

fr.sodexo.com

Attitude

N° 88 • AUTOMNE 2025

À LA RENCONTRE
d'Artus

BIEN-ÊTRE
Vaincre
sa timidité

SANTÉ
Un cerveau
en pleine
forme

LOISIRS

Les plus belles
forêts où
profiter de
l'automne

L'automne,
la belle saison

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 88
AUTOMNE 2025



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses

Stop Hunger et le Tour de France, un premier partenariat réussi

10 Rencontre avec...

Artus

12 À la découverte

d'Amiens

14 Mon assiette

La ronde des farines

16 Mon assiette

La châtaigne, douceur de fin d'année

18 Mon assiette

Le topinambour, une racine goûteuse

20 Ma recette gourmande

Velouté de topinambour, pintade aux pommes et aux châtaignes, brioche tressée à la châtaigne et zestes d'orange



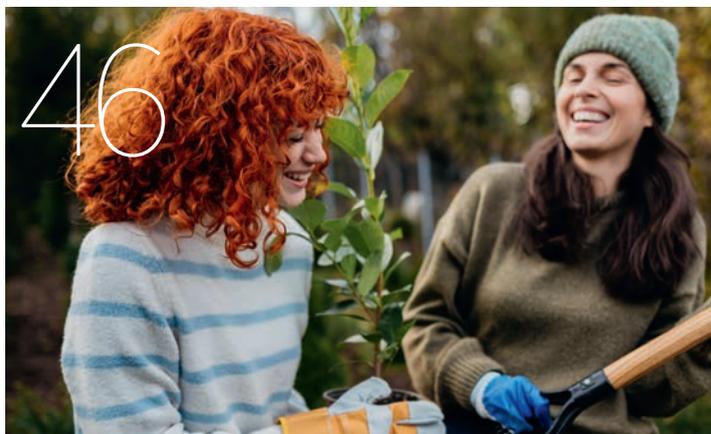
12

édito

Voyez-vous ces feuilles rousses qui tourbillonnent, ces couleurs brunes qui recouvrent les arbres, cette envie soudaine de goûter gourmand ? Pas de doute, l'automne est là ! Et avec lui, le nouveau numéro d'Attitude ! Rencontrez Artus, l'humoriste au grand cœur qui transforme ses rêves en projets inclusifs et ses films en élan de solidarité. Partez à la découverte d'Amiens, ses canaux, ses hortillonnages et ses gourmandises picardes. Côté assiette, la châtaigne, le topinambour et des farines variées vous invitent à cuisiner autrement pour des recettes pleines de douceur et réconfortantes. L'automne, c'est aussi l'occasion de profiter du climat encore doux pour respirer à pleins poumons dans les plus belles forêts de France, booster votre cerveau avec des conseils santé, vous muscler avec des exercices simples pour une reprise en douceur. Et pourquoi pas se laisser séduire par la vague coréenne, entre musique K-pop et cosmétiques high-tech ? Et pour vous réchauffer le cœur, tentez de gagner deux places pour le concert de votre choix à La Seine Musicale en participant au jeu-concours ! De quoi chanter cet automne !

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



46

24 Mes astuces gourmandes

Comment faire manger des légumes aux enfants ?

26 RSE

Le Green-score à l'affiche

28 Ma santé

Un cerveau en pleine forme !

30 Ma forme

Se muscler en douceur

32 Mon bien-être

Vaincre sa timidité, c'est possible !

34 Mon tuto

Je fabrique un tableau mémo

36 Mon développement personnel

Chantez, c'est bon pour la santé !

38 Mon environnement

2025, l'année de la mer

40 C'est tendance

De la culture à la beauté, la vague coréenne s'impose

42 Ma déco

Un bureau à soi

43 Mes loisirs

Les plus belles forêts où profiter de l'automne

44 Parents/enfants

6 conseils pour améliorer la concentration des enfants

46 Mon jardin

Planter en automne, et si c'était la meilleure des saisons ?

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

Actus

En toute poésie

Fruit d'une collaboration unique autour de l'art de vivre à la française, cette collection propose de la vaisselle en porcelaine, du linge de maison et une chemise blanche. Le motif qui orne la vaisselle est inspiré de la fleur emblématique de l'hôtel de Bourrienne : il est appliqué à la main dans les ateliers de Limoges d'Alix D. Reynis. Sur le linge de table, il se décline en un galon brodé dans un atelier du nord de la France.

Collection Bourrienne Paris X & Alix D. Reynis, set et serviette de table en lin OEKO-TEX, coupelle, timbale et assiette en porcelaine de Limoges, chemise blanche en coton, bourrienne.com et alixdreynis.com



74%

DES FRANÇAIS PIQUÉS DE MIEL !

AU COURS DU PREMIER TRIMESTRE 2025, LES VENTES DE MIEL ONT FAIT UN BOND DE 8,1 % EN GRANDE DISTRIBUTION, PAR RAPPORT AU PREMIER TRIMESTRE 2024. ET CE N'EST PAS UNE SURPRISE, CAR LES FRANÇAIS RAFFOLENT DU MIEL : 74 % D'ENTRE EUX EN ACHÈTENT, DONT 40 % CHAQUE MOIS, ET 56 % EN CONSOMMENT PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE. DE QUOI RÉJOUIR LES APICULTEURS !

Source : enquête menée pour InterApi par l'institut CSA, 2024.

C'EST NOUVEAU !



CECI EST BIEN UNE POMME

Des formes généreuses et des couleurs pop, cette lampe en forme de fruit instaure immédiatement une énergie positive et une ambiance chaleureuse. Fabriquée dans un atelier de céramique, elle se décline aussi en fraise, orange et citron.

Lampe en céramique Arlet, 59,90 € (Ø 50 cm, h. 19 cm), C-Création. c-creation.fr



Un puzzle pour la reine de l'autoportrait

Plongez au cœur d'un tableau en reconstituant cet autoportrait de Frida Kahlo, l'un des visages les plus célèbres de l'histoire de l'art. Ce puzzle est imprimé sur un matériau en relief qui imite la texture de la toile des peintres.

Puzzle Frida Kahlo, 1000 pièces, éditions Hazan, 29,95 €. Disponible le 1^{er} octobre à la Fnac.



DU CITRON, OUI, MAIS CAVIAR

Si vous ne connaissez pas encore le citron caviar, découvrez-le grâce à ce sirop artisanal. Réalisé à partir du fruit entier, il s'utilise en boisson ou en cuisine. Il remplace avec goût le sucre dans vos pâtisseries, et vous aide à créer de délicieux sorbets. **Élixir de citrons caviar, Fruits at Home, 19,90 € (260 g). moncitroncaviar.com**

DE L'OMBRE À LA LUMIÈRE

Fidèle à son engagement dans la lutte contre tous les cancers, la marque Mème lance, à l'occasion d'Octobre rose, un coffret d'ombres à paupières fabriquées en France et testées cliniquement. Depuis sa création, Mème reverse 1% de son chiffre d'affaires à Unicancer.

Coffret collection 4 ombres à paupières, 55 €, Mème. Disponible en exclusivité sur memecosmetics.fr

À TOUTES LES SAUCES !

Elles vont très vite devenir indispensables pour agrémenter féculents, légumes ou viandes. Aucun ingrédient artificiel dans ces sauces, uniquement de bons produits bios et des saveurs allant du doux au plus piquant. **Sauce Sweet Chili, 2,90 € (200 ml) ; sauce Sriracha, 3,69 € (250 g), Jom Bao. En GMS et magasin bio.**



#*egalim*

BY **Lunor**
Restauration

Toujours **en avance**
pour *vous proposer*
une alimentation
saine & durable



Lunor vous propose **dès 2021** une offre clé en main avec des légumes :

- Issus de l'agriculture Biologique
- Issus d'exploitation ayant engagées une démarche Haute valeur environnementale (HVE2)
- 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.

STOP HUNGER ET LE TOUR DE FRANCE, un premier partenariat réussi

Le Tour de France s'est achevé le 27 juillet et, pour la première fois, Stop Hunger France était de la partie. L'objectif ? Réduire le gaspillage alimentaire sur la Grande Boucle.



L'équipe Sodexo Stop Hunger sur le Tour de France : Lisa Petit, Sébastien Bourrelle et Anaïs Pache.

A lors que les coureurs achevaient les 3 338,8 km de la Grande Boucle le 27 juillet dernier, Stop Hunger France bouclait, elle aussi, une course contre le gaspillage alimentaire. Présente sur les 21 étapes et les 39 sites-villes du Tour, l'association a répondu à une sollicitation d'Amaury Sport Organisation (ASO), organisateur de l'événement, désireux de renforcer ses engagements en matière de responsabilité sociale.

UNE LOGISTIQUE BIEN HUILÉE

La mission était ambitieuse : collecter les surplus alimentaires sur chaque ville-étape et les remettre à la banque alimentaire la plus

proche. Pour ce faire, Stop Hunger France a mis en place une logistique au cordeau. Sébastien Bourrelle, chauffeur chez Sodexo, a été volontaire pour prêter main-forte à Stop Hunger pendant les trois semaines du Tour de France. Grâce à un camion réfrigéré floqué aux couleurs de Stop Hunger, il a parcouru plus de 5 300 km pour collecter et acheminer les denrées. Sur place, il était épaulé par des « champions Stop Hunger » locaux, volontaires mobilisés à partir de 11 heures pour récupérer les aliments. « À peine les convives partis, nous commençons la collecte avec un transpalette, raconte Sébastien Bourrelle. Nous chargeons les denrées dans le camion, puis direction la banque alimentaire la plus proche. »

UNE CARTE DES ÉTAPES VALIDÉE PAR LES BANQUES ALIMENTAIRES

Avant le départ du Tour, l'équipe de Stop Hunger, dont Lisa Petit, ingénieure agronome entrée en stage de fin d'année et engagée comme cheffe de projet Stop Hunger, et Anaïs Pache, responsable Stop Hunger France, ont cartographié les étapes et identifié les banques alimentaires locales en lien avec la Fédération française des banques alimentaires. Puis, les tournées ont été organisées, avec adaptation des horaires de collecte et information des bénévoles sur chaque site. Les produits, souvent récupérés en début d'après-midi alors que les banques alimentaires n'ouvrent que le matin, ont été redistribués grâce à un maillage associatif local. Des maraudes ont également été mises en place pour les produits frais afin d'assurer une remise le jour même.

UNE EXPÉRIENCE HUMAINE ET SOLIDAIRE

Outre les plats non consommés issus des prestations Sodexo Live! – qui assure depuis trente ans la restauration sur le Tour avec 4 800 repas servis quotidiennement –, plusieurs partenaires du Tour ont contribué aux dons : Cochonou, La Vache qui rit ou encore les Bananes de Martinique et de Guadeloupe. « Notre crainte initiale était de ne pas avoir assez de denrées à redistribuer, mais, finalement, cela n'a jamais été un problème », témoigne Lisa Petit, présente sur plusieurs étapes, de Lille à Paris. « L'heure est désormais au bilan, l'opération a été un succès, toutes les parties prenantes sont ravies et nous allons entamer la réflexion pour dupliquer l'opération sur de prochaines éditions », poursuit Lisa Petit. Sébastien Bourrelle résume ce que chacun pense : « C'était une belle aventure, à la fois humaine et logistique ! » Au total, plus de 34 tonnes de surplus alimentaire (incluant les dons des partenaires du Tour) ont été récupérées.

3 QUESTIONS À AURÉLIE RACINE, DIRECTRICE DE LA BANQUE ALIMENTAIRE DE TOULOUSE ET SA RÉGION

Comment avez-vous accueilli la proposition de Stop Hunger pour lutter contre le gaspillage alimentaire sur le Tour de France ?

Avec beaucoup de joie et d'enthousiasme ! Être associé à un événement connu de tous comme le Tour a une portée très symbolique, et nous étions honorés d'en faire partie. L'aide alimentaire dans un contexte événementiel est très complexe. Nous avons été impressionnés par les efforts mis en place pour piloter une organisation aussi rigoureuse.

Pourquoi était-ce important pour vous d'y participer ?

L'été est une période noire pour nous car il y a moins de dons. Des associations ferment faute de bénévoles, mais les bénéficiaires

sont toujours là. Les dons pendant cette période sont donc fondamentaux pour nous. De plus, cette expérience a permis de fédérer toutes les banques alimentaires en France, des plus importantes aux plus petites. C'était la première fois.

Quel bilan en tirez-vous ?

Ce qui est beau, et qui est à souligner, c'est cette chaîne humaine qui s'est mobilisée, plus que les kilos de denrées récoltées qui doivent être contextualisés. L'action de Stop Hunger a également encouragé d'autres partenaires qui ont fait des dons. L'équipe a été formidable, et je tiens à remercier tous ceux qui se sont mobilisés. Nos équipiers ont été extrêmement fiers d'être associés à ce partenariat.



Immersion en vidéo au cœur de cette initiative :



Pour en savoir plus et passer à l'action : stop-hunger.org



ARTUS : UN ACTEUR COMBLÉ et un homme au grand cœur

« Un p'tit truc en plus », c'est l'histoire d'un triomphe populaire. Mais c'est aussi bien plus que cela. Désormais, améliorer les conditions de vie des personnes en situation de handicap est devenu le plus joli projet d'Artus.

Il aurait fallu avoir vécu sur une île déserte ces deux dernières années pour ignorer le succès phénoménal du tout premier film réalisé par Artus (Victor-Artus Solaro à l'état civil). Sorti en mai 2024, ce long-métrage a enthousiasmé près de 11 millions de spectateurs (devançant ainsi au box-office « Le Roi Lion » et « Star Wars »). Mais, au-delà du nombre d'entrées, d'une nomination aux César et d'une émeute que la joyeuse troupe a provoquée lors du Festival de Cannes en faisant danser la Croisette au rythme de « Clic clic pan pan », ce p'tit truc en plus s'est transformé en véritable phénomène de société. Mieux ! Il a acquis le statut de bien d'utilité publique. « Il y a peu, on traitait mon fils de gogol ou de mongolien, raconte le père d'Arnaud Toupense, l'un des onze acteurs castés via Instagram. Il lui est même arrivé d'être agressé dans un train. Des mineurs l'ont brûlé avec une cigarette. Aujourd'hui, les gens lui sourient. C'est grâce au film ! »

OFFRIR UN MONDE PLUS INCLUSIF

Avec acharnement (Artus a bataillé cinq ans avant de convaincre des producteurs de financer son scénario), beaucoup d'humour décomplexé, mais jamais au détriment des protagonistes, et une authentique tendresse, il est parvenu à modifier considérablement le regard que la société portait jusqu'alors sur les personnes en situation de handicap. La preuve étant l'augmentation constante des dons aux associations depuis. C'est la plus belle des récompenses pour Artus, sensibilisé depuis

l'enfance à la différence. « Gamin, je disais à ma mère que l'un des métiers que je voulais faire, c'était promeneur d'enfants handicapés dans les parcs », confiait ainsi l'acteur au journal *Le Parisien*. Une vocation précoce, donc ! Peut-être parce que lui-même, encombré par ses kilos, s'est trop souvent senti à part. Peut-être aussi parce que, depuis qu'il est marié à Sarah Nasrallah, rencontrée lors de sa participation à « Danse avec les Stars » en 2016, et dont la sœur est très lourdement handicapée, il est encore plus conscient qu'il est urgent d'agir pour leur offrir un monde plus inclusif et plus humain. Réaliser ce film était un rêve. Faire perdurer l'émotion qu'il a suscitée et fructifier l'élan de compassion qu'il a soulevé fait désormais d'Artus un homme de cœur engagé. À l'été 2024, parrain des Jeux paralympiques, il a porté fièrement, avec Sofian Ribes en fauteuil roulant, le relais de la flamme à Montpellier, sous des applaudissements nourris. Au Sénat, il a pris la parole et alerté sur le besoin de développer des structures adaptées. Lors d'une projection de son film à l'Élysée, il a encouragé le Président Macron à débloquer des budgets afin de faciliter l'accessibilité dans les lieux publics.

LA FONDATION UN P'TIT TRUC EN PLUS

En janvier dernier, Artus a annoncé la création de la Fondation Un p'tit truc en plus, sous l'égide de la Fondation Perce-Neige, créée par l'acteur Lino Ventura. D'ici deux ans, grâce aux dons, il espère ouvrir un lieu de vacances – le premier d'une longue série – qui, promet-il, offrira du rêve et de la magie aux personnes avec un handicap, qu'il soit physique ou mental. « J'imagine des maisons de style normand, perdues dans la forêt, un feu de cheminée, un canapé, une bibliothèque, ce côté chaleureux de la maison de campagne où l'on se sent bien, et non ces établissements souvent froids, faute de moyens, qui les accueillent généralement. » Hier, on lui riait au nez quand, seul contre tous, il imaginait un film dont 80 % des membres du casting seraient des personnes en situation de handicap. Alors, aujourd'hui, gardons un œil sur les rêves de l'humoriste-humaniste. Artus a prouvé qu'il était capable de les transformer en réjouissante réalité !

L'ANNÉE DE TOUS LES PROJETS

Découvert en 2011 dans l'émission « On n'demande qu'à en rire », applaudi sur scène et salué dans la série « Le Bureau des légendes », Artus surfe sur la crête du succès. À peine achevé le tournage de son nouveau long-métrage, il sera, d'ici la fin de l'année, au générique de deux films : « Chien 51 », avec Adèle Exarchopoulos et Gilles Lellouche, et « Les Caprices de l'enfant roi », une comédie historique avec Franck Dubosc, dans laquelle il incarnera Cyrano. Pour enchaîner en 2027 dans « Les Enfants de la résistance », de Christophe Barratier, et présenter à La Défense Arena son nouveau spectacle. Sacré agenda !



À la découverte d'Amiens

Capitale historique de la Picardie, Amiens a tout pour séduire les amateurs de nature et de patrimoine.

« **J**e m'appelle Delphine Allou, je suis cheffe gérante du restaurant Sogeres de la Résidence Ovelia-Le Clos Saint-Honoré, à Amiens. J'ai trente ans d'expérience dans la restauration collective et vingt ans en tant que gérante. La résidence où se situe le

restaurant comporte 106 appartements. Environ 35 résidents déjeunent chaque jour en salle. Je suis seule en cuisine et une serveuse assure le service. Avec la direction du site, nous organisons régulièrement des déjeuners et des dîners à thème, mais aussi des ateliers culinaires.



Les canaux.



La ficelle picarde.



Le gâteau battu.

Des jardins sur l'eau

Amiénoise de naissance, j'y habite depuis 2019, après avoir résidé à Saint-Sauveur, un village situé à 10 km d'Amiens. Ce que j'aime vraiment beaucoup, ce sont les canaux qui traversent la petite Venise du Nord, comme Amiens a été surnommée. J'y fais de longues promenades avec mon chien en traversant notamment le quartier Saint-Leu, le plus ancien de la ville. On peut flâner dans ses ruelles, boire un verre en terrasse, découvrir des boutiques, c'est un lieu très animé. La cathédrale Notre-Dame d'Amiens, l'un des plus beaux ouvrages d'art sacré gothique, fait partie des incontournables à découvrir. Faire le circuit des tours permet de monter au sommet de la tour nord et d'avoir ainsi une vue imprenable sur la ville, mais aussi sur les toits de la cathédrale. Sa façade ouest a été décrite comme « de la dentelle de pierre ». Les amateurs d'art et d'histoire ne manqueront pas le musée de Picardie, ses collections archéologiques et égyptiennes, ses espaces dédiés à l'art contemporain. Ils pourront aussi découvrir le salon de l'Impératrice, dédié à Eugénie, l'épouse de Napoléon III. Enfin, un peu à l'est de la ville, les hortillonnages enchanteront les visiteurs. Ce sont 300 hectares de canaux et de jardins sur l'eau que l'on visite en barque, seul ou avec un guide, à pied, à vélo ou même en canoë ou en kayak. À l'origine, on y cultivait des légumes. Quelques maraîchers le font encore aujourd'hui et vendent leurs produits au marché de Saint-Leu.



Saveurs et gourmandises picardes

La cuisine picarde est une cuisine du terroir, elle utilise les produits issus des départements de l'Aisne, de l'Oise et de la Somme. Parmi les spécialités, la ficelle picarde est, sans doute, l'une des plus connues. Il s'agit d'une crêpe farcie de jambon, de champignons en duxelles (hachis de champignons de Paris étuvés au beurre avec des oignons et des échalotes), de béchamel, d'emmental râpé. Elle est ensuite cuite au four et gratinée. Côté sucré, le gâteau battu, symbole gastronomique de la Picardie, se distingue par sa forme en toque de cuisinier. Il est délicieux au petit déjeuner ou pour le goûter. Enfin, le macaron est une véritable institution. Il est fabriqué avec des amandes, du sucre, des œufs et du miel. Une pure gourmandise ! »



Le quartier Saint-Leu.



La cathédrale.

LA RONDE DES FARINES

Il y a une vie après le blé ! Et si vous testiez d'autres farines, pour améliorer vos apports nutritionnels et découvrir de nouvelles saveurs ?

Sil la farine dite « de froment » reste la plus utilisée en France pour cuisiner (et le blé, la céréale la plus cultivée !), bien d'autres sont disponibles, obtenues à partir de céréales (riz, lin, orge), mais aussi de légumineuses ou de tubercules (patate douce, manioc) et parfois même d'oléagineux (amandes, noix...). Chacune possède ses saveurs propres, ses caractéristiques nutritionnelles... et ses atouts. « On redécouvre et redonne leurs lettres de noblesse à certaines farines anciennes, voire oubliées (comme l'épeautre, le sarrasin ou blé noir, le khorasan ou Kamut), ou à des farines plus exotiques (riz, coco, maïs ou pois chiches) », explique Lionel Vandomme, conseiller culinaire R&D chez Sodexo. « Sans oublier les féculés de maïs, de tapioca, ou de pomme de terre, qui apportent de la légèreté en cuisine (dans une sauce, par exemple, mais aussi dans une pâte à tarte qui deviendra plus friable). Essayer de nouvelles farines quand on cuisine donne un caractère différent, parfois plus affirmé, à ses préparations. »

► PLUS DE GAINS NUTRITIONNELS

Outre élargir ses horizons, cela peut être bénéfique sur le plan nutritionnel, car la farine de blé blanche, issue du cœur du grain de blé (l'amande), raffinée, a un goût neutre et reste pauvre en fibres alimentaires ainsi qu'en minéraux. La version bise, ou complète, est déjà plus intéressante : obtenue en broyant le grain entier, avec le son et le germe, elle apporte plus de fibres (qui favorisent le transit intestinal) et de micronutriments, comme les vitamines du groupe B, et fait aussi moins monter la glycémie. Quant à l'épeautre, cet ancêtre du blé au grain plus allongé et au goût plus prononcé, ses micronutriments (magnésium, potassium,

sodium, soufre, fer, phosphore) sont concentrés dans son amande, et il contient plus de fibres, mais aussi de protéines.

► COMMENT LES UTILISER ?

« Si on fait soi-même son pain, je conseille de tester le seigle, mais aussi le sarrasin, tous deux très savoureux et riches en fibres. Toutefois, les farines naturellement sans gluten sont non panifiables, elles ne lèvent pas, et la pâte perd en élasticité : sarrasin, mais aussi riz ou maïs doivent donc impérativement être mélangés (souvent à parts égales) avec le blé pour que le pain puisse être aéré » ! Même conseil en pâtisserie : si les farines de pois chiche, de châtaigne ou de coco sont excellentes dans un fondant au chocolat, des pancakes ou des crêpes (la première, en apportant du moelleux, et les deux autres, d'incomparables saveurs), on ne les utilisera pas seules pour faire une brioche, un marbré ou tout autre gâteau qui doit lever ! « Quant aux farines de légumineuses, on les retrouve surtout dans des pâtes originales et colorées, à base de lentilles (vertes, jaunes ou corail), de pois chiches et pois cassés, de haricots rouges : de bonnes alternatives pour découvrir de nouvelles saveurs et consommer plus de protéines végétales. » Quand on est habitué à sa farine blanche basique, ces mélanges ou changements peuvent surprendre... Mais des tacos mexicains à la cruchade du Sud-Ouest (à base de maïs), en passant par la panisse ou la socca niçoises (pois chiches) et les galettes bretonnes et nouilles soba japonaises (sarrasin), varier ses farines permet un vrai tour de France... et du monde !



QUE SIGNIFIE LA LETTRE T SUR LE SACHET DE FARINE ?

Elle traduit son degré de raffinage. Plus le chiffre est bas, plus la farine est blanche, pure, et facile à travailler. La T45 est surtout utilisée en pâtisserie et pour les sauces, et la T55 en boulangerie : les deux sont des farines « fluides ». La T65 est pratique pour tous usages (y compris la baguette blanche) et la T80 (dite « bise » ou semi-complète), convient à la boulangerie. La T110, complète, permet de faire le pain complet. Quant à la T150, c'est une intégrale, avec le son. Pour préparer des pizzas, on trouve souvent de la farine italienne dite 00. Elle correspond en France à la T45.

La châtaigne, douceur de fin d'année

Cachée sous sa bogue brune et piquante, cette rustique signe l'arrivée de l'automne.

Un plaisir automnal

Dès la fin septembre, la châtaigne annonce les feux de cheminée et la cuisine réconfortante. Au Moyen-Âge, elle composait l'essentiel de l'alimentation paysanne, au point qu'on parlait d'« arbre à pain ». Mais ne la confondez pas avec le marron, qui est issu du marronnier et toxique !

Salée ou sucrée ?

À consommer impérativement cuite, elle est délicieuse grillée, en soupe et en purée, glissée dans les plats mijotés... et, bien sûr, autour de la dinde festive de Noël. Farineuse, fondante et légèrement sucrée, elle est aussi très consommée en purée sucrée et vanillée (« crème de marrons ») et en marrons glacés.

Sauvage... et cultivée

Si on peut la ramasser en forêt, elle est surtout cultivée en châtaigneraie, avec des variétés plus grosses, charnues et... plus faciles à éplucher ! La France compte 5 bassins de production, dont deux AOP (Ardèche et Cévennes) et un Label rouge qui en garantit la qualité gustative supérieure.

Une chair très énergétique

Essentiellement composée de glucides (près de 30 g/100 g), surtout des amidons qui la rendent très rassasiante, la châtaigne est riche en fibres et apporte des vitamines B3, B6 et B9 (utiles au système nerveux), du magnésium et du potassium. Sa petite partie huileuse est surtout composée d'acides gras essentiels bénéfiques, et elle figure parmi les fruits et légumes les plus riches en polyphénols, antioxydants qui protègent le système cardio-vasculaire et luttent contre le vieillissement.

Trucs et astuces

Choisie brillante, elle doit être conservée au frais et consommée dans la semaine. Pour la préparer, après avoir incisé la partie bombée de l'écorce, cuisez-la 30 minutes dans l'eau ou à la vapeur. Vous l'aimez plutôt grillée ou poêlée ? Précisez-la rapidement avant (eau ou vapeur), elle restera plus moelleuse.

Œufs confits

Blanc des chefs



VOUS INSPIRER LE MEILLEUR DE L'ŒUF



**FABRIQUÉ
EN FRANCE**



**LARGE GAMME ISSUE
D'ÉLEVAGES PLEIN AIR**

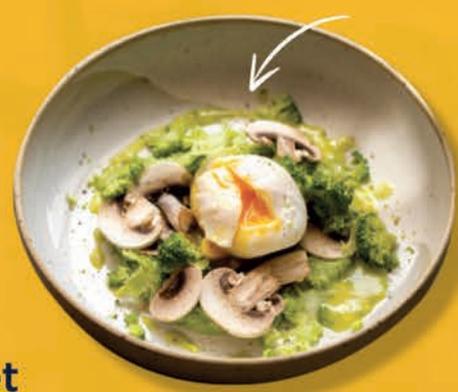


**À VOS CÔTÉS
DEPUIS 1963**

Œufs brouillés



Œufs pochés



www.ovoteam.net



Le topinambour, *une racine goûteuse*

Longtemps mal-aimé puis oublié, ce fin tubercule revient sur le devant de la scène culinaire.

Une vraie richesse

Cousin du tournesol, le topinambour est la racine (ou tubercule) d'une astéracée aux superbes fleurs jaunes. Très peu calorique, riche en potassium, en antioxydants, en vitamine B9 et en inuline (une fibre prébiotique), il nourrit les bactéries bénéfiques du microbiote intestinal, mais peut provoquer des inconforts digestifs chez les personnes aux intestins fragiles.

Une saveur subtile

Sa saveur subtile et légèrement sucrée d'artichaut (il est d'ailleurs baptisé artichaut de Jérusalem, truffe du Canada, poire de terre ou même soleil vivace) l'a remis au goût du jour il y a quelques années, notamment dans les cuisines des chefs étoilés, souvent associé à des huîtres, du caviar ou de la truffe...

Une histoire contrastée

Cultivé en Amérique du Nord par les Amérindiens, chez lesquels il était un symbole de paix, le topinambour débarque en Europe au début du XVII^e siècle. Très prisé, il est pourtant détrôné, un siècle plus tard, par la pomme de terre, plus nourrissante car bien plus riche en amidon. Pendant la Seconde Guerre mondiale, il est un symbole des privations et du rationnement (les Allemands ayant réquisitionné les pommes de terre) et, comme le rutabaga, traîne ensuite longtemps une mauvaise réputation d'aliment « de disette ».

De nombreux usages

Cru, il se croque comme un radis, ou se râpe en rémoulade. Cuit, il peut être rôti au four ou juste poêlé (avec des champignons de saison et des noisettes) pour accompagner une viande blanche, une volaille ou des saint-jacques. Il se glisse aussi avec délicatesse dans les purées, gratins ou veloutés. À l'achat, il doit être bien ferme, gage de fraîcheur, et se conserve 3 jours environ dans le bac à légumes. Il n'est pas obligatoire de le peler, un brossage lui suffit.



la Nestlé® Laitière®

Le goût incomparable
de l'Authentique

Retrouvez tout le plaisir d'une recette savoureuse
à la texture unique dans nos authentiques pots en verre
réutilisables ou recyclables à l'infini.



Yaourt à la Vanille
Pot en verre La Laitière



Yaourt au Citron
Pot en verre La Laitière



Yaourt à la Fraîse
Pot en verre La Laitière



Fabriqué en France



Lait entier collecté en France



Emballages 100% recyclables

www.lalaitiere.fr

VELOUTÉ DE TOPINAMBOUR

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de topinambours
- 2 carottes moyennes
- 1 oignon • 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 c. à soupe de crème liquide • 1/2 c. à café de noix de muscade • Sel

◆ Épluchez et rincez les légumes. Coupez les topinambours en deux ou en quatre selon leur taille. Détaillez les carottes en rondelles épaisses. Dégermez l'oignon et l'ail. Mettez tous les légumes dans une grande casserole. ◆ Ajoutez le laurier et le thym puis couvrez avec 1,25 litre d'eau. Ajoutez 1 grosse pincée de sel. Portez à ébullition, puis laissez cuire à petit bouillon pendant 30 minutes environ, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. ◆ Retirez le thym et le laurier et mixez avec une partie de l'eau de cuisson selon la consistance désirée. ◆ Au moment de servir, rectifiez l'assaisonnement en sel, ajoutez la crème liquide et râpez un peu de noix de muscade. Servez avec quelques petits croûtons.

ASTUCE

Comme tous les tubercules, pensez à plonger vos topinambours dans une eau citronnée pour éviter leur oxydation.





PINTADE AUX POMMES ET AUX CHÂTAIGNES

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 40 min

INGRÉDIENTS :

- 1 pintade de 1,6 à 1,8 kg
- 3 pommes • 500 g de châtaignes • 1 gousse d'ail
- Quelques brins de thym
- Sel et poivre

◆ Préchauffez le four à 210 °C. Lavez et coupez les pommes en quartiers. Égouttez les châtaignes si besoin. ◆ Dans un plat à four, déposez la pintade préalablement huilée, salée et poivrée. Ajoutez les quartiers de pomme, les châtaignes et la gousse d'ail entière non pelée. ◆ Enfournez pour 1 h 15 à 1 h 30 en arrosant régulièrement. ◆ Servez votre pintade rôtie aux pommes et aux châtaignes accompagnée de son jus et parsemez de thym frais juste avant de déguster.

BRIOCHE TRESSÉE À LA CHÂTAIGNE ET ZESTES D'ORANGE

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Repos 2 h 45

Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS :

- 1 orange bio • 4 œufs
- 20 cl de lait entier tiède
- 180 g de beurre demi-sel mou • 600 g de farine de riz • 100 g de Maïzena
- 100 g de sucre • 200 g de purée de châtaigne
- 20 g de levure boulangère • 10 ml d'eau de fleur d'oranger
- 2 c. à café de fleur de sel.

Pour la dorure :

- 1 jaune d'œuf • 5 cl de lait
- 1 pincée de sel.

◆ Préparez le levain en mélangeant 10 cl de lait tiède avec 100 g de farine et la levure. Laissez la pâte reposer 30 minutes (le mélange doit mousser). Prélevez les zestes d'écorce d'orange. ◆ Dans un robot ou à la main, mélangez le reste du lait avec les œufs, l'eau de fleur d'oranger et le beurre. Ajoutez le sel, le sucre, puis la farine et la Maïzena. Ajoutez ensuite le levain et les zestes d'orange. ◆ Mélangez jusqu'à ce que la pâte se décolle de la cuve. Recouvrez-la d'un torchon et laissez-la gonfler 1 heure à température ambiante. Formez des boules de la taille d'une balle de golf. ◆ Aplatissez-les puis déposez au centre de chaque boule 1 cuillerée à soupe de purée de châtaigne. Reformez les boules puis rangez-les 2 par 2 dans un moule à cake préalablement beurré. ◆ Laissez lever de nouveau à température ambiante pendant environ 1 heure. Préchauffez le four à 180 °C. Pendant ce temps, préparez la dorure en mélangeant tous les ingrédients. ◆ Dorez les boules de pâte une première fois à l'aide d'un pinceau, laissez reposer un quart d'heure, puis dorez une seconde fois. ◆ Enfouissez pour 30 à 35 minutes à 180 °C, jusqu'à ce que la brioche soit dorée, puis laissez reposer à la sortie du four. Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau.



 **paysan
BRETON**®

PARTAGEONS LE GOÛT DU BON !



*Poules bretonnes élevées
en plein air chez nos éleveurs
coopérateurs*



COMMENT FAIRE MANGER DES LÉGUMES AUX ENFANTS ?

**Votre fils de 3 ans refuse catégoriquement les brocolis ?
Votre fille de 5 ans ne jure que par les pâtes et les pommes de terre ?
Pas de panique : ce comportement est courant et tout à fait normal. Voici pourquoi et surtout comment y remédier sans conflit à table.**

Entre 18 et 24 mois et 6-8 ans, de nombreux enfants traversent une phase appelée néophobie alimentaire. Cette peur des aliments nouveaux ou parfois même d'aliments qu'ils mangeaient auparavant est une étape classique du développement. Cette réticence n'est pas un trouble mais une phase transitoire.

PROPOSER SANS FORCER

Selon Carole Galissant, directrice Transition Alimentaire et Nutrition chez Sodexo, « l'idée est d'anticiper cette néophobie ». Et, pour cela, rien ne vaut une exposition précoce et sensorielle aux légumes : les toucher, les sentir, les nommer, les observer au marché, comprendre d'où ils viennent... Plus l'enfant est familier avec les légumes, plus il sera à l'aise pour les goûter. Ensuite, trois grands principes sont à retenir : tout d'abord, ne pas forcer l'enfant. C'est la règle d'or. Inutile d'insister ou de faire du chantage (« mange tes carottes si tu veux un dessert »). Cela renforce l'opposition et valorise le dessert au détriment du légume. L'important est d'exposer l'enfant régulièrement aux légumes, sans pression : certains auront besoin de plusieurs présentations avant d'accepter de goûter. Ensuite, rendre les

légumes gourmands en ajoutant du fromage, de la crème, des épices douces ou des herbes ; en variant le plus possible les textures : crus, à croquer avec une sauce au yaourt, rôtis au four, caramélisés ; enfin, en ne négligeant pas l'aspect visuel de l'assiette, qui doit faire envie.

LÉGUMES + ALIMENTS AMIS : LE COMPTE EST BON

« Pour mettre l'enfant dans de bonnes conditions de dégustation, il faut le rassurer sur son menu, en lui présentant le légume inconnu avec un aliment qu'il aime », explique Carole Galissant. Par exemple, des pâtes ou du riz avec des épinards à la crème, des pizzas avec des petits morceaux de légumes, des gratins ou encore un parmentier purée/légumes. Il est aussi possible de rendre le légume discret, en le râpant dans une quiche. L'idée n'est pas de le cacher mais de l'introduire dans des recettes familières, avec un petit côté ludique, comme parler d'un « ingrédient mystère » à deviner.

UNE APPROCHE SENSORIELLE ET JOYEUSE

Un enfant qui participe est un enfant plus curieux. Invitez-le à cuisiner avec vous, à choisir les légumes, à inventer des recettes ! L'approche sensorielle est la clé : regarder, sentir, toucher, nommer... Et surtout, gardez un climat positif et détendu autour du repas. Un enfant grondé à table associera les légumes à une expérience désagréable. Apprendre à aimer les légumes, c'est comme apprendre à lire ou à compter : il faut du temps, de la répétition et de la bienveillance. Il ne s'agit pas d'un combat mais d'un chemin de découverte, où les enfants ont besoin de pères, de plaisir... et d'un peu de patience.

CROQUETTES CROUSTI-LÉGUMES

INGRÉDIENTS

Restes de légumes cuits (écrasés), 1 œuf, chapelure, fromage râpé.

ÉTAPES

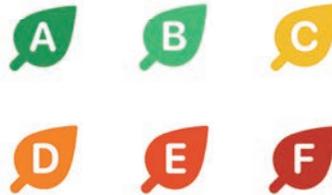
Mélangez les légumes avec l'œuf et le fromage. Formez des petites galettes. Passez-les dans la chapelure. Faites dorer à la poêle ou au four. Servez avec une sauce au yaourt ou du ketchup maison.

L'HUILE PIMENTÉE EN DOSETTE,
Le coup de pep's prêt à l'emploi.



TOUJOURS UN *Goût* D'AVANCE !





LE GREEN-SCORE à l'affiche

Outil conçu pour mesurer l'impact d'un plat ou d'un aliment sur l'environnement, le Green-score s'affiche désormais dans les restaurants Sodexo. L'objectif ? Mieux informer les consommateurs.

Depuis le 2 juin, les restaurants Sodexo affichent un nouveau système de notation destiné à informer les consommateurs sur l'impact environnemental de leurs choix alimentaires. Appelé Green-score, cet outil permet de mieux comprendre l'empreinte écologique des plats servis, et ce, dans un contexte où l'alimentation devient un enjeu majeur pour la planète et la santé publique.

l'IMPACT ÉCOLOGIQUE DE L'ALIMENTATION

Le lien entre nos habitudes alimentaires et l'environnement est désormais bien documenté. Selon les Nations unies, plus d'un tiers des émissions mondiales de gaz à effet de serre (GES) proviennent des activités humaines liées à l'alimentation. C'est dans ce contexte qu'a émergé l'initiative du Green-score, dont le but est de mesurer et d'afficher l'empreinte environnementale des plats proposés. La loi Climat et résilience, entrée en vigueur le 22 août 2021, a encouragé la mise en place d'indicateurs environnementaux pour évaluer les produits alimentaires. Bien qu'aucune norme spécifique n'ait été imposée, cette démarche a trouvé un écho favorable dans les comportements des consommateurs. En effet, une étude réalisée en 2024 par Moobi, le baromètre déco-implication des Français, révèle que 81 % de ceux-ci sont préoccupés par le changement climatique et que près de la moitié d'entre eux cherche des alternatives plus responsables à leurs produits alimentaires.

*Source : Ademe

LE GREEN-SCORE : UN OUTIL DE TRANSPARENCE ET DE CHOIX ÉCLAIRÉ

Le Green-score est né d'une collaboration entre plusieurs acteurs du secteur alimentaire, sous la coordination de l'Ademe (Agence de la transition écologique) et de l'Inrae (Institut national de la recherche agronomique). Un collectif d'entreprises spécialisées dans l'alimentation, dont Yuka et FoodChéri (filiale de Sodexo), a contribué à son développement. Cet outil pédagogique attribue une note de A à F à chaque aliment ou plat, en fonction de son impact environnemental tout au long de son cycle de vie. Les impacts sur l'air, leau, l'océan, les sols et la biosphère sont pris en compte, et des points bonus/malus sont attribués ou retirés. Ceux-ci concernent l'origine des produits, les certifications éventuelles, l'emballage, la saisonnalité, etc. L'objectif du Green-score est simple : aider les consommateurs à faire des choix alimentaires éclairés. Il s'inscrit dans une dynamique plus large de responsabilité sociétale des entreprises (RSE). Avec cette nouvelle initiative, Sodexo souhaite réduire l'empreinte carbone de ses menus. L'entreprise s'est fixé des objectifs ambitieux : pour 70 % de ses plats principaux, elle vise à atteindre 0,9 kg équivalent CO₂ par plat d'ici 2030 (en moyenne, le repas d'un Français est de 2,04 kg équivalent CO₂*). Ces objectifs s'inscrivent dans la continuité de la stratégie de développement durable du groupe, qui entend contribuer à la transition vers une alimentation plus respectueuse de la planète.

Fleury Michon

Maison Familiale & Vendéenne depuis 1905



NOUVEAU

S'EN PAYER UNE BONNE TRANCHE !

Après avoir conquis près de 2 millions de foyers, les **Tranches Végé** reviennent avec une toute nouvelle recette encore plus savoureuse et audacieuse : **Haricots rouges, saveur barbecue** !



et source de fibres

À déguster
CHAUD ou
FROID



Liste d'ingrédients
courte et **SANS**
ARÔME ARTIFICIEL

Disponible également
en format allumettes



Découvrez
tous nos
produits



Disponibles dans vos points de vente
préférés, au **RAYON CHARCUTERIE**
& en RHF avec des formats adaptés !

...et pour varier les plaisirs



UN CERVEAU en pleine forme !

Avec 1,3 kg et 100 milliards de neurones, le cerveau est l'organe le plus complexe et important de notre corps. Alors, autant en prendre soin. Cela passe, sans surprise, par une bonne hygiène de vie, mais pas seulement !

En matière de santé, il y a un principe simple : ce qui est bon pour le corps l'est aussi pour le cerveau. Partant de là, il existe un grand nombre de conseils touchant des domaines variés pour prévenir le déclin cognitif, vivre plus longtemps en bonne santé et optimiser le fonctionnement du cerveau. Attention, cependant, il ne s'agit pas de faire un choix parmi eux, mais de les combiner les uns aux autres dans la durée afin qu'ils portent leurs fruits. D'ailleurs, parler de fruits est un très bon point de départ, puisqu'adopter une alimentation saine et équilibrée est un élément majeur pour la bonne santé de son cerveau. Ainsi, les aliments industriels et transformés sont à limiter, car ils augmentent les risques d'hypertension artérielle, qui est elle-même un facteur majeur de risque d'AVC. Fruits, légumes, céréales (complètes !) et viandes maigres sont donc à privilégier. En ce qui concerne les matières grasses, les acides gras de type oméga 3 ont tout bon, comme l'explique Sylvie Rousseau dans son livre « Le Cerveau en bonne santé » : « [Ils] auraient plusieurs fonctions importantes sur le cerveau, dont le fait de l'aider à éliminer les radicaux libres, de réduire les inflammations dues à des réactions immunes, de changer les transmissions nerveuses et de modifier les structures mêmes des cellules cérébrales. » Pour ne rien gâcher, ces oméga 3, que l'on retrouve dans de nombreux poissons gras (saumon, sardine, thon, anchois...) et dans des

huiles (colza, lin, chanvre...), ont également un effet positif sur la production et la libération de sérotonine, une hormone qui joue un rôle essentiel dans la régulation de l'humeur.

► UN SOMMEIL RÉPARATEUR

Autre élément primordial d'une bonne hygiène de vie et de la bonne santé de notre cerveau : le sommeil. Pendant que l'on dort, l'organe situé dans notre boîte crânienne évacue les « déchets » accumulés durant l'éveil. Parmi eux, le peptide (petite protéine) amyloïde bêta, dont l'accumulation serait le point de départ de la maladie d'Alzheimer. Le sommeil est également bénéfique pour renforcer la plasticité cérébrale, soit la faculté du cerveau à pouvoir se remodeler tout au long de la vie et à former des connexions entre les neurones. Pour être bénéfique, le sommeil doit alors durer entre 6 et 8 heures et être régulier. Les perturbations telles que les insomnies et les apnées du sommeil sont ainsi à surveiller.

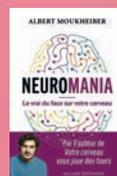
► DES ACTIVITÉS POUR LE CORPS ET L'ESPRIT

Un cerveau en bonne santé, c'est un cerveau bien oxygéné, puisqu'à lui seul, il consomme 20 % de l'oxygène présent dans notre organisme. Celui-ci lui est apporté grâce à la circulation sanguine qui est stimulée par l'exercice physique. Il est donc primordial de faire bouger son corps ! De nombreuses études ont d'ailleurs montré que les personnes pratiquant une activité physique modérée ou élevée réduisaient de 30 % leurs risques de développer une maladie neurocognitive par rapport à celles qui n'en pratiquent que très peu. À côté de l'exercice physique, il est aussi important de maintenir des activités



cognitivement stimulantes, car cela permet de compenser les pertes neuronales. Jouer à des jeux de société, pratiquer une activité artistique, participer à un cercle de lecture, apprendre une nouvelle langue ou de nouveaux savoir-faire sont ainsi tout indiqués. Enfin, maintenez des liens sociaux de qualité, car une personne socialement en activité dispose d'un réseau neuronal plus dense qu'une personne isolée. Au-delà de passer un bon moment, aller manger (équilibré !) avec un ami est toujours une bonne idée.

À lire



« Neuromania. Le vrai du faux sur votre cerveau »
Albert Moukheiber
Émotions, addictions, peurs, croyances, performances... : aujourd'hui, tout, ou presque, semble devoir trouver son explication dans le cerveau. Parce que de nombreux raccourcis, approximations et contre-vérités circulent sur le cerveau, le psychologue et docteur en neurosciences Albert Moukheiber démêle dans cet ouvrage le vrai du faux dans les discours sur notre fameux organe, en rendant accessibles les dernières études.

SE MUSCLER *en douceur*

Si vous avez mis le sport en pause pendant l'été, voici quelques exercices pour reprendre à votre rythme.

LE BICEPS CURL

Munissez-vous d'haltères (d'un poids minimum d'1,5 kg chacun). Assis(e) ou debout (genoux légèrement fléchis dans cette position), dos droit, pieds écartés de la largeur des hanches, nombril rentré. Poids dans les mains, paumes dirigées vers le ciel. Inspirez et fléchissez complètement les coudes. Expirez et tendez à nouveau les bras.

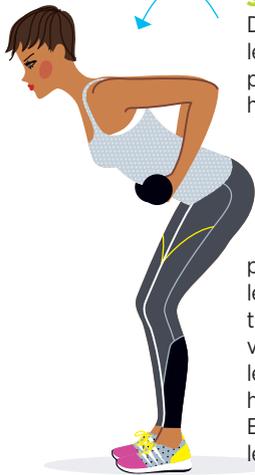


DIPS SUR UNE CHAISE

Assis(e) au bord d'une chaise (collée contre un mur), les mains posées à plat sur le siège, doigts vers vous. Nombril rentré et jambes fléchies. Inspirez et descendez le long de la chaise en fléchissant les coudes. Expirez, prenez appui sur les mains et tendez les bras pour remonter.

LE ROWING SUPINATION

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds largeur de hanches, nombril rentré. Dos droit, inclinez le buste vers l'avant, les poids dans les mains et les paumes dirigées vers le plafond. Inspirez et tirez les coudes fléchis vers l'arrière et vers le haut, haltères à la hauteur du nombril. Expirez et ramenez les bras tendus le long des cuisses.



LE KICKBACK TRICEPS

Debout, genoux légèrement fléchis, pieds largeur de hanches, nombril rentré. Dos droit, inclinez le buste vers l'avant, les poids dans les mains, les coudes fléchis à 90° et serrés contre les côtes. Inspirez et, sur l'inspiration, tendez les bras vers l'arrière en gardant les coudes contre les côtes. Expirez et fléchissez les coudes.



LE BON RYTHME :

12 répétitions de chaque exercice.
Les enchaîner, puis prendre 1 à 1,5 minute de récupération (buvez de l'eau !).
Enchaînez le circuit 3 fois si possible.



**PARTENAIRE HISTORIQUE DE SODEXO,
LA MAISON ROUGIÉ A LE PLAISIR DE VOUS PROPOSER
*ses produits issus de canard 100% français***

**NOUS ÉLEVONS
AVEC RESPECT**
*vous dégustez
en toute confiance*
100% de céréales
sans OGM

150
ANS
*que la Maison Rougié
incarne l'excellence
de la gastronomie*

**NOUS DÉFENDONS
UNE FILIÈRE
RESPONSABLE**
*vous profitez
en toute sérénité*



**LE FOIE GRAS DE CANARD
EMBLÈME DU
SAVOIR-FAIRE FRANÇAIS**

Source : enquête CIFOG/CSA auprès de 1007 français - Décembre 2024



**LE CONFIT DE CANARD
EMBLÈME DE LA
GASTRONOMIE FRANÇAISE**

Source : enquête CIFOG/CSA auprès de 1007 français - Décembre 2024



**LE MAGRET DE CANARD,
3ème PLAT
PRÉFÉRÉ DES FRANÇAIS**

Source : enquête ADOCOM-RP auprès des français - Dbre 2023

VOUS ÊTES EXIGEANTS, NOUS AUSSI
En tant que producteur, la Maison Rougié maîtrise chacune des étapes et œuvre à tendre vers un modèle toujours plus vertueux



rougie.com



contact@rougie.com

VAINCRE SA TIMIDITÉ, c'est possible !

Être timide peut parfois engendrer quelques difficultés mais, bonne nouvelle : ce n'est pas une fatalité. Quelques exercices et techniques existent pour surmonter sa timidité et gagner en confiance en soi.

Crainte de ne pas faire une bonne impression, de ne pas donner une bonne image de soi : la timidité est toujours une réaction liée au regard de l'autre, souvent dans une situation nouvelle ou avec un enjeu qui l'est tout autant. Son degré d'intensité varie d'une personne à l'autre et, alors que certaines personnes ne ressentent pas du tout cet état de crainte, d'autres vont jusqu'à la phobie sociale, forme extrême de timidité. Entre les deux, le spectre est large, et une confusion peut être faite entre le timide, l'introverti et le discret. Si le premier ressent de la gêne au premier contact, puis se sent de plus en plus à l'aise, le deuxième a un caractère calme et réservé ; il est capable de prendre la parole de manière posée et réfléchie, et a besoin de calme et de solitude pour se ressourcer. Enfin, la discrétion est purement un choix.

► UN PARCOURS À SUIVRE

Surmonter sa timidité présente plusieurs intérêts : gain de confiance et d'estime de soi, développement de relations sociales et amélioration de l'épanouissement personnel. Pour arriver à cela, il convient de suivre un parcours défini dont la première étape est celle de l'acceptation de son caractère réservé, sans autodépréciation. Il ne s'agit pas là de se résigner, mais de comprendre que ce trait de personnalité fait partie intégrante de son caractère. La deuxième étape consiste ensuite

à s'interroger sur l'origine de cette timidité afin d'en analyser les causes profondes : expériences négatives dans l'enfance, influences familiales ou critiques constantes dans le passé peuvent en être à l'origine. Une fois cette compréhension faite, il est alors plus simple de mettre en place des stratégies pour surmonter progressivement sa timidité. Enfin, la troisième étape amène à se fixer des objectifs réalistes pour avancer par étapes : une personne timide ne va pas prononcer un discours devant de nombreuses personnes du jour au lendemain. Cela serait d'ailleurs contre-productif et aurait de fortes chances de conduire au découragement.

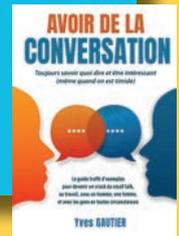
► S'EXERCER AU QUOTIDIEN

Surmonter sa timidité demande donc du temps et de l'entraînement. Pour commencer, mieux vaut, par exemple, miser sur des interactions sociales de courte durée, en augmentant petit à petit leur durée et leur complexité. Des exercices pratiques et ciblés, à réaliser au quotidien, sont également conseillés pour fluidifier les interactions sociales : se répéter mentalement des pensées positives, s'entraîner à la discussion et à l'éloquence avec des amis ou des collègues, mettre en place des techniques de relaxation



« Avoir de la conversation » Yves Gautier

Lorsqu'on est timide, il est souvent difficile d'engager la conversation pour la simple raison... que l'on ne sait pas quoi dire ! Pour dépasser ces blocages, Yves Gautier a publié le livre « Avoir de la conversation », dans lequel il donne de nombreuses astuces, partage les erreurs et questions à éviter, et donne des exemples pour maîtriser le *small talk* – ces conversations légères que l'on tient avec des personnes que l'on ne connaît pas ou peu –, afin de pouvoir discuter avec tout le monde, dans toutes les situations.



et de respiration... Vaincre sa timidité, c'est une vraie discipline qui doit être autant pratiquée dans la sphère personnelle que professionnelle. Au travail, il peut d'ailleurs être difficile d'échapper à certaines situations gênantes. Si une réunion se profile, préparez-la au maximum : répétez ce que vous allez dire et anticipez les potentielles questions, pour ne pas être pris au dépourvu. De manière générale, n'hésitez pas à engager une conversation avec un collègue, à vous ouvrir aux autres, à dire « non » et à exprimer votre avis. Enfin, demander de l'aide à un professionnel ou à un collègue à l'aise en public est toujours une bonne idée.

JE FABRIQUE un tableau mémo

Pratique, on a sous les yeux ce qu'il ne faut pas oublier. Ce tableau peut aussi être utilisé pour accrocher des photos ou laisser des messages.



1 Dans un premier temps, collez les quatre baguettes de même longueur avec la colle universelle. Laissez bien sécher la colle avant de passer à l'étape suivante.



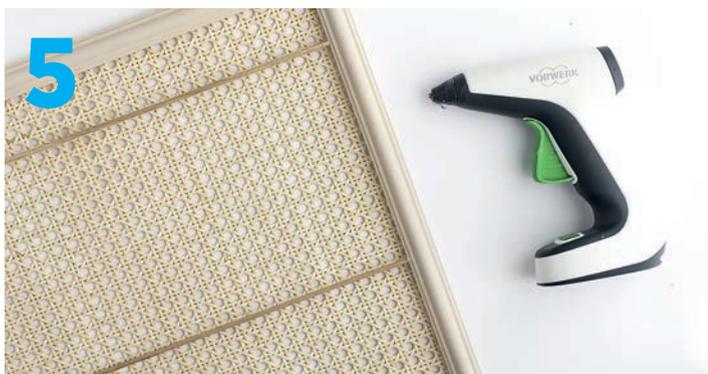
2 Vaporisez le cadre par petites touches avec un spray acrylique de la couleur souhaitée. Laissez sécher la couleur.



3 Découpez ensuite le treillis viennois. Pour ce faire, posez le cadre sur le treillis et faites des repères avec un crayon afin de savoir où il faudra couper plus tard.



4 Pour fixer le treillis viennois au dos du cadre, appliquez un peu de colle chaude sur les baguettes à l'aide d'un pistolet à colle, puis appuyez fort sur le treillis.



5 Collez les fines baguettes de bois sur les montants à l'intérieur du cadre en laissant un espace entre elles et le treillis. Fixez un crochet métallique derrière la baguette supérieure, puis accrochez le tableau d'affichage.

IL VOUS FAUT:

- 4 baguettes d'encadrement en polystyrène ;
- de la colle universelle ;
- du treillis viennois ou autre treillis ;
- de la peinture en spray ;
- quelques fines baguettes en bois (2 ou 3) ;
- un crochet métallique ;
- de la colle chaude et un pistolet à colle ;
- des ciseaux.





CHANTEZ, c'est bon pour la santé !

Que ce soit à tue-tête sous la douche, en famille dans la voiture, en karaoké avec des amis ou au sein d'une chorale, chanter, c'est s'exprimer en liberté et mettre son corps en joie. Et si vous donniez de la voix sans modération ?

Vieux tubes rock, variété française, vocalises, gospel, opéra ou mantras, qu'il importe : « Chanter, c'est honorer l'oxygène », affirme la célèbre chanteuse islandaise Björk. Effectivement, donner de la voix exige un travail respiratoire important. Les cordes vocales sont, en réalité, non pas des cordes, mais des muscles qui, sous l'effet du flux d'air, se contractent ou se relâchent pour émettre des sons. D'ailleurs, au total, chanter mobilise plus de 300 muscles, dont le diaphragme, mais aussi les muscles faciaux, intercostaux (dont la contraction soulève ou abaisse les côtes au fil du remplissage des poumons), abdominaux, fessiers, ainsi que ceux impliqués dans la posture (épaules, trapèzes, dorsaux), et même ceux des membres inférieurs et supérieurs : un vrai sport complet, qui, comme tout entraînement, est suivi d'une relaxation corporelle ! Avec, en prime, un vrai « bol d'air » intérieur qui oxygène le corps, participe à éliminer les toxines et masse en douceur les organes digestifs, pour mieux détendre les abdomens crispés.

UNE VIBRATION DE DÉTENTE

L'effet du chant n'est pas que musculaire : les vibrations se diffusent dans tout le corps (un peu comme le ronronnement du chat), font chuter le taux de cortisol (l'hormone du stress), et stimulent la libération d'endorphines aux effets relaxants, euphorisants et antalgiques, ainsi que des hormones dites « du bonheur » telles que la sérotonine, la dopamine et l'ocytocine. Un effet

antistress notable, d'autant qu'en faisant travailler simultanément la respiration et la posture, le chant se rapproche du yoga... Et, comme il exige de l'attention et de la concentration, il offre un lâcher-prise qui coupe court aux ruminations et aux soucis. Les bienfaits sur l'humeur et l'anxiété, validés, font d'ailleurs du chant un outil thérapeutique souvent proposé aux personnes souffrant de maladie neurologique.

Y A D'LA JOIE !

Mais chanter, c'est aussi exprimer et libérer ses émotions, qu'elles soient joyeuses ou chagrines. C'est alors une façon de se reconnecter à elles (et à soi) et de les transcender, au lieu de les laisser nous submerger : une bonne façon de lever ses blocages, d'éviter de se recroqueviller sur soi-même et de se sentir exister pleinement. Formidablement libérateur, le chant fait exulter le corps et le cœur, recharge en énergie, redonne de la puissance et rend plus euphorique ! En groupe, il devient un partage puissant, et un véritable moment de communion à l'unisson, qui crée une harmonie entre les personnes et, outre un son décuplé, procure un fort sentiment d'appartenance. En solitaire, avec ses enfants, dans une fête de village, chanter reste une joie simple, naturelle depuis la petite enfance, mais que nous avons hélas parfois tendance à oublier dans nos vies d'adultes responsables... Un plaisir à redécouvrir, d'autant qu'il n'est nul besoin d'être un rossignol ou d'avoir une voix cristalline : l'essentiel est le plaisir qu'on y prend !

Un vrai festin **POUR LES PAPILLES ET LES OREILLES !**

Depuis son lancement en 2023, Radio Papilles fait pétiller la parole des équipes Santé Médico-Social sur le terrain. Ce podcast, aussi chaleureux qu'un bon plat mijoté, donne la parole à celles et ceux qui font vivre les métiers de Sodexo et Sogeres avec authenticité et bonne humeur.

*Embarquez le 22 septembre
pour la nouvelle saison !*

Le chef Mathieu vous emmène à la rencontre de Guillaume Pailhoux, Nathalie Robic et Jean-Philippe Moreau, qui vous partagent recettes gourmandes et anecdotes croustillantes.



**POUR ÉCOUTER
LES PODCASTS :**
www.radiopapilles.fr



2025, L'ANNÉE DE LA MER

Sans les océans, notre planète ne serait pas habitable. Les protéger, c'est protéger la vie sur Terre, tout simplement. Pour cette raison, 2025 a été déclarée année de la mer par le gouvernement français.

Ce n'est pas pour rien qu'on la nomme la planète bleue : 71 % de la Terre sont recouverts par des océans ou des mers. Indispensable à la vie sur notre planète, la mer absorbe une grande partie du carbone que nous émettons dans l'atmosphère, produit plus de la moitié de l'oxygène que nous respirons et régule le climat. Terre et mer sont donc connectées : ce qui se passe pour l'une affecte obligatoirement l'autre.

RENFORCER LES CONNAISSANCES

Avec plus de 10 millions de kilomètres carrés, la France est le second espace maritime au monde, les territoires ultramarins représentant à eux seuls 97 % de cette surface. Ils abritent une biodiversité unique et leurs écosystèmes sont essentiels pour le bien-être de l'ensemble de la planète. La France a donc une responsabilité particulière vis-à-vis des enjeux marins. C'est l'une des raisons pour lesquelles elle a coorganisé, avec le Costa Rica, la Conférence des Nations unies à Nice, du 9 au 13 juin dernier. Parmi les priorités qui y ont été définies figure la nécessité de renforcer et de mieux diffuser les connaissances liées aux sciences de la mer.

Pour y répondre, de nombreux événements labellisés « La Mer en commun » sont organisés dans toute la France jusqu'à la fin de l'année.

LA MER EN COMMUN

Conférences, expositions, festivals, spectacles vivants, mais aussi propositions pédagogiques pour les scolaires, plus de 130 événements et activités diverses sont proposés pour tous les publics. L'objectif est

simple : « maritimer » les esprits. Concrètement, il s'agit de mieux faire comprendre les enjeux liés au monde marin et de montrer que chacun, à son niveau, peut jouer un rôle dans sa protection. Un village itinérant baptisé La Mer en tournée a ainsi commencé ses déplacements lors du départ du Vendée Globe, l'a poursuivi à la Cité des Sciences et de l'Industrie de Paris, puis au festival du Livre. Partout en France, les propositions se multiplient.

À Saint-Denis de La Réunion, un cycle de conférences présente, jusqu'en décembre, un état des lieux sur les recherches en sciences marines ; à Orléans, une exposition, « Odyssée, des récifs aux Abysses », plonge les visiteurs au cœur de l'Atlantique Nord (jusqu'au 5 octobre) ; dans le Morbihan, l'association Les Mains dans le sable organise des journées de nettoyage du littoral, les « 905 km sans déchets ». Vous pouvez également découvrir la pêche en mer au centre de découverte Maréis à Étapes-sur-Mer (62), participer à une exploration immersive des fonds marins au Planet Océan de Montpellier, comprendre l'univers de l'eau en Guyane avec l'exposition « Watama » à la Canopée des Sciences, effectuer un voyage spatiotemporel dans la Grande Bleue grâce aux 1 000 m² de l'exposition « Méditerranée 2050 » du Musée océanographique de Monaco, etc. Autant d'événements pour enrichir nos connaissances et comprendre pourquoi il est urgent d'agir pour la protection du monde marin !

POUR EN SAVOIR PLUS :
mer.gouv.fr
bloomassociation.org

Laissez-vous emporter par la musique !

SODEXO VOUS OFFRE

2 LOTS DE 2 PLACES POUR LE CONCERT DE VOTRE CHOIX À LA SEINE MUSICALE

Franchissez les portes d'un lieu à l'architecture audacieuse, qui accueille les plus grands artistes français et internationaux. Et vivez une soirée inoubliable en carré or, rythmée par la magie du live.

Pour consulter la programmation, rendez-vous sur : www.laseinemusicale.com/programmation/

Scannez le QR Code pour participer au jeu-concours en ligne :



POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS, avant le 10 octobre 2025. Valeur d'un lot de deux places de concert en carré or : 160 € (concert au choix sur la période 2025-2026')

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(e) Sodexo ? Oui Non Restaurant où vous avez trouvé le magazine : _____

**champ obligatoire*

Tirage au sort effectué le 20 octobre 2025 à Guyancourt (78). Le gagnant sera contacté dans la semaine suivant le tirage au sort. Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse).

'Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande à magazine-attitude@com-presse.fr. Jeu organisé par la société Sodexo en France, Société par Actions Simplifiée, au capital de 1.040.896 euros, sise 6, Rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 8 septembre au 10 octobre 2025 inclus. Jeu sans obligation d'achat réservé aux personnes majeures résidant en France métropolitaine, Corse et DROM-COM. Participation par formulaire en ligne accessible à l'adresse <https://forms.presidence.fr/sodexo.com/6430289570f32e4b76f544ea/JnsicYmfRB2PkuBrvkGhrA/form.html> ou bulletin papier de participation dûment complété. Une seule participation par foyer (mêmes nom, prénom, adresse). Le règlement complet est disponible à l'adresse suivante :

<https://edge.sitecorecloud.io/sodexofrance1-sodexocorpsites-prod-e74c/media/Project/Sodexo-Corp/Europe/FR/Media/PDFs/Reglement-jeu-concours/2025-09-08-attitude-88-reglement-jeu.pdf>
Les informations recueillies au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par la société organisatrice. Les données que vous y renseignez ont 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 (des) dotation(s). À défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au jeu. Pour obtenir plus d'information sur les conditions dans lesquelles vos données sont collectées et traitées et pour connaître notamment quels sont vos droits (accès, rectification, suppression, etc.) et comment les exercer, veuillez consulter le règlement du jeu.



DE LA CULTURE À LA BEAUTÉ, la vague coréenne s'impose

Depuis quelques années, une onde de choc douce mais irrésistible, venue de Corée du Sud, s'infiltré dans nos écrans, nos assiettes, nos dressings et nos cosmétiques. Un phénomène culturel total, baptisé « hallyu », ou « vague coréenne », qui conjugue tradition millénaire et ultra-modernité pop.

Le mot est joli, sa traduction limpide : dérivé du chinois, « hallyu » signifie littéralement « courant venu de Corée ». L'expression est née à la fin des années 1990 à Taiwan et en Chine, où les premiers dramas coréens (feuilletons télévisés au romantisme exacerbé et à l'esthétique léchée) deviennent cultes. Très vite, ce succès débordé les frontières pour toucher l'ensemble de l'Asie... puis les États-Unis, l'Europe et le monde entier. Mais derrière ce raz-de-marée culturel se cache une stratégie très sérieuse. Le pays a investi dans sa culture pour atteindre, en 2023, plus de 12 milliards de dollars d'exportations de ses produits culturels.

DES BOYS BANDS À BONG JOON-HO : QUAND LA POP CULTURE TUTOIE L'ART

La K-pop, emmenée par les mégastars BTS, Blackpink ou Stray Kids, a inondé les réseaux sociaux des ados et remplit les stades de Mexico à Paris. Le cinéma n'est pas en reste. En 2019, *Parasite*, de Bong Joon-ho, entre dans l'histoire en remportant la Palme d'or à Cannes, puis l'oscar du meilleur film en 2020. Une première. Le phénoménal succès de la série *Squid Game* ancre définitivement l'importance de la Corée du Sud dans la culture pop.

BEAUTÉ CORÉENNE : LE CULTE DE LA PEAU DOUCE

Exit le maquillage couvrant, place à la K-beauty qui a bouleversé les routines beauté avec ses soins en mille-feuille, ses masques en tissu ludiques, ses sérums high-tech aux packagings pop et ses ingrédients naturels (*Centella asiatica*,

ginseng, propolis). Ici, pas de miracle cosmétique mais une promesse : la peau est un jardin que l'on cultive avec patience.

ASSIETTES FERMENTÉES ET CUISINE BIEN-ÊTRE

Dans les assiettes aussi, le kimchi (chou fermenté épicé), jadis confidentiel, est devenu un nouveau superaliment. Riche en probiotiques, il se glisse dans les burgers, les plats végétariens, et même dans certains menus étoilés. La cuisine coréenne fait la part belle aux plats chauds (bibimbap, bulgogi, ramyeon, tteokbokki), aux légumes marinés et aux bouillons. Le goût du hanjeongsik (repas traditionnel) s'invite chez nous, porté par une nouvelle génération de chefs coréens installés en Europe. L'« hallyu » n'est pas une tendance passagère mais une invitation à la découverte d'une culture de la précision, de la douceur, de l'ultra expressif qui nous incite à prendre soin – de soi, des autres, et du détail !

POUR S'INITIER À LA CULTURE CORÉENNE

À voir : *Our Blues*, *Crash Landing on You*, *Twenty-Five Twenty-One*, sur Netflix, pour les néo-dramavores.

À lire : *Kim Jiyoung, née en 1982*, de Cho Nam-joo (roman-culte).

À vivre : un concert de K-pop pour l'ambiance (même sans comprendre les paroles) !

Du fruit à
chaque instant.

ST MAMET

— Depuis 1953 —



X4



X4



X8



X4



X16

NOUVEAU !

À découvrir au rayon
des compotes
ambiantes !

7h38
Du fruit pour
la journée

12h25
Un dessert
fruité



**SANS SUCRES
AJOUTÉS***
+ DE 99% DE FRUITS !

20h42
Ma dose
de fruits en
fin de repas

*Contient des sucres naturellement présents

Le dessert gourmand pour toute la famille



Une expertise
avec 150 millions
de pots vendus en RHF
chaque année !**

**Ventes internes



Une forte notoriété
de la marque
sur les compotes*

*Etude Qualilea Avril 24



Un produit
à destination
des familles :
notre cœur de cible



Un mix produit
en adéquation avec
les attentes des
consommateurs

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
www.mangerbouger.fr

Un bureau à soi

Aménager un bureau, à la fois beau et confortable, même dans un petit espace, est le premier pas pour travailler chez soi en toute sérénité.

Un esprit vintage

Bureau colorblock en noyer, à partir de 250 €, Plum Living.

Chaise de bureau en acier, contreplaqué et cuir, 465 €, Casefurniture



Un espace protégé

Paravent en pin et rotin, 669 €, Bloomingville.



Clin d'œil seventies pour une lumière douce

Lampe à poser en céramique et métal, 79,90 €, C-Création.



Des affaires bien rangées

Étagère en jacinthe d'eau et métal, 369 €, Bloomingville.



Pour les petits espaces

Bureau en plaquage de chêne, 98 €, Sostrene Grene.



Une assise irréprochable

Chaise de bureau rotative, 249 €, NV Gallery.



Le confort jusque sous les pieds

Tapis tufté en laine, 129,99 € (120 x 180 cm), Monoprix.

La forêt de Montmorency.

LES PLUS BELLES FORÊTS

où profiter de l'automne

Châtaigniers roux, hêtres dorés, érables embrasés : quand les températures baissent, nos forêts se transforment en galeries à ciel ouvert. À moins de deux heures de route (train ou voiture) des grandes villes, cinq forêts nous offrent un bain de couleurs et d'oxygène grande nature.

IRATY - LE GOÛT DU SAUVAGE (PYRÉNÉES-ATLANTIQUES)

Dans ce royaume de hêtres XXL qui s'étire entre France et Navarre, l'automne flamboie sans retenue ! On y marche au fil de crêtes panoramiques gardées par les pottoks, robustes poneys basques. Loin des foules, le réseau de randonnées reste encore discret : on peut y savourer du fromage de brebis et apprécier la vue sur les pics neigeux au retour.

BROCÉLIANDE - LE BOIS DES SORTILÈGES (ILLE-ET-VILAINE)

Brume matinale, fougères rousses et frênes flamboyants : la forêt de Paimpont (le nom officiel de Brocéliande) cultive son ambiance mystique. Sentiers doux, landes parfumées et chaos granitiques dessinent le décor des récits arthuriens. Halte obligatoire au Val sans Retour et à l'allée couverte du tombeau de Merlin pour repartir l'esprit léger et baigné de légendes !

LA GRANDE CHARTREUSE - L'ASCÈSE CHLOROPHYLLIENNE (ISÈRE)

Réserve naturelle, silence monacal, sous-bois moussus : bienvenue au royaume du slow ! Ici, le pas se fait méditatif sous les érables sycomores et les résineux centenaires. Depuis le col de la Charmette ou le désert d'Entremont, les vues sur les falaises calcaires donnent le vertige. Rapporter de la liqueur verte de Saint-Pierre-de-Chartreuse pour conclure la retraite...

FORÊT DE MONTMORENCY - L'ÉVASION EN LISIÈRE DE VILLE (VAL-D'OISE)

Au nord de Paris s'étend ce vaste massif boisé aux airs de campagne, offrant un refuge automnal dépayçant. Chênes rutilants, hêtres dorés et tapis de feuilles accueillent promeneurs du dimanche, vététistes et lève-tôt en quête de champignons. Avec un peu de chance, il est possible d'y croiser un chevreuil ou un geai. Le truc en plus : les étangs de la Vallée des Trois Sources, qui ajoutent une touche de mystère au parcours.

LA SAINTE-BAUME - PARENTHÈSE FRAÎCHEUR EN PROVENCE (VAR/BOUCHES-DU-RHÔNE)

Sous les falaises blanches, une hêtraie, relique unique en Méditerranée, résiste depuis l'ère glaciaire. Feuillus chatoyants, mousse soyeuse et sources cachées tranchent avec la garrigue alentour. L'ascension vers la grotte de Marie-Madeleine réunit patrimoine, marche sportive et panorama sur la Côte d'Azur.

LES BONS RÉFLEXES EN BALADE

Rester sur les sentiers :

on protège sols fragiles et écosystèmes.

Garder son chien en laisse en zone protégée : la faune prépare l'hiver.

Observer la cueillette raisonnée : champignons,

châtaignes ou myrtilles, on prélève sans raser.

Respecter le silence :

le brame du cerf ou le vent dans les hêtres valent toutes les playlists.

Prévenir un proche de son itinéraire.



6 CONSEILS POUR AMÉLIORER la concentration des enfants

Avec l'âge, le temps de concentration d'un enfant évolue : 15 minutes vers 3 à 4 ans, 30 minutes vers 7 ans et 40 minutes à 10 ans. En cette période de rentrée scolaire, voici comment l'aider à se focaliser sur une seule tâche.

1 LE LAISSER SE DÉPENSER

Un trop-plein d'énergie nuit à la concentration en détournant celle-ci. Il est donc important de laisser chaque enfant se dévouer physiquement, à la hauteur de ce dont il a besoin : se promener, jouer dans le jardin, aller faire un tour au parc... L'inscription à une activité sportive en club est aussi une très bonne idée car, en plus de l'effort physique fourni, la pratique d'un sport demande aussi de la concentration pour apprendre, notamment, à coordonner ses mouvements.

2 SURVEILLER SON SOMMEIL

Un enfant fatigué a tendance à être plus agité. Parce que le besoin en sommeil varie beaucoup d'un individu à un autre, il faut s'assurer que le rythme de celui de son enfant corresponde à ses besoins et soit régulier. Se coucher et se lever plus tard lorsqu'il n'y a pas école doit rester occasionnel, car cela dérègle l'horloge interne. En cas de fatigue, il ne faut pas hésiter à proposer une sieste ou à avancer l'heure du coucher, en suggérant par exemple un temps de lecture au calme.

3 PROPOSER DES MOMENTS DE LECTURE

Cette activité favorisant le calme a tout bon : en plus de développer l'imaginaire et les facultés cognitives, elle augmente aussi les capacités d'attention. C'est pourquoi il est important de familiariser un enfant avec les livres dès son plus jeune âge en lui lisant des histoires. En grandissant, c'est une habitude qu'il conservera, et il prendra plaisir à lire tout seul.

4 LIMITER LES ÉCRANS

À l'inverse des livres, les écrans ont un effet néfaste sur la concentration : ils rendent passifs, peuvent nuire au développement de certaines capacités et poussent à l'inactivité physique. Bien sûr, il ne s'agit pas de les proscrire totalement – cela est cependant conseillé avant 3 ans –, mais de restreindre leur utilisation : pas dans la chambre, sur un temps limité (moins de 20 minutes consécutives entre 3 et 6 ans) et en étant accompagné.

5 PROPOSER DES JEUX VARIÉS

Pour travailler la concentration sans que cela soit une contrainte, les jeux, et particulièrement ceux de société, sont une solution idéale. Ils poussent à la réflexion, font travailler la mémoire et inculquent la patience... tout cela en s'amusant ! Les activités solitaires telles que les loisirs créatifs, les jeux de construction, de figurines, de mémoire ou les casse-tête sont aussi très bénéfiques.

6 RÉDUIRE LES SOURCES DE STIMULATION

Des sources de stimulation trop nombreuses (bruit, lumière forte, agitation ambiante...) amènent de la fatigue et favorisent la déconcentration. Il faut donc proposer à l'enfant un environnement calme autant que possible. Il est aussi important de ne pas surcharger son emploi du temps, car cela peut l'empêcher de s'impliquer pleinement dans chaque activité. La concentration, c'est aussi une question d'équilibre !



SI ÇA FAIT
30 ANS
QUE NOUS
VOUS RÉGALONS,
C'EST GRÂCE À...



DU LAIT DE BREBIS
BIO DE LOZÈRE
ET D'AVEYRON,



COLLECTÉ
À MOINS DE 60 KM
DE NOTRE LAITERIE.



DES CHÂTAIGNES
FRANÇAISES.



RETROUVEZ NOS
ENGAGEMENTS SUR
LE SITE INTERNET
VRAI.FR



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS, TROP SUCRÉ, TROP SALÉ. WWW.MANGERBOUGER.FR



PLANTER EN AUTOMNE, et si c'était la meilleure des saisons ?

L'automne n'est pas seulement la saison des feuilles mortes : c'est aussi la période idéale pour planter, semer, bouturer, transplanter. Moins de stress pour les plantes, plus de temps pour les jardiniers, que l'on ait un grand terrain ou trois pots sur le balcon !

Si le printemps semble la saison reine pour le jardin, l'automne est indubitablement roi pour les plantations durables. Le sol est encore chaud, les pluies sont régulières et les végétaux ont tout l'hiver pour bien s'enraciner avant l'explosion de croissance du printemps. Rosiers, pivoines, hortensias, échinacées, graminées... la liste est longue. On pense aussi aux bulbes (tulipes, narcisses, muscaris, ail d'ornement) à glisser sous terre pour une surprise colorée dès mars. Côté potager, c'est le moment d'installer l'ail rose, les oignons blancs, les échalotes grises. Osez aussi les épinards ou la mâche : ils ne craignent rien et vous offriront des récoltes dès février.

ARBRES, ARBUSTES ET BONNES RACINES

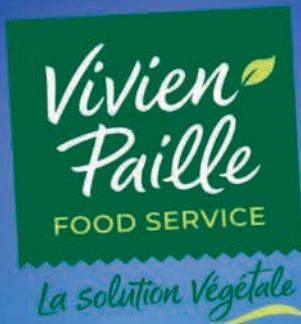
En automne, les conditions sont idéales pour favoriser l'enracinement : moins de chaleur, pas encore de gel. C'est la période idéale pour planter un arbre, pour soi et les générations futures. On choisit des sujets adaptés à la région et à la taille du terrain : un amélanchier pour les petits jardins, un cerisier à fleurs ou un olivier pour les climats doux. Du côté des arbustes : camélias, lilas, cornouillers, viornes et fusains structureront l'espace, attireront les pollinisateurs et pourront parfois offrir un feuillage flamboyant avant l'hiver.

LE CHARME DISCRET DES HAIES ET COUVRE-SOLS

Envie de créer une haie libre, fleurie, utile ? L'automne est parfait pour installer une ligne de charmes, d'aubépines, de noisetiers ou de sureaux. On peut y mêler des essences mellifères et locales, pour créer un corridor de biodiversité. En sol nu ou difficile, pensez aux couvre-sols rustiques : pervenches, bugles rampants, lamiers, fraisiers des bois... Leur feuillage persistant, parfois panaché, tapisse joliment les espaces tout en limitant les mauvaises herbes. Et, cerise sur le gâteau, ils se débrouillent tout seuls.

LES RÈGLES D'OR DU JARDINIER D'AUTOMNE

- Plantez par temps doux et humide, mais évitez les sols détrempés.
- Ameublissez bien la terre : racines heureuses = reprise assurée.
- Nourrissez le sol, pas la plante : compost mûr, fumier bien décomposé, paillage léger.
- Taillez les racines abîmées, arrosez copieusement, puis paillez pour protéger.
- Étiquetez vos plantations : d'ici le printemps, tout se ressemble !



LONG GRAIN ÉTUVÉ RIZ DE CAMARCUE ICP

SPÉCIAL LIAISON FROIDE

Une exclusivité Vivien Paille

IGP : Eligible EGALIM



ÉTATS
GÉNÉRAUX
ALIMENTATION



7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !



ÉVITEZ LE PIÈGE DES boîtes de conserve

Pour éviter que les chats et les hérissons se coincent dedans, pensez à plier vos boîtes de conserve avant de les jeter.



Une poubelle sans odeur

Saupoudrez le fond de votre poubelle de bicarbonate de soude, de charbon actif ou d'argile. Ces poudres vont absorber les liquides odorants. Pensez également à désinfecter régulièrement votre poubelle avec du vinaigre blanc, de la Javel ou du savon noir.

Un lave-vaisselle comme neuf

Dans un contenant, versez 50 cl d'eau chaude avec 3 cuillères à soupe de cristaux de soude, mélangez, retirez le filtre du lave-vaisselle et plongez-le dedans quelques minutes, puis rincez-le sous l'eau claire. Pour dégraisser lave-vaisselle et canalisations, versez des cristaux de soude dans le compartiment à tablette, déposez une tranche d'agrumes, qui va désodoriser l'appareil, dans celui à couverts et lancez un cycle rapide. Bilan ? Une machine propre et qui sent bon !



FAIRE FUIR LES SOURIS

Pour faire déguerpir les souris présentes dans un logement (sans les tuer !), prenez une bouteille en plastique vide, versez-y un quart de litre de vinaigre blanc, et faites un trou dans le haut du récipient. Glissez dedans un chiffon en microfibre en veillant à ce que le tissu trempe dans le vinaigre. Fermez la bouteille et déposez-la là où les petits rongeurs circulent. Les souris ont un odorat très développé, l'odeur forte les fera fuir.



CONTRE LA ROUILLE

Mettez de l'eau dans une caisse en plastique avec 2 cuillères à soupe d'acide citrique et mélangez. Placez-y vos outils de jardinage ou boules de pétanque rouillés. Laissez agir, c'est magique !



DU MOBILIER en bois éclatant

Pour redonner de l'éclat aux équipements extérieurs en bois, mélangez dans un pulvérisateur 1 litre d'eau chaude, 5 cl de vinaigre blanc et 1 cuillère à soupe de sel d'oseille. Secouez bien et vaporisez sur le bois. Ne frottez pas et admirez le avant/après.



SUS AUX MITES !

Remplissez un verre de clous de girofle, déposez-le au fond des placards de vêtements ou de nourriture. Et dites adieu aux mauvaises odeurs et aux mites textiles ou alimentaires.



LA SAVEUR TYPÉE DU BLEU ASSOCIÉE AU GOÛT DÉLICAT DE LA CRÈME



**LE ST HERBLEU,
UN BLEU SI DOUX ET CRÉMEUX !**



**UN FROMAGE MULTI-USAGES
FACILE À TRAVAILLER EN CUISINE**

- Facile à couper, tartiner et faire fondre.
- Une richesse de goût qui s'harmonise avec de nombreux ingrédients.
- À déguster sur un plateau de fromages ou à cuisiner dans des plats chauds ou froids.



**UN FROMAGE QUI S'ADAPTE
À UN PUBLIC LARGE**

- Pour les amateurs de fromages doux qui apprécient des saveurs plus complexes.
- Pour les personnes qui trouvent les fromages bleus trop forts et puissants.
- Pour tous ceux qui aiment les fromages persillés.

contact@st-flour.com

NÉ AU COEUR DU CANTAL



Fabriqué
dans notre fromagerie
de Saint-Flour



Laït collecté
dans un bassin de 60 km
autour de la fromagerie



Savoir-faire traditionnel
et expertise des fromages
persillés depuis 1969

ENTRAÎNEZ vos neurones

LES JUMELLES

L'une des feuilles ci-dessous n'a pas sa jumelle.
Saurez-vous la retrouver ?



Solution :

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Cheffe de projet : Mila Dureuil. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Corinne Ségui. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Veronick Dokan, Guylaine Masini, Corinne Ségui. 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.



PHOTO COUVERTURE : TARAS/GETTYIMAGES. P4-6 : DR, BlkG/AdobeStock. P8-9 : Sodexo, DR. P10-11 : Jerusalem Cyrille George-La Tribune du Dimanche/ABACA. P12-13 : Aliaksandr, Elena Skalovskaia, FOOD-micro/AdobeStock. Philippe Turpin/Photononstop. P14-15 : baibaz/AdobeStock. P16-18 : Sabinoparente/GettyImages, philippphoto/AdobeStock. P20-22 : Marika/AdobeStock. Interfel. Laurent Rouvrais/Maizena. P24 : JenkoAtaman/AdobeStock. P26 : Sodexo. P28-29 : Ekaterina Chizhevskaya/GettyImages. P30 : Maxim Savva. P32-33 : burdun/AdobeStock. P34-35 : Mike Trendl-Flora Press/Biosphoto. P36 : Jacoblund/GettyImages. P38 : Anicverrett1981/AdobeStock. P40 : Tyak_Factory/AdobeStock. P43 : alexballu95/Shutterstock. P44 : Lumos sp/AdobeStock. P46 : Nikola Stojadinovic/GettyImages. P48 : Africa Studio, iMAGINE, irina K., magda3na, Natalia/AdobeStock. art-4-art, Charday Penn/GettyImages. P50 : DR.

Nouveau

Charles & Alice

Sans Sucres Ajoutés*

Au rayon des GOURDES épicerie

DES GOURDES AU BON GOÛT DE FRUIT POUR TOUTE LA FAMILLE !

6 réf. x4

avec 3 fruits pour une touche d'originalité

6 réf. x12

des panachés de parfums consensuels pour toute la famille



ESCAPE FRUIT
Une enquête à résoudre sur chaque pack x12 à l'aide des indices sur les gourdes.

Charles & Alice RCS Romans 347 681 074

*Contient les sucres naturellement présents dans les fruits.



YOP

LE YAOURT À BOIRE À EMPORTER PARTOUT



Yop parfum framboise
180 g x 24 - 109010

Yop parfum vanille
180 g x 24 - 109011

Yop parfum fraise
180 g x 24 - 109009
100 g x 24 - 55323



SOURCE DE CALCIUM
ET DE VITAMINE D

ARÔMES NATURELS

UNE TEXTURE NAPPANTE
ET RAFFRAÎCHISSANTE