



AVEC
Croc'futé



À la découverte des fruits dans mon quartier !



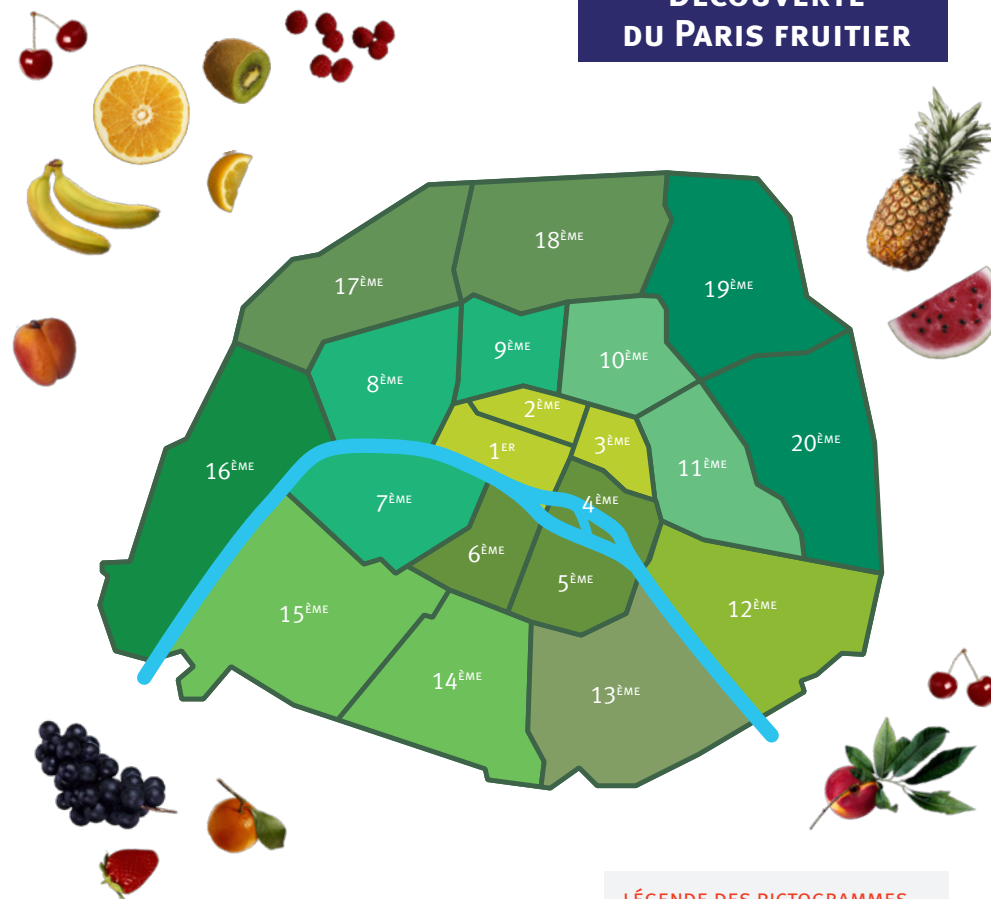
Cette année, Croc'futé vous propose de partir en famille à la découverte des fruits de Paris ! Parcs, jardins, potagers et marchés, mais aussi événements de quartier fournissent de nombreuses occasions de promenades à pieds, en rollers ou à vélo. Et si cela ne suffit pas, pour vous dépenser, Croc'futé a imaginé pour vous quelques itinéraires et exercices pour faire bouger toute la famille.

Enfin, parce que les fruits sont des aliments qui contribuent à construire et renforcer la santé à tous les âges de la vie, Croc'futé vous a mitonné quelques recettes qui raviront grands et petits.

Bien manger et bien bouger, c'est un vrai mode de vie futé !

SOMMAIRE

DÉCOUVERTE DU PARIS FRUITIER	PAGES 3 À 13
POUR CROQUER LA VIE, BOUGEZ ET MANGEZ DES FRUITS !	PAGES 14 À 15
LES FRUITS ET LÉGUMES : L'ATOUT SANTÉ DE VOTRE ALIMENTATION	PAGE 14
Au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	
3 principes élémentaires à ne pas oublier	
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : BOUGER POUR SA SANTÉ	PAGE 15
Être actif tous les jours, rien de plus facile	
Bouger pour son bien-être	
Bouger pour son équilibre	
Des idées pour « bouger » tous les jours avec ses enfants	



DÉCOUVERTE DU PARIS FRUITIER

PAR ARRONDISSEMENT

1 ^{ER} , 2 ^{ÈME} , 3 ^{ÈME}	PAGE 4
4 ^{ÈME} , 5 ^{ÈME} , 6 ^{ÈME}	PAGE 5
7 ^{ÈME} , 8 ^{ÈME} , 9 ^{ÈME}	PAGE 6
10 ^{ÈME} , 11 ^{ÈME}	PAGE 7
12 ^{ÈME}	PAGE 8
13 ^{ÈME}	PAGE 9
14 ^{ÈME} , 15 ^{ÈME}	PAGE 10
16 ^{ÈME}	PAGE 11
17 ^{ÈME} , 18 ^{ÈME}	PAGE 12
19 ^{ÈME} , 20 ^{ÈME}	PAGE 13

LÉGENDE DES PICTOGRAMMES

- jardins publics
Espaces verts accessibles au public
- jardins partagés
Parcelles jardinées mises à disposition des écoles voisines. Certains sont dans les jardins publics de la Ville de Paris. On peut y voir surtout des potagers.
- jardins pédagogiques
Espaces de proximité, animés par des habitants regroupés en association de quartier. Certains se développent sur les terrains de la ville. On peut y voir avant tout des potagers.
- marchés
- localisation
- métro le plus proche
- à voir, à savoir

1^{ER}, 2^{ÈME}, 3^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

1^{ER} ARRONDISSEMENT

- JARDIN DES HALLES**
 - ⊕ 1 rue Pierre Lescot
 - Ⓜ Les Halles
 - ⓘ Pommiers, bananiers, kiwi, potager, maïs
- JARDIN DES TUILERIES**
 - ⊕ 113 rue de Rivoli
 - Ⓜ Tuileries/Concorde /Palais-Royal
 - ⓘ Mûriers blancs, potager
- MARCHÉ SAINT-EUSTACHE LES HALLES**
 - ⊕ Rue Montmartre entre la rue Rambuteau et la rue du Jour
 - Ⓜ Châtelet-Les Halles
 - ⓘ Jeudi 12h30-20h30 et dimanche matin
- MARCHÉ SAINT-HONORÉ**
 - ⊕ Place du marché Saint-Honoré
 - Ⓜ Pyramides
 - ⓘ Mercredi 12h30-20h30 et samedi matin

2^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- SQUARE LOUVOIS**
 - ⊕ 1 rue de Louvois
 - Ⓜ Pont Neuf/Bourse
 - ⓘ Pruniers
- MARCHÉ BOURSE**
 - ⊕ Place de la Bourse
 - Ⓜ Bourse
 - ⓘ Mardi et vendredi 12h30-20h30

3^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- SQUARE LÉOPOLD-ACHILLE**
 - ⊕ 5 rue du Parc Royal
 - Ⓜ Chemin Vert
 - ⓘ Pêchers communs
- JARDIN ANNE FRANK**
 - ⊕ 14 impasse Berthaud
 - Ⓜ Rambuteau
 - ⓘ Pommiers
- MARCHÉ COUVERT DES ENFANTS ROUGES**
 - ⊕ 39 rue de Bretagne
 - Ⓜ Temple/Filles de calvaire
 - ⓘ Du mardi au samedi 8h30-13h et 16h-19h30 (20h vendredi et samedi) et dimanche 8h30-14h

4^{ÈME}, 5^{ÈME}, 6^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

6^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- JARDIN DU LUXEMBOURG**
 - ⊕ 2 rue Auguste Comte
 - Ⓜ Notre Dame des Champs
 - ⓘ Mûriers, pommiers, poiriers De mai à octobre : agrumes, grenadiers, dattiers
- MARCHÉ COUVERT ST-GERMAIN**
 - ⊕ 4/6 rue Lobineau
 - Ⓜ Mabillon
 - ⓘ Du mardi au vendredi 8h30-13h et 16h-20h Samedi 8h30-13h30 et 15h30-20h Dimanche 8h-13h30
- MARCHÉ RASPAIL**
 - ⊕ Boulevard Raspail entre les rues du Cherche-Midi et de Rennes
 - Ⓜ Rennes
 - ⓘ Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ BIOLOGIQUE RASPAIL**
 - ⊕ Boulevard Raspail entre les rues du Cherche-Midi et de Rennes
 - Ⓜ Rennes
 - ⓘ Dimanche 9h-15h

4^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- JARDIN FIGUIER FAUCONNIER**
 - ⊕ 10 rue du Figuier
 - Ⓜ Pont Marie
 - ⓘ Figuiers, pruniers
- MARCHÉ BAUDOYER**
 - ⊕ Place Baudoyer
 - Ⓜ Hôtel de Ville
 - ⓘ Mercredi 12h30-20h30 et samedi matin

5^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- JARDIN DES PLANTES**
 - ⊕ 2 rue Buffon
 - Ⓜ Gare d'Austerlitz/Jussieu/Place Monge
 - ⓘ Bananiers, pommiers, rhubarbes
- JARDIN DU MUSÉE DU MOYEN-ÂGE DE CLUNY**
 - ⊕ 24 rue du Sommerard
 - Ⓜ Saint-Michel/Cluny - La Sorbonne
 - ⓘ Vignes, néfliers, figuiers, grenadiers, potager
- MARCHÉ MAUBERT**
 - ⊕ Place Maubert
 - Ⓜ Maubert-Mutualité
 - ⓘ Mardi, jeudi et samedi matin
- MARCHÉ MONGE**
 - ⊕ Place Monge
 - Ⓜ Place Monge
 - ⓘ Mercredi, vendredi et dimanche matin
- MARCHÉ PORT ROYAL**
 - ⊕ Boulevard de Port Royal
 - Ⓜ RER B Port Royal
 - ⓘ Mardi, jeudi et samedi matin

IDÉE FUTÉE

SALADE D'ENDIVES AUX NOIX (POUR 4 PERSONNES)

8 endives moyennes, 10 noix, 50 g de raisins de Corinthe, 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin, 1 cuillère à soupe d'huile de noix, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 100 g de Comté (facultatif)

Oter la base des endives puis les couper en rondelles. Dans un saladier, mélanger vivement le vinaigre et les huiles. Saler et poivrer au moulin. Ajouter les endives, les noix et les raisins de corinthe. Mélanger le tout.

ÉVÈNEMENT

EN DÉCEMBRE, PARIS S'ILLUMINE

Pour les Fêtes de fin d'année, Paris devient plus que jamais la « Ville lumière » grâce aux décorations dont se parent les rues de la ville.

BOUGEONS EN FAMILLE

Pendant les Fêtes de fin d'année, à la nuit tombée, les 450 arbres de l'avenue des Champs-Élysées s'illuminent ! Pour profiter de ce spectacle enchanteur, partir de la place du Carrousel du Louvre pour traverser le Jardin des Tuileries, puis remonter la plus belle avenue du monde. Vous aurez parcouru 2,8 km dans un décor enchanteur !

IDÉE FUTÉE

LES POMMES AU FOUR (POUR 4 PERSONNES)

4 pommes, 20 g de beurre, 4 cuillères à soupe rases de sucre semoule, 4 cuillères à soupe rases de gelée de groseille.

Eplucher et vider les pommes, puis couper la base côté queue. Disposer les pommes dans un plat. Remplir chaque pomme avec 5 g de beurre et 1 cuillère à soupe rase de sucre semoule. Ajouter 4 cuillères à soupe d'eau dans le fond du plat. Mettre au four à thermostat 6 (180°C). Badigeonner les pommes chaudes de gelée de groseille puis les servir sortant du four ou refroidies.

ASTUCE FRUITÉE

PLACE AUX FRUITS ET LÉGUMES DANS LA MAISON !

Laissez à disposition des fruits et des légumes dans la maison dans un panier ou un plat. Les enfants mangeront plutôt ce qui est facile d'accès. Partagez des fruits et des légumes en famille. Manger, ce n'est pas qu'une question d'aliments et de besoins nutritionnels. Les repas, y compris le petit-déjeuner, ce sont aussi des occasions d'être ensemble.

BOUGEONS EN FAMILLE

En février, Paris fête le Carnaval. Se mêler au défilé c'est parcourir dans une ambiance festive et chaleureuse près de 4 km au son des fanfares. Danser et avancer en même temps, c'est la magie de Carnaval ! Rien de tel pour se dépenser.

7^{ÈME}, 8^{ÈME}, 9^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

8^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC MONCEAU**
⊕ 35 boulevard Courcelles
M Monceau
i Potager
- MARCHÉ COUVERT TREILHARD**
⊕ 1 rue Corvetto
M Villiers
i Du lundi au samedi 8h30-20h30
- MARCHÉ AGUESSEAU**
⊕ Place de la Madeleine au débouché du boulevard Malesherbes
M Madeleine
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ BIOLOGIQUE BATIGNOLLES**
⊕ Boulevard des Batignolles
M Rome/Place Clichy
i Samedi matin

7^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC DU CHAMP DE MARS**
⊕ 2 allée Adrienne Lecouvreur
M École Militaire
i Mûriers blancs, plaqueminiers
- JARDIN DE L'UNESCO**
⊕ 7 place de Fontenoy
M Ségur/Cambronne/École Militaire
i Cerisiers, pruniers
- JARDIN CATHERINE LABOURÉ OU JARDIN DE BABYLONE**
⊕ 29 rue Babylone
M Sèvres Babylone
i Vignes, cerisiers, pommiers, groseilliers, noisetiers, potager
- SQUARE ROGER STÉPHANE**
⊕ 7 rue Récamier
M Sèvres Babylone
i Figuiers
- SQUARE ALEX BISCARRE**
⊕ 31 rue Notre Dame de Lorette
M Saint-Georges
i Marronniers à fleurs rouges et blanches
- SQUARE HECTOR BERLIOZ**
⊕ 1 place Adolphe Max
M Place de Clichy
i Marronniers
- SQUARE DE L'INSTITUT DES MISSIONS ÉTRANGÈRES**
⊕ 105 rue du Bac
M Sèvres Babylone
i Marronniers, pêcheurs, cerisiers
- MARCHÉ ANVERS**
⊕ Place d'Anvers côté square d'Anvers et avenue de Trudaine
M Anvers
i Vendredi 15h-20h30
- MARCHÉ SAXE-BRETEUIL**
⊕ Avenue de Saxe
M Ségur
i Jeudi et samedi matin

9^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- SQUARE ALEX BISCARRE**
⊕ 31 rue Notre Dame de Lorette
M Saint-Georges
i Marronniers à fleurs rouges et blanches
- SQUARE HECTOR BERLIOZ**
⊕ 1 place Adolphe Max
M Place de Clichy
i Marronniers
- MARCHÉ ANVERS**
⊕ Place d'Anvers côté square d'Anvers et avenue de Trudaine
M Anvers
i Vendredi 15h-20h30

10^{ÈME}, 11^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

10^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- SQUARE JULIETTE DODU**
⊕ Rue Juliette Dodu
M Colonel-Fabien
i Potager
- MARCHÉ COUVERT ST-QUENTIN**
⊕ 85 bis, boulevard Magenta
M Gare de l'Est
i Du mardi au vendredi 9h-13h et 16h-19h30
Samedi 9h-13h et 15h30-19h30
Dimanche 8h30-13h30

11^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- JARDIN JULES VERNE**
⊕ 19 bis rue de l'Orillon
M Belleville/Goncourt
i Poiriers
- JARDIN DE LA FOLIE TITON**
⊕ Rue Chanzy
M Charonne
i Potager
- MARCHÉ BELLEVILLE**
⊕ Boulevard de Belleville
M Belleville
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ BASTILLE**
⊕ Boulevard Richard Lenoir entre les rues Amelot et Saint-Sabin
M Bastille
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ CHARONNE**
⊕ entre le n°129 boulevard de Charonne et la rue Alexandre Dumas
M Alexandre Dumas
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ PÈRE LACHAISE**
⊕ Boulevard de Ménilmontant entre les rues des Panoyaux et des Cendriers
M Ménilmontant
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ POPINCOURT**
⊕ Boulevard Richard Lenoir entre les rues Oberkampf et Jean-Pierre Timbaud
M Oberkampf
i Mardi et vendredi matin

IDÉE FUTÉE

TAGLIATELLES DE JEUNES CAROTTES À L'ORANGE (POUR 4 PERSONNES)

1 botte de jeunes carottes, 1 pomme verte, 50 g de raisin secs blonds, le jus d'une grosse orange et d'un citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 10 g de sucre, sel, poivre.

Faire tremper les raisins dans un bol d'eau tiède. Peler et rincer les carottes. Dans un saladier, faire des fines lamelles à l'aide d'un économe. Dans un bol, mélanger le jus d'orange avec la moitié du jus de citron, l'huile et le sucre, le sel et le poivre. Egoutter et ajouter les raisins aux carottes. Verser la sauce et mélanger. Rincer puis couper en fines lamelles la pomme sans la peler et les disposer sur les carottes. Arroser du jus de citron restant.

ÉVÈNEMENT

TOUTE L'ANNÉE, PARIS RESPIRE

Paris respire toute l'année, et dans tous les quartiers. Les premiers beaux jours sont le moment idéal pour profiter de l'opération « Paris respire ». Toute l'année les dimanches et jours fériés, rendez-vous dans 14 sites parisiens ouverts aux piétons, cyclistes et patineurs pour le plaisir de tous. Se renseigner sur les dates, horaires et itinéraires sur le site Internet de la ville de Paris (paris.fr).

BOUGEONS EN FAMILLE

Par exemple, dans le 7^{ème}, depuis l'accès quai Anatole-France jusqu'à la sortie quai Branly, les berges de Seine offrent un panorama formidable sur quelques monuments et un vrai parcours santé de près de 2,5 km.

IDÉE FUTÉE

LA SALADE DE FRUITS DE PRINTEMPS (POUR 6 À 8 PERSONNES)

1 barquette de fraises, 2 oranges, 1 pamplemousse, 2 pommes, 1 pincée de cannelle, 1 cuillère à soupe de cassonade.

Laver, éplucher et couper en morceaux les fruits dans un saladier. Verser le sucre et la cannelle et pincer la salade au frais pendant 2 heures. Répartir la salade dans des petits bols.

ÉVÈNEMENT

LE PRINTEMPS DES RUES ET LA FÊTE DE LA MUSIQUE

Au printemps, les fleurs bourgeonnent et la musique résonne ! A la mi-mai et particulièrement dans le 10^{ème} arrondissement, « Le printemps des rues » est l'occasion de découvrir les arts de la rue (se renseigner sur le programme sur www.leprintempsdesrues.com). Le 21 juin, c'est la fête de l'été et de la musique. Tous les musiciens sont de sortie et Paris devient la plus grande des salles de concert.

BOUGEONS EN FAMILLE

Déambuler le long du Canal Saint-Martin pour découvrir les animations festives des compagnies artistiques. Des choix musicaux très variés, des artistes à découvrir se baladant dans les rues, et de la musique à danser... voilà une bonne occasion de se dégourdir les jambes et les oreilles !

- PARC DE BERCY**
+ 128 quai de Bercy
M Bercy/Cour Saint-Emilion
I Verger, vigne, potager
- JARDIN DE L'ARSENAL**
+ 53 boulevard de la Bastille
M Bastille
I Pommiers
- JARDIN DE REUILLY**
+ 1 rue Albinoni
M Dugommier/Montgallet
I Potager
- JARDIN DE LA GARE DE REUILLY**
+ 6 rue Paul Dukas
M Daumesnil
I Pommiers
- ARBORETUM DE L'ÉCOLE DU BREUIL**
+ Bois de Vincennes
Avenue de Saint-Maurice
M Porte Dorée
I Arbres fruitiers
Entrée gratuite la semaine payante le week-end
- SQUARE CHARLES PÉGUY**
+ 21 rue Rottembourg
M Michel Bizot
I Potager
- SQUARE DEBERGUE RENDEZ-VOUS**
+ Rue du Rendez-Vous
M Picpus
- FERME DE PARIS**
+ Bois de Vincennes
Route du Pesage
M Château de Vincennes
I Potager, verger
Du mardi au Vendredi : 13h30 à 18h00 (vacances de printemps et juillet août)
Samedi et Dimanche : 13h30-18h30 (Ferme à 17h de octobre à mars)
- MARCHÉ D'ALIGRE**
+ Rue d'Aligre
M Ledru Rollin
I Du mardi au dimanche 7h-13h30
- MARCHÉ COURS DE VINCENNES**
+ Sur le cours de Vincennes entre boulevard Picpus et la rue Arnold Netter
M Nation/Porte de Vincennes
I Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ LEDRU-ROLLIN**
+ Avenue Ledru-Rollin
M Gare de Lyon/Quai de la Rapée
I Jeudi et samedi matin
- MARCHÉ SAINT ELOI**
+ 36-38 rue de Reuilly
M Reuilly-Diderot
I Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ BERCY**
+ Entre le 14 place Lachambeaudie et le 11 rue Baron-le-Roy
M Cours St Emilion
I Mercredi 15h-20h et dimanche matin
- MARCHÉ DAUMESNIL**
+ Boulevard de Reuilly
M Daumesnil/Dugommier
I Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ PONIATOWSKI**
+ Côté impair du boulevard Poniatowski
M Porte Dorée
I Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ COUVERT BEAUVAU**
+ Place d'Aligre
M Ledru Rollin
I Du mardi au vendredi 9h-13h et 16h-19h30, Samedi 9h-13h et 15h30-19h30, Dimanche 8h30-13h30

IDÉE FUTÉE

ARTICHAUX SAUCE YAOURT (POUR 4 PERSONNES)

4 artichauts, 2 yaourts nature, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron, cerfeuil, poivre, sel.

Casser la queue de l'artichaut. Les faire cuire à la vapeur (20 à 30 min). Dans un bol, mélanger le yaourt, l'huile, le citron, le poivre, le cerfeuil et le sel jusqu'à avoir un mélange onctueux. Mettre au frais. Déguster les artichauts avec la sauce.

ASTUCE FRUITÉE

DES FRUITS ET LÉGUMES POUR TOUTES LES SAISONS

Les fruits et les légumes de saison sont moins chers et plus accessibles. Ils se conservent à la température de la pièce, et plus longtemps au frais. Lorsqu'ils risquent de s'abîmer, penser à les faire cuire ou les incorporer dans n'importe quelle recette (pâtes, sauce, soupe, compote, purée...). Ainsi, varier les plaisirs toute l'année !

BOUGEONS EN FAMILLE

Pour les passionnés de glisse, le parc de Bercy propose un roller parc pour s'entraîner toute l'année. Et quand vient l'été « PariSlide » s'installe sur la pelouse de Reuilly (M^o Porte Dorée). Un ensemble complet de structures pour la pratique de la glisse est proposé : roller, skate, BMX, etc. Des professeurs diplômés encadrent les séances d'initiations.

- JARDIN JEAN-CLAUDE NICOLAS-FORESTIER**
+ 79 boulevard Kellermann
M RER B Gentilly
I Figuier
- SQUARE RENÉ-LE-GALL**
+ 1 rue Coulebarbe
M Corvisart /Gobelins
I Arbres fruitiers
- SQUARE HÉLOÏSE ET ABÉLARD**
+ 22 rue Pierre Gourdault
M Bibliothèque François Mitterrand/Chevaleret
I Arbres fruitiers, vigne, potager
- SQUARE DU MOULIN DE LA POINTE**
+ Rue du Moulin de la pointe
M Maison Blanche
- SQUARE DU MAIL DE BIÈVRE**
+ 105-109 boulevard Auguste Blanqui
M Glacière
- SQUARE BOUTROUX**
+ 5 avenue Boutroux
M Porte d'Ivry
- MARCHÉ ALÉSIA**
+ Côté pair de la rue de la Glacière et côté impair de la rue de la Santé du n°137 à la fin
M Glacière
I Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ AUGUSTE BLANQUI**
+ Boulevard Blanqui entre place d'Italie et rue Barrault
M Corvisart/Place d'Italie
I Mardi, vendredi et dimanche matin
- MARCHÉ BOBILLOT**
+ Rue Bobillot entre place Rungis et rue de la Colonie
M Tolbiac
I Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ MAISON BLANCHE**
+ Avenue d'Italie entre les n° 110 à 162
M Maison-Blanche
I Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ SALPÊTRIÈRE**
+ Boulevard de l'Hôpital le long du square Marie Curie
M Saint-Marcel
I Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ VINCENT AURIOL**
+ Boulevard Vincent Auriol entre n° 64 et rue Jeanne d'Arc
M Chevaleret
I Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ JEANNE D'ARC**
+ Place Jeanne d'Arc
M Nationale
I Jeudi et dimanche matin
- PARIS RIVE GAUCHE**
+ Rue Jean Anouilh et sur le trottoir de la rue Neuve Tolbiac en vis-à-vis des n°18 et 20
M Bibliothèque François Mitterrand
I Vendredi 12h-20h45

IDÉE FUTÉE

LES BROCHETTES TUTTI FRUTTI (4 PERSONNES)

Fruits frais choisis selon l'envie. 8 grands piques en bois pour brochettes (2 brochettes par personne).

Laver, peler et découper les fruits en carrés. Piquer les morceaux en alternant les fruits pour avoir un mélange fruité par brochette.

ÉVÈNEMENT

COURS DE CUISINE SUR LES MARCHÉS PARISIENS

La Fédération Française de Cuisine Amateur, les Marchés de Paris et la Mairie de Paris donnent rendez-vous sur les marchés. Chaque semaine, un arrondissement est choisi pour proposer des cours de cuisine gratuits. Les participants apprennent à réaliser une recette simple à refaire chez soi. Plus de 30 dates sont prévues en 2010. Se renseigner pour les prochaines dates et s'inscrire en ligne sur www.ffcuisineamateur.org.

BOUGEONS EN FAMILLE

Quelques idées jeux pour animer les sorties en famille dans les jardins parisiens. Les équipes doivent si possible être composées du même nombre d'adulte et d'enfant.

Ex : pour une famille de 4 personnes 1 adulte et 1 enfant dans chaque équipe.

- « les diables » : Il s'agit de prendre les foulards de l'équipe adverse. Chaque joueur possède un foulard à la ceinture. Au signal, les deux équipes essaient de s'enlever les foulards. Un joueur ne possédant plus son foulard est éliminé.

- « trap trap » : une personne est le loup. Les autres joueurs choisissent un camp. Ils essaient de s'échapper et le loup tente de les attraper. Quand le loup attrape une personne, celui-ci devient le loup. Le jeu se poursuit avec le nouveau loup.

14^{ÈME}, 15^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

- JARDIN MONTSOURIS**
⊕ 2 rue Gazan
M RER B Cité Universitaire
- JARDIN LE LAPIN OUVRIER**
⊕ Place de la Garenne
M Pernety
- SQUARE AUGUSTE RENOIR**
⊕ Rue des Mariniers
M Porte de Vanves
i Potager
- MARCHÉ BIOLOGIQUE BRANCUSI**
⊕ Place Constantin Brancusi
M Gaité
i Samedi 9h-15h
- MARCHÉ BRUNE**
⊕ Entre l'impasse Vandal et le n°71 du boulevard Brune
M Porte de Vanves
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ VILLEMALIN**
⊕ Avenue Villemalin
M Plaisance
i Mercredi et dimanche matin
- MARCHÉ EDGAR QUINET**
⊕ Boulevard Edgar Quinet entre la rue du Départ et le n°36
M Edgar Quinet
i Mercredi et samedi matin

15^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC ANDRÉ CITROËN**
⊕ 2 rue Cauchy
M Javel André-Citroën/Balard
i Orangerie, serre de verre
- PARC GEORGES BRASSENS**
⊕ Rue des Morillons
M Convention
i Vignes, potager
- SQUARE DU CLOS FEUQUIÈRES**
⊕ 30 rue Desnouettes
M Convention
i Potager
- SQUARE BÉLA BARTOK**
⊕ 26 place de Brazzaville
M Bir-Hakeim
- SQUARE DALPAYRAT**
⊕ 2 rue André Gide
M Volontaires
- MARCHÉ CERVANTES**
⊕ Entre la rue Bargue et la rue de la Procession
M Volontaires
i Mercredi et samedi matin

14^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- MARCHÉ MOUTON-DUVERNET**
⊕ Place Jacques Demy
M Mouton-Duvernet
i Mardi et vendredi matin

IDÉE FUTÉE

FLAN AUX COURGETTES (POUR 4 PERSONNES)

500 g de courgettes, 4 oeufs, 2 cuillères à soupe de maizena, 1 verre de lait, 12 cl de crème fraîche, 100 g de gruyère râpé ou de parmesan, 2 tranches de jambon coupées fines, 5 g de beurre, sel, poivre.

Laver les courgettes, les couper en petits cubes, les cuire à la vapeur (tendres mais fermes) et les égoutter. Délayer la maizena dans le lait, ajouter la crème fraîche, les œufs battus, le jambon, le gruyère, saler, poivrer et incorporer les courgettes. Verser dans un plat à gratin beurré et cuire au four 30 minutes à thermostat 7 (200°C).

ASTUCE FRUITÉE

ORGANISER UNE PARTIE DE CUISINE CRÉATIVE
Tester les fruits et légumes épluchés hachés, coupés en morceaux, ou même pressés. Essayer les fruits mêlés aux céréales, au yaourt, à la compote, ou bien les légumes au fromage blanc, aux féculents (pâtes, riz, semoule...). Créer des gratins, purées, soupes, salades mélangées, ou légumes farcis qui permettent de mélanger certains fruits et légumes ni vu, ni connu ! Penser aux plats sucrés-salés : salade avec des pommes, poulet à l'ananas...

BOUGEONS EN FAMILLE

Rendez-vous au Parc André-Citroën pour profiter de nombreuses aires de jeux pour les enfants. La pelouse ouverte au public peut laisser libre cours aux activités en famille et pourquoi pas essayer le Mémo des fruits et des activités motrices de Croc'futé ?

15^{ÈME} ARRONDISSEMENT (SUITE)

- MARCHÉ LECOURBE**
⊕ Rue Lecourbe
M Balard ou Lourmel
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ GRENELLE**
⊕ Boulevard de Grenelle
M La Motte-Piquet Grenelle
i Mercredi et dimanche matin
- MARCHÉ CONVENTION**
⊕ Rue de la Convention
M Convention
i Mardi, jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ SAINT-CHARLES**
⊕ Rue St-Charles
M Javel-André Citroën
i Mardi et vendredi matin

- MARCHÉ LEFEBVRE**
⊕ Boulevard Lefebvre
M Porte de Versailles
i Mercredi et samedi matin

16^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC SAINTE-PÉRINE**
⊕ 39 rue Mirabeau
M Mirabeau
i Plaqueminières
- PARC DE BAGATELLE**
⊕ Bois de Boulogne
M Porte Dauphine/Porte d'Auteuil
i Plaqueminières, potager
Accès gratuit sauf pendant expositions
- JARDIN DES SERRES D'AUTEUIL**
⊕ 1 avenue Gordon-Bennett
M Porte d'Auteuil
i Plaqueminières, goyaviers, manguiers - Entrée payante
- JARDIN D'ACCLIMATATION**
⊕ Bois de Boulogne
M Porte Maillot
i Poiriers
- SQUARE JEAN-DOORNICK**
⊕ 27 boulevard Flandrin
M Porte Dauphine
i Vigne
- MARCHÉ COUVERT SAINT-DIDIER**
⊕ Rues Mesnil et St Didier
M Victor Hugo
i Vente à l'extérieur : Du lundi au vendredi 8h-19h30 et samedi 8h-13h30
Vente à l'intérieur : Du mardi au samedi 8h-13h30
- MARCHÉ AUTEUIL**
⊕ Place Jean Lorrain
M Michel-Ange-Auteuil
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ GROS-LA-FONTAINE**
⊕ Rue Gros, rue La Fontaine
M Ranelagh
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ POINT DU JOUR**
⊕ Avenue de Versailles de la rue Le Marois à la rue Gudin
M Porte de Saint-Cloud
i Mardi, jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ PORTE MOLITOR**
⊕ Place de la Porte Molitor
M Porte Molitor
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ PRÉSIDENT WILSON**
⊕ Avenue du Président Wilson
M Alma-Marceau/Léna
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ AMIRAL BRUIX**
⊕ Boulevard Bruix
M Porte Maillot
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ COUVERT DE PASSY**
⊕ Place de Passy
M La Muette
i Du mardi au vendredi 8h-13h et 16h-19h Samedi 8h30-13h et 15h30-19h Dimanche 8h-13h

IDÉE FUTÉE

LES TARTINES AUX TOMATES (POUR 4 PERSONNES)

4 belles tranches de pain, 4 tomates, 2 fromages de chèvre, quelques feuilles de salade.

Préchauffer le four. Laver les tomates et les découper en fines tranches. Couper les fromages en petits morceaux. Étaler les tranches de tomates sur le pain puis quelques morceaux de fromage par dessus. Placer les tartines dans un plat puis mettre au four 5 minutes à thermostat 7 (200°C). Les tartines doivent être dorées. Servir avec quelques feuilles de salade.

BOUGEONS EN FAMILLE

Dans les squares et jardins parisiens, les installations disponibles permettent aux enfants de sauter, grimper, courir, etc. De nombreux jeux simples peuvent animer les sorties pour toute la famille. Ex : « Chat perché » : le chat désigné doit courir après les autres joueurs qui cherchent à se percher sur un banc, une margelle, etc. Si le chat réussit à toucher un joueur, ce dernier devient alors le chat. La corde à sauter et la marelle peuvent aussi être un bon moyen de se dépenser tout en s'amusant !

ÉVÈNEMENT

EN SEPTEMBRE, LA FÊTE DES JARDINS

Chaque année, fin septembre la ville de Paris organise la « Fête des Jardins », durant un week-end. Des animations gratuites sont proposées dans une centaine de jardins des 20 arrondissements de la ville (se renseigner sur le programme d'animation par arrondissements pour l'édition 2010).

17^{ÈME}, 18^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

18^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- JARDIN DES DEUX NÈTHES
⊕ 24-28 Avenue de Clichy
M Porte de Clichy
- JARDIN D'EOLE LE TRÈFLE D'EOLE
⊕ Rue d'Aubervilliers
M Stalingrad
- SQUARE JEHAN RICTUS
⊕ 1 rue la Vieuville
M Abbesses *i* Arbres fruitiers
- MARCHÉ ORNANO
⊕ Boulevard Ornano
M Simplon
i Mardi, vendredi et dimanche matin
- MARCHÉ BARBÈS
⊕ Boulevard Chapelle
M Barbès-Rochechouart
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ NEY
⊕ Boulevard Ney
M Porte de St-Ouen/Porte de Clignancourt
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ ORDENER
⊕ Rue Ordener
M Guy Moquet
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ COUVERT LA CHAPELLE
⊕ 10 rue l'Olive
M Marx Dormoy
i Du mardi au vendredi 9h-13h et 16h-19h30
Samedi 9h-13h et 15h30-19h30
Dimanche 8h30-13h

17^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PROMENADE PEREIRE
⊕ Boulevard Pereire
M Porte Maillot/Pereire
i Poiriers
- PARC MARTIN LUTHER KING
⊕ Rue Cardinet
M Brochant
- MARCHÉ BERTHIER
⊕ Boulevard de Reims le long du Square A. Ulmann
M Porte de Champerret
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ COUVERT DES TERNES
⊕ 8 bis rue Lebon
M Ternes
i Du mardi au samedi 8h-13h et 16h-19h30
Dimanche 8h-13h
- MARCHÉ NAVIER
⊕ Site délimité par les rues Navier, Lantiez, et des Epinettes
M Guy Moquet
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ COUVERT BATIGNOLLES
⊕ 96 bis rue Lemaître
M Brochant
i Du mardi au vendredi 8h30-13h et 15h30-20h
Samedi 8h30-20h
Dimanche 8h30-14h

19^{ÈME}, 20^{ÈME} ARRONDISSEMENTS

19^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC DE LA VILLETTE
⊕ 211 avenue Jean Jaurès
M Porte de Pantin /Porte de la Villette
i Vignes, «Les jardins passagers» (Mai-Sept) verger, plantes aromatiques, potager, espace jardin partagé
- MARCHÉ VILLETTE
⊕ Boulevard de la Villette
M Belleville
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ JEAN JAURÈS
⊕ Avenue Jean Jaurès terre plein côté pair entre la rue Adolphe Mille et le n° 195
M Ourcq/Porte de Pantin
i Mardi, jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ JOINVILLE
⊕ Place de Joinville
M Crimée
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ PORTE D'AUBERVILLIERS
⊕ Avenue de la Pte d'Aubervilliers
M Corentin Cariou
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ PLACE DES FÊTES
⊕ Place des Fêtes
M Place des Fêtes
i Mardi, vendredi et dimanche matin
- MARCHÉ PORTE BRUNET
⊕ Avenue de la Porte Brunet
M Danube
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ CRIMÉE-CURIAL
⊕ Trottoir pair de la rue de Crimée entre les n° 236 et 246
M Crimée
i Mardi et vendredi matin

20^{ÈME} ARRONDISSEMENT

- PARC DE BELLEVILLE
⊕ 47 rue des Couronnes
M Couronnes/Pyrénées/Belleville
i Vignes
- JARDIN NATUREL
⊕ 120 rue de la Réunion rue Lesseps
M Alexandre-Dumas
i Vignes, carottes sauvages
- SQUARE GRYNBERG
⊕ Rue des Amandiers/rue Fernand Léger
M Père Lachaise
- JARDIN CASQUE D'OR
⊕ rue des Haies/rue Michel de Bourges
M Buzenval
- MARCHÉ RÉUNION
⊕ Place de la Réunion
M Alexandre Dumas
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ DAVOUT
⊕ Boulevard Davout
M Porte de Montreuil
i Mardi et vendredi matin
- MARCHÉ MORTIER
⊕ Boulevard Mortier
M Saint-Fargeau/Pelleport
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ PYRÉNÉES
⊕ Rue des Pyrénées
M Pyrénées
i Jeudi et dimanche matin
- MARCHÉ BELGRAND
⊕ Rue Belgrand, rue de la Chine et Place Piaf
M Gambetta
i Mercredi et samedi matin
- MARCHÉ TÉLÉGRAPHE
⊕ Rue du Télégraphe
M Télégraphe
i Mercredi et samedi matin

IDÉE FUTÉE

SALADE DE FRUITS DES VENDANGES

(POUR 6 À 8 PERSONNES)

2 bananes, 1 grappe de raisin, 2 clémentines, 1 poire, 2 figues, 1 citron, 1 cuillère à soupe de cassonade.

Laver les fruits. Peler et découper en morceaux les bananes, les clémentines, la poire et les figues. Placer les morceaux dans un saladier. Ajouter le nombre de grains de raisin souhaité. Saupoudrer de cassonade et d'un jus de citron. Mélanger le tout. Servir.

ÈVÈNEMENT

EN OCTOBRE, LES VENDANGES DES VIGNES DE MONTMARTRE

Chaque année, la première quinzaine d'octobre est l'occasion de fêter la récolte du raisin des vignes de Montmartre ! Une belle occasion de découvrir le savoir-faire des vendanges.

BOUGEONS EN FAMILLE

Le quartier de Montmartre est un terrain de sport ! Escaliers, ruelles escarpées, montées, descentes. Et quelle vue ! C'est vraiment Paris vu du ciel. Rien de plus agréable que faire une pause méritée, face à Paris, après avoir grimpé les marches des escaliers dominés par le Sacré-Cœur.

IDÉE FUTÉE

SOUPE À LA CITROUILLE (4 À 6 PERSONNES)

800 g de citrouille, 1/2 litre de lait, 2 à 3 morceaux de sucre.

Couper la chair de la citrouille en carrés. Faire bouillir les morceaux. Egoutter et écraser les morceaux de citrouille. Y ajouter le lait et un peu de sucre en remuant à feu doux et déguster bien chaud !

BOUGEONS EN FAMILLE

Le Parc de la Villette est un lieu idéal pour les promenades. Se succèdent jardins à thèmes, aire de jeux, constructions ludiques, pelouses, œuvres plastiques ou sonores surprenantes. Ce parc est rempli de surprises : rendez-vous notamment au Jardin des Dunes et des Vents.

ASTUCE FRUITÉE

CUISINER LES FRUITS ET LÉGUMES AVEC SES ENFANTS

La préparation, l'odeur et la présentation sont des atouts pour faire aimer les fruits et légumes à ses enfants. Il est important de les faire participer. Ils en seront fiers et auront encore plus de plaisir à déguster les plats cuisinés.

Le goût de l'enfant se modifie petit à petit avec l'âge. Pour leur apprendre à aimer les fruits et légumes, il est important de ne pas les forcer, mais de continuer à leur proposer de goûter.

POUR CROQUER LA VIE, BOUGER ET MANGER DES FRUITS !



Avoir un bon équilibre alimentaire et pratiquer une activité physique régulière sont les conditions fondamentales pour être en bonne santé. En matière d'alimentation et d'activité physique, ce sont les bonnes habitudes prises dès l'enfance qui se conservent à l'âge adulte.

LES FRUITS ET LÉGUMES : L'ATOUT SANTÉ DE SON ALIMENTATION

Manger plus de fruits et de légumes favorise un bon état de santé et réduit les risques de maladies. Frais, crus ou cuits, « naturels » ou préparés, surgelés ou en conserve, ils sont tous bons pour votre santé. Il n'y a pas de fruit ou de légume « miracle » pour la santé. Ce qui est important, c'est de varier les couleurs, les goûts et les façons de les cuisiner.

AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

COMMENT MANGER AU MOINS 5 PORTIONS DE FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR ?

ex : 1 fruit ou 1 jus de fruits au petit déjeuner / 1 fruit au déjeuner / 1 compote au goûter ou au dîner + 1 portion de crudité et 1 portion de légumes au déjeuner / 1 bol de soupe au dîner

QUE REPRÉSENTE UNE PORTION ?

La taille d'une portion varie avec l'âge :

elle correspond à peu près à ce qu'un individu peut tenir dans le creux de sa main.

- 1 portion de fruits = 1/2 à 1 fruit de grosseur moyenne ou 1/4 à 1/2 tasse (5 cuil. à soupe) de fruits crus, cuits, surgelés ou en conserve ou 1/2 à 1/4 tasse de jus de fruits ou 1/4 tasse de fruits secs
- 1 portion de légumes = 1/2 à 1 légume de taille moyenne ou 1/4 à 1/2 tasse de légumes crus, cuits, surgelés ou en conserve ou 1/4 à 1/2 tasse de soupe ou 1/2 à 1 tasse de légumes feuillus (salade, épinards...)

3 PRINCIPES ÉLÉMENTAIRES À NE PAS OUBLIER

1 - UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

- Répartir l'alimentation dans la journée cela évite les grignotages qui engendrent la prise de poids. Pour un adulte : 3 repas par jour ; pour un enfant : 4 avec le goûter.
- Manger de tout, chaque jour, dans les proportions suivantes (selon l'âge) :
 - fruits et légumes : au moins 5 portions par jour
 - lait et produits laitiers : 3 par jour (1 bol de lait, 1 yaourt, 1 tranche de fromage d'environ 30 g)
 - pain (1/2 baguette), céréales (1 bol ou 1 petit paquet ou 7 cuil. à soupe), pommes de terre et légumes secs (3-6 cuil. à soupe) : à chaque repas, selon l'âge et l'appétit
 - viandes et volailles (1 petit steak), produits de la pêche, œufs : 1 à 2 fois par jour (1 fois par jour pour les enfant de maternelle)
 - matières grasses : un petit peu (2 à 3 cuil. à soupe/jour)
 - produits sucrés : un petit peu (2 à 4 cuil. à soupe/jour)
 - boisson : de l'eau à volonté



VARIER SON ALIMENTATION

TOUT EST BON, EN PLUS OU MOINS GRANDE QUANTITÉ. LIMITER LES PRODUITS GRAS ET SUCRÉS.

MANGER RÉGULIÈREMENT ET RAISONNABLEMENT

AUX HEURES DE REPAS, ASSIS ET EN PRENANT LE TEMPS. PAS PLUS QUE L'APPÉTIT N'EN RÉCLAME.

2 - DES PETITES QUANTITÉS

- Respecter les portions : pas de grosses quantités. Attendre que les enfants en redemandent.

3. UNE BONNE HYGIÈNE

- Se laver les mains soigneusement avant de préparer à manger.
- Penser à bien laver les fruits donnés à croquer aux enfants.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : BOUGER POUR SA SANTÉ

ÊTRE ACTIF TOUS LES JOURS, RIEN DE PLUS FACILE

BONNE NOUVELLE : l'activité physique correspond à tous les mouvements effectués dans la vie quotidienne ! Elle ne se réduit pas à la seule pratique sportive et est donc très accessible sous plusieurs formes : marche à pied, jardinage, vélo, etc.

BOUGER POUR SON BIEN-ÊTRE

BIEN DANS SON CORPS : L'activité physique est essentielle pour rester en forme et prévenir certaines maladies.

BIEN DANS SA TÊTE : L'activité physique améliore le bien être, diminue le stress, réduit l'anxiété, et développe la confiance en soi.

BIEN AVEC LES AUTRES : L'activité physique contribue au développement de la personnalité, permet de vivre et de partager de bons moments, et apprend à respecter les règles et les autres.

BOUGER POUR SON ÉQUILIBRE

BOUGER POUR MIEUX MANGER : L'activité physique favorise l'équilibre énergétique et contribue, dès le plus jeune âge, à prévenir l'installation du surpoids et de l'obésité.

BOUGER POUR MIEUX DORMIR : L'activité physique régulière, quotidienne, améliore la qualité du sommeil.

BOUGER POUR MIEUX... BOUGER : L'activité physique développe, améliore et préserve la condition physique.

DES IDÉES POUR « BOUGER » TOUS LES JOURS AVEC SES ENFANTS

MARCHER AU QUOTIDIEN : Aller à l'école à pied, monter à pied les escaliers, promener le chien...

S'ADONNER À DES LOISIRS ACTIFS OU AUX TÂCHES MÉNAGÈRES : Danser, jardiner, bricoler, faire son lit, ranger sa chambre...

PRATIQUER DES JEUX DE PLEIN AIR, FAIRE DU SPORT

MODÉRER LES OCCUPATIONS SÉDENTAIRES : Limiter le temps consacré aux jeux vidéo, à regarder la télévision, l'ordinateur...

BOUGER TOUS LES JOURS

- ADULTES : AU MOINS L'ÉQUIVALENT DE 30 MINUTES DE MARCHÉ RAPIDE PAR JOUR OU SON ÉQUIVALENT (JARDINAGE, BALADE À VÉLO, NATATION DE LOISIR, OU DANSE PAR EXEMPLE).
 - ENFANTS : AU MOINS 60 MINUTES PAR JOUR D'ACTIVITÉS PHYSIQUES D'INTENSITÉ MODÉRÉE OU PLUS SOUS FORME DE SPORTS, DE JEUX OU D'ACTIVITÉS DE LA VIE QUOTIDIENNE.
- OCCUPATIONS SÉDENTAIRES : 1H PAR JOUR DANS LA SEMAINE, 2H PAR JOUR LE WEEK-END.

Dans ses actions de Prévention et de Promotion de la Santé, la Caisse Primaire d'assurance Maladie de Paris a toujours valorisé l'activité physique comme élément essentiel à développer dans les programmes de nutrition et d'alimentation équilibrée.

Dans cette 7^{ème} édition de l'action « Croquez la vie, mangez des fruits », cette dimension a été accentuée par la proposition de « promenades » ludiques dans les arrondissements de Paris.

Nous espérons que le présent livret destiné aux enseignants et aux parents permettra de conforter leurs convictions et leur soutien à ces importants déterminants de la santé des enfants.

Marie-Renée BABEL

Directeur Général de la CPAM de Paris.

