

## L'ACCOMPAGNEMENT TELEPHONIQUE : Les réponses à vos questions



Depuis 6 ans que l'accompagnement téléphonique existe, nous avons constaté que certaines questions reviennent régulièrement dans nos échanges avec les familles. Nous souhaitons partager avec vous ces réflexions.

### « Mon enfant rencontre régulièrement une diététicienne et/ou une psychologue ... Est-il nécessaire qu'il rencontre encore le médecin REPPPO ? »

Le suivi médical est important car il vous permet de faire le point sur l'évolution du poids et de la taille de votre enfant, et l'apparition d'éventuelles complications. C'est le partage des informations entre tous les professionnels de santé qui permet de personnaliser le suivi de votre enfant.

### « Je pèse mon enfant 1 fois par semaine »

Il n'est pas nécessaire de peser votre enfant chez vous. En effet, le poids affiché sur votre balance peut être différent de celui affiché sur la balance du médecin. Si votre enfant a un poids plus élevé sur votre balance, ceci peut l'angoisser ou le démoraliser et entraîner des restrictions ou compulsions alimentaires.

De plus, le poids pris de façon isolée ne signifie rien : il faut le rapporter à la taille pour connaître l'évolution de l'IMC (indice de masse corporelle).

La baisse de l'IMC n'est pas le seul objectif du REPPPO. Le plus important est que votre enfant soit bien dans son corps et dans sa tête.

### « Je fais des repas spéciaux notamment les goûters à mon enfant car ses autres frères et sœurs n'ont pas de problèmes de poids »

Il est primordial que l'enfant ne se sente pas mis à l'écart au sein de sa famille.

Cet isolement peut être vécu comme une injustice. Votre enfant ne suit pas de régime. Le même menu conviendra à toute la famille. Avec ou sans excès de poids, nous avons tous besoin d'équilibrer notre alimentation.

### « Est-il nécessaire d'utiliser des produits allégés ? »

Non. Il est déconseillé d'utiliser des produits allégés. « Allégé » ne signifie pas dépourvu de calories.

Le risque est de tomber dans le piège d'en manger deux fois plus sous prétexte que c'est allégé.

Il est préférable d'utiliser des produits de base en quantité raisonnable.

De plus, ces produits dits « allégés » coûtent relativement chers.

### « Je pense que mon enfant aurait besoin de parler à un ou une psychologue mais il refuse catégoriquement »

Il faut rassurer l'enfant en lui expliquant que la consultation psychologique lui offre un espace de parole bien à lui dans lequel il pourra évoquer son mal être, ses craintes, ses angoisses diverses et ses envies.

Toutefois, il convient d'attendre que la demande émane de lui-même tout en lui suggérant de temps en temps qu'il peut bénéficier de cette opportunité.



Magali  
Psychologue



Jacqueline  
Diététicienne



Florence  
Diététicienne

Nous vous rappelons que le REPPPO 69 vous propose un **accompagnement téléphonique.**

Une diététicienne et une psychologue sont à votre écoute.

Elles vous appellent régulièrement pour vous soutenir et répondre à vos questions.

L'équipe peut également répondre à vos questions par téléphone au **04 78 38 12 96** :

📞 le lundi, de 9 h à 15 h 30

📞 le mardi de 9 h à 18 h 30

📞 le jeudi, de 9 h à 18 h 30

💻 ou par mail : [accmptel.reppop69@orange.fr](mailto:accmptel.reppop69@orange.fr)

## A TABLE ...

### « Pastasotto » au citron, volaille et roquette (pour 4 personnes)

500 grammes de penne  
2 filets de poulet coupés en lanières  
Un demi-verre de vin blanc sec  
3 oignons  
50 grammes de parmesan  
100 grammes de roquette  
1 litre de bouillon de volaille  
50 grammes de tomates séchées  
Une demie- botte de basilic  
1 gousse d'ail  
1 citron  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, Poivre

Emincer les oignons. Tailler en fines lamelles les tomates séchées. Ciseler le basilic.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les Penne. Lorsque ces derniers sont nacrés, c'est-à-dire enrobés d'huile d'olive, ajouter le vin blanc, la gousse d'ail écrasée, puis laisser réduire.

Mouiller à hauteur avec le bouillon de volaille, puis laisser cuire à couvert. Rajouter du bouillon autant de fois que nécessaire jusqu'à cuisson complète des pâtes (comme pour un risotto).

Assaisonner les morceaux de volaille, puis les cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Les laisser colorer puis les retourner, cuire 3 min de chaque côté.

Dresser dans une assiette creuse les penne avec le jus de citron, le basilic ciselé et les tomates séchées. Disposer quelques aiguillettes de volaille, un bouquet de roquette et quelques copeaux de parmesan taillés à l'économique.



*Suggestion : vous pouvez accompagner ce plat d'une salade verte ou composée (tomates, concombres, poivrons...)*

### Clafouti à la rhubarbe

500 g de rhubarbe fraîche ou surgelée  
3 cuillères à soupe de sucre  
80 g de farine  
Une pincée de sel  
30 g de sucre  
2 œufs  
10 cl de lait  
Du beurre et du sucre pour le moule

Trier, nettoyer et découpez la rhubarbe en petites lanières ou laissez décongeler le fruit à température ambiante. Ajouter 3 cuillères à soupe de sucre et laissez dégorger la rhubarbe dans une passoire pendant trois heures.

Mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter les œufs entiers puis délayer avec le lait. Travailler la pâte au fouet pour obtenir une préparation lisse ayant la consistance d'une pâte à crêpe.

Beurrer le moule (moule à tarte assez haut ou moule à gratin) et saupoudrer le de sucre. Verser un peu de pâte au fond du moule.

Egoutter, sécher les morceaux de rhubarbe dans du papier absorbant et disposer les sur la pâte. Ajouter le reste de la pâte par-dessus.

Enfourner le clafouti à la rhubarbe dans le four préchauffé à 180° (Th.6) et le faire cuire 30 minutes environ.



*La rhubarbe est une plante dont les tiges sont comestibles, que l'on trouve sur le marché en cette saison*



## IDEES SORTIES



### Bons plans baignade autour de Lyon

#### Lac de Miribel Jonage

Un lac et un immense espace de nature à 15 minutes de Lyon !

#### Lac de Villerest

42300 Lissieu

Renseignements : 04 77 69 67 21

Ce lieu offre de belles balades, à pied, à cheval ou en VTT et d'autres activités, comme le mini-golf et pour les enfants, le parc de la plage avec ses jeux très variés.

Une aire de baignade contrôlée et surveillée par un maître-nageur permet de se rafraîchir

#### Lac de Paladru

38850 Paladru

La plage municipale est équipée de jeux d'enfants, la baignade est surveillée.

## Plan d'eau du Bordelan

Route de Riottier

69400 Villefranche-sur-Saône

Tél. : 04 74 60 61 53

Balade à pied en bord de Saône et autour du plan d'eau. Lieu agréable et frais pour des pique-niques en été. Sur place : bancs, jeux pour enfants.

Plan d'eau aménagé pour la baignade (surveillée de 10h à 19h)

Enceinte ouverte jusqu'à 23h

## Le Lac d'Aiguebelette

73610 Aiguebelette-plage

[www.lac-aiguebelette.com](http://www.lac-aiguebelette.com)

Un des lacs naturels les plus chauds de France : sa température peut atteindre 28°C en été !

7 plages surveillées et aménagées, couvertes de pelouses, et ensablées sur les rives.

## ENVIE D'BOUGER ?

### Comment « Bouger au quotidien »



L'INPES (l'Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé) lance un grand programme national :

**« Bouger 30 minutes par jour, c'est facile ! »**

A Lyon, des panneaux indiquent le temps nécessaire pour arriver à destination (par exemple : « centre ville, 15 minutes »). Ainsi, chaque fois que l'on choisit un itinéraire proposé, on pratique une activité physique. Et en effectuant quelques trajets, on parvient vite aux 30 minutes recommandées.

L'activité physique modérée et régulière améliore la forme physique, l'endurance et le souffle. Par ailleurs, elle assure un meilleur sommeil, participe à la prévention des maladies cardiovasculaires, contribue au bien-être, etc.

Retrouvez toutes les informations et les parcours sur le site [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



### Faites du sport avec le Réppop

Pendant le mois de juillet,  
des activités vous seront proposées.  
Renseignez-vous sur le site internet du Réppop

[www.reppop69.org](http://www.reppop69.org)

ou

contactez Alexandra dès le mois de juin  
au 04.78.38.68.31 ou au 06.28.41.35.54



### Bougez en famille en découvrant gratuitement plein d'activités sympas....

Le Duo Ki Bouj recense plus de 90 activités physiques ou sportives réalisables en famille sur Lyon et son agglomération. Chaque enfant (de 6 à 14 ans), en duo avec un adulte de son choix, peut participer à une ou plusieurs manifestations au cours de l'année scolaire. Ces manifestations sont variées (promenade, roller, vélo, raid...) et gratuites, ou rendues gratuites sur présentation du passeport.

Téléchargez le passeport ainsi que l'agenda  
des activités sur le site internet

[www.duokibouj.fr](http://www.duokibouj.fr)

Pour tous renseignements, appelez au 04.78.38.68.32

## VOTRE AVIS NOUS INTERESSE

Comme chaque début d'année, les familles ont reçu un questionnaire pour recueillir leur avis sur le RÉPPOP. Nous remercions tous ceux d'entre vous qui ont pris le temps de le remplir, et nous aideront ainsi à améliorer le suivi des enfants.

Vos principaux avis :

- **Les points forts du RÉPPOP :**

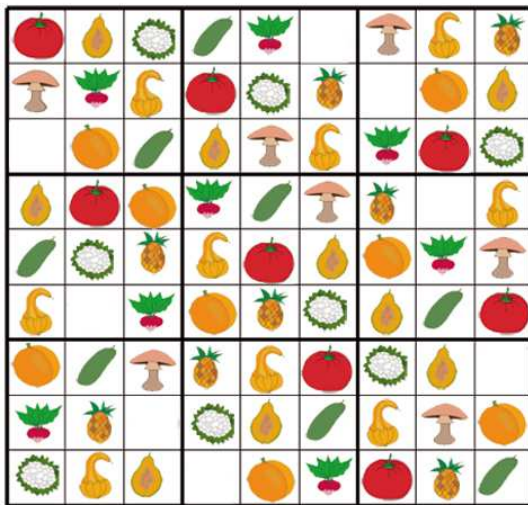
- Ecoute, encadrement, notamment lors de l'accompagnement téléphonique et des activités physiques adaptées.
- Pluridisciplinarité, prise en charge globale, lien entre les différents intervenants
- Disponibilité, compétence et convivialité des professionnels
- Durée de la prise en charge
- Intérêt pour les activités physiques adaptées

- **Vos attentes :**

- Activités physiques adaptées : plus de proximité, notamment vers Villefranche-sur-Saône, davantage de plages horaires, de diversité.
- Plus de communication sur les activités du réseau et les activités physiques adaptées
- Davantage de recettes, de menus et d'informations diététiques

## A TOI DE JOUER !

NEWS  
POP



Le but du jeu est de remplir la grille avec une série d'images toutes différentes, qui ne se trouvent jamais plus d'une fois sur une même ligne, dans une même colonne ou dans un même carré.

*Nous vous donnerons la solution de la grille dans le prochain numéro*

*Solution du jeu de la news' pop n° 5 : il fallait retrouver le mot mystère « **cornichons** »*

## FOIRE AUX QUESTIONS

Cet espace vous est réservé : réagissez, faites-nous part de vos remarques, posez vos questions par mail sur [newspop69@orange.fr](mailto:newspop69@orange.fr) Nous les publierons dans la prochaine News' Pop...

## LE RÉPPOP 69 EN PRATIQUE

☎ 04.72.56.09.55 📄 27 rue Victor Hugo 69002 LYON 🌐 [www.reppop69.org](http://www.reppop69.org) @reppop69@orange.fr