

www.fr.sodexo.com

Attitude

N° 75 • ÉTÉ 2022

RENCONTRE AVEC

*Juliette
Armanet*

3 CONSEILS
POUR BIEN
S'HYDRATER
À LA PLAGE

**Vive les
glaces !**

**Savourez chaque moment
de bonheur**

sodexo 

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 75
ÉTÉ 2022



- 4 C'est nouveau !**
Actus
- 6 En coulisses :**
À la recherche d'un job ou d'une alternance ? Sodexo recrute !
- 8 Rencontre avec...**
Juliette Armanet, le succès... enfin !
- 10 À la découverte**
Visite guidée à Perpignan
- 12 Mon assiette**
Vive les glaces !
- 14 Mon assiette**
Gourmande et rafraîchissante, la pastèque
- 16 Ma recette gourmande**
Tartelettes aux framboises et aux pistaches
- 18 Ma santé**
3 conseils pour bien s'hydrater à la plage



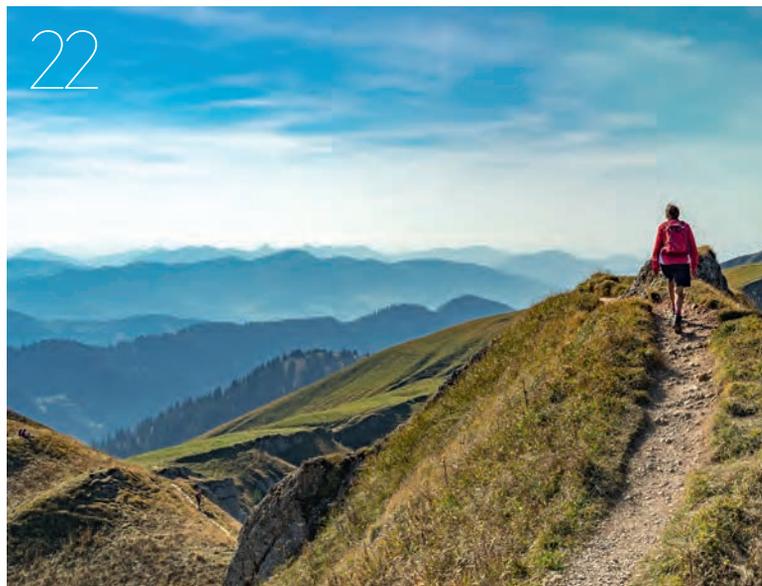
10

édito

Le temps des grandes vacances arrive, une invitation tant attendue pour profiter et recharger ses batteries ! Quelles que soient vos envies, nous avons le programme qu'il vous faut : sport, nature, balades, sans oublier nos conseils pour bien vous hydrater. Dans ce numéro, les assiettes deviennent estivales : suivez nos conseils pour déguster la pastèque tout au long de l'été et découvrez notre dossier sur les glaces. Incontournables de la saison chaude ! Côté recette, laissez-vous tenter par le dessert concocté par notre Chef : tartelettes aux framboises et aux pistaches. Les vacances, c'est aussi l'occasion de (re)découvrir nos belles régions. Partons en direction de Perpignan, capitale des Pyrénées-Orientales, où Gaëtan Bonnel, Assistant technique chez Sodexo, partage avec vous son itinéraire touristique. Vous recherchez un poste ou une alternance ? Sodexo recrute ! Avec plus de 1 000 offres à pourvoir dans toute la France, il y en a forcément une pour vous. Découvrez nos opportunités en pages 6-7. Et enfin, retrouvez nos idées et astuces pour prendre soin de votre Qualité de Vie tout au long de l'été !

Très bonne lecture.

LA RÉDACTION



22

20 Ma forme

3 exercices pour soulager son dos

22 Mon bien-être

Profiter de l'été pour apprendre à marcher en pleine conscience

24 Mon tuto

Fabriquez une étagère pour ranger vos outils au jardin

26 Mon développement personnel

S'ennuyer en vacances, ça fait du bien !

27 Jeu-concours

29 Mon environnement

Nouveau, le maquillage écolo

30 C'est innovant

Des séjours qui sortent des sentiers battus

32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien

34 C'est à vous de jouer

Actus

Rando avec un âne

Si vous avez été séduit par le film « Antoinette dans les Cévennes », ces randonnées effectuées en compagnie d'un âne sont faites pour vous ! En France, une soixantaine d'âniers réunis au sein d'une fédération* vous concoctent des aventures, parfois pas très loin de chez vous, pour vous faire vivre une expérience unique. L'âne est en effet l'animal idéal pour rompre avec nos rythmes effrénés et pour lâcher prise. Véritable moteur de la randonnée, c'est aussi un adorable compagnon de route qui séduira petits et grands. On peut partir seul avec son âne ou accompagné d'un guide.

À partir de 50 € pour un âne/jour.

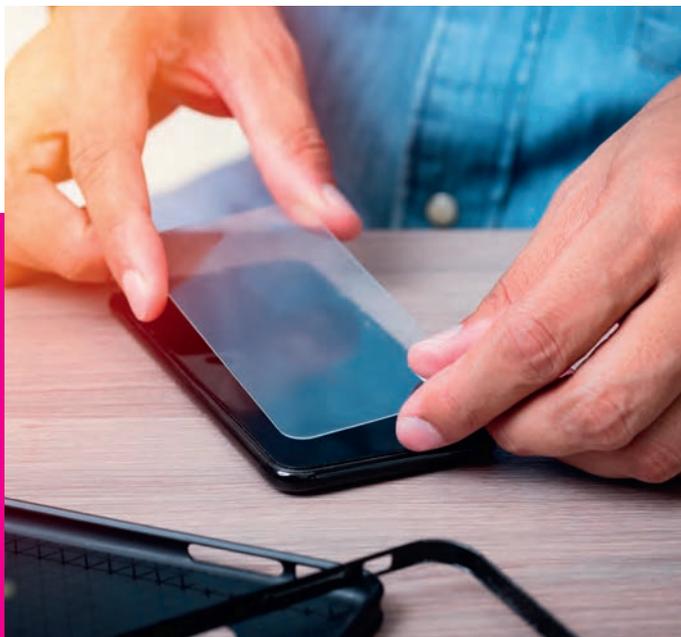
*** Fédération nationale Ânes et Randonnées : Ane-et-rando.com/carte-adherents**



97%

DES FRANÇAIS SONT PRÊTS À ACHETER DES PRODUITS À DATES COURTES POUR LUTTER CONTRE LE GASPILLAGE ALIMENTAIRE, QUI REPRÉSENTE 10 MILLIONS DE TONNES PAR AN DANS NOTRE PAYS*. ÇA TOMBE BIEN, PUISQUE LE PREMIER SITE D'E-COMMERCE ANTIGASPI, QUI PROPOSE DES PRODUITS ALIMENTAIRES ET NON ALIMENTAIRES À DATES COURTES, VIENT DE VOIR LE JOUR. ON Y TROUVE AUSSI DES PRODUITS EN SURSTOCK, OU AVEC UN PROBLÈME D'EMBALLAGE OU D'ÉTIQUETTE, MAIS ENCORE BONS À CONSOMMER. ILS SONT PROPOSÉS JUSQU'À 50 % MOINS CHERS PAR RAPPORT À LEUR PRIX D'ORIGINE. PLUS DE 400 RÉFÉRENCES SONT DISPONIBLES ET ON PEUT SE FAIRE LIVRER PARTOUT EN FRANCE DANS UN DÉLAI MOYEN DE 2 JOURS. ANTIGASPI.CO

* Source : étude YouGov et Ademe.



VIVE LE RECONDITIONNÉ FRANÇAIS !

Acheter un smartphone ou un appareil numérique reconditionné, c'est bien, mais s'il est reconditionné en France, c'est encore mieux. En effet, un smartphone neuf importé émet 90 kg de CO₂, un reconditionné importé, 40 kg, et un reconditionné français, seulement 9 kg. Voilà pourquoi le site d'e-commerce Quel bon plan, spécialiste des produits électroniques reconditionnés français, élargit son catalogue en proposant désormais des ordinateurs. Quelbonplan.fr



GAIS ET COLORÉS

Ces vases en verre multicolores apportent une touche déco à votre intérieur. Même vides, ils sont beaux !

Vase, 9,95 € pièce, Jardiland.
[Sur Jardiland.com](http://SurJardiland.com)

Accessoires de plein air faits main

Cet ouvrage propose 21 idées couture pour profiter pleinement de la nature. À l'aide de leçons filmées, vous pourrez confectionner un panier de pique-nique, un range-couverts et aussi des jeux de plein air pour les enfants, ainsi qu'un tipi.

« Idées couture pour sorties nature, 21 projets DIY pour petits et grands », de Laurence-Loiseau David et Linda Louis, éd. Terre Vivante, 16 €.



POUR AMBIANCER LES SOIRS D'ÉTÉ

Cette lampe-enceinte nomade va vous suivre partout au jardin pour ambiancer vos soirées ! Elle se pilote avec un smartphone et une télécommande, et se décline en 4 coloris (mauve, rose, vert ou turquoise).

Lampe-enceinte nomade, 39,95 €, Gamm Vert. Sur Gammvert.fr

À LA RECHERCHE D'UN JOB OU D'UNE ALTERNANCE ?

Sodexo recrute !

Que vous soyez à la recherche d'un poste en CDI ou d'un contrat en alternance, Sodexo propose plus de 1 000 opportunités d'emploi, pour divers métiers, dans toute la France. Il y en a forcément une pour vous !



**Vous êtes motivé(e)
comme Flavie ?**

Eh bien... ça nous suffit ;-)



Davantage que des compétences et des expériences, Sodexo recherche avant tout des candidats motivés et engagés, à la recherche d'une expérience professionnelle riche et humaine. Alors, prêt(e) à rejoindre l'aventure ? 3, 2, 1... Postulez !



POUR POSTULER, C'EST PAR ICI !

Scannez ce QR code avec votre smartphone et découvrez nos opportunités d'emploi dans toute la France. Plus de 1 000 postes sont à pourvoir !





NOS ÉQUIPES VOUS PRÉSENTENT LEURS MÉTIERS

Scannez-moi et découvrez 1 minute dans le quotidien de Fatima, Cheffe de cuisine chez Sodexo.



Pas besoin de t'échauffer pour **trouver ton alternance !**

+1 000

POSTES EN CDI À POURVOIR À TRAVERS LA FRANCE

+400

OPPORTUNITÉS EN ALTERNANCE



NOS ÉQUIPES VOUS PRÉSENTENT LEURS MÉTIERS

Alexandre, Alassane et Fabienne occupent différents postes au sein de Sodexo Energie et maintenance. Ils vous partagent leur quotidien grâce à ce QR Code.



JULIETTE ARMANET

le succès... enfin !

En deux albums seulement, Juliette Armanet s'est imposée comme faisant partie de la relève musicale française. Balançant entre délicatesse et énergie, elle séduit tous les publics.

Le premier jour du reste de sa vie, pour Juliette Armanet, il s'est situé aux alentours de ses 30 ans. Après des années durant lesquelles elle a réalisé des documentaires sur Arte, et travaillé pour une émission traitant d'affaires criminelles sur NRJ12, elle s'est enfin décidée à oser être elle-même. « Il m'a fallu emprunter de fort nombreuses pistes avant d'éprouver la sensation de me ressembler », confesse-t-elle aujourd'hui. Pourtant, celle que ses proches surnomment affectueusement Urliette était prédestinée à emprunter la voie royale de la musique. Elle le dit elle-même : « Comme Obélix, je suis tombée dedans depuis que je suis toute petite ! » En effet, entre deux entraînements de patinage artistique, elle caresse avec gourmandise les touches du piano familial, passion et métier de son père qui fut également libraire dans la banlieue lilloise. Cet instrument était au milieu du salon comme une tentation permanente, se souvient-elle. Aussi, Juliette s'essayera au classique et au jazz, avant d'aborder le répertoire de ses idoles, Véronique Sanson, Michel Berger, Alain Souchon, et d'oser sa première composition à 14 ans, après un chagrin d'amour...

UN SUCCÈS QUI TARDE À VENIR

Adolescente, elle chante et joue la comédie durant ses vacances d'été près d'Antibes, encouragée par Paulette, sa grand-mère, elle-même pianiste, et par sa tante, chanteuse lyrique. Pourtant, même si ses ambitions sportives sont stoppées net après la destruction par un incendie de la patinoire où elle s'entraînait, Juliette tarde à afficher son désir de vivre de sa musique. À 20 ans, elle se lance enfin, mais son premier disque, « Ma Boucherie

amoureuse », est un échec. Il lui faudra attendre dix ans de plus pour remporter un concours organisé par « Les Inrocks », puis la rencontre avec une maison de disques pour qu'elle sorte l'album « Petite Amie » et son titre locomotive, « L'Amour en solitaire ». De quoi flirter avec les sommets du Top 50, vendre ainsi 200 000 exemplaires et remporter la Victoire de la musique de la meilleure révélation en 2018.



SON DERNIER ALBUM CRÉE L'ÉVÈNEMENT

Trois ans plus tard, c'est son disque « Brûler le feu » et son single « Le Dernier Jour du disco » qui

confirment son succès et une carrière saluée unanimement par la critique. Trois années faites de hauts et de bas, puisqu'elle est devenue maman d'un petit garçon mais s'est séparée de son compagnon. Ce qui lui fait dire avec beaucoup de lucidité : « J'avais le choix entre me consommer dans les flammes d'une rupture ou incendier mes chansons, ce que j'ai fait. » Ce disque est une prière, mais aussi un éloge de la passion, parce que ces émotions, qui nous poussent parfois jusqu'au bord de la cassure, sont aussi celles qui nous tiennent en vie. « La musique m'a sauvée ces trois dernières années », affirme Juliette. Une sincérité à fleur de peau, une voix cristalline, un classicisme teinté de modernité, une douceur et une force... Voilà donc le style Armanet. Les spectateurs des Francofolies de La Rochelle, le 14 juillet, tout comme ceux qui iront l'applaudir dans les Zénith de France à la rentrée, sont prévenus : Juliette est prête à mettre le feu ! ♦





Elle adore bricoler

Qui l'eût cru à la voir ainsi moulée dans sa combinaison à paillettes ? Pourtant, Juliette Armanet sait mieux que personne manier la soudeuse, installer des branchements électriques ou jouer du marteau. Elle a ainsi grandement contribué à la restauration d'une vieille maison de garde-barrière dans la Marne. « En écoutant "La Lambada" ! », précise-t-elle.

Visite guidée à

Perpignan



Capitale des Pyrénées-Orientales, Perpignan vous séduira par ses airs catalans et ses quartiers colorés. Gaëtan Bonnel, qui travaille chez Sodexo, nous propose une balade à travers sa ville d'adoption.

Je m'appelle Gaëtan Bonnel, j'ai 40 ans, et je travaille chez Sodexo depuis onze ans. J'ai un parcours un peu atypique. Ainsi, après avoir fait mes armes en cuisine dans plusieurs restaurants en Ardèche et à Marseille, je me suis engagé dans la Marine nationale. J'y ai travaillé en tant que cuisinier et boulanger-pâtissier à bord de navires de combat. Ensuite, j'ai rejoint les marins pompiers de Marseille en tant que cuisinier. À la fin de ma

carrière militaire, je suis entré chez Sodexo en tant que chef gérant dans un Foyer d'accueil médicalisé pour adultes autistes à Cuges-les-Pins (Bouches-du-Rhône). Aujourd'hui, je suis assistant technique dans un établissement regroupant trois sites pour la protection de l'enfance à Perpignan. Je supervise également un institut médico-éducatif.

Votre itinéraire touristique

Je vous conseille de commencer votre balade dans le quartier Saint-Jean qui abrite des ruelles typiques aux maisons colorées. Visitez ensuite le Castillet, le monument emblématique de Perpignan. C'est l'ancienne porte principale de l'enceinte de la ville. Aujourd'hui, ce bâtiment abrite le Musée d'arts et de traditions populaires du Roussillon baptisé « Casa Pairal ». Vous pourrez accéder à son sommet pour profiter d'une vue sur la ville si vous avez le courage de grimper ses 142 marches ! Autre monument incontournable : le palais des rois de Majorque. Situé en plein cœur de la ville, ce magnifique palais médiéval a été pendant près d'un siècle le centre de l'éphémère royaume de Majorque. Et pour terminer votre promenade de manière conviviale à l'heure de l'apéritif, allez déguster des tapas dans l'un des nombreux bars de la ville.

Les spécialités locales

Impossible de passer à Perpignan sans goûter aux fameuses « boles de picolat » ! Ce plat traditionnel est composé de boulettes de viande hachées (bœuf, veau et porc) servies avec une sauce mijotée à base de tomates, d'ail, de cépes, d'olives vertes et de jambon sec. Elles sont accompagnées de Mongètes, des haricots blancs. Vous pourrez aussi déguster des galtes de porc, joes de porc confites au Byrrh, un vin cuit de la région. En dessert, laissez-vous tenter par l'incontournable crème catalane ou une part de llema, un gâteau en forme de bûche agrémenté d'une crème fouettée aux jaunes d'œufs. ♦



Le Castillet



La crème catalane



Les rues du centre-ville



La ville de Perpignan



Boles de picolat



Le quartier Saint-Jean



Le palais des rois de Majorque

VIVE les glaces !

Même si on aime les déguster tout au long de l'année, c'est surtout l'été que l'on fond régulièrement pour les glaces. C'est donc l'occasion de les découvrir un peu mieux...

► COMMENÇONS PAR DISTINGUER LES DEUX GRANDES SORTES DE GLACES.

• Les crèmes glacées

QUE CONTIENNENT-ELLES ? Elles sont composées de crème fraîche, de lait (parfois d'œufs), de sucre et parfumées à base d'éléments naturels (chocolat, vanille, fruits...) ou d'arômes. Elles renferment minimum 8% de matières grasses.

QUELS NUTRIMENTS NOUS APPORTENT-ELLES ? Du calcium (bon pour les os) grâce à la présence de lait et de crème fraîche. Même si 100 g de crème glacée en apportent en moyenne 100 mg, elle ne remplace pas un produit laitier.

LE NOMBRE DE CALORIES : une boule de crème glacée (environ 30 g) fournit en moyenne 60 kcal. En comparaison, un éclair apporte environ 260 kcal pour 100 g.

BON À SAVOIR : attention aux toppings (paillettes de chocolat, caramel, éclats de noisettes...) qui alourdissent l'addition en terme de calories. C'est par exemple le cas d'un bâtonnet enrobé de chocolat. Idem avec le cornet gaufrette et la crème chantilly.

• Les sorbets

QUE CONTIENNENT-ILS ? Ce sont des mélanges d'eau, de sucre et de fruits. Ils en contiennent minimum 25%. La catégorie de

sorbets dits « plein fruits », elle, possède une teneur minimale de 45% de fruits usuels.

QUELS NUTRIMENTS NOUS APPORTENT-ILS ? Les vitamines et minéraux contenus dans les fruits qu'ils renferment, donc principalement de la vitamine C et B9. Les baies (cassis, myrtilles...) fournissent aussi des antioxydants et des polyphénols.

LE NOMBRE DE CALORIES : les sorbets sont moins caloriques que les crèmes glacées car ils ne renferment pas de matières grasses, mais ils restent tout de même riches en sucre. Ainsi, une boule apporte environ 45 kcal.

BON À SAVOIR : pensez aussi aux sorbets de légumes (basilic, tomates...) qui sont légers et rafraîchissants.

► LES AUTRES GLACES

Les barres chocolatées, bien que très gourmandes, sont très sucrées car elles peuvent contenir du caramel, des cacahuètes, de la gaufrette... Il est donc conseillé de limiter leur consommation. Les glaces à l'eau – mélange d'eau, de sucre, de colorant et éventuellement d'arômes – présentent peu d'intérêt sur le plan nutritionnel. Les frozen yogurts, réalisés à partir de yaourts glacés et de crème fraîche, sont très onctueux et apportent une bonne quantité de calcium.

L'avis de l'experte

« Manger une glace doit rester un moment plaisir, insiste Laure Daumas, Responsable Menus et Nutrition chez Sodexo. Autrement dit, on ne s'en prive pas, mais on n'en consomme pas non plus tous les jours... Il est conseillé de rester raisonnable sur la quantité et la fréquence de consommation en l'intégrant au sein d'une alimentation équilibrée. On les déguste de préférence à la fin d'un repas car les glucides simples (sucres) qu'elles contiennent seront ainsi absorbés plus lentement, ce qui évitera un pic glycémique. Concernant les enfants, on évite d'en donner aux très jeunes (avant 3 ans), ou alors en toute petite quantité pour ne pas développer chez eux l'appétence aux produits sucrés. Dans tous les cas, choisissez bien votre glace. Pour cela, consultez la liste des ingrédients. Privilégiez celles qui ne renferment pas ou peu d'additifs (colorants, conservateurs, arômes artificiels...). De préférence, orientez-vous vers des produits artisanaux ou, mieux, le fait maison, afin de pouvoir maîtriser et alléger les recettes en sucres ajoutés et en crème. Vous pouvez aussi facilement réaliser des sorbets à base de purée de fruits et de sucres naturels comme le sirop d'agave ou le sucre de coco. »

7

LITRES

C'est la quantité de glace que nous consommons en moyenne par an et par personne.

Source : Planetoscope.com

La pastèque

rafraîchissante et gourmande

Petits et grands craquent pour la saveur douce et sucrée de ce fruit gorgé de soleil. Voici 5 bonnes raisons d'en déguster tout au long de l'été...

Un cocktail de bienfaits

Elle apporte à la fois des vitamines (principalement A, B9, C...) et des minéraux (surtout du potassium) qui font de la pastèque une véritable alliée de la forme. Elle est également riche en lycopène, un antioxydant qui nous protégerait contre certains cancers.

Sucrée, mais super light

Composée à plus de 90 % d'eau, c'est un des fruits les moins caloriques : 100 g de pastèque apportent seulement 38,9 kcal. Ainsi, c'est le dessert idéal pour finir sur une note sucrée sans craindre pour sa ligne.

À quelle famille appartient-elle ?

La pastèque, que l'on appelle aussi « melon d'eau », appartient à la même famille que le melon et le concombre, celle des cucurbitacées.

Et pourquoi pas dans une entrée ?

On a tendance à la réserver aux desserts, pourtant elle fait aussi des merveilles dans des plats salés. Par exemple, découpez des dés de pastèque, ajoutez-y des morceaux de chèvre frais ou de feta, et quelques feuilles de menthe ciselées. Versez un filet d'huile d'olive. Un délice !

Bien la conserver

Entière, la pastèque se conserve environ une semaine à température ambiante. Une fois découpée, conservez-la au réfrigérateur et consommez-la dans les trois jours si vous souhaitez profiter de ses bienfaits nutritionnels et de ses qualités gustatives. N'oubliez pas de protéger les tranches avec du film alimentaire ou un bee wrap (emballage alimentaire à base de cire d'abeille).

Salakis

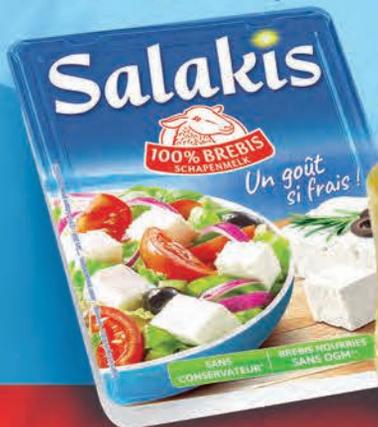


Salakiss, pour de bons moments
garantiss !



Existe aussi en bio,
allégé en sel et en
matières grasses ! ↘

Envie de tester nos recettes ?
Rendez vous sur notre site.



SANS
CONSERVATEUR
BREBIS NOURRIES
SANS OGM
LAIT 100% BREBIS

www.salakis.fr

Guy Beurion,

une carrière 100% Sodexo !

Voilà 38 ans que Guy Beurion travaille au sein de l'entreprise Sodexo. Aujourd'hui, il est responsable de site à la maternité Sainte-Félicité, à Paris (XV^e). Il nous propose sa recette de tarte aux framboises et pistaches. Un délice !

Guy Beurion a intégré une ancienne filiale de Sodexo à l'âge de 16 ans en tant que commis de cuisine. Petit à petit, année après année, il gravit les échelons et prend des responsabilités dans différents restaurants d'entreprise du segment Santé. Il devient tour à tour commis, cuisinier, responsable restauration et hôtellerie, et responsable d'unité. « J'ai fait un passage dans le secteur scolaire, mais je suis vite revenu à mon premier domaine, celui dans lequel je suis à l'aise car j'en connais tous les rouages », affirme-t-il. Ainsi, depuis quatre ans, Guy Beurion travaille à la maternité catholique Sainte-Félicité à Paris en tant que responsable de site. Il manage une équipe composée de 6 personnes : cuisiniers, plongeurs et employés de service restauration. Guy a su mettre en place une relation de confiance avec son client. Tout en respectant les fiches recettes Sodexo, il sait s'adapter et apporte sa touche personnelle aux préparations tout en garantissant un coût de revient maîtrisé. La cuisine de cette maternité sert 200 repas par jour pour les patientes, le personnel et la communauté de sœurs. Le soir, une carte Brasserie propose aux patientes un choix entre 5 entrées, plats, légumes, fromages et desserts. Et le menu change selon les saisons. Un sacré défi pour l'équipe de Guy ! À deux ans de la retraite, il est heureux de son parcours et de ce que Sodexo lui a permis d'accomplir en progressant dans son métier. Il est fier aussi de ce que le groupe représente en France et à l'international. « J'ai vécu toute ma vie professionnelle au rythme de Sodexo, c'est une société qui, si on s'en donne les moyens, permet de réussir. Il y a cinq ans, j'ai été récompensé par une Étoile d'Or », ajoute-t-il avec des étoiles dans les yeux... ♦



Tartelettes aux framboises et aux pistaches

Pour 8 personnes.

Préparation 1 h Cuisson 20 min

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte sablée à la pistache

- 75 g de sucre glace • 145 g de beurre demi-sel ramolli et 20 g pour les moules
- 25 g de pistaches décortiquées émondées • 25 g d'amandes en poudre
- 1 c. à café d'arôme de pistache • 1 œuf
- 240 g de farine de blé

Pour la crème à la pistache

- 110 g de sucre glace • 110 g de beurre
- 110 g de pistaches décortiquées émondées • 1 c. à café d'arôme de pistache
- 2 œufs

Nappage et finition

- 150 g de confiture de framboises et colis de fruits rouges • 600 g de framboises
- 40 cl d'eau • 20 g de sucre poudre
- Quelques pistaches pour la décoration

◆ **Préparer la pâte sablée à la pistache :** mettez les pistaches dans un bol mixeur et hachez-les finement. Réservez. Placez le sucre glace dans un récipient, ajoutez le beurre demi-sel, les pistaches hachées, la poudre d'amande, l'œuf, l'arôme de pistache et la farine. Mélangez le tout à l'aide d'une spatule, décollez la pâte des parois du récipient, puis faites une boule avec, enveloppez-la dans du film alimentaire et mettez au frais 2 heures. Sortez ensuite la pâte du réfrigérateur et abaissez-la avec un rouleau à pâtisserie. Découpez des disques de pâte à l'aide d'emporte-pièce et garnissez les moules à tartelettes beurrés et laissez reposer 15 minutes au frais.

◆ **Préparer la crème à la pistache :** préchauffez le four à 180 °C. Placez le sucre glace, les pistaches et l'arôme de pistache dans un récipient. Ajoutez le beurre doux et les œufs et mélangez le tout à l'aide d'une spatule. Répartissez la crème à la pistache sur les fonds des tartelettes. Enfournez et cuisez 20 minutes à 160 °C. À la sortie, démoulez sur une grille et laissez refroidir.

◆ **Nappage et finition :** déposez les framboises sur chaque tartelette. Mélangez la confiture, l'eau et le sucre. Faites tiédir pour obtenir un sirop épais, puis nappez-en les framboises. Décorez avec des pistaches hachées et déposez au centre une amande entière ou une pistache avec coque.

*L'astuce
du chef*

*Vous pouvez remplacer
les framboises
par des fraises
ou des morceaux
d'abricot.*



3 CONSEILS POUR BIEN s'hydrater à la plage

Lorsqu'il fait chaud et que l'on s'expose au soleil, notre corps perd davantage d'eau, car nous transpirons. Pour éviter la déshydratation et ainsi préserver notre forme, voici 3 conseils à suivre en bord de mer.

1 N'ATTENDEZ PAS QU'IL SOIT TROP TARD

La soif est une sorte de signal d'alarme. Ainsi, lorsque vous ressentez le besoin de boire, le processus de déshydratation a déjà commencé. La bonne habitude à la plage : vous hydrater très régulièrement, et plus que d'habitude. Pourquoi ? Parce qu'avec la chaleur, nous transpirons, donc nous perdons plus d'eau. Si vous passez vos journées sur la plage, buvez environ 2 litres par jour.

Bon à savoir : les personnes âgées perdent la sensation de soif et se déshydratent plus facilement. En vacances, soyez donc particulièrement vigilant avec elles. Idem avec les enfants qui se déshydratent plus vite que les adultes.

2 CHOISISSEZ BIEN VOS BOISSONS

Évitez les boissons diurétiques comme le thé et le café car elles favorisent l'élimination et donc la perte d'eau. Il faut aussi proscrire l'alcool qui augmente la déshydratation. Cela concerne même

les boissons peu alcoolisées comme la bière et le cidre. Privilégiez l'eau fraîche, à conserver dans un thermos.

Bon à savoir : boire une boisson glacée est une erreur. La sensation de fraîcheur qu'elle procure n'est pas la preuve d'une bonne hydratation. Au contraire, cela oblige le corps à réguler sa température en se réchauffant. Résultat : on transpire et on se déshydrate.

3 VARIEZ LES PLAISIRS

L'eau nature ne vous incite pas à boire suffisamment ? Pour la parfumer, optez pour du jus de citron ou/et quelques feuilles de menthe. Vous pouvez aussi préparer des jus d'orange maison ou des smoothies (à conserver dans un thermos). Le mélange citron-fraises-orange, par exemple, est à la fois désaltérant et plein de vitamines. En revanche, limitez votre consommation de sirops et de sodas, trop sucrés. N'abusez pas non plus des eaux gazeuses car elles sont très riches en sel et donc augmentent la tension artérielle.

Bon à savoir : les fruits et légumes ne remplacent pas les boissons, mais ils complètent l'apport en eau. Idéal pour le goûter : des fruits riches en eau comme la pastèque, le melon, les agrumes... Et aux repas, misez sur les crudités : concombres, tomates, salades vertes... ♦

LE SAVIEZ-VOUS ?

Avec seulement 2 % d'eau en moins, notre corps perd jusqu'à 20 % de son énergie. Aussi, pour rester en forme, gardez une boisson à portée de main !



Schweppes®

I like
it like
that.*



*C'est comme ça que je l'aime

ORANGINA SCHWEPPES France SAS - RCS Nanterre B. 404 907 941 - Capital social 446 036 924€ - LAME DE FOND

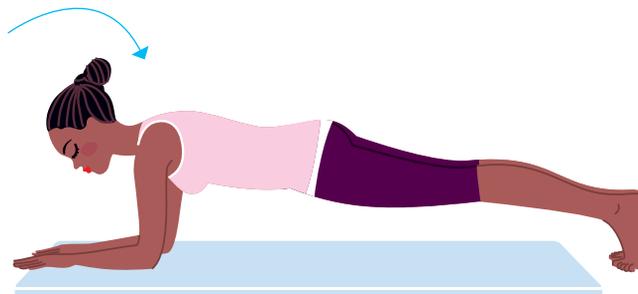
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR

3 EXERCICES POUR soulager son dos

Changement de literie, voyage en voiture, en train ou en avion... Il est fréquent d'avoir mal au dos en vacances. Pour apaiser vos tensions ou vos contractures, voici 3 exercices faciles à pratiquer.

LA PLANCHE POUR GAINER

- ▶ **Le mouvement** : allongez-vous sur le ventre. Avec les bras et les avant-bras qui forment un angle droit au sol, décollez le corps en prenant appui aussi sur les orteils. Maintenez les jambes et le buste bien alignés.
- ▶ **Le bon rythme** : gardez la position 10 secondes, puis relâchez lentement. Répétez l'exercice 5 fois.

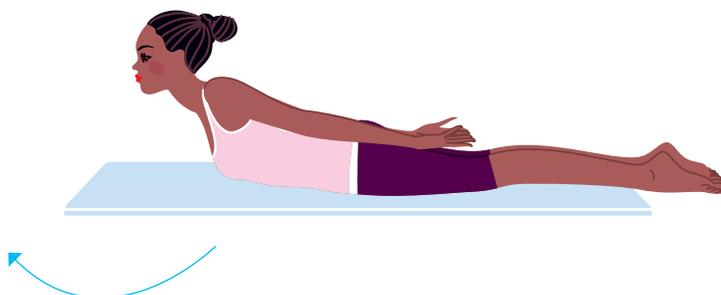


DES ABDOS POUR RENFORCER

- ▶ **Le mouvement** : allongez-vous sur le dos, pliez les genoux à angle droit en gardant les bras le long du corps. Redressez ensuite le buste pour venir toucher vos genoux avec les mains.
- ▶ **Le bon rythme** : maintenez la position 10 secondes, puis reposez le dos lentement. Répétez 5 fois.

LA FLÈCHE POUR ÉTIRER

- ▶ **Le mouvement** : à plat ventre, le menton rentré, front au sol, bras le long du corps, paumes vers le plafond, inspirez profondément. Ensuite, expirez lentement en contractant les abdos, puis décollez les bras à l'horizontale et relevez légèrement la tête, le menton et les épaules. Veillez à bien garder le cou et le dos alignés.
- ▶ **Le bon rythme** : maintenez la position 5 secondes. Inspirez en reposant lentement les bras et le front au sol. Recommencez 5 fois le mouvement.



#*egalim*

BY **Lunor**
Restauration

2022

la gamme
Restauration
devient éligible
egalim2



Lunor vous propose une offre clé en main avec des légumes **issus d'exploitations agricoles au niveau 2 de la certification environnementale (CE2)** et toujours **100% origine France !**



EGALIM : Décret n° 2019-351 du 23 avril 2019 lié à l'article, relatif à la composition des repas servis dans les restaurants collectifs.

PROFITER DE L'ÉTÉ POUR APPRENDRE à marcher en pleine conscience

Les vacances, c'est l'occasion de partir en randonnée ou de marcher au bord de l'eau. Alors, si on en profitait pour le faire en pleine conscience et ainsi profiter de ce moment à 100 % ?

Puisque nous courons tout le reste de l'année, nous divisant entre vie professionnelle et vie privée, les vacances constituent la période idéale pour faire de grandes balades à pied. Mais en prenant notre temps, loin de notre mode de fonctionnement habituel. En pratiquant la marche en pleine conscience, nous pourrions ainsi (re)découvrir la lenteur, le silence, les odeurs, la beauté de la nature...

► COMMENT LA PRATIQUER ?

Souvent, nous marchons de manière mécanique, sans y prêter attention, et le plus souvent pour nous rendre d'un endroit à un autre. Résultat, nous marchons vite, l'esprit envahi de pensées et de ruminations. On se plonge dans le passé ou dans le futur, mais rarement dans l'instant présent ! Pour modifier ce mode de fonctionnement, il faut commencer votre marche en adoptant la bonne position : ancrez-vous dans le sol, gardez la tête et le dos bien droits, sans vous crispier, les bras le long du corps. Posez votre regard devant vous, sans fixer de point précis. Démarrez très lentement en posant un pied devant vous et le sentant se dérouler, du talon jusqu'aux orteils. Soyez pleinement

conscient du contact entre la plante de vos pieds et le sol. Recommencez avec l'autre pied, et continuez ainsi de suite. Cela signifie qu'au début, vous allez avancer à la vitesse d'un escargot, c'est normal ! Dès que votre esprit quitte vos pieds, prenez-en conscience et revenez à vos sensations. Sans culpabiliser ni vous sermonner ! C'est normal que l'esprit vagabonde, il est ainsi fait. Il faut lui laisser le temps de modifier son fonctionnement, et donc être patient...

► FAUT-IL LA PRATIQUER RÉGULIÈREMENT ?

C'est mieux, surtout si vous souhaitez profiter de ses bienfaits. Grâce à une pratique régulière, vous pourriez élargir votre conscience à vos jambes, et même à votre corps tout entier. Mais toujours en marchant lentement et en vous concentrant sur vos sensations et votre ancrage. Si cela peut vous aider, vous pouvez marcher sur le rythme de votre respiration : quand un pied se pose, vous inspirez, puis quand l'autre se pose, vous expirez...

► C'EST ASSEZ PROCHE DE LA MÉDITATION ?

Oui. En quittant notre mode de pilotage automatique, en nous éloignant de nos tracas quotidiens et en nous réancrant dans l'instant présent, la marche en pleine conscience se rapproche d'une séance de méditation. D'ailleurs, elle est aussi appelée marche méditative.



► QUELS SONT SES BIENFAITS ?

Elle nous permet de savourer pleinement notre balade, d'être plus attentifs à ce qui nous entoure et de nous reconnecter à nous-même. Sa pratique procure un sentiment de bien-être et nous rend beaucoup plus serein. Idéale pour évacuer son stress, ses tensions, et retrouver un sommeil réparateur.

► OÙ MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE ?

Sur un sentier de randonnée en forêt ou à la montagne, sur une route de campagne, au bord de la mer ou d'un lac... L'essentiel est de trouver un endroit paisible, loin du bruit et de l'agitation. Mais, cela ne signifie pas que la marche méditative ne peut pas se pratiquer en ville. Si vous avez apprécié cette discipline cet été, vous pourrez la poursuivre à la rentrée, que ce soit sur le chemin du travail ou en allant faire vos courses. Mais pour s'initier, mieux vaut privilégier un environnement calme et propice à la méditation. ◆

FABRIQUEZ UNE ÉTAGÈRE

Pour ranger vos outils au jardin

Écologique car réalisée à partir d'une cagette en bois, pratique parce qu'elle vous permettra d'entreposer vos ustensiles pour jardiner, cette étagère est en plus facile à fabriquer. La preuve en 6 étapes...



IL VOUS FAUDRA :

- 1 cagette en bois (à récupérer sur les marchés ou dans un magasin bio)
- 1 planche en bois de la largeur de la cagette
- 1 scie pour découper la planche en bois (facultatif)
- 1 marteau
- Des clous
- Du papier de verre
- 3 crochets en métal
- 1 bombe de peinture d'apprêt blanche
- De la peinture acrylique bleue (ou de la couleur de votre choix) spécial extérieur (en bombe ou en pot)



1 Poncez la caisse et la planche avec du papier de verre afin de retirer les aspérités et préparer le bois à recevoir la couche d'apprêt.



2 Installez-vous à l'extérieur, et passez une couche de peinture d'apprêt blanche sur toutes les surfaces de la cagette.



3 Si la planche en bois n'est pas à la bonne dimension, découpez-la avec la scie. Ensuite, appliquez dessus une couche de peinture d'apprêt. Laissez bien sécher.

4 Fixez les 3 crochets au fond de la cagette. Ils serviront à accrocher vos petits outils de jardinage.



5 Clouez la planche en bois sur la partie inférieure de la cagette.

6 Terminez par une couche de peinture de la couleur de votre choix. Laissez sécher. Voilà votre étagère est terminée, il ne vous reste qu'à l'accrocher au mur!





S'ENNUYER EN VACANCES, ça fait du bien !

Et si cet été, plutôt de remplir notre agenda d'activités, de balades et de visites, on en profitait pour s'ennuyer ? C'est facile à dire, mais pas forcément à faire ! Le terme peut même faire peur, et pourtant, l'ennui est source d'énergie et de créativité...

On vit à 100 à l'heure toute l'année, aussi, lorsque le temps des vacances approche, on dresse des listes de choses à faire, de lieux à visiter et on multiplie les activités. Si cela peut être enrichissant, il faut aussi apprendre à se poser et à ne rien faire au point de s'ennuyer. Voilà un mot qui est souvent banni de notre vocabulaire car il peut être assimilé à de la paresse ou à un manque d'intérêt, c'est presque tabou de s'ennuyer dans notre société !

► METTRE SON CERVEAU SUR OFF

Pourtant, puisque vous êtes en vacances, vous êtes autorisé à prendre du temps pour vous. Justement, c'est l'occasion de lâcher prise, de prendre du recul. Aussi, octroyez-vous de longues plages sans activité, mettez de côté votre smartphone, votre ordinateur, votre livre, vos magazines... Profitez-en pour vous immerger dans la nature, pour être contemplatif et pour rêvasser. En mettant ainsi votre cerveau sur off, il va se reposer, se régénérer puisqu'il ne sera pas sollicité.

► COMMENT APPRIVOISER L'ENNUI

Si on est très actif et que l'on essaye de combler en permanence les vides par une activité, il peut être difficile de se laisser aller à l'ennui. Il faut donc y aller progressivement. Mieux vaut éviter de se dire « aujourd'hui, je ne fais rien », car il y a de grandes chances qu'avant la fin de la journée, vous ayez craqué et entrepris de trouver plusieurs occupations. Commencez par de courts laps de temps. Par exemple, installez-vous seul, au calme, dans le jardin ou sur la plage, et laissez votre

esprit vagabonder. Mettez-vous dans votre bulle, coupez-vous des autres, un peu comme pour méditer. Mais attention, il ne faut pas profiter de cette pause pour ressasser ses problèmes ou de vieux souvenirs. L'esprit doit rester « libre » et serein.

► PLUS REPOSÉ ET PLUS CRÉATIF

Si vous prenez cette habitude, vous verrez que vous prendrez plaisir à allonger ces moments de pose. En effet, en vous reconnectant ainsi avec vous-même, vous vous sentirez plus reposé et moins stressé. Il y a de grandes chances pour que votre sommeil soit de meilleure qualité. Et surtout, conservez ces « temps morts » même lorsque vous aurez repris le travail. Profitez, par exemple, de votre temps de transport pour ne rien faire. Vous n'en serez que plus performant et cela boostera aussi votre créativité.

Faut-il laisser nos enfants s'ennuyer ?

OUI ! Il faut arrêter de les solliciter en permanence. Les laisser s'ennuyer va leur permettre de développer leur imaginaire et leur créativité. Ils vont se mettre à rêvasser ou à dessiner. Et surtout, on ne les dispute pas lorsqu'ils passent du temps le nez en l'air. Au contraire, on les y encourage régulièrement !

SODEXO VOUS OFFRE

UN DÉJEUNER POUR 2 PERSONNES
SIGNÉ THIERRY MARX

à la tour Eiffel 

MADAME BRASSERIE

Sodexo vous offre un déjeuner dans un lieu mythique, la tour Eiffel. Au premier étage, le chef doublement étoilé Thierry Marx vient d'ouvrir une brasserie typiquement parisienne, Madame Brasserie. Vous déjeunerez dans un cadre exceptionnel avec une vue incroyable sur Paris et la Seine. Ce déjeuner comprend : un Menu Supérieur (entrée + plat + dessert « supérieurs ») et les boissons (coupe de champagne, vin supérieur, eau filtrée, café ou thé).



POUR PARTICIPER, REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée.
Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter un des 2 lots d'une valeur de 207,10 €.

Réponse obligatoire par coupon-réponse à adresser à :

COM'PRESSE, JEU-CONCOURS SODEXO, 6 RUE TARNAC 47220 ASTAFFORT*

Nom : Prénom :

Date de naissance : E-mail :

Adresse :

Téléphone :

Êtes-vous salarié Sodexo ? Oui Non Restaurant où vous avez trouvé le magazine :

***Tirage au sort effectué le 25 AOÛT 2022 à Astaffort (47). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.**
Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande sur papier libre.

Les informations que vous renseignez au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par Sodexo ayant notamment pour finalité l'organisation, la gestion et l'amélioration du Jeu et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du(des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de(s) dotation(s). Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de portabilité et d'oubli portant sur les données à caractère personnel vous concernant, ainsi que d'un droit de limitation du traitement de vos données et d'opposition à ce traitement pour motifs légitimes que vous pourrez exercer auprès de l'adresse suivante: dpo.oss.fr@sodexo.com. Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.

**VOUS SOUHAITEZ
VOUS FORMER AUX
MÉTIERS DE LA
CUISINE OU DE LA
RESTAURATION ?**



Le CFA des Chefs est le premier Centre de Formation Inter-Entreprises en France dédié aux métiers de la cuisine et de la restauration. Il propose des formations diplômantes et certifiantes qui possèdent de nombreux atouts :

- Vous aurez une palette d'entreprises d'accueil au choix pour votre alternance et vous n'avez pas à la chercher !
- Vous bénéficierez d'une formation d'excellence enrichie de modules complémentaires.
- Il existe 16 campus de formation répartis dans toute la France, vous pourrez ainsi en trouver un près de chez vous.
- Une fois votre diplôme obtenu, vous avez la garantie d'obtenir un emploi.

VOUS SOUHAITEZ EN SAVOIR PLUS ?

*Rendez-vous sur
le site du CFA des
Chefs en flashant
ce QR code*



*Et sur celui de
Sodexo en flashant
ce QR code*



NOUVEAU, le maquillage écolo

Les cosmétiques « traditionnels » ne sont pas toujours très bons pour la santé ni pour la planète. Mais il est désormais possible de prendre soin des deux grâce à des produits nouvelle génération. Découvrez-les...

Ils ont de moins en moins bonne presse, et pour cause ! Les cosmétiques conventionnels contiennent très souvent des substances controversées telles que des allergènes, des irritants et des perturbateurs endocriniens. Ces derniers sont dangereux car, en perturbant le système hormonal, ils peuvent notamment augmenter les risques de cancers, d'infertilité et de problèmes de thyroïde.

MÉFIEZ-VOUS DU « GREEN WASHING »

Il est donc grand temps de changer nos habitudes afin d'opter pour des cosmétiques plus sains. Ainsi, il est conseillé de s'orienter vers des produits écologiques, plus respectueux de notre peau, de notre santé et de la planète. Mais attention aux « faux amis ». Un packaging de couleur verte (donc évoquant la nature), un visuel de fleurs ou de feuilles, une mention « aux extraits naturels » ou mettant en avant un ingrédient végétal ne garantissent pas que le produit est sain et naturel. Pas plus que la mention « sans » ou « 0% ». Par exemple, si un cosmétique ne contient pas de parabène ou pas de silicone, c'est une bonne chose, mais sans certification (voir ci-dessous), il peut malgré tout contenir des substances dangereuses pour la santé comme des dérivés du pétrole.

ALORS, COMMENT CHOISIR SES PRODUITS ?

Malheureusement, comme c'est également le cas pour les parfums, on ne peut pas se fier aux cosmétiques des grandes marques, ni à ceux vendus en pharmacie. Mieux vaut se tourner vers



DES APPLIS POUR VOUS AIDER

Pour connaître la composition précise de vos cosmétiques, nous vous conseillons d'utiliser, par exemple, l'application Mireille ou Yuka. Il suffit de scanner leurs codes-barres pour avoir la liste des ingrédients ainsi qu'une note ou un avis sur le produit.

ceux possédant un label bio comme Cosmébio ou Ecocert Cosmos Organic. Ainsi, vous aurez la garantie qu'ils ne contiennent ni dérivés de pétrole (silicones, huiles minérales, polymères...) ni perturbateurs endocriniens. La mention « Slow Cosmétique » va encore plus loin et exige des critères plus stricts concernant l'impact environnemental et sanitaire du produit. Les produits des marques bénéficiant de ce label sont en vente sur le site Slow-cosmetique.com. Enfin, optez pour des cosmétiques « zéro déchet » qui proposent mascaras, rouges à lèvres, fonds de teint ou fards dans des boîtiers ou des étuis rechargeables.

Quelques marques écolos

Parmi celles qui proposent des cosmétiques sains et écoresponsables, vous trouverez, en magasins bio ou directement sur leur site :

- ▶ **Zao** (Zaomakeup.com)
- ▶ **Couleur Caramel** (Couleurcaramel.ca)
- ▶ **Boho** (Bohocosmetics.com)
- ▶ **Loesia** (Loesia.fr).



DES SÉJOURS

qui sortent des sentiers battus

Si, cet été, on organisait des vacances originales ou ludiques ? Voici 3 idées pour vous aider à choisir un séjour adapté à vos envies.

1 EN COMBI VINTAGE : POUR LES NOSTALGIQUES

Star des années 60-70, le mythique combi fait son grand retour. Il faut dire qu'il a tout pour nous séduire. Un look vintage qui évoque l'aventure et la liberté (il nous fait penser à Woodstock !), des couleurs sucrées ou flashy, et un petit gabarit qui permet de le conduire plus facilement qu'un camping-car « traditionnel ».

► **Pour quel style de vacances ?** Conviviales et roots. Parfait pour un séjour entre amis, en couple ou en famille, avec un jeune enfant.

► **Les tarifs :** à partir de 390 € le week-end et 740 € la semaine selon les périodes (sur [Vintage Camper](#)).

► **Où s'adresser ?** [Vintage-camper.com](#) : des passionnés présents dans plusieurs régions de France mettent en location vans et combis. [Yescapa.fr](#) : location de vans entre particuliers.

2 EN BIVOUAC : POUR LES AMOUREUX DE LA NATURE

Les treks avec bivouac sont de grandes randonnées, le plus souvent en montagne, avec un hébergement sous une tente ou à la belle étoile. C'est une immersion totale dans la nature qui offre une expérience unique.

► **Pour quel style de vacances ?** Sportives. Il faut aimer marcher ! On peut partir solo avec un groupe, en famille (plutôt avec des ados) ou en couple, accompagnés par un guide.

► **Les tarifs :** à partir de 180 €/personne, pour 2 jours (sur [Plénitude Découverte](#)).

► **Où s'adresser ?** [Plénitude-decouverte.com](#) : pour des treks dans les Pyrénées, les Alpes, le Massif central et en Ardèche. [Bivouac.fr](#) : spécialisé dans les treks au cœur

des Pyrénées, le site propose aussi des bivouacs dans l'archipel des Canaries.

3 DANS UNE CABANE SUR L'EAU : POUR UNE ESCAPADE ROMANTIQUE

Après les cabanes dans les arbres, la tendance du moment, ce sont des petites habitations sur l'eau. Posées au milieu d'un lac, ces cabanes flottantes offrent calme et sérénité. Certaines ne sont pas statiques et tournent au gré du vent, vous offrant différents points de vue sur la nature. Vous aurez le choix entre des hébergements sommaires ou des lodges luxueux avec jacuzzi. Attention, on y accède par barque.

► **Pour quel style de vacances ?** Calmes. Idéal pour un séjour romantique en amoureux. Et pourquoi pas en famille, à condition que les enfants sachent nager.

► **Les tarifs :** à partir de 79 €/nuit (sur [Cabanes de France](#)).

► **Où s'adresser ?** [Cabanes-de-france.com](#) : propose des séjours dans toutes sortes de cabanes, y compris des flottantes, aux quatre coins de la France. [Domainedeladombes.com/lodges](#) : au cœur d'un parc de plus de 30 hectares situé à 45 km de Lyon, ce domaine vous invite à passer un séjour dans une cabane flottante (mais aussi dans les arbres ou au milieu des animaux). Adapté aux familles car il propose de nombreuses activités.





BIEN CULTIVÉS

- € FINANCEMENT DE LA TRANSITION AGRICOLE
- CULTIVÉS EN PLEIN CHAMP
- BIODIVERSITÉ FAVORISÉE
- FERMES CERTIFIÉES

QUAND C'EST D'AUUCY, ÇA SE VOIT !



* RETROUVEZ TOUS NOS ENGAGEMENTS SUR :

WWW.DAUCY.FR

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

Des frites PLUS LIGHT

Connaissez-vous le secret pour des frites légères ? Plongez-les dans un premier bain, non pas d'huile mais d'eau bouillante ! Egouttez-les au bout de 7 minutes.

Déposez-les sur un torchon propre, puis plongez-les dans un bain de friture

5 à 7 minutes.



RETIRER les traces de colle

Les étiquettes collées sur les objets laissent souvent des traces de colle difficiles à enlever. Sur du verre, de la porcelaine ou de la faïence, passez un coton imbibé avec un peu d'alcool à 90° ou de dissolvant. Sur du plastique, évitez ces substances car elles risquent de le ternir : préférez un coton sur lequel vous aurez versé quelques gouttes d'huile végétale (olive, tournesol...).



ÉLOIGNER LES INSECTES naturellement

Pour faire fuir mouches et moustiques, versez 4 à 5 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus Globulus sur un morceau de coton. Déposez ce dernier dans une coupelle que vous poserez sur le rebord de vos fenêtres. Pour que cette astuce reste efficace, renouvelez tous les trois jours. Attention : l'usage des huiles essentielles est déconseillé chez les jeunes enfants et les femmes enceintes.



ASSOULISSANT maison

Les assouplissants coûtent cher, ils sont souvent allergisants du fait de leur composition ou leur parfum, et pas écologiques. Pour faire un geste pour la planète et pour votre porte-monnaie, confectionnez-en un maison. Dans une bouteille, mélangez 60 cl d'eau et 30 cl de vinaigre blanc. Ajoutez une ou deux branches de lavande. Laissez infuser 24 heures puis, à chaque lavage, versez un verre de ce mélange dans le bac d'assouplissant.

COUPURE d'électricité ?

Lorsque l'on part en vacances, il peut y avoir une coupure d'électricité. Le souci, si elle a duré longtemps, c'est que les aliments conservés au congélateur peuvent être périmés. Il existe un moyen simple pour le savoir. Avant de partir, remplissez un verre d'eau et entreposez-le au congélateur. Lorsque l'eau est gelée, posez dessus une pièce de monnaie. À votre retour, vérifiez où elle se trouve. Si la pièce n'a pas bougé, il n'y a pas eu de panne de courant. En revanche, si elle est au fond du verre, c'est que la coupure a été longue. Dans ce cas, il est préférable de ne pas consommer les aliments.



BARBECUE sans flamme

Si vous faites cuire une viande grasse au barbecue, les graisses peuvent s'enflammer en tombant sur les braises. Ne jetez pas d'eau dessus, cela risque de produire de la vapeur et de la fumée qui vont altérer le goût de la viande. Préférez éteindre les flammes avec une poignée de gros sel.



PHOTO anti-stress

Il nous est tous arrivé sur la route des vacances de nous poser cette question bien angoissante : est-ce que l'on a fermé le compteur de gaz ? Et le robinet d'arrivée d'eau ou la porte du garage ? Pour partir l'esprit serein, prenez en photo les compteurs, robinets au moment où vous les coupez ainsi que les portes lorsque vous les fermez. Vous pourrez ainsi vérifier que tout est OK !



**l'Oeuf
de nos
Villages**



**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

Partout en France
nous avons une super Cot Cot Cot...

Nous sommes le 1^{er} contributeur à la croissance* du marché depuis plusieurs années et aujourd'hui nous devenons le n°1 de l'œuf en France* sans faire de bruit et en répondant aux attentes des consommateurs : Proximité / Fraîcheur et Terroir / Tradition. Alors oui, disons simplement que partout en France nous avons la Cot Cot Cot... et que nous faisons tout pour la garder !

**1ère
VENTE
NATIONALE**



**1ère
VENTE
NATIONALE
"SOL"**



**1ère
VENTE
NATIONALE
"PLEIN AIR"**



**1ère
VENTE
NATIONALE
"BIO"**



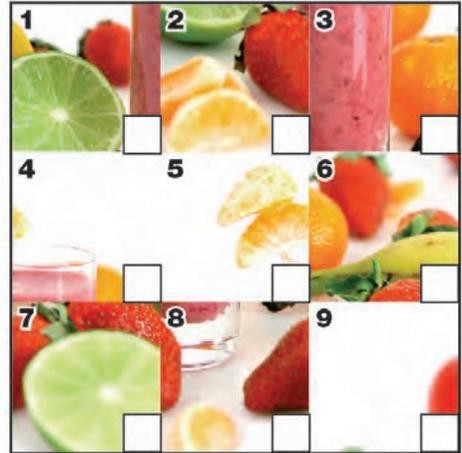
Être éleveurs engagés
c'est une question de bon sens

*IRI CAD PD9 2016 - ventes volume HMSM

ENTRAÎNEZ vos neurones

Puzzle

Reportez dans les cases blanches le numéro de la pièce qui devrait se trouver à cet endroit. Aidez-vous du modèle pour placer correctement les pièces du puzzle.



Solution



7 erreurs

Entourez les 7 erreurs entre ces deux photos.



Solution



MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

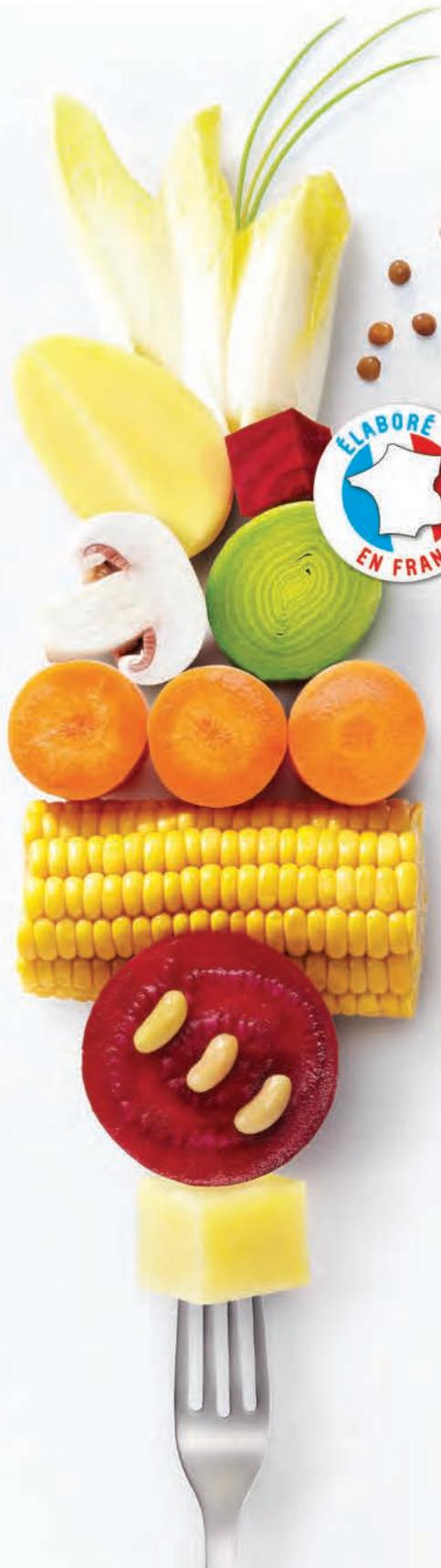
Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Alexandra Moravic, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Kity Bachur. Rédaction : Kity Bachur, Veronick Dokan, Franck Schmitt. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : COM' Presse. Imprimerie : FOT imprimeurs à Meyzieu (69). Origine papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 % (100 % des fibres du papier sont recyclables). Certification : EU Ecolabel, qui est conforme pour CITEO sur l'origine durable des fibres (84 % des fibres entrant sur le site sont certifiées FSC ou PEFC). Eutrophisation : Ptot = 0,005 kg/tonne de papier.

Pour nous écrire : magazine-attitude@com-presse.fr

Sodexo remercie toutes les personnes qui ont participé à ce numéro.

PHOTOS. COUVERTURE : JOSE COELLO/STOCKS.

P4-5: barrant/NorGal/AdobeStock. Gamm Vert, Jardiland. P6-7 : Adobe Stock, Médiathèque Sodexo, Icbarbes. P8-9: Nicolas Genin/Abacapress, Digital Artwork. P10-11: HLPPhoto/vanilla/AdobeStock, amoklv/trabantos/GettyImages, Jean-Paul Garcin Richard Taylor/Sime/Photononstop. P12-13: VeselovaElena_GettyImages. P14: SStajic/GettyImages. P16-17: Franck Schmitt. P18: Sergei Chuyko/GettyImages. P20: Maxim Savva. P22-23: Uwe Moser_GettyImages. P24-25: Flora Press/Melli Freudenberg/Biosphoto. P26: olezzo/AdobeStock. P27: Mathilde de l'Ecotais, Victor Bellot/Brasserie Thierry Marx. P28-29: DR, Caster/AdobeStock. P30: boykovi1991/Drobot Dean/AdobeStock. Domaine de la Dombes. P32: 3283197d_273/Gewoldi/Iulilia Pilipechenko/jacoblund/LauriPatterson/robertsre/GettyImages, Viktor Pravdica/AdobeStock. P34: DR.



Lunor
Légumes Vapeur

DÉCOUVREZ
NOS LÉGUMES
CUITS À LA
VAPEUR

ALLIANT
PRATICITÉ
PLAISIR
ET BIEN-ÊTRE

Créée depuis 1956 Lunor élabore des produits cuits sous vide afin de préserver toutes les qualités organoleptiques et nutritionnelles des légumes (vitamines, fibres et minéraux).

Lunor Distribution : rue du Général de Gaulle, BP 26, 76810 Luneray
Tél. : 02 35 85 01 01 / Fax : 02 35 84 64 47 / www.lunor.fr



DAL  1932

SANPELLEGRINO®

BOISSONS PÉTILLANTES ITALIENNES



Délicieusement Italienne

© 2014 Sanpellegrino S.p.A. - Sanpellegrino, Sanpellegrino® et le logo étoile sont des marques déposées de Sanpellegrino S.p.A. - En accord avec le propriétaire des marques.