



fondation planètes **enfants** malades

newsletter 19, décembre 2014

# Le mot du Président

Chers Amis de la Fondation, Mesdames, Messieurs,

La fin d'année est un moment opportun pour faire le point sur nos activités et remercier tous ceux qui leur donnent vie.

Dans le respect du but de la Fondation - améliorer les conditions de vie des enfants hospitalisés - différents axes ont été développés : la préparation à l'hospitalisation, le soulagement de la douleur par l'hypnose ou les activités physiques adaptées (APA). Les contes et la musique s'efforcent d'offrir des moments de rêves.

A l'écoute des besoins, d'autres programmes sont venus s'ajouter : les cours de cuisine pour enfants diabétiques ou en surpoids, les camps de vacances spécialisés ou encore une participation à une brochure d'information pour les enfants atteints de maladies du cœur.

Enfin, grâce à un don généreux, nous avons pu pour la première fois soutenir deux projets de recherche : l'amélioration de la prise en charge des bébés qui arrivent aux urgences pour des pleurs inconsolables et celle des enfants et adolescents atteints de mucoviscidose. La Fondation soutient de nombreuses activités au sein du CHUV et de l'Hôpital de l'Enfance mais également au domicile des enfants malades !

Ces réalisations seraient impossibles sans l'engagement de nombreuses personnes tant au sein de la Fondation que dans les hôpitaux. Votre générosité et vos dons en restent cependant les garants inestimables. Notre reconnaissance est sincère.

Depuis peu, une nouvelle secrétaire générale nous a rejoint – Mme Karen Cecilia Hansson - nous l'accueillons avec joie tout en remerciant Mme Janine Repetti-Dittes pour sa collaboration précieuse au cours de ces dernières années.

Des enfants seront encore hospitalisés en cette fin d'année. Ne les oublions pas... En leur nom, je vous remercie de penser encore une fois à eux et à leur famille et de contribuer à ce que 2015 démarre avec un peu de soulagement dans le contexte difficile de la maladie et de l'hospitalisation.

En vous souhaitant des fêtes de fin d'année sereines, recevez mes salutations les plus cordiales.

Prof. Andrea Superti-Furga



# Une nouvelle voie pour un bel univers...

La maladie d'un enfant est injuste et son hospitalisation insupportable. Il n'en fallait pas plus pour que la mère que je suis réponde à l'annonce « Fondation Planètes Enfants Malades cherche Secrétaire générale ... ».

Contribuer à réaliser les objectifs louables de cette fondation me semblait une direction tout à fait appropriée pour donner enfin du sens à mon engagement professionnel et associer mes compétences techniques et pragmatiques à la voie du cœur, celle qui est émue, celle qui vibre, celle qui veut aider...

Norvégienne et Suisse, j'ai un long parcours professionnel de gestionnaire d'entreprise avec une orientation promotion – communication – PR. Ce chemin est teinté par trois périodes bien distinctes: avant les enfants ..., pendant les enfants lorsqu'ils ont besoin de leur maman et après les enfants lorsqu'ils ont toujours besoin de leur maman mais ... différemment. Assez classique pour une femme me direz-vous !

Depuis le 1er octobre, j'ai décidé de suivre cette nouvelle voie ... peut-être brillera-t-elle autant que celle qui se dit lactée ... ?

Oui, j'ai choisi de tout mettre en œuvre pour que les Planètes Enfants Malades continuent à soulager tant la vie de cet enfant hospitalisé que celle de sa famille.

Avec Mélanie, Jacqueline et les bénévoles, les intervenants des programmes ou encore les membres du Conseil de fondation, je suis confiante que nous saurons pérenniser cet univers, ensemble. Dans ce mot ensemble, il manque toutefois l'essentiel : VOUS avec votre soutien et votre confiance. Merci de continuer à l'accorder à la fondation Planètes Enfants Malades.

Karen Cecilia Hansson, Secrétaire générale

# FPEM communique... hier et demain...

Il était une fois un rapport annuel, une newsletter et un site internet ... sources d'information et traits d'union entre vous et nous.

Voilà que le monde se met à évoluer de manière virevoltante et que les sources d'information prennent toutes sortes de formes. La fondation Planètes Enfants Malades suit le mouvement !

Oui ... PEM a **un nouveau site internet**. En cet automne 2014, une première étape a été réalisée, d'autres suivront ... visitez-nous : **[www.fpem.ch](http://www.fpem.ch)** et n'hésitez pas à nous faire part de vos commentaires.

Oui ... PEM est sur **Facebook** ! N'hésitez pas à visiter notre page, à la « liker », à la partager et, bien sûr, à la faire vivre grâce à vos commentaires et messages bienveillants.

Oui ... du **papier à l'électronique**.

A PEM, nos engagements sont multiples :

- \* **Nous voulons vous remercier pour votre soutien, créer des liens, vous informer régulièrement sur nos activités et nous voulons mettre à l'honneur ceux qui œuvrent pour nous.**
- \* **Nous voulons aussi assurer que la plus grande partie possible de nos revenus soit allouée aux programmes et aux projets.**
- \* **Nous voulons contribuer à ce que Planètes Enfants Malades soit aussi partie prenante de la protection de « notre planète ».**

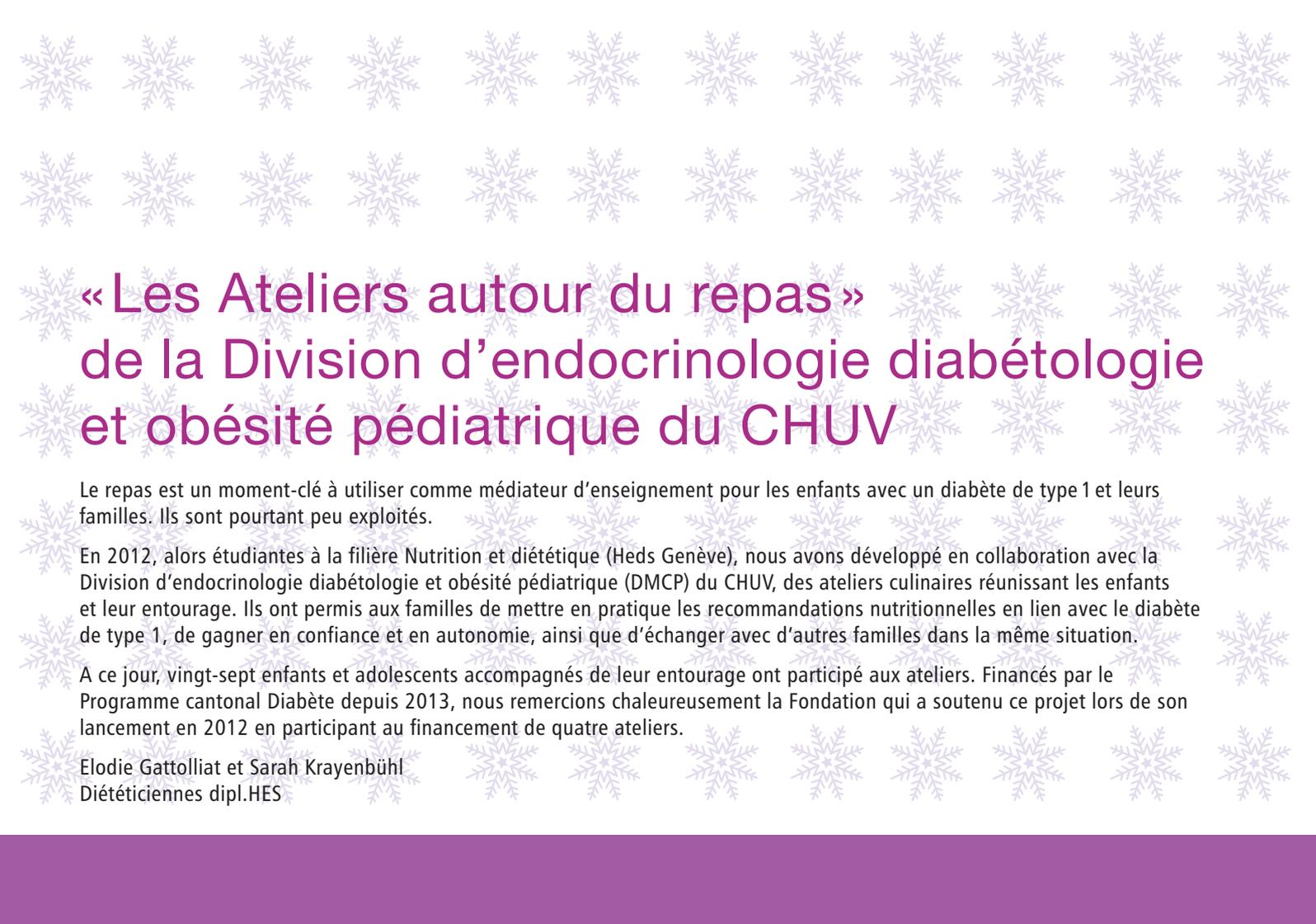
Pour ces raisons, nous avons décidé, dès 2015, de passer à un format électronique de notre newsletter. Il nous tient à cœur de ne pas vous perdre alors

**envoyez-nous d'ici le 31 décembre votre adresse électronique à : [contact@fpem.ch](mailto:contact@fpem.ch)**

avec la simple mention : Newsletter 2015 – mon adresse électronique.

**Merci !**

P.S. Pas d'inquiétude pour ceux qui n'ont pas d'adresse électronique, nous ne vous oublierons pas.



# « Les Ateliers autour du repas » de la Division d'endocrinologie diabétologie et obésité pédiatrique du CHUV

Le repas est un moment-clé à utiliser comme médiateur d'enseignement pour les enfants avec un diabète de type 1 et leurs familles. Ils sont pourtant peu exploités.

En 2012, alors étudiantes à la filière Nutrition et diététique (Heds Genève), nous avons développé en collaboration avec la Division d'endocrinologie diabétologie et obésité pédiatrique (DMCP) du CHUV, des ateliers culinaires réunissant les enfants et leur entourage. Ils ont permis aux familles de mettre en pratique les recommandations nutritionnelles en lien avec le diabète de type 1, de gagner en confiance et en autonomie, ainsi que d'échanger avec d'autres familles dans la même situation.

A ce jour, vingt-sept enfants et adolescents accompagnés de leur entourage ont participé aux ateliers. Financés par le Programme cantonal Diabète depuis 2013, nous remercions chaleureusement la Fondation qui a soutenu ce projet lors de son lancement en 2012 en participant au financement de quatre ateliers.

Elodie Gattolliat et Sarah Krayenbühl  
Diététiciennes dipl.HES

# COIN PRÉVENTION



## **Des Fêtes en douceur - Les conseils d'Elodie et Sarah**

**Chaque année avec les fêtes qui approchent**, les mêmes questions se posent sur comment passer cette période sans faire d'excès (l'inquiétude se situant surtout sur la balance que l'excès de plaisir gustatif).

Le processus de prise pondérale se fait sur le long terme et n'est généralement pas dû à un excès ponctuel mais plutôt à notre mode de vie. Il est possible d'être plus souple avec soi-même lors d'occasions. Si vous savez que vous allez accumuler plusieurs invitations (comme c'est souvent le cas pour les fêtes de fin d'années), voici quelques petites astuces.

### **Goûter à tout en petites quantités**

Le foie gras maison, la dinde... On a envie de tout goûter voire plus. Pourquoi ne pas se servir une petite portion pour commencer et garder de la place pour la suite ?

### **Prendre le temps de déguster en mangeant lentement**

Manger plus lentement et en prenant le temps de déguster permet de manger plus consciemment. Cela peut valoir la peine d'essayer puisque manger sans attention augmenterait de 30% nos apports (GROS, 2011). Bien mâcher, poser les couverts, discuter, autant de petits trucs pour être à l'écoute de nos sensations alimentaires.

### **Manger en famille... mais aussi bouger ensemble !**

Une activité physique régulière permet de lutter contre le stress et la prise de poids. Pas besoin de se précipiter au fitness, une balade après le repas ou une bataille de boule de neige fait très bien l'affaire.

## Recette de Pain d'épices

Peu gras, le pain d'épice est déjà bien connu des sportifs car il est digeste. Grâce à son effet satiétogène, il constitue une collation intéressante (à accompagner d'une mandarine, par exemple) pour les après-midis enneigés ou pour accompagner vos repas de Fêtes (sucrés comme salés).

30 minutes / 60 minutes

250 g de farine

100 g de sucre en poudre

1 sachet de sucre vanillé

1 sachet de levure chimique

1 cc d'anis vert

1 cc de muscade râpée

1 cc de cannelle en poudre

1 cc de gingembre en poudre

1 cc de quatre épices

250 g de miel

2 œufs

1 dl de lait demi-écrémé

Moule à cake beurré et fariné

Préchauffer le four à 160°C.

- Dans un saladier, mélanger la farine, les deux sucres, la levure et les épices.
- Faire chauffer dans une casserole. Verser dans le saladier. Remuer.
- Incorporer dans le mélange en continuant à remuer.
- Chauffer légèrement. Ajouter au reste de la préparation pour amalgamer le tout.
- Verser la préparation dans le moule.
- Enfourner et laisser cuire pendant 1h.
- Démouler le pain d'épice lorsqu'il a refroidi. Attendre 24 heures au minimum avant de le déguster.

# SUPER RECETTE

## Dormir

Les fêtes riment souvent avec moins de sommeil. Avec son impact sur les hormones de régulation du poids, le manque de sommeil conduit à une consommation d'aliments de densité énergétique plus élevée (INSP Québec, 2012). Sommeil et siestes donc pour éviter de se venger sur le chocolat.

Etre à l'écoute de son corps, bouger et se reposer : quelques clés pour passer cette période en douceur. Il paraît même qu'on pourrait les suivre toute l'année ! ;-)

# Vous avez le Cœur sur la main ...

**Le Cœur sur la main** est l'image de la fondation Planètes Enfants Malades et ce n'est pas qu'une image. Grâce à vous, des milliers d'enfants et leur famille ont bénéficié des programmes réalisés parce que **VOUS avez le cœur sur la main**. Merci n'est pas un mot assez riche pour vous faire part de notre reconnaissance mais c'est un magnifique mot que nous vous réitérons : Merci !

Cette année encore, il y aura des enfants qui passeront Noël à l'hôpital. Ne les oublions pas ... Vous pouvez continuer à penser à eux en soutenant les programmes de la fondation Planètes Enfants Malades.

Utilisez le bulletin annexé et offrez, par exemple :

- \* CHF 30.- pour une heure d'évasion grâce à un conte ou quelques notes de musique
- \* CHF 50.- pour une demi-heure de soulagement par hypnose lors d'un soin douloureux ou cinq repas de midi à une maman en difficulté dont l'enfant est hospitalisé
- \* CHF 70.- pour l'acquisition d'un filet de basketball à utiliser pour les enfants en isolement
- \* CHF 250.- pour aider un nouveau-né en néonatalogie à découvrir sa première semaine de vie avec un accompagnement musical tout en douceur.

Vous pouvez aussi transférer **un montant de votre choix** à l'aide du BVR ou sur notre compte IBAN CH86 0076 7000 L500 9502 7

# merci



fondation planètes **enfants** malades

Ch. de Montétan 16  
1000 Lausanne 7  
contact@fpem.ch  
www.fpem.ch  
021 314 83 01