



P
O
I
P
L
U
M
E
P
r
é
v
e
n
t
i
o
n
d
e
l'
o
b
é
s
i
t
é
i
n
f
a
n
t
i
l
e
P
a
r
l'
a
l
i
m
e
n
t
a
t
i
o
n
U
n
i
e
a
u
M
i
e
u
x
E
t
r
e

La lettre de Poiplume

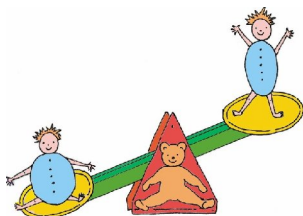
Après un an d'activité, quel bilan pour Poiplume ?



Joyeuses Fêtes !

Dans ce numéro, vous trouverez une délicieuse recette de dinde pour Noël, quelques mots sur les effets négatifs de la télé et quelques suggestions d'activités pour l'hiver.

Bonne lecture!



Au verso, quelques idées pour bouger non loin de chez vous !

Au terme de cette première année d'activité, je souhaite, en tant que directrice du réseau, à nos chers petits acteurs, à leurs parents, aux professionnels, de joyeuses fêtes de fin d'année !

Les premiers enseignements nous donnent des raisons d'être optimistes et de vouloir poursuivre notre action.

POIPLUME compte à ce jour **56 adhérents professionnels** : 49 médecins, 4 diététiciennes, 3 psychologues et **132 enfants** (2/3 de filles pour 1/3 de garçons) surtout dans la tranche 6 à 10 ans.

La plupart des enfants sont entrés dans le réseau grâce à leur médecin, membre de Poiplume, une minorité venant de la médecine scolaire, de la PMI et autres. Certaines familles se mobilisent elles-mêmes et appellent directement l'association .

2/3 des enfants participent aux activités sportives en moyenne 1h/semaine au sein du réseau soit la natation, soit la gymnastique : les éducateurs sportifs ont été spécialement formés pour cette prise en charge. Ces activités sportives rencontrent un vif succès comme en témoigne l'assiduité aux cours.

20% des enfants bénéficient d'un soutien psychologique.

Les premiers résultats, certes précoces, sont encourageants avec une stabilisation ou même une diminution de l'IMC chez 2/3 des enfants. **BRAVO A TOUS !**

Dr. Elke Bahner-Ennassih, Pédiatre coordonateur du réseau Poiplume

POIPLUME ET SA DINDE DE NOEL

Pour 6 personnes :

Dinde de 2 kg, 5 pommes vertes, 300 g marrons au naturel, 2 oranges, 5 tranches d'ananas frais, 2 œufs, 100 g mie de pain, 2 c. soupe de calvados, thym, sel, poivre

Pour la sauce : 100g crème 15%MG, 2 jus d'orange, 1 pincée noix muscade, sel et poivre

Saler et poivrer l'intérieur de la dinde, parsemer de thym. Eplucher les pommes, les couper en dés ainsi que les tranches d'ananas. Casser les œufs dans une terrine, ajouter les dés de pomme et d'ananas, les marrons, les oranges en quartiers, la mie de pain et le calvados. Remuer et farcir la dinde de cette préparation aux fruits et enfin, bridez-la.

Cuisson : four chaud th.7 pendant 2 heures en l'arrosant régulièrement.

Préparation de la sauce : verser dans une casserole le jus de cuisson ainsi que le jus des 2 oranges, ajouter la crème fraîche, la noix de muscade, saler et poivrer. Battre vivement sans bouillir.

Présenter la dinde sur le plat de service, entourée de sa farce. Servir la sauce à part.

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 y a dans la vie de Poiplume quelqu'un d'étrange : c'est par moments sa meilleure amie, mais aussi parfois son pire cauchemar...

Lorsque les parents de Poiplume invitent ce curieux personnage au repas, c'est une vraie catastrophe car il faut se taire pendant qu'il raconte plein de choses terribles...

et même certains jours, les parents de Poiplume se disputent très fort à cause de ces choses-là ! Alors Poiplume reste le nez dans son assiette et il mange, il mange, pour ne plus rien entendre...

A d'autres moments, ce tyran se transforme et devient une délicieuse amie : Poiplume s'installe alors au creux du canapé, et peut l'écouter et la regarder pendant des heures, captivé par toutes ses histoires, ses chansons, ses images qui défilent... il préfère même rester avec elle et refuse d'aller jouer dehors avec ses copains et ses copines !

Alors, tu as deviné qui est cette drôle de créature qui interdit à Poiplume de parler ou qui l'empêche d'aller courir avec ses amis ?

Allez, cherche encore un peu... et si c'était tout simplement... la télé ?

Et si on l'éteignait un peu ???

A bientôt pour les prochaines aventures de Poiplume !

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



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

DES IDEES POUR BOUGER NON LOIN DE CHEZ VOUS

Pour vous aider à bouger pas loin de chez vous, à pied ou à vélo, la CA2M et le Comité Départemental du Tourisme se mettent en quatre : la CA2M vient de sortir la deuxième édition de sa « carte des balades nature » sous forme d'un véritable topo guide. C'est l'outil idéal pour marcher intelligemment tout près de chez vous. Si vous êtes décidés à pédaler en douceur, le CDT vous propose sur son site internet et sur sa carte touristique une douzaine de balades sécurisantes balisées sur routes à faible trafic.

Une idée parmi d'autres : au départ de la patinoire, partez à la découverte de l'île Saint Symphorien et de ses pépinières, contemplez les péniches et discutez (en chuchotant) avec les pêcheurs en bord de la Moselle et du Bras Mort (6.5km dans la verdure au cœur de Metz, 1H50 à un rythme tranquille).

Pour télécharger les circuits :

<http://www.ca2m.com/site/telechargements.php>

ou par téléphone : 03 87 20 10 00

<http://www.moselle-tourisme.com>

(cliquer sur cyclotourisme dans le menu) ou par téléphone : 03 87 37 57 80



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 la CA2M.

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.

Les dangers de la télé !

Il semble de plus en plus évident que l'embonpoint et l'obésité chez les enfants sont liés au nombre d'heures qu'ils passent devant le téléviseur. Cela aurait plus d'impact que le régime alimentaire ou l'activité physique.

Une étude¹ montre que plus les enfants passent de temps devant la télévision, plus ils risquent d'être en surpoids et de devenir des adultes obèses. Aussi, les auteurs craignent que l'épidémie d'obésité infantile s'accroisse si les parents ne limitent pas les heures que les enfants passent devant la télévision.

Une autre étude² démontre que la TV perturbe les cycles du sommeil, freine la production de mélatonine et retentit sur la croissance, la puberté et le système immunitaire.

¹Hancox RJ, Poulton R, International Journal of Obesity, 13 septembre 2005.

² Article publié dans la revue Biologist en février 2007

L'impact de la publicité télévisée

Les pays dont les chaînes enfantines montrent le plus de publicités alimentaires comptent aussi parmi ceux qui ont les taux les plus élevés d'enfants obèses.

En France, les émissions enfantines sont encadrées par 10 % de messages publicitaires, contre 7% pour les adultes dont 62% le mercredi destinés à l'alimentation ! Sur ces spots la moitié concerne les produits sucrés et gras.

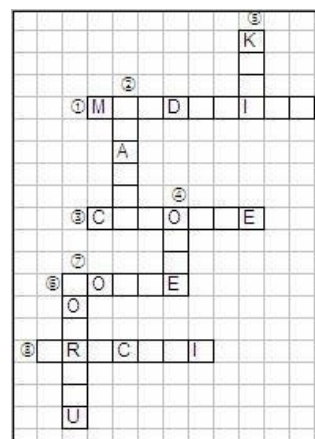
Avant l'âge de 10 ans, la majorité des enfants n'a pas de regard critique sur la publicité ce d'autant que celle-ci prend la forme de dessins animés et leur donne un rôle valorisant. L'enfant paraît autonome et maître de ses choix (Source l'AFSSA, 06 juillet 2004).

Aux Pays-Bas toute publicité alimentaire a été interdite aux émissions pour les moins de 7 ans.

En Allemagne une chaîne infantile publique renonce à toute publicité.

Soulignons le rôle primordial des parents dans l'éducation télévisuelle. A eux d'instaurer des règles de l'usage et du choix des émissions, de commenter avec l'enfant les messages publicitaires, de développer son esprit critique et de résister aux demandes insistantes des enfants pour l'achat de tel ou tel produit.

Mots croisés fruits et légumes d'hiver



Retrouvez les fruits et légumes de l'hiver :

Il est recommandé de consommer 5 fruits et légumes par jour:

2-3 fruits et 2 portions de légumes.

1. mandarine 2. ananas 3. carotte 4. poire 5. kiwi
6. pomme 7. poireau 8. brocoli