coucher plus tôt...

C'est la rentrée ! Vous avez démarré POIPLUME du mauvais pied, vous avez eu une période de gros relâchement ? C'est le moment de vous ressaisir, de vous relever et de continuer. Il n'est pas trop tard ! L'important c'est d'essayer de finir la course, de faire de son mieux et non d'être premier.

## QUIZZ

- 1) Combien de  et de  d'huile dans :
- A) Un pain au chocolat genre « Pasquier » (~50g)?
  - B) 1/6 baguette + 2 carrés chocolat (10g)?

- 2) Combien de barre(s) kinder faut-il manger pour avoir la même quantité de calcium que dans un verre de lait (250ml)?

- A) 1
- B) 2
- C) 4



- 3) Les chips allégées sont...
- A) 30% plus chères et contiennent 10% de calories en moins.
  - B) 30% plus chères et contiennent 30% de calories en moins.

1. A) 3 carrés de sucre et 2 et 1/2 c. à café d'huile  
B) 1 et 1/2 carrés de sucre et 3/4 c. à café d'huile
2. Il faut 4 barres pour avoir la même dose de calcium que dans un verre de lait. ATTENTION vous avez aussi presque 4 fois plus de calories que dans un verre de lait! Les barres kinder sont donc une friandise et non un substitut du lait contrairement à ce que la publicité nous laisse entendre!
3. Réponses: A. Donc les chips allégées n'en valent pas vraiment le coût et demeurent un apéritif très calorique et très gras. N'en proposez pas trop souvent. Trouvez d'autres idées pour l'apéro: tomates cerises, verrines, tempête de fromage blanc avec bâtonnets de légumes.