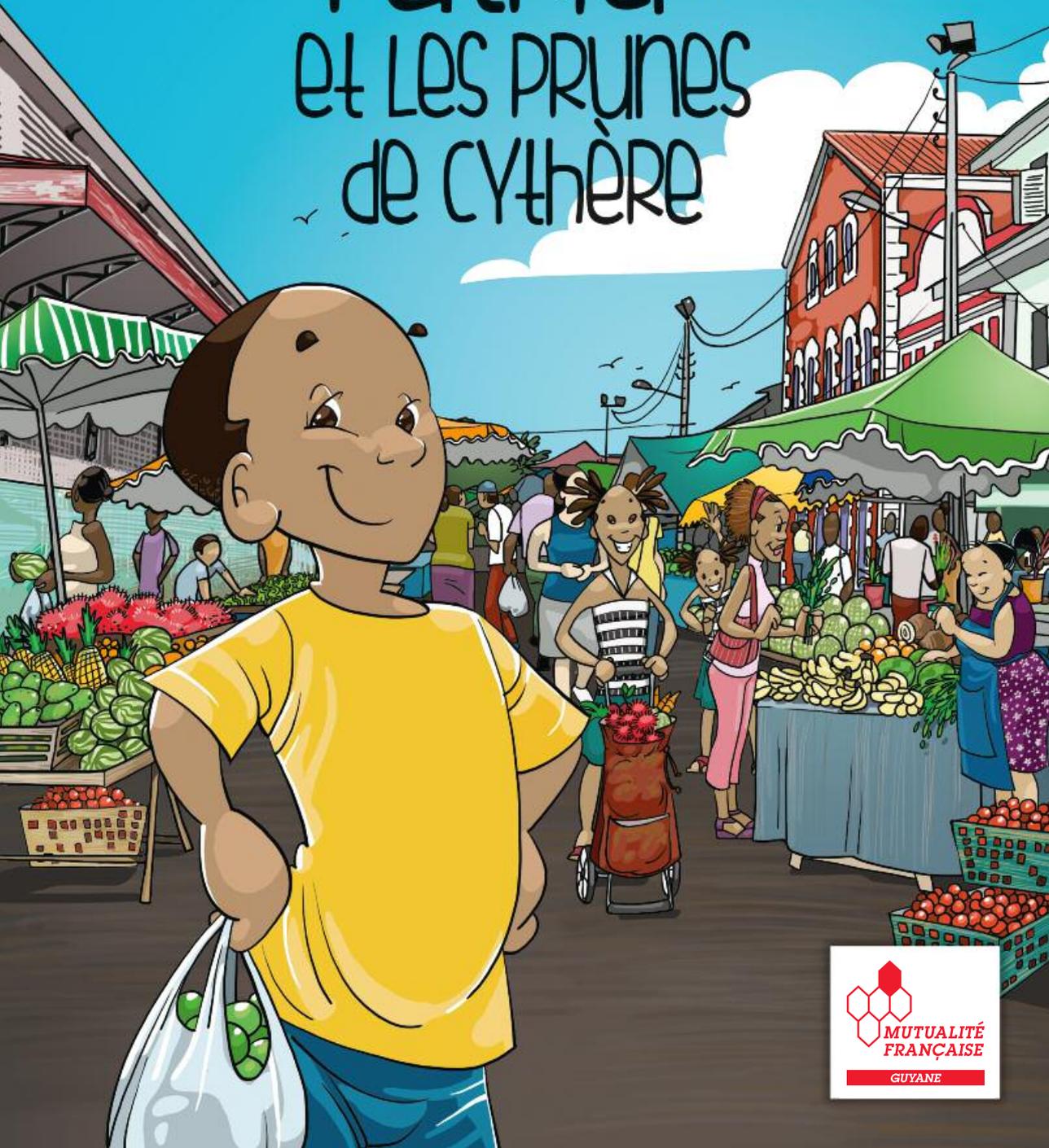


# PATRICK ET LES PRUNES DE CYTHÈRE



## REMERCIEMENTS

La Mutualité Française de Guyane tient à remercier en premier lieu les enfants de la classe des CE2A année 2012/2013 de l'école Marie-Lucette Boris à Cayenne. Ainsi qu'à Myrna Leuilly, professeur des écoles, et Fabienne Grandemange, infirmière scolaire, pour l'intérêt et l'enthousiasme qu'elles ont montrés durant les ateliers en classe. Cette histoire est le fruit d'un travail collectif. Les enfants ont créé Patrick, ses deux sœurs Laura et Laurine et leurs parents. Les événements racontés sont directement inspirés de leurs expériences personnelles.

Merci également à Dominique Loubet, directrice de l'école Marie-Lucette Boris, et à tous les parents pour nous avoir permis de mener cette action auprès des enfants.

Nous tenons à remercier nos partenaires l'Agence Régionale de Santé de Guyane, la Caisse Générale de Sécurité Sociale de la Guyane et le Fonds de Prévention de la Mutualité Française sans qui ce projet n'aurait pas pu voir le jour.

Merci également au Rectorat de Guyane pour leur aide dans la diffusion de ce livret.

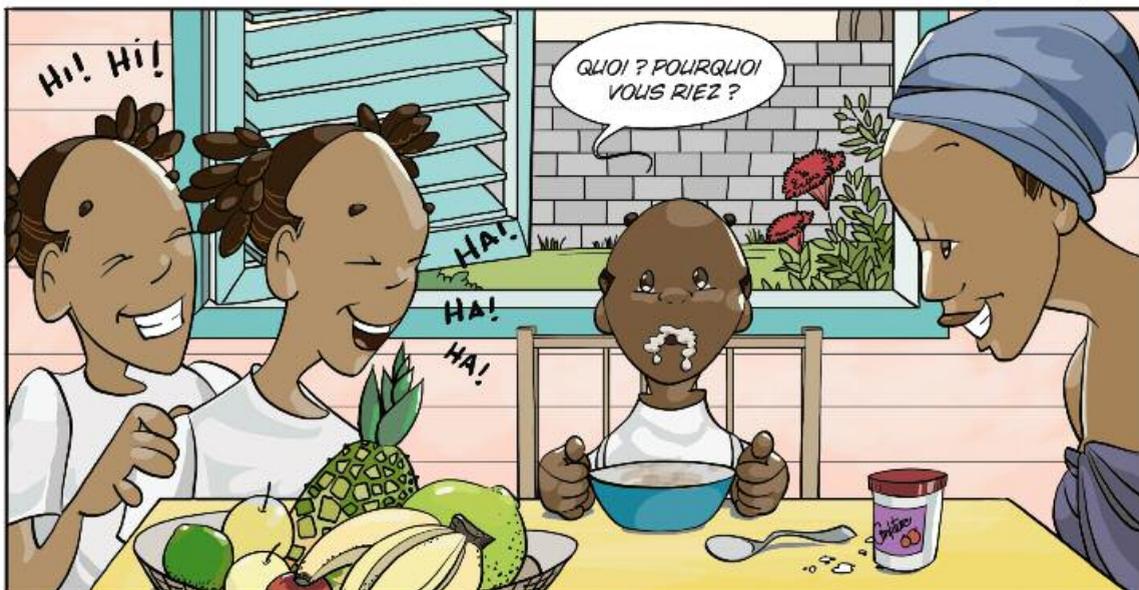
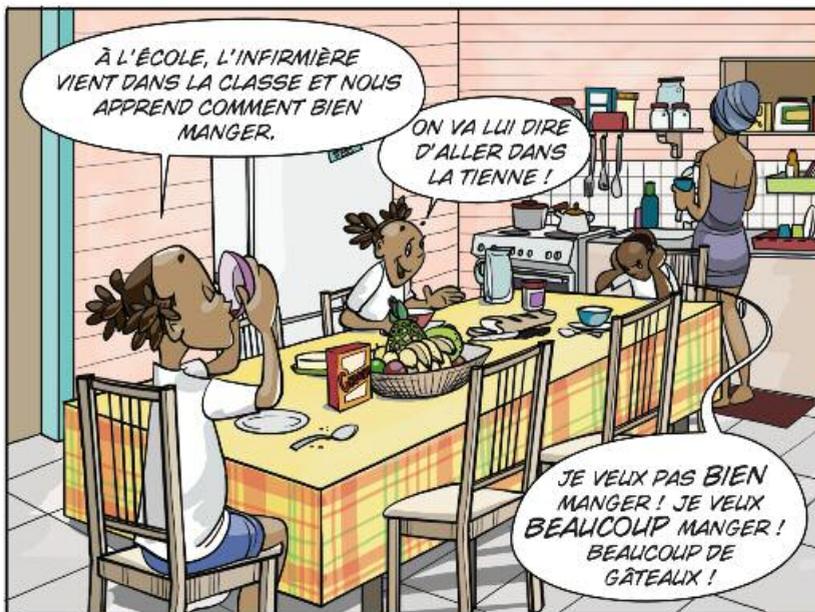
*Bien manger, bien bouger,  
pour bien grandir*

Les enfants d'aujourd'hui sont les adultes de demain, alors préparons l'avenir et nourrissons-les bien. Ils en ont besoin, ils le méritent.

**Yves Bhagooa**  
Président de la Mutualité Française de Guyane

# PATRICK ET LES PRUNES DE CYTHÈRE









C'EST PRATIQUE LE JARDIN DE TATIE SUR LE CHEMIN DE L'ÉCOLE ! J'ADORE LES CERISES PEYI.

IL TE RESTE DE L'EAU ?

NON, ON REMPLIRA LA GOURDE AU ROBINET DE L'ÉCOLE. VIENS, ON VA ÊTRE EN RETARD !



QUI PEUT LIRE CE QUI EST ÉCRIT SUR CE TABLEAU ?

MANGEZ CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR !



EXACTEMENT. ET VOUS PENSEZ QUE VOUS POUVEZ MANGER TOUT ÇA EN UN JOUR ?

5 fruits et légumes par jour

NOOONNNV !



ALORS QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE ? OUI, LAURA ET LAURINE, VOUS AVEZ UNE IDÉE ?

ON PEUT EN MANGER UN PETIT BOUT DE CHAQUE ?



BRAVO ! UNE PETITE PORTION POUR LES ENFANTS, UNE PLUS GROSSE POUR LES ADULTES. ET EN CAS DE PETIT CREUX, UN MORCEAU DE FRUIT !



DANS LA CLASSE DE PATRICK.

UN JAGUAR, UN AGOUTI, LEQUEL DE CES ANIMAUX EST VÉGÉTARIEN ?



PATRICK, TU NE TE SENS PAS BIEN ? TU AS MAL QUELQUE PART ?

AU VENTRE...



C'EST À CAUSE DE LA COMPOTE...



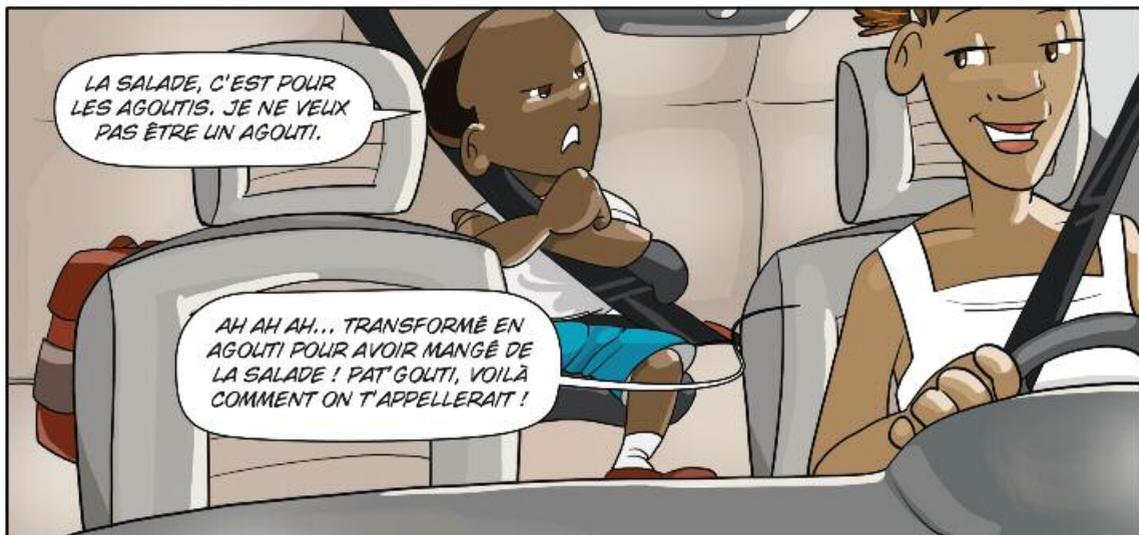
LA COMPOTE NE FAIT PAS MAL AU VENTRE, LES BOMBONS ET LE SODA, SI !

MAIS MOI, J'AIME QUE LES BOMBONS, ET LES CHIPS !



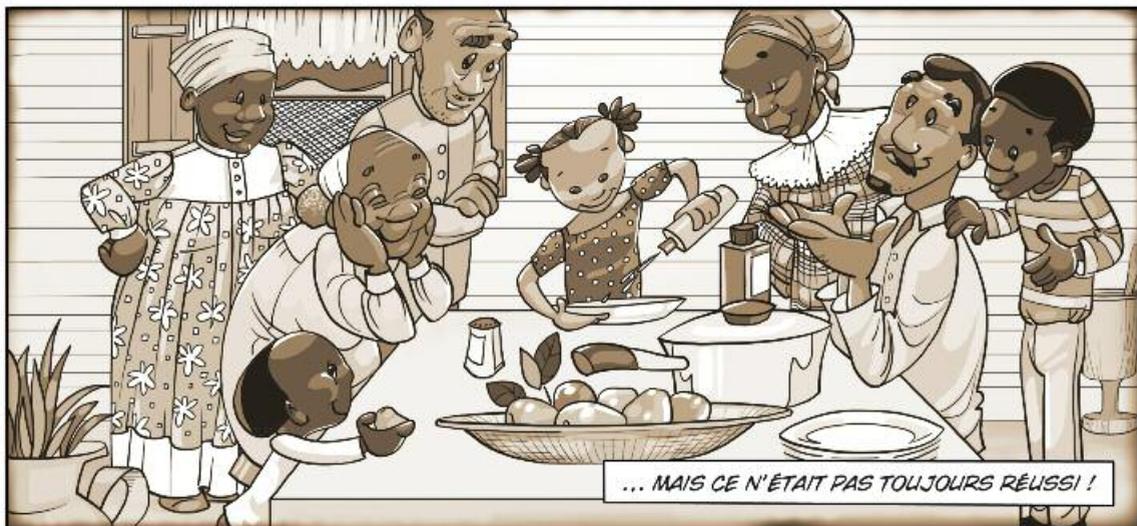
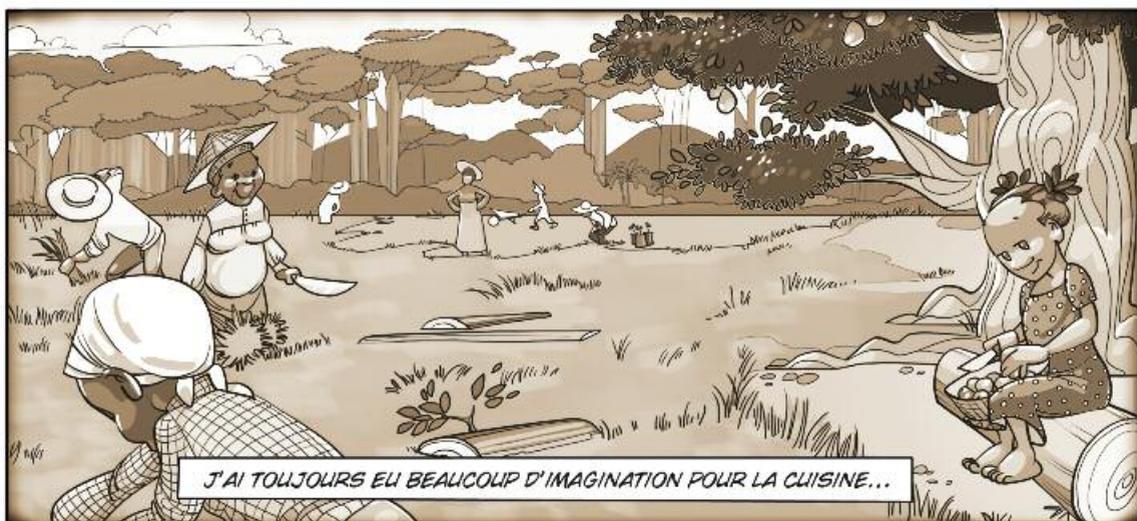
ARRÊTE DE DIRE QUE TU N'AIMES PAS ÇI, QUE TU N'AIMES PAS ÇA, CE N'EST PAS VRAI !

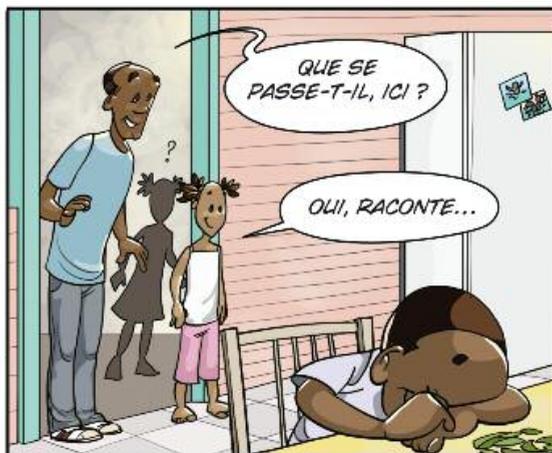
QUAND JE FAIS UNE TARTE À LA GOYAVE OÙ UN GRATIN DE PATATES DOUCES, TU EN MANGES ! ET LA SALADE DE TATIE HAIGUI...



LA SALADE, C'EST POUR LES AGOUTIS. JE NE VEUX PAS ÊTRE UN AGOUTI.

AH AH AH... TRANSFORMÉ EN AGOUTI POUR AVOIR MANGÉ DE LA SALADE ! PAT'GOUTI, VOILÀ COMMENT ON T'APPELLERAIT !





# Bien MANGER & BOUGER...

5 PORTIONS DE FRUITS  
ET LÉGUMES PAR JOUR



FÉCULENTS A CHAQUE REPAS



1 A 2 FOIS PAR JOUR  
DE LA VIANDE, DU POISSON  
OU DES ŒUFS



3 A 4 PRODUITS  
LAITIERS PAR JOUR



DE L'EAU A VOLONTÉ



UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE  
AU MOINS UNE HEURE  
PAR JOUR



PAS TROP DE  
MATIÈRES GRASSES



PAS TROP DE SEL



PAS TROP DE  
PRODUITS SUCRÉS

## ... POUR UNE BONNE SANTÉ !

**Les élèves de la classe de CE2A année 2012/2013 de l'école Marie-Lucette Boris à Cayenne**

Giovany, Maurinne, Erwann, Océane, Dimitri, Béatrice, Kenndy, Alexe, Jolan, Sandrine, Dylan, Randely, Jean-Louis, Jenny, Kelvyn, Céréna, Brendan, Dyna, Steve, Luckendia, Rodney, Denise, Adrian, Esther.

---

© 2014 Mutualité Française de Guyane | Kontrast.

Tous droits de traduction, reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

Imprimé par **Pure Impression**, imprimerie verte - Papiers certifiés, blanchis sans chlore, issus de forêts gérées durablement.

“ Patrick dit non à tout. Il n’aime ni le sport, ni les fruits, ni les légumes, ni boire de l’eau. Il aime être avec ses copains et faire comme eux : manger des chips, des bonbons et boire du soda. Jusqu’au jour où... rien ne va plus ! ”

#### AUTEURS

- Les enfants de la classe des CE2A année 2012/2013 de l’école Marie-Lucette Boris à Cayenne
- Léo Duluc
- Philippe Bonifay



Rendez-vous également sur le site : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)