



En sortant de l'école, le petit Théo rencontre un petit lutin très malicieux.. Il l'emmène avec lui dans un voyage au pays des fruits et des saveurs.

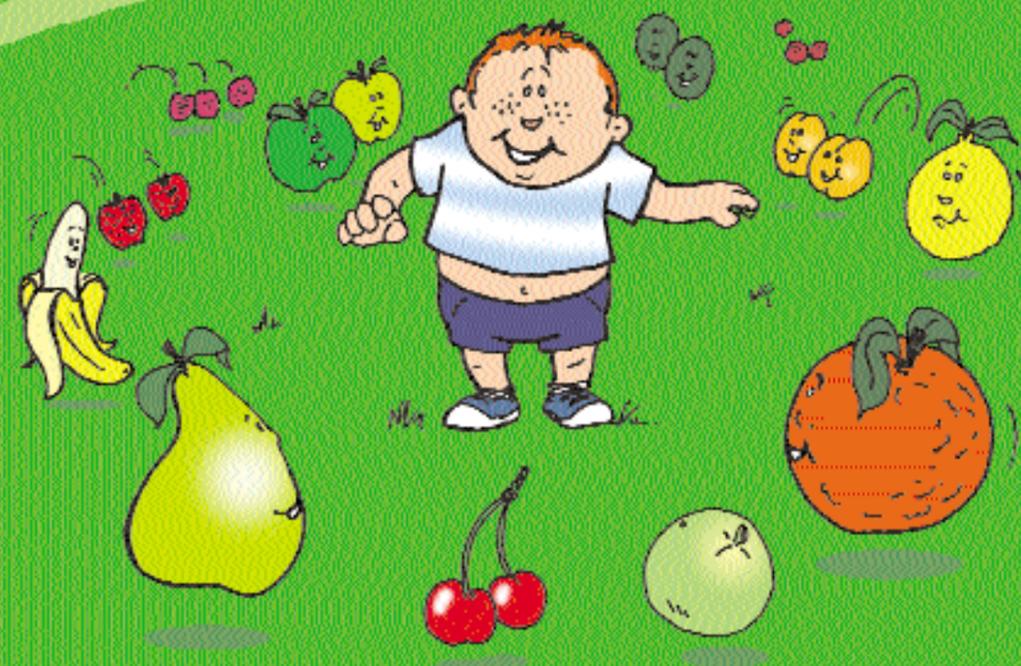
- "Comment fais-tu pour être aussi agile ?" demanda Théo au lutin.

- " Je mange des fruits, des groseilles, des kiwis, mais aussi des framboises, et du melon ! Sèche donc tes larmes de crocodile, et viens avec moi, je t'emmène dans le plus beau verger du monde ! "



Un conte proposé par votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie qui peut être raconté aux plus petits et lu par les plus grands.

Qui s'y frotte s'y fruitite !



Théo n'a pas la pêche aujourd'hui..

A la récréation, il n' a pas couru assez vite pour rejoindre ses petits camarades dans la cabane. Il est arrivé longtemps après les autres, et tout le monde a rigolé !

C'est qu'il n'est pas très agile, Théo ... Avec son petit ventre rebondi, quand il court, il souffle et respire mal ! Même sa petite sœur se moque de lui !

**Qui
s'y frotte,
s'y fruit !**



Leur maman leur a pourtant dit qu'en mangeant des fruits, on devient beau et fort pour très longtemps. Mais Théo, lui, préfère les bonbons et le chocolat, qu'il mange en cachette !

Sur le chemin de la maison, de grosses larmes coulent sur ses joues rosées. Il est tout triste Théo !

Pour se consoler, il sort de sa poche des petits gâteaux salés et des biscuits sucrés.

“ Je vais me cacher derrière un arbre, et n'en faire qu'une bouchée ”, s'exclame-t-il, “ ça me donnera des forces, et demain, j'arriverai premier à la cabane ! ”



“ Tu as tout faux ! ”

l’interrompt une petite voix amusée. C’est celle d’un petit lutin au bonnet bleu et au nez allongé. Le lutin surgit alors du tronc de l’arbre, sautille et rebondit, puis crie à Théo :

“ Je suis Lulu, l’ami lutin ! ”

- “ Vif et malicieux, je peux t’empêcher de faire de grosses bêtises, comme manger les sucreries qui sont dans tes mains. Mais, dis moi Théo , pourquoi pleures-tu ? ”

- “ Parce que j’aimerais être aussi agile que toi et aussi rapide que mes camarades. Et toi, Lulu, comment fais-tu ? ”

- Je mange des fruits ! des groseilles, mais aussi des framboises, des melons et des kiwis. C'est grâce à cela que ma santé est excellente ! Sèche donc tes larmes de crocodile, et viens avec moi, je t'emmène dans le plus beau verger du monde !

Il saisit Théo par le maillot et l'entraîne avec lui dans le tronc de l'arbre.





Les voilà arrivés dans un vaste champ merveilleux, illuminé et ravissant.

“ Bienvenue au pays des saveurs! dit lulu à Théo. “ Tu vas découvrir la magie de la nature ! ”

L'ami lutin aperçoit à cet instant dans le cerisier son ami Piou-Piou l'oiseau picorant de belles cerises juteuses.

- “ Regarde comme il est léger ”, dit Lulu à Théo, “ pour voler de branche en branche, de nuage en nuage et parcourir le monde toute l'année ! Écoute le chanter, du lever du jour jusqu'à la nuit tombée.



Arrive à cet instant Tchita le singe de la branche voisine :

- “ Mbi, c’est grâce aux bananes que je suis si agile et si malin ! ” dit-il à Théo, qui le fixe d’un œil impressionné.

- “ As-tu remarqué avec quelle aisance je saute de branche en branche ? ”, poursuit-il, “ C’est parce que je préfère savourer une bonne banane goûteuse plutôt que des cacahuètes salées ! ”

Intervient alors un petit écureuil :

- “ C’est moi, Sam l’écureuil, aussi rapide que l’éclair ! J’ai tant de noix et de pommes rouges dans ma réserve que j’ai toujours la pêche ! ”



- “ La pêche ? On m'appelle ? Me voilà ! ”
intervient alors PUNCHY la pêche.



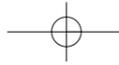
- “ Moi ”, dit-elle à Théo, “ je suis un cocktail de
vitamines ! Goûte ma saveur et ta peau sera douce
comme du velours ” !

**Un à un, les fruits
forment une ronde autour
de Lulu et Théo.**

**Mais qui arrive maintenant en sautillant ?
C'est TINY la tomate, qui s'écrie de
toutes ses forces :**



- “ Moi aussi
je suis un fruit ! ”
Théo éclate de rire tant TINY
la tomate devient rouge.

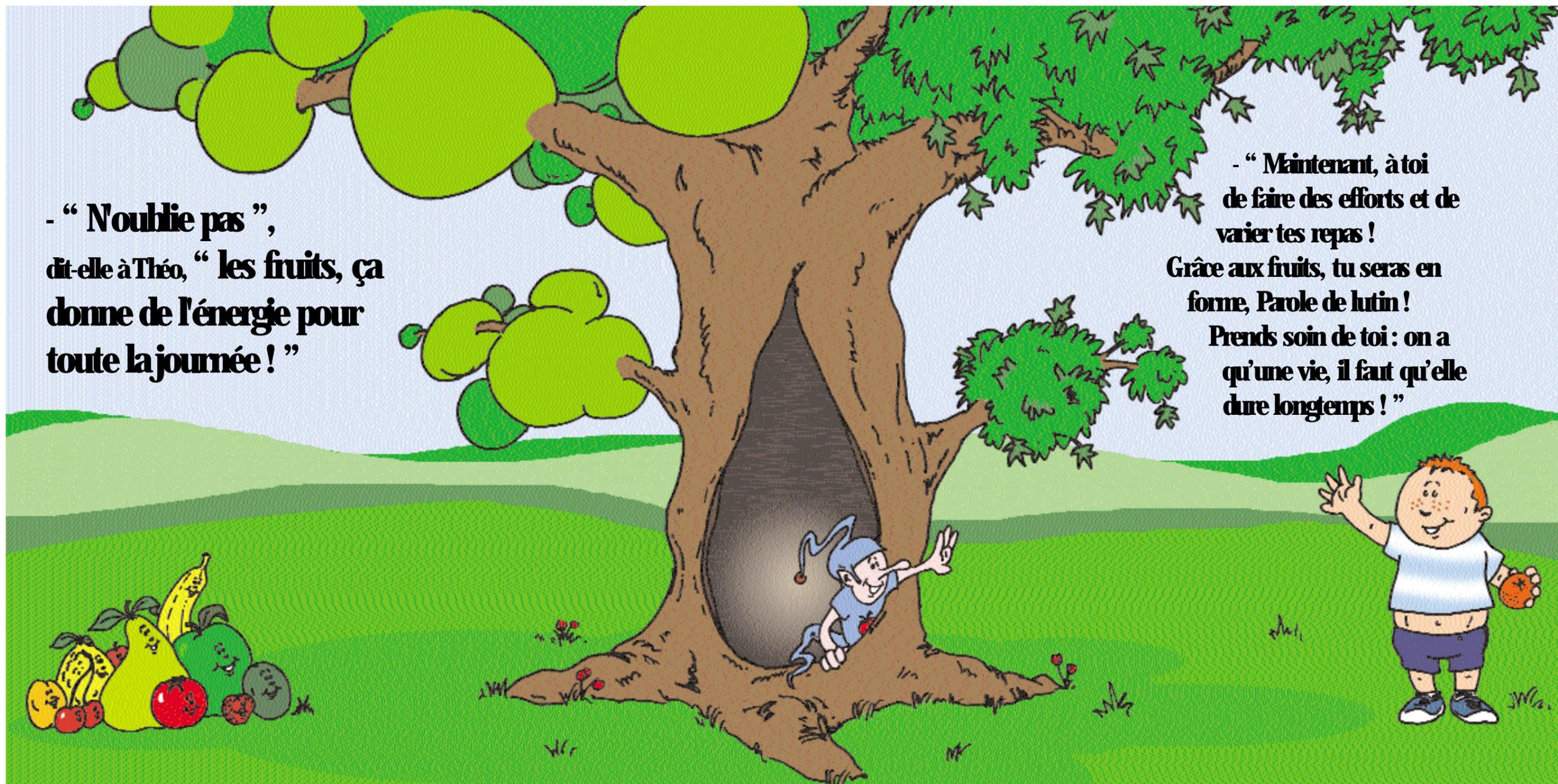


- “ N'oublie pas ”,
dit-elle à Théo, “ les fruits, ça
donne de l'énergie pour
toute la journée ! ”

- “ Maintenant, à toi
de faire des efforts et de
varier tes repas !

Grâce aux fruits, tu seras en
forme, Parole de lutin !

Prends soin de toi : on a
qu'une vie, il faut qu'elle
dure longtemps ! ”

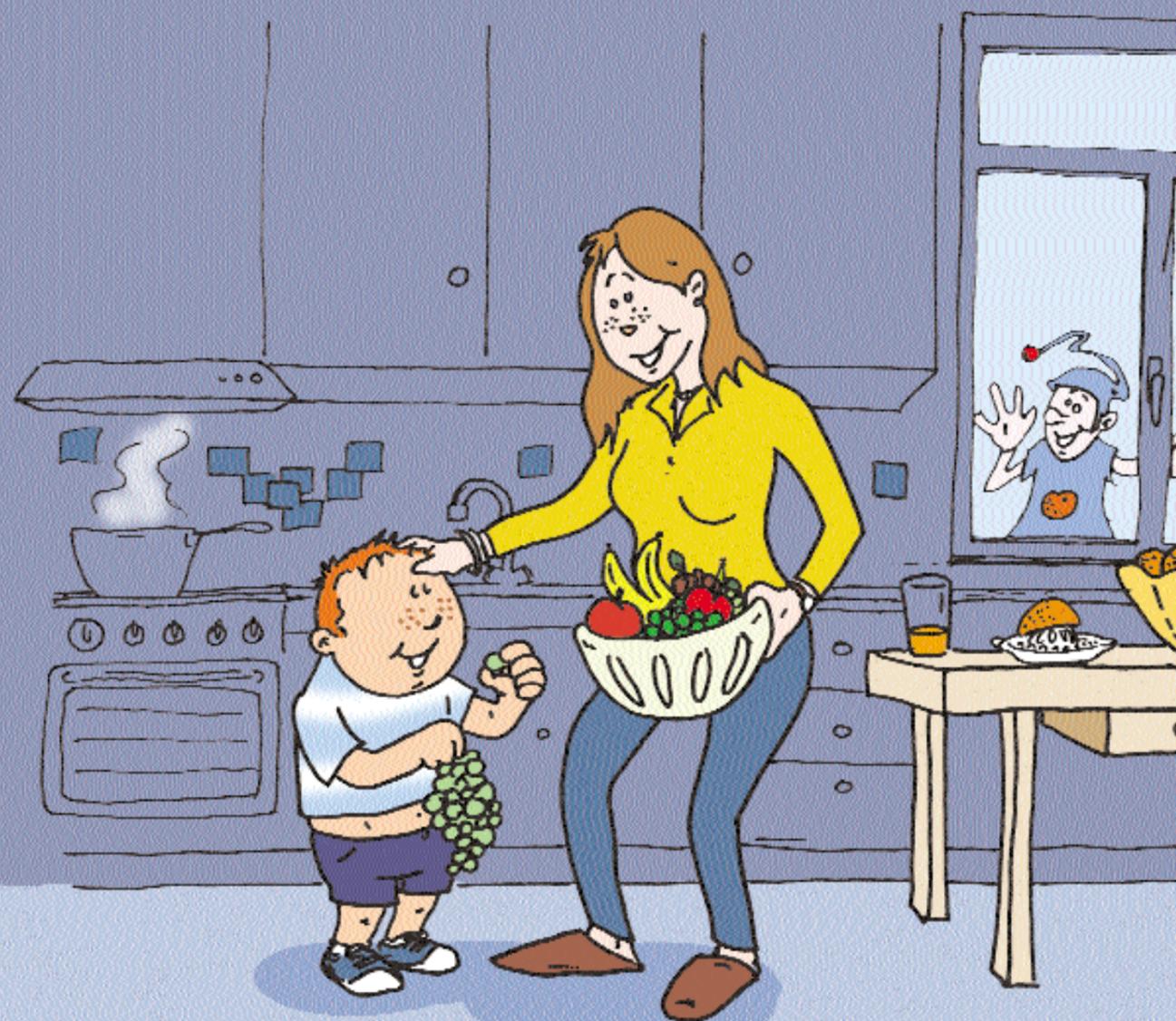


De retour chez lui, Théo saisit une grappe de raisin dans le compotier. C'est tellement bon qu'il saive de plaisir. " Maman, si on préparait une salade de fruits pour le dessert ? ", lui demande Théo, l'œil enjoué.

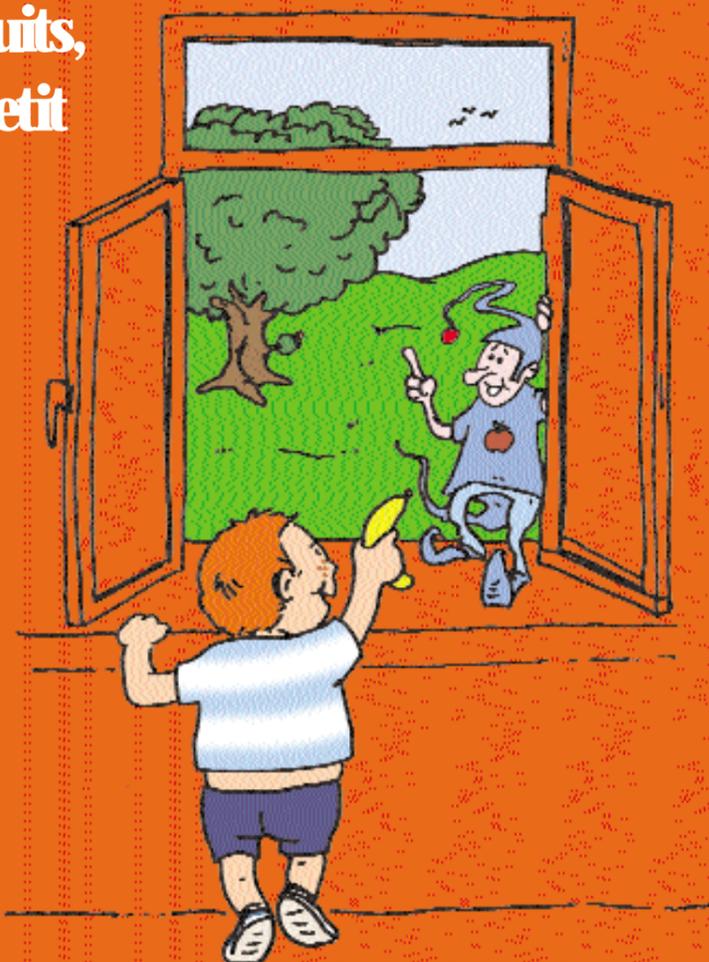
- " Excellente idée Théo ! ", lui répond sa maman.

" Manger des fruits en dessert, c'est comme boire un jus d'oranges pressées au petit-déjeuner : c'est un cadeau que l'on s'offre ".

Théo a compris, au plus grand bonheur de sa maman, que bien s'alimenter, c'est très important. Alors qu'il rince des fraises et des abricots, Théo aperçoit à travers la fenêtre l'ami lutin.



- « **Bravo Théo !** »,
lui crie-il.
« **Je suis fier de toi !**
Frotte-toi aux fruits,
et tu seras un petit
garçon plein
de vie ! »



Les habitudes alimentaires acquises durant l'enfance subsisteront toute la vie. Dès le plus jeune âge, il faut donc faire consommer aux enfants plusieurs fruits ou crudités par jour; outre une alimentation la plus diversifiée possible, en fonction de ses goûts. Les sucreries, biscuits sucrés ou salés, viennoiseries, gâteaux et boissons sucrées, bonbons, chocolats doivent être consommés avec modération; ils ne doivent en aucune façon se substituer aux aliments utiles à la croissance, à savoir : produits laitiers (4 portions par jour) viande, poisson (40 à 80 grammes par jour) fruits, légumes, eau peu minéralisée. Eviter les grignotages entre les repas.

Dans ce sens, l'action " Le Plaisir de Découvrir et de Consommer des Fruits " a pour objectif d'encourager la diversité alimentaire et notamment de promouvoir la consommation de fruits dès la plus jeune âge. Ce projet consiste en une découverte du goût des fruits lors de séances de sensibilisation, organisée par les Caisses Primaires d'Assurance Maladie, consacrée à l'importance de l'équilibre alimentaire auprès d'environ 25 000 enfants d'écoles maternelles de la région.

“ Qui s'y frotte, s'y fruit ! ” a été réalisé spécifiquement pour accompagner la dégustation de fruits. Il est remis à chaque enfant participant.

Ce petit conte fruité a été goulument écrit par François Rousseaux, et illustré savoureusement par Lol.

L'action "Le Plaisir de Découvrir et de Consommer des Fruits" a été rendue possible par la participation de votre Caisse Primaire d'Assurance Maladie, votre Ecole, votre Mairie et nous les en remercions. Elle est coordonnée régionalement par L'Union Régionale des Caisses d'Assurance Maladie Nord pas de Calais. Elle est financée par le Fonds National de Prévention d'Education et d'Informations Sanitaires (FNPEIS).

Merci aux concepteurs, Eddie Copin, Directeur de la CMR du Nord et Dorothee Bussignies, Chargée de Mission Prévention URCAM NPDC.