



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

La lettre de Poiplume

Les enfants ont repris la classe, la vie familiale s'organise à nouveau autour des emplois du temps de chacun. Donnez la priorité pour les loisirs aux activités physiques aussi bien en famille que dans une association

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 !!!

C'est l'heure de dormir ! Poiplume engloutit encore une part de gâteau, bisou de Maman, bisou de Papa et hop ! au lit...

Oui, mais voilà : ce soir, Poiplume n'arrive pas à s'endormir. Il a trop froid, trop chaud, une petite faim (une troisième part de dessert ?), une grosse soif, envie de pipi...mais après tout ça, ses parents se fâchent, et Poiplume n'a vraiment plus le droit de se relever...

Alors, caché sous sa couette, Poiplume commence à penser à toutes les choses bizarres qui pourraient se passer pendant la nuit... Avec le vent, la maison pourrait s'envoler, les parents pourraient se disputer, un voleur pourrait venir lui prendre son doudou... quel cauchemar !

Et voilà, Poiplume devient le gardien de la maison : il garde ses deux yeux grands ouverts, ou s'il les ferme, c'est ses deux oreilles qui s'écarquillent toutes grandes pour guetter tous les bruits de la maison... et gare s'il y a un chuchotis inhabituel... Poiplume s'assoit aussitôt dans son lit... et... c'est ainsi qu'il s'est endormi !!!

A ton avis, pourquoi Poiplume a-t-il autant de mal à s'endormir ?

Et toi ? comment fais-tu pour profiter pleinement d'une bonne nuit de sommeil ?

Car « dormir, c'est vivre aussi » !



A bientôt pour les prochaines aventures de Poiplume !

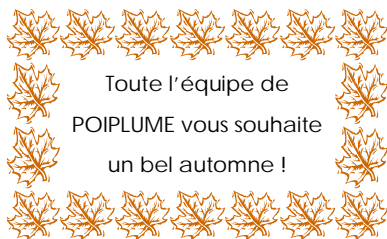
"Mâcher pour mieux manger"

Attention aux aliments lactés et autres compotes que l'on avale sans cuiller :

- ◆ les yaourts à boire
- ◆ les yaourts veloutés aux fruits mixés à consommer à la paille
- ◆ les compotes en gourdes ...

Ces aliments se veulent ludiques, pratiques MAIS :

- ◆ leur coût est élevé
- ◆ leur absorption rapide ne contribue pas à une bonne satiété
- ◆ le risque est plus grand d'être consommé en excès
- ◆ l'enfant se complait dans le monde "bébé"



Toute l'équipe de
POIPLUME vous souhaite
un bel automne !



Renforcez les nouveaux
comportements positifs,
soyez inventifs,
récompensez-les autrement
que par une friandise !

Marmelade de légumes au jambon ou à la volaille

préparation 15 mn
cuisson 25 mn
pour 3 personnes

1 poireau
3 belles carottes
2 petites courgettes
300g de champignons de Paris
180 g de jambon dans l'épaule ou de blanc de volaille
6 c à café de crème allégée
1 c à café d'huile
1 oignon

Nettoyer le poireau. Peler les carottes et l'oignon. Retirer les extrémités des courgettes et le bout terreux des champignons. Laver tous les légumes, les égoutter. Couper en julienne (en petits morceaux) poireau, carottes et courgettes, émincer les champignons et l'oignon.

Dans une grande sauteuse à fond épais, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile. Ajouter le poireau, carottes et courgettes et les champignons. Saler et poivrer, remuer et laisser cuire à couvert pendant 15 minutes à feu doux. Tailler le jambon ou la volaille en cubes ou en lamelles, l'ajouter ainsi que la crème fraîche et poursuivre la cuisson sans cesser de remuer 5 minutes. Servir bien chaud.

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
L'activité au
Meilleur
Etre

La lettre de Poiplume
ISSN en cours

Retrouvez nous sur
internet
www.poiplume.com

Des balades sympas et ludiques pour profiter des couleurs de l'automne...

Tout près de chez vous, au Parc de la Seille (près du palais des sports des Arènes), il vous est proposé de partir à la chasse au trésor tout en vous initiant à la course d'orientation.

Cartes et feuillets de contrôle sont à télécharger sur le site internet de la ville de Metz. Deux parcours vous sont proposés : un parcours d'initiation et un parcours de découverte de l'environnement et des arbres du parc.

Pour en savoir plus : http://www.mairie-metz.fr/metz2/sortir/parcours_orientation/index.php

Un petit peu plus loin, à 20 minutes de Metz en voiture, la Communauté de Communes du Haut Chemin, autour de Vigy, vous propose de nouvelles boucles de 6 à 12 km de sentiers très bien balisées sur les traces de Charlemagne et des moines de l'abbaye de Villers Betnach. Vous pouvez demander le guide de ces nouvelles balades au Comité Départemental du Tourisme (03 87 37 57 80) ou le télécharger sur le site <http://www.moselle-tourisme.com>.

Bonne promenade et bon amusement !



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.

Un bon petit-déj' contre l'obésité

Une nouvelle étude, publiée dans la revue de l'American Academy of Pediatrics, vient de confirmer l'importance du petit déjeuner pour prévenir les problèmes de surpoids. Deux mille deux cents adolescents ont été suivis afin d'établir le lien entre la fréquence des petits-déjeuners et le futur risque d'obésité. **Les jeunes adeptes d'un bon petit-déjeuner se sont révélés être ceux qui présentaient la meilleure hygiène de vie, associant une alimentation saine à une pratique sportive régulière. Cinq ans après l'étude, leur indice de masse corporelle était inférieur à celui des adolescents boudant le premier repas de la journée.** Ces résultats confirment ceux d'autres chercheurs américains qui avaient démontré que **sauter le petit-déjeuner multipliait par 4,5 les risques de développer un surpoids !** On estime entre 12 et 24 % le nombre d'enfants et d'adolescents qui ne prennent pas régulièrement de petit-déjeuner. Pour éviter les problèmes de surpoids à l'âge adulte, un moyen simple et efficace de prévention consisterait donc à éviter que l'enfant ne parte à l'école le ventre creux. Ce phénomène se vérifie d'autant plus que la durée des études s'allonge chez les jeunes générations.

Source: www.sante.nouvelobs.com

Du sommeil en moins pour les enfants qui ont une télé ou un ordinateur dans leur chambre !

Parlons d'une récente étude israélienne qui a porté sur le sommeil de 444 élèves âgés de 14 ans en moyenne. Les chercheurs ont notamment interrogé les enfants sur leurs habitudes quant à la télévision et Internet.

Résultats : **les jeunes qui possèdent un écran dans leur chambre dorment en moyenne une demie heure de moins que les autres.** Sur une année, cette dette de sommeil s'élève ainsi à 182 heures, soit près de huit jours. En outre, **les ados qui ont la télévision dans leur chambre la regardent une heure de plus par jour que les autres.** Même phénomène chez les jeunes possédant leur propre ordinateur qui y consacrent une heure supplémentaire à la moyenne.

En rendant la télévision et Internet si facilement accessibles à leurs enfants, les parents ont ouvert la porte à de bien mauvaises habitudes.

Aujourd'hui un adolescent sur 5 mangerait ainsi régulièrement devant un écran.

Source: www.topsante.com