

fr.sodexo.com

# Attitude

N° 84 • AUTOMNE 2024

À la **RENCONTRE** de  
Claudia Tagbo

**LE KINTSUGI,**  
un art à découvrir

**Sodexo Santé,**  
le bien-être  
des patients  
avant tout

**Un automne**  
*dynamique !*

sodexo 



# Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 84  
AUTOMNE 2024



#### 4 C'est nouveau !

Actus

#### 8 En coulisses :

Sodexo Santé, le patient au cœur des préoccupations

#### 10 Rencontre avec...

Claudia Tagbo

#### 12 À la découverte de

Beaune

#### 14 Paris 2024

Des aménagements entre héritage et durabilité

#### 16 Mon assiette

Algues, cuisinez les végétaux de la mer

#### 18 Mon assiette

La figue, dodue, douce et délicate

#### 20 Ma recette gourmande

Tartare d'algues, rôti d'agneau à la figue, gâteau aux flocons d'avoine, figue et yaourt

#### 24 Mes astuces gourmandes

Comment utiliser les restes



Après un été placé sous le signe du sport, l'automne se profile doucement, offrant l'opportunité de se recentrer et d'aborder la rentrée avec sérénité.

Prendre soin de soi et des autres est essentiel. Dans ce numéro, plongez dans les coulisses de Sodexo Santé, qui place les patients au cœur de son offre. Un engagement constant pour leur mieux-être que nous avons à cœur de partager.

Partez à la découverte de Beaune, un joyau de la Bourgogne, où histoire et gastronomie se rencontrent. Idéal pour une escapade automnale !

Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 se voulaient plus responsables. Découvrez comment Sodexo, supporter officiel, a contribué à cet objectif.

Côté cuisine, nous vous invitons à découvrir les algues, un trésor marin méconnu aux multiples bienfaits, ainsi que trois recettes gourmandes à base de figue, fruit incontournable de cette saison. Enfin, retrouvez toutes nos idées et astuces pour un quotidien équilibré, afin de profiter pleinement de cette belle saison. Bonne rentrée.

LA RÉDACTION

## 26 RSE

Comment réduire le gaspillage alimentaire

## 28 Ma santé

Bien entendre à tout âge

## 30 Ma forme

Trois exercices pour se dynamiser

## 32 Mon bien-être

Comment les émotions influencent notre poids

## 34 Mon développement personnel

Entrez dans la danse !

## 36 C'est tendance

Kintsugi, l'art de la résilience

## 38 Mon tuto

Le kintsugi, réparer en sublimant

## 40 Mon environnement

Labels bio : on fait le point !

## 42 Parents/Enfants

Phobie scolaire : comment y faire face ?

## 44 Mon jardin

Un hérisson dans son jardin ? Une vraie chance !

## 46 Ma déco

Des rangements astucieux

## 47 Mes loisirs

De beaux parcs et jardins à voir en automne

## 48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

## 50 C'est à vous de jouer



C'EST NOUVEAU!

# Actus

## Rose, c'est la vie !

Au mois d'octobre, la marque française et éco-engagée Fleurance Nature met en vente un coffret spécial Octobre Rose. Ces produits phares y sont rassemblés : un gel douche rose et jasmin, une crème mains à la pivoine, un sérum hydratant à l'eau florale de rose, un stick à lèvres nutrition intense. L'intégralité des bénéfices sera reversée à la Ligue contre le cancer. Un achat à la fois beau et plein de sens.

**Coffret comprenant un gel douche rose et jasmin 200 ml, une crème mains à la pivoine 30 ml, un sérum hydratant à l'eau florale de rose 30 ml, un stick à lèvres nutrition intense, 21,90 € du 1<sup>er</sup> au 31 octobre 2024. Sur [Fleurancenature.fr](https://www.fleurancenature.fr) et en boutiques.**



*Le Louvre,  
toujours  
au top!*

AVEC 8,9 MILLIONS D'ENTRÉES EN 2023, LE LOUVRE, MUSÉE LE PLUS FRÉQUENTÉ AU MONDE, A ENREGISTRÉ UNE HAUSSE DES VISITES DE 15 % PAR RAPPORT À 2022, EN PARTIE GRÂCE AU RETOUR DES TOURISTES ÉTRANGERS. IL RESTE CEPENDANT ENCORE ASSEZ LOIN DE SON RECORD D'AFFLUENCE ÉTABLI EN 2018 (10,2 MILLIONS). LE CHÂTEAU DE VERSAILLES ET LA TOUR EIFFEL SUIVENT AVEC RESPECTIVEMENT 8,1 ET 6,3 MILLIONS DE VISITEURS.

Source : Statista 2024





Notre gamme  
végétale irrésistible  
se renouvelle

Nouveau au rayon frais des desserts végétaux



C'EST NOUVEAU!



## LE TAROT SANS CHICHIS

Découvrir le tarot en s'amusant et sans prise de tête, c'est la promesse de ce jeu, composé de 78 cartes et d'un livret d'interprétation, conçu par Audrey Sebti et illustré par Youlie. De quoi occuper les longs week-ends automnaux tout en cultivant la connaissance de soi.

**Jeu de tarot, Audrey Sebti et Youlie, 21,90 €, éditions Solar.**  
Chez Solar, sur [Fnac.com](https://www.fnac.com) et [Oraclintel.com](https://www.oraclintel.com)



## MINI MAIS VERNIS!

Depuis 1962, les vernis Mini Color's de la marque suisse séduisent les amoureuses des jolis ongles en bonne santé. Leur composition est vegan, avec du silicium, et respectueuse des ongles. Et la formule est économique puisqu'avec un flacon, on réalise 10 manucures. Les couleurs d'automne viennent de sortir, on peut continuer sa collection!

**Mini Color's Mavala, collection Terra Topia, 6,90 € (5 ml) en parapharmacies, [nocibe.fr](https://www.nocibe.fr)**

## PASSION NOIX DE COCO

Elle transporte avec elle des envies de voyages et un peu de la nostalgie de l'été : la noix de coco, avec son parfum unique, décline ses saveurs en cuisine. Riche en protéines et en fibres, sa farine apporte une touche particulière aux pâtisseries, son huile accompagne à merveille les plats sucrés et salés, quant à son lait, doux et fruité, il est parfait pour des sauces onctueuses. **Huile de coco désodorisée, 6,50 € (400 g) ; lait de coco, 2,10 € (225 ml) ; farine de coco, 4,50 € (500 g), Jardin bio étic.**



## Le droit au quotidien

Un guide juridique de plus de 300 questions/réponses qui aborde tous les sujets de la vie quotidienne : travail, école, consommation, transports, justice, économies, famille, voisinage, logement, aides sociales, santé. Un manuel pratique, élaboré par Joris Griot, manager juridique en droit des affaires, pour défendre ses droits au quotidien.

**« C'est mon droit », Joris Griot, 272 p., 16,90 €, éd. Solar, en librairies et sur [Fnac.com](https://www.fnac.com)**



## L'HEURE DU GOÛTER !

Évidemment, croquer dans un fruit c'est très bien, mais on peut aussi avoir envie de se faire plaisir avec quelques biscuits. Ceux-ci sont fabriqués en Charente-Maritime avec de la farine française, sans huile de palme et... sans sucres. Un vrai plaisir gourmand sans culpabiliser pour autant. **Biscuits saveur pomme, 2,29 € (132 g), Karéléa, au rayon diététique des GMS.**





# QUINOA DE FRANCE

Niveau 2 de la Certification Environnementale

*Mode de production plus durable*

Eligible EGALIM



# SODEXO SANTÉ, *le patient au cœur des préoccupations*

**La division Santé Hôpitaux-Cliniques de Sodexo rassemble 3500 salariés engagés auprès des établissements de santé pour les accompagner dans la prise en charge des patients ainsi que dans la Qualité de vie au travail des personnels hospitaliers.**



Polyclinique Jean-Villar à Bruges (33), sous contrat avec Sodexo depuis des années. Ci-contre, un plateau proposé dans le cadre du programme La Chef Touch, signé Ludovic Turac.

L'activité du segment Santé s'articule à 85 % autour de la restauration tant des patients que du personnel hospitalier et des visiteurs. Pour les patients, l'alimentation est un soin à part entière, un enjeu majeur de santé et de guérison, donc de santé publique. Afin de les accompagner au mieux, et en lien avec les équipes médicales, Sodexo Santé propose des offres personnalisées adaptées aux différentes pathologies.

## **LA NUTRITION : SOURCE D'INNOVATIONS**

Pour lutter contre la dénutrition des patients en oncologie et s'adapter aux effets secondaires des

traitements, Sodexo a créé l'offre Plaisirs. Des recettes élaborées pour chaque moment de la journée, du petit déjeuner au dîner, en passant par la collation, le tout avec un choix instantané grâce à un chariot maître d'hôtel acheminé au sein même du service de soins. Les textures sont adaptées, les plats servis en petites quantités, les odeurs maîtrisées, etc. Avec, en bonus, des solutions bien-être (infusions pour lutter contre les nausées et vomissements et faciliter la digestion), du jus d'ananas aux nombreuses vertus, des herbes aromatiques et des épices pour agrémenter les plats en fonction des effets secondaires à supporter. Sodexo Santé s'associe au chef étoilé Ludovic Turac pour réinventer



**3 500**  
salariés

**225**  
établissements  
de santé

**14**  
millions de repas et  
collations servis par an

l'expérience culinaire en milieu hospitalier avec le programme Chef Touch. Ce projet dépasse les simples besoins nutritionnels, en intégrant des recettes exclusives, une formation sur place par le chef lui-même, mettant en avant le goût et la présentation des repas. L'objectif : redonner envie de manger. Soutien du Collectif de Lutte contre la Dénutrition, créé en 2016 à l'initiative du Professeur Éric Fontaine\*, Sodexo Santé collabore avec des professionnels de santé pour apporter des solutions à la dénutrition, facteur influençant l'évolution de la maladie, la rapidité de cicatrisation, la tolérance aux médicaments, la survenue de complications infectieuses et la mortalité.

## ACCOMPAGNER LE PATIENT À CHAQUE ÉTAPE

Pour contribuer à faire du séjour en établissement de santé une expérience plus agréable, Sodexo Santé a également pensé aux patients hospitalisés en ambulatoire (hospitalisations de jour). Ils peuvent par exemple se voir proposer une Ambu'Lounge, une box contenant une collation. Les patientes en maternité ne sont pas oubliées puisqu'une offre a été spécialement pensée pour les nouvelles mamans (et les coparents !). Celle-ci se présente sous la forme d'une carte de restauration dont les plats sont adaptés aux besoins et aux goûts de la maman, mais aussi des kits hygiène/beauté pour elle et le nouveau-né. Depuis cette année, Sodexo Santé est également partenaire de l'Association Aïda, qui s'engage pour l'accompagnement des jeunes atteints et en rémission de cancer pendant leur hospitalisation mais également après. L'objectif : les aider à se projeter dans la suite de leur vie grâce au programme Highway to Health (Autoroute de la Santé, NDLR). L'association organise des week-ends à thèmes en France autour de trois piliers : le rapport au corps, la santé mentale et la réinsertion. Sodexo Santé



Box Ambu'Lounge pour les patients en ambulatoire.

apporte, entre autres, son expertise grâce à son réseau de diététiciens et nutritionnistes.

## OCTOBRE ROSE, NOVEMBRE ET MARS BLEUS

Sodexo Santé s'engage dans la sensibilisation et la prévention des maladies graves et participe ainsi à certains événements nationaux qui y sont dédiés. C'est le cas d'Octobre rose, mois consacré à la sensibilisation au dépistage du cancer du sein. Ce cancer est le plus fréquent chez la femme et représente 33 % des cancers féminins\*\* (environ 62 000 nouveaux cas sont détectés par an). Et pourtant, en France, 1,3 million de femmes entre 50 et 74 ans n'ont jamais réalisé

un dépistage du cancer du sein. Or, celui-ci peut sauver la vie, car, pris en charge tôt, le cancer du sein guérit dans 90 % des cas. Novembre bleu est dédié au dépistage des cancers masculins (de la prostate et des testicules notamment) et à la sensibilisation autour de ces maladies, et Mars bleu à la prévention du cancer colorectal. Ce dernier est évitable, car lorsque les cellules précancéreuses sont détectées à temps, elles sont retirées avant de se transformer en cancer. Durant ces trois mois de campagne et d'informations, Sodexo Santé organise et participe à des actions de communication avec les clients ainsi qu'à des ateliers de sensibilisation en lien avec les équipes soignantes.

\*En 2020, le CLD a été chargé par l'État français d'organiser, animer et coordonner la semaine nationale de lutte contre la dénutrition, qui se tiendra cette année du 7 au 14 novembre.

\*\*Source : Ligue contre le cancer.

# CLAUDIA TAGBO,

## la résilience par le rire

**Pétillante, vibrionnante, hilarante ; telle est Claudia Tagbo sur scène et à l'écran. Mais elle est aussi bouleversante lorsqu'elle évoque, en soutien de l'association Ruban Rose\* dont elle est l'une des marraines, le cancer du sein qui l'a touchée l'année de ses trente ans. Un exemple, un espoir, une réussite bien méritée !**

**S**eule en scène ou en troupe, sur le petit comme le grand écran, elle a endossé bien des rôles, du plus drôle au plus tragique. Et pourtant, Claudia Tagbo, après plus de vingt ans de carrière, se plaît à toujours revendiquer son statut de « girl next door ». Celui d'une femme qui ne s'en laisse pas conter et d'une actrice qui ne se laisse pas griser.

### L'ÉMOTION AVANT TOUT !

Aussi lui arrive-t-il encore après l'enregistrement d'une émission de télévision ou une représentation au théâtre de rentrer chez elle en métro sans que personne ne la reconnaisse, surprise que cela surprenne. Il faut dire que Claudia Tagbo, c'est avant tout une forte personnalité et un sacré tempérament. À 9 ans, elle confesse qu'elle cherchait déjà à attirer les regards. « J'ai voulu être comédienne quand j'ai constaté l'effet et les émotions que cela provoquait sur les gens », dit-elle. Sommes-nous donc étonnés d'apprendre qu'elle fut déléguée de classe de la sixième à la terminale ? Pas vraiment. Dès le plus jeune âge, elle possédait toutes les qualités requises : l'empathie, l'aversion pour l'injustice et l'éloquence. Aînée d'une famille de sept enfants, celle que son père, grand fan, voulait appeler Claudia Cardinale en un seul mot (une initiative fort heureusement retoquée par l'état civil !) a grandi avec l'idée qu'elle se devait de montrer l'exemple. Une responsabilité accrue en 1986 lorsque la famille originaire de Côte d'Ivoire dut faire sa place en Lozère où elle s'est installée. « À treize ans, j'ai été arrachée à mon pays natal pour être repotée dans un autre terreau, a coutume de raconter Claudia. Passer de 30°C à -4 en hiver, c'était dur, mais j'ai été éduquée pour affronter les épreuves. Mon père me disait toujours : pleurer ne sert à rien. Adapte-toi et saisis cette nouvelle opportunité. » Un précepte qu'elle n'a jamais oublié et qui la guide toujours alors qu'elle a soufflé ses cinquante bougies l'an dernier.

### UN LONG CHEMIN VERS LE SUCCÈS

Toute jeune adulte, en parallèle d'études de comptabilité, elle est recalée du Conservatoire de Montpellier. Qu'importe ! La voilà à Paris qui

décroche une maîtrise option théâtre à l'université. Claudia jubile et s'accroche. Mais le chemin sera encore long avant le succès qu'on lui connaît désormais. Pour boucler ses fins de mois, après les cours, il n'est pas rare qu'elle enfille le costume de femme de chambre dans des hôtels. Les castings s'enchaînent... Bien peu débouchent sur un rôle, même petit. « Tandis que certains tentaient de me décourager en faisant référence au peu d'actrices de couleur qui étaient en haut de l'affiche, je m'accrochais de toutes mes forces à mon rêve. » Celui-ci passera d'abord par des incarnations classiques : Phèdre, Lucrece Borgia... « Jamais je ne m'étais imaginée dans un registre comique », reconnaît-elle. Pourtant, dans son entourage, on lui trouve l'énergie nécessaire au stand-up. Elle recule d'abord devant l'obstacle, mais encouragée par sa sœur et inspirée par la maxime de ses parents « Quand il n'y a pas, il faut créer ! », elle se laisse finalement tenter. C'est ainsi qu'en 2006, Jamel Debbouze lui propose de faire sa première partie et d'intégrer le Jamel Comedy Club. La grande porte s'ouvre enfin ! « Camping Paradis », « Clem », « Vendredi tout est permis », l'émission d'Arthur sur TF1... Claudia devient incontournable. Jusqu'au jour où la vie se fait bien moins drôle. Au hasard d'une visite chez le médecin pour une bonne crème, elle apprend être atteinte d'un cancer du sein. Un traitement long, une opération, des rayons, un curetage... Cette sportive, qui a longtemps pratiqué l'athlétisme, le taekwondo, le football et le handball, fait face. Dans le plus grand secret, les poings serrés et les seins bandés, elle se produit chaque soir devant une salle hilare venue applaudir son deuxième spectacle, « Crazy ». Elle a tu cet épisode douloureux dix ans avant de se raviser et de devenir une militante active de la prévention. « Mon témoignage peut peut-être sauver. » Désormais guérie, elle en a même fait un sketch. « Tous les matins, je me dis que j'ai cette chance d'être en vie, donc je n'ai pas le droit de faire la gueule », confie-t-elle. « Le rire sucre les larmes », disait l'écrivain et poète Robert Sabatier. Celui de Claudia Tagbo est une gourmandise à laquelle on ne peut résister !

\*Pour plus d'information, rendez-vous sur [cancerdusein.org](http://cancerdusein.org)





# À la découverte de Beaune



**Située au cœur de la région Bourgogne-Franche-Comté, Beaune, siège de nombreuses maisons de négoce, peut être considérée comme la capitale des vins de Bourgogne. La ville s'enorgueillit aussi d'un beau patrimoine architectural et historique.**

**J**e m'appelle Emeline Choquet et je suis cheffe gérante à la résidence Les Séquanais, à Chalon-sur-Saône, depuis deux mois. Passionnée de cuisine depuis toujours, j'ai d'abord obtenu un baccalauréat littéraire, puis je me suis

orientée vers un CAP cuisine en apprentissage, suivi d'un BTS Management Hôtellerie-Restauration. Très rapidement, j'ai pu intégrer la cuisine d'un Ehpad où je suis restée 13 ans. J'ai rejoint Sogeres, entreprise du Groupe Sodexo, cette année, ce qui m'a permis de me rapprocher de mon domicile puisque je réside à Beaune. Mes missions quotidiennes sont très diverses, elles incluent l'élaboration des menus, la réalisation des entrées, des plats et des desserts, la gestion administrative de la cuisine, le management de l'équipe, le contrôle des normes HACCP (hygiène et sécurité alimentaire) et la communication avec les résidents et le client. Mon cœur de métier reste évidemment la cuisine : faire plaisir aux autres à travers des plats, des desserts, est très important pour moi.

## Une terre viticole

Beaune est située sur la côte des vins de Bourgogne, aussi appelée Route des Grands Crus. C'est une ville à taille humaine dont la réputation viticole n'est plus à faire. Elle bénéficie d'un patrimoine exceptionnel au cœur des Climats du vignoble de Bourgogne, des petites parcelles de vignes situées sur la côte de Nuits et la côte de Beaune, inscrits au patrimoine mondial de l'Unesco depuis 2015. Lorsque l'on découvre la ville, il y a un incontournable : les Hospices de Beaune, aujourd'hui institution hospitalière mais dont l'Hôtel-Dieu se visite et possède deux prestigieux domaines viticoles. Chaque année, le troisième dimanche de novembre, se déroule la fête de la vente aux enchères des vins des Hospices. Plusieurs lieux sont d'ailleurs consacrés au vin et à la vigne à Beaune : l'Hôtel des ducs de Bourgogne, qui abrite depuis 1946 le musée du Vin de Bourgogne, la Maison des Climats et la Cité des Climats & vins de Bourgogne. Vous serez incollable sur le sujet

Gevrey-Chambertin, commune viticole.



Escargots en persillade.



Bœuf bourguignon.





en repartant ! Le vin est aussi célébré lors de la fête de la Saint-Vincent Tournante, le dernier week-end de janvier, un grand moment de partage et de convivialité où la cuisine a également toute sa place.

### Une cuisine de terroir

Lorsque l'on évoque la cuisine bourguignonne, c'est évidemment le plat au bœuf du même nom qui vient à l'esprit tant il s'inscrit comme un classique de la gastronomie française. Autre recette typique du terroir, élaborée avec du vin rouge : les œufs en meurette. Parmi les nombreuses spécialités à déguster, citons les fameux escargots de Bourgogne farcis au beurre d'ail et au persil et le jambon persillé. En entrée ou à l'apéritif, on se régale avec des gougères au fromage et, pour une collation sucrée, on opte pour une bonne tranche de pain d'épices !

Hôtel-Dieu des Hospices de Beaune.



Hôtel des ducs de Bourgogne.



Fête de la Saint-Vincent Tournante.



# UNE NOUVELLE VIE pour le matériel de Paris 2024

Partenaire des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Sodexo a pleinement adopté la notion d'héritage et la durabilité, au cœur du projet. L'aménagement du restaurant du Village des athlètes et la gestion de la deuxième vie du matériel en témoignent !



été laissé au hasard. En choisissant d'installer le « plus grand restaurant du monde » au sein de la Cité du cinéma en Seine-Saint-Denis (93), Sodexo s'est inscrit immédiatement dans la démarche d'héritage souhaitée par les organisateurs des Jeux de Paris 2024. Pour la première fois de l'histoire du Village Olympique et Paralympique, le lieu principal de la restauration des athlètes se situait dans un bâtiment existant au lieu des traditionnelles « tentes » des éditions précédentes. Au sein des 6,5 hectares du pôle cinématographique, le restaurant a été conçu dans la nef centrale, l'ancienne salle des machines, dont la surface est de... 23 000 m<sup>2</sup> !

## UNE RÉUTILISATION VERTUEUSE DU MATÉRIEL

« Conformément aux exigences de Paris 2024, explique Monique Primard, cheffe de projets Héritage Paris 2024, nous avons intégré dès le début l'idée de donner une seconde vie à tout le matériel utilisé pour Paris 2024. Avec l'aide de l'ingénierie et des achats, nous avons veillé à ce que chaque équipement soit facilement repositionnable, que ce soit sur nos sites ou chez des clients. » Ainsi, les modèles de vaisselle, plateaux et couverts sont ceux choisis initialement dans les offres de restauration Sodexo. Aussi, l'entreprise a eu recours chaque fois que possible à la location et à la seconde main. Pour garantir que chaque article soit réutilisé de manière optimale, Sodexo a mis en place un système de traçabilité rigoureux.



**T**ony Estanguet, président du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, avait annoncé la couleur : « Paris 2024 porte une ambition très forte : celle de proposer des Jeux d'une nouvelle ère, spectaculaires, mais aussi plus ouverts, plus engagés et d'autant plus exceptionnels. Organiser les premiers Jeux avec autant d'athlètes femmes qu'hommes ;

diviser les émissions carbone par deux par rapport aux éditions précédentes, grâce notamment à 95 % d'infrastructures existantes ou temporaires ; déployer une économie circulaire, avec une reprise déjà assurée pour 90 % des ressources matérielles des Jeux... » Ces objectifs, aussi ambitieux qu'ils fussent, sont aujourd'hui en très bonne voie pour être atteints. Pour y parvenir, rien n'a





## UN MODÈLE D'ÉCONOMIE CIRCULAIRE

Une partie des équipements est reprise pour équiper des sites gérés par Sodexo. L'équipe du projet Héritage a ainsi partagé un catalogue comprenant pas moins de 500 références et propose le rachat des équipements à des prix très avantageux (moins 40 %), voir encadré ci-contre. Cette opportunité n'est

d'ailleurs pas réservée uniquement aux opérationnels de Sodexo : les clients mais aussi les entreprises extérieures, les restaurants, les associations ou encore les collectivités peuvent également en profiter ! Une commande minimum de 1 000 € est requise pour les clients externes. Cette volonté de réutilisation témoigne de l'alignement avec l'engagement de Paris 2024 à faire de ces Jeux un véritable modèle d'économie circulaire !

## LE MATÉRIEL EN QUELQUES CHIFFRES

**30 000**  
assiettes creuses

**26 000**  
couteaux  
et fourchettes

**100**  
meubles  
de self

**70**  
chariots

**52**  
crêpières

La liste du matériel est extrêmement diversifiée, car outre de la vaisselle, des ustensiles de cuisine ou les meubles chauds et frigos.

## ADOPTEZ UN ÉQUIPEMENT DE PARIS 2024 !

Vous connaissez une entreprise, une collectivité, une association intéressée ? Contactez l'équipe Héritage Sodexo pour connaître les produits restant à l'adoption !  
[Heritage-paris2024.frfr@sodexo.com](mailto:Heritage-paris2024.frfr@sodexo.com)

# Algues, cuisinez les végétaux de la mer

**Vraies bombes nutritionnelles, les algues apportent également aux plats une touche d'originalité. À découvrir pour pimper son assiette... et élargir ses horizons culinaires !**

**G**rands consommateurs d'algues (environ 9 kg par an et par personne), les Japonais les utilisent depuis toujours en cuisine : fraîches comme pour le kombu royal, une algue brune indispensable pour préparer le « dashi », bouillon de base à de nombreux plats ; ou déshydratées (en feuilles ou paillettes) comme la porphyra, appelée aussi nori, algue rouge presque violette, qui devient brune ou verte une fois séchée et entoure les fameux makis. En France, c'est d'ailleurs sous leurs formes séchées que nous les découvrons souvent, grâce au succès de la cuisine asiatique. Si nos papilles peuvent frémir de curiosité, les algues fréquentent de longue date les assiettes islandaises ou norvégiennes (aux importantes productions locales) et, bien sûr, bretonnes. Rien d'étonnant car elles abondent au large de notre côte atlantique, où elles sont récoltées manuellement ou par bateau, et désormais aussi cultivées pour répondre à la demande croissante, des restaurants gastronomiques comme de la street-food saine.

## Fraîches ou sèches, mais toujours bénéfiques

Toutes les algues sont comestibles, mais pas forcément goûteuses : certaines comme les fucus se révèlent coriaces donc difficiles à cuisiner. Hormis le kombu et la nori, nous connaissons surtout la « douce » rouge sombre, le wakamé brun-vert, les vertes « laitue de mer » et salicorne (haricot de mer). Elles sont proposées fraîches en barquettes (en magasin bio ou e-shop), sous vide, ou en préparations

prêtes à consommer. La spiruline, algue bleu vert cultivée en eau douce, très « tendance », s'achète surtout en poudre, à ajouter à des boissons, salades ou plats. Toutes présentent de grandes qualités nutritionnelles : riches en fibres, protéines, antioxydants et vitamines du groupe B, elles sont aussi très minéralisées (iode, sodium, magnésium, potassium, calcium...) et apportent de bons acides gras, type EPA et oméga 3. Des apports remarquables pour le premier végétal apparu sur terre, qui ne possède ni tige, ni feuille, ni racine !

## Des utilisations variées

Fraîches, les algues se conservent au réfrigérateur. En vue de les consommer, il est impératif de les dessaler, en les rinçant à plusieurs reprises, jusqu'à ce que le goût soit juste légèrement salé, avant de les accommoder. On connaît la célèbre salade d'algues japonaise (du wakamé aromatisé d'huile et de graines de sésame), mais elles peuvent aussi être dégustées en tartare pour l'apéritif (avec échalotes et cornichons), ou être poêlées rapidement comme un légume. En paillettes, elles parfument le court-bouillon des langoustines, la mayonnaise des crevettes, un simple plat de riz ou de pâtes, et même un cake salé. Un parfait combo de saveurs iodées marines et de bons nutriments !





## L'avis du pro

*Cyril Bomont*  
conseiller culinaire R&D pour Sodexo.

### « UNE SAVEUR À DÉCOUVRIR »

Les algues font partie des 50 ingrédients du futur repérés dans une vaste étude sur l'alimentation de demain, non seulement pour leur formidable densité nutritionnelle, mais aussi parce que leurs sources sont abondantes et renouvelables, et que leur culture a un faible impact environnemental, ce qui n'est pas négligeable. Chez Sodexo, pour des raisons d'approvisionnement, nous les choisissons séchées, en poudre ou paillettes. Très parfumées, elles apportent aux plats cette cinquième saveur très agréable que l'on appelle « umami » [*savoureux, ndlr.*]. Je les utilise de multiples façons : dans un pesto traditionnel (elles lui donnent beaucoup de finesse), un risotto, des tacos aux algues, des buddha bowls ou encore un poisson grillé au barbecue, mais également de façon plus originale, sur une viande blanche, une volaille, des légumes... ou même, en version sucrée, moulues en petite quantité dans une marmelade de fruits ou sur une tarte aux fraises et framboises !



# La figue, dodue, douce et délicieuse.

**Juteuse et gorgée de soleil, la figue est un cadeau de fin d'été dont il faut profiter sans tarder, car sa saison est toujours trop courte.**

## Une culture préhistorique

La figue serait le plus ancien fruit à avoir été domestiqué par l'homme : des scientifiques ont retrouvé des preuves de sa culture 9 400 ans avant J.-C., dans la vallée du Jourdain près de Jérusalem. Plus tard, le Roi-Soleil, qui en raffolait, fit planter des centaines de figuiers dans le parc de Versailles... avec peu de succès car la belle a besoin de soleil et de chaleur : elle préfère largement le sud de la France.

## Sucrée... ou salée

Parfaite en tarte ou confiture, la figue se marie aussi avec le salé : crue, elle accompagne merveilleusement les fromages (notamment les chèvres, les pâtes pressées cuites, la mozzarella et la feta) ou un simple jambon cru. Rôtie, elle met en valeur la volaille (canard et poulet) et le porc... et en chutney aigre-doux, elle sublimerait le foie gras des fêtes.

## Le parfait fruit du soleil

Pleine de sucres ? Avec 14 g pour 100 g de fruit, elle se situe en réalité entre la banane et la cerise, et reste peu calorique. Elle est surtout particulièrement riche en fibres qui stimulent le transit intestinal, avec un effet laxatif. La figue apporte aussi de la vitamine B9, et de nombreux composés phénoliques et flavonoïdes (pigments), d'où ses vertus antioxydantes et anticancer. Elle protégerait également les petits vaisseaux sanguins.

## Coquine en cuisine

Violette à la pulpe foncée, ou verte avec une chair écarlate, qu'importe : pour être délicieuse, elle doit être à pleine maturité (elle ne mûrit plus une fois cueillie) : choisissez-la souple sous le doigt, avec son pédoncule vert bien ferme. Ensuite, il n'y a qu'à la rincer délicatement, sans épluchage, et sans trop attendre car elle ne se conserve que quatre jours maximum.



# MAIZENA®

*L'incoutournable secret des chefs*

## POUR UNE CUISINE RÉUSSIE

*Liaison immédiate et légère*

Maïzena Fleur de maïs 700g



PRODUIT FRANÇAIS



VEGAN



SANS GLUTEN



NEUTRE EN GOÛT



100% AMIDON DE MAÏS

Idéal pour des sauces, des crèmes, des soupes liées et onctueuses

*La recette de saison*

*Flashez et cuisinez*



**GNOCCHIS DE RACINE DE PERSIL,  
VELOUTÉ DE CHAMPIGNONS ET  
MACÉDOINE VERDURETTE**



**Unilever  
Food  
Solutions**





## TARTARE D'ALGUES

**Pour 4 personnes**

**Préparation 10 min**

### INGRÉDIENTS :

- 1/2 oignon rouge • 8 cornichons
- 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 3 c. à soupe de câpres bio • 2 c. à soupe de wakamé en paillettes • 1 c. à soupe de dulce en paillettes
- 1 c. à soupe de laitue de mer en paillettes
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe d'huile de noix

◆ Mettez les algues à tremper dans deux fois leur volume d'eau pendant 10 minutes. Rincez-les et égouttez-les bien. ◆ Épluchez les échalotes, l'oignon et l'ail. Placez dans le robot l'ail, l'oignon, les échalotes, les câpres et les cornichons et hachez-les grossièrement. Ajoutez les huiles d'olive et de noix, puis les algues réhydratées. Hachez encore le tout pendant au moins 30 secondes. ◆ Présentez le tartare d'algues dans un bol et proposez-le en tartina sur du pain de campagne toasté.



## RÔTI D'AGNEAU À LA FIGUE

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 30 min

### INGRÉDIENTS :

• 1 rôti d'agneau de 600 g  
• 12 figues fraîches • 1 oignon rouge • 4 gousses d'ail • 5 tiges de romarin • 30 g de beurre • 240 g de perles de blé • 50 ml de vinaigre balsamique • 2 c. à soupe d'huile d'olive • Sel et poivre

◆ Préchauffez le four à 180 °C. Émincez l'oignon rouge. Lavez les figues puis coupez-les en deux. Conservez la moitié au frais. ◆ Dans un plat, déposez l'autre moitié des figues avec le rôti d'agneau, l'ail épluché et l'oignon rouge. Arrosez d'une cuillerée d'huile d'olive, salez, poivrez puis ajoutez la moitié du vinaigre balsamique et les brins de romarin. ◆ Faites cuire au four pendant 15 minutes. Puis ajoutez le restant de vinaigre balsamique. Prolongez la cuisson de 15 minutes ou un peu plus selon votre goût. ◆ Pendant ce temps, faites cuire les perles de blé comme indiqué sur le paquet puis égouttez et mélangez avec du beurre. Salez et poivrez. ◆ Servez le rôti en ajoutant le reste des figues fraîches crues et arrosez du reste d'huile d'olive.







## GÂTEAU AUX FLOCONS D'AVOINE, FIGUE ET YAOURT

**Pour 6 personnes**

**Préparation 10 min**

**Cuisson 45 min**

### INGRÉDIENTS :

• 6 figues • 2 œufs • 125 g de beurre mou + 1 noix • 80 g de yaourt grec • 150 g de flocons d'avoine • 100 g de sucre • 50 g de poudre d'amande • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à soupe de farine • 2 c. à café de pistaches non salées • 3 gouttes d'arôme d'amande amère

- ◆ Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et coupez les figes en morceaux. Mixez les flocons d'avoine pour obtenir une poudre.
- ◆ À l'aide d'un robot, battez le beurre mou avec le sucre à vitesse lente puis ajoutez les œufs un par un et l'amande amère. ◆ Mélangez la poudre de flocons d'avoine, la poudre d'amande et la levure chimique et ajoutez-les tout en continuant de battre. Terminez en ajoutant le yaourt. ◆ Beurrez et farinez un moule à manqué, versez la préparation dedans et disposez les quartiers de figes sur la pâte sans les enfoncer. Enfourez et laissez cuire environ 45 minutes.
- ◆ Vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau, attendez que le gâteau refroidisse pour le démouler. Concassez les pistaches et parsemez-les sur le gâteau.



# candia

On n'a jamais fini de grandir



**columbus**  
CAFÉ & CO

**NOUVEAU**

L'expérience coffee shop  
à la Française  
dans un format nomade



**Café latte caramel**



**Café latte**



**Cappuccino**



**Chocolat**



PRODUCTION FRANÇAISE



BRIQUE REFERMABLE ET RECYCLABLE



# UTILISER LES RESTES POUR UNE *cuisine malinge et antigaspi !*

**Qui n'a pas soupiré, découragé, devant le contenu de son frigo ou de son placard ? Pourtant réaliser un plat savoureux avec ce qu'il reste en stock, c'est possible ! Grâce à un peu d'imagination et un zeste de cuisine.**

**Q**uelques légumes fatigués, des boîtes contenant des restes de viande et de légumes, trop de pain acheté pour le week-end... Mais que fait-on avec ça ? La tentation est grande de filer faire quelques courses pour améliorer le dîner du soir ou de commander des pizzas. Lun des conseils de Pascal Legalois, chef Sodexo et défenseur d'une cuisine antigaspi : « Avant d'aller faire des courses, regardez ce qu'il reste dans votre frigo ! ». Évidemment, les idées viennent plus facilement lorsque l'on est chef. Mais lui l'assure, l'habitude vient en pratiquant.

## PAINS ET VIENNOISERIES

Le pain, par exemple : 33 % des Français jettent du pain une fois par mois, c'est le premier produit alimentaire gaspillé avec les fruits (33 %) et les légumes (31 %)\*. Il est pourtant multifonction ! Lorsqu'il est bien dur, il se transforme en chapelure : coupé en tranches, rôti au four jusqu'à ce qu'il soit bien doré puis mixé. Il servira à paner un morceau de volaille ou de poisson, apportera du croustillant à un gratin ou remplacera la poudre d'amandes dans un crumble. Le pain dit rassis est, quant à lui, l'ingrédient phare d'une soupe délicieuse. Mettez les morceaux de pain dans un saladier, imbitez-les de lait (ou d'une boisson végétale), ajoutez une ou deux cuillères à soupe de vinaigre balsamique, une gousse d'ail pressée. Lorsque le pain est bien mou, mixez le tout avec une ou deux cuillères à soupe d'huile d'olive, du poivre, de la fleur de sel et un peu de piment d'Espelette si vous aimez. Veillez à ce que le résultat soit plus crémeux que liquide.

Il reste des croissants mous pour lesquels personne ne se bat ? Transformez-les en pâte à crêpe en un tour de main en les plaçant coupés dans le bol d'un mixeur avec un ou deux œufs (en fonction du nombre de croissants) et du lait que vous ajoutez peu à peu jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte à crêpes.

## PICKLE ET CARPACCIO

Pour changer du traditionnel hachis parmentier grâce auquel on termine les restes de viandes, Pascal Legalois propose de transformer un reste de rôti de bœuf en carpaccio. « Tranchez finement la viande et déposez-la sur un plat, arrosez d'huile de noix ou de noisette et parsemez de fleur de sel ». Autre option : couper la viande en petits morceaux pour la mélanger à des lentilles cuites. Avec des herbes aromatiques (persil, ciboulette...), même plus très fraîches, mixées entières avec le jus d'un demi-citron, de l'huile d'olive et un peu de sel, vous obtiendrez une sauce qui accompagnera très bien ce plat de lentilles. Et pour préparer un excellent condiment fait maison, le chef conseille de ne plus jeter les pieds de brocolis ! Voici la marche à suivre : ôtez la peau du pied à l'aide d'un Économe et coupez-le en fines rondelles, réservez-les dans un saladier. Dans une casserole, versez 250 ml de vinaigre, 2 cuillères à soupe de sucre, ½ cuillère à café de poivre entier, 1 cuillère à soupe de sel. Portez à ébullition et versez sur le brocoli. Filmez et réservez toute une nuit au frais. Vous obtenez ainsi un pickle croquant et acidulé, dont le goût se rapproche de celui du cornichon !

\*Étude OpinionWay pour Smartway, juillet 2023.



**ST MAMET**

– Depuis 1953 –

PROFESSIONNEL



**UN GAIN DE TEMPS  
EN CUISINE !**



**NOS FRUITS SONT  
PRÊTS À L'EMPLOI.  
ÉPLUCHÉS  
ET DÉCOUPÉS !**






**NOS POIRES SONT HVE.  
CULTIVÉES DANS NOS VERGERS  
DANS LE SUD DE LA FRANCE !**



Format : 4/4  
Poids net égoutté : 465g

RETROUVEZ NOS RECETTES SUR

[SAINTMAMETPRO.COM](http://SAINTMAMETPRO.COM) &   





# COMMENT RÉDUIRE

## le gaspillage alimentaire

**Malgré de nombreuses dispositions législatives prises pour y remédier, le gaspillage alimentaire demeure important en France. Dans ses restaurants, Sodexo a déployé le programme WasteWatch (surveillance des déchets) afin de mettre en place de bonnes pratiques, de la fourche à la fourchette !**

Chaque année, en France, 10 millions de tonnes de nourriture sont perdues ou gaspillées tout au long de la chaîne alimentaire. Ce sont 15,3 millions de tonnes équivalent CO<sub>2</sub> émises pour rien, l'alimentation étant responsable de 36 % des émissions de GES (gaz à effet de serre)\*. Si 47 % de ce gaspillage sont dus aux ménages, 12 % concernent la restauration hors domicile. Du pacte national de lutte contre le gaspillage alimentaire (2013) à la loi Agec (2020), de nombreux décrets ont été créés afin de réduire au maximum la déperdition de nourriture. Depuis la loi Agec, l'objectif est de réduire le gaspillage alimentaire de 50 % d'ici 2025 dans la distribution alimentaire et la restauration collective, et d'ici 2030 pour la consommation, la production, la transformation et la restauration commerciale.

### ► BONNES PRATIQUES ET FORMATION

En tant que leader de la restauration collective responsable, Sodexo s'est engagé depuis longtemps dans la prévention et la réduction du gaspillage alimentaire et conduit, depuis 2019, un programme nommé WasteWatch. Il s'agit d'un ensemble de bonnes pratiques destinées aux responsables de restaurant et à la formation aux équipes en cuisine. Il repose sur les actions suivantes : trier et peser les déchets pour établir un diagnostic ; analyser et agir pour réduire les pertes et déchets ; communiquer

auprès de l'équipe de restauration, du client et des convives et célébrer les succès ; veiller au devenir des restes (inventus, déchets, etc.). Comme le souligne Elise Métayer, directrice de projets au sein de la Direction Culinaire chez Sodexo : « Les meilleurs ambassadeurs d'une alimentation durable, ce sont nos équipes. Sur les sites engagés, le gaspillage alimentaire a ainsi été réduit de 40 % . »

### ► DE LA SOURCE À LA TERRE

Pour limiter le gaspillage à la source chez les producteurs, Sodexo France a noué par exemple un partenariat avec l'association Atypique. Grossiste en fruits et légumes, l'association vend des produits frais et de saison mais déclassés\*\*, achetés directement à des agriculteurs. Depuis la création de la structure, 2000 tonnes de fruits et légumes ont ainsi échappé à la benne. En fin de parcours, les déchets alimentaires sont triés par les équipes et récupérés par des associations pour être transformés en compost, biométhane et digestat qui servent ensuite d'engrais ou d'énergie verte notamment pour les agriculteurs fournisseurs de Sodexo. Enfin, en conformité avec la législation, Sodexo propose des paniers antigaspi aux convives de ses restaurants et effectue des dons alimentaires à des associations.

\*Source : Ademe

\*\*Un légume ou un fruit dit déclassé ne peut être vendu dans le commerce pour les raisons suivantes : défauts esthétiques et de forme, hors calibre pour la grande distribution, excédent de récolte.



# Adopter une alimentation végétale est bien plus qu'une tendance, c'est devenu une partie intégrante de notre mode de consommation.



## La margarine : le substitut végétal du beurre

La margarine est composée d'un mélange d'huiles végétales, comme l'huile de tournesol, l'huile de lin ou l'huile de colza. Il est désormais possible de trouver des margarines sans huile de palme. Certaines sont également 100% végétales, sans aucun ingrédient d'origine animale, et peuvent ainsi être consommées dans le cadre d'un mode d'alimentation vegan.

Pour tartiner un sandwich, préparer des légumes ou réaliser une sauce, la margarine, solide ou liquide, est le produit polyvalent par excellence. Elle contribue également aux apports quotidiens en diverses vitamines et acides gras insaturés. Un plaisir pour la cuisine et la pâtisserie !

## Bon pour vous

De plus en plus de consommateurs sont conscients de l'impact de leur alimentation sur leur santé et l'environnement. Ils optent ainsi pour une alimentation plus saine et responsable.



Le goût n'est plus le seul critère de choix, et la qualité nutritionnelle des aliments est désormais jugée primordiale.

Dans le cas des acides gras, il a notamment été démontré que le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées dans l'alimentation réduit le cholestérol sanguin.

Certains acides gras sont dits essentiels car l'organisme ne peut pas les synthétiser. Ils doivent donc nécessairement être apportés par l'alimentation. Les huiles de colza et de tournesol sont de bonnes options pour faire le plein d'oméga-3 et d'oméga-6.

## Bon pour le monde

Des études montrent que la consommation de produits d'origine animale a un effet négatif sur l'environnement. Le beurre, fabriqué à partir de produits laitiers, fait partie des produits d'origine animale. Son impact environnemental est presque trois fois supérieur à celui de la margarine végétale.

Concrètement, la production de 1 kg de beurre entraîne l'émission d'environ 16,3 kg de CO<sub>2</sub> dans l'atmosphère, contre 5,71 kg pour la production de 1 kg de margarine végétale. Cet écart est principalement lié aux vaches qui émettent des quantités importantes de méthane lorsqu'elles digèrent l'herbe.

Opter pour la margarine végétale, c'est donc bon pour vous et bon pour le monde.



# BIEN ENTENDRE à tout âge !

**Pour bien vieillir et rester actif, maintenir une bonne audition est un élément clé. D'ailleurs, comme celle-ci se détériore naturellement avec le temps, il n'y a pas d'âge pour commencer à voir des troubles apparaître. Voici tout ce qu'il faut savoir pour prendre soin de son appareil auditif.**

## ► DES TROUBLES NATURELS

Parmi les cinq sens, l'ouïe est l'un des plus importants pour la communication et la perception de son environnement. Ainsi, quand des troubles de l'audition apparaissent, le maintien de l'intelligibilité de la parole devient un véritable défi. Avec l'avancée dans l'âge, le vieillissement des cellules sensorielles de l'oreille est un processus naturel, mais certaines pratiques comme les expositions sonores et l'écoute de la musique à des niveaux élevés, ont tendance à accélérer. « Cela abîme les cellules de l'oreille interne, ce qui a pour conséquence de rendre plus rapide le vieillissement de l'audition. Les personnes peuvent devenir progressivement sourdes », explique le Dr Jacques Majer, chirurgien ORL.

## ► SE PROTÉGER DU BRUIT

Pour se prémunir d'éventuels problèmes auditifs, il n'y a rien de mieux que faire attention et s'écouter – tant qu'on le peut encore ! Le Dr Jacques Majer préconise ainsi d'utiliser des protections auditives telles que des bouchons d'oreille lorsque l'on se rend dans un lieu où l'ambiance est particulièrement bruyante (bar, boîte de nuit, concert...). « Dans tous les cas, on le ressent lorsque le niveau sonore devient trop important. Un inconfort auditif voire des douleurs peuvent apparaître et c'est le signe qu'il faut protéger ses oreilles. »

## ► REPÉRER LES SIGNES

« Les tout premiers signes d'une détérioration de l'audition sont des difficultés à entendre dans le bruit, dans le cadre par exemple d'une

conversation à plusieurs ou dans un endroit où le niveau sonore est important, comme dans un restaurant. L'apparition d'acouphènes (bruits aigus, sifflements) est également un signe de cette perte d'audition, mais cela est variable selon les patients », détaille le chirurgien ORL. À partir du moment où la perte d'audition est installée, les difficultés de compréhension apparaissent dans les conversations à deux, même lorsque celles-ci se déroulent à un niveau sonore normal, sans bruit parasite autour. Chez les plus petits, la perte auditive n'est pas toujours évidente à détecter. Cependant, l'absence de réaction lorsqu'on lui parle, la concentration sur le visage de son interlocuteur et l'élévation de son niveau sonore sont autant de signes à repérer chez l'enfant de moins de 3 ans. Après cet âge, la perte d'audition peut se manifester par le fait de faire souvent répéter, de tendre une oreille pour mieux comprendre ou de ne pas être attentif en classe.

## ► L'IMPORTANCE DU BILAN

Quand l'impression de ne pas bien entendre apparaît, quand des difficultés nouvelles surviennent, la nécessité de réaliser un bilan auditif s'impose. La consultation d'un médecin ORL est alors vivement conseillée pour faire le point. « L'idée est qu'il est important de réaliser un bilan auditif dès qu'on a un doute : au pire, on détecte quelque chose ; au mieux, on est assuré que tout va bien », conclut le spécialiste. À titre préventif, il est recommandé de réaliser un bilan à partir de 50 ans, puis de réitérer ce contrôle tous les deux ou trois ans.





# à Loué on a cultivé nos engagements pour récolter le cœur des Français !

- ✓ Un mode d'élevage unique : toutes les poules sont **élevées en liberté et nourries avec des céréales locales.**
- ✓ Des œufs **fermiers** de qualité supérieure, **triés à la main**, dans des élevages familiaux.
- ✓ Des œufs pondus en France sous l'Indication **Géographique Protégée "Œufs de Loué"**.



Ce n'est donc pas un hasard si **Loué** a été élue la **marque préférée des Français** sur les œufs\*

\*Source : Etude réalisée du 21 au 22 juin 2023 sur 1003 répondants de 18 ans et plus représentatifs de la population française



EXCLUSIVITÉ **sodexo**

SAS LOEUF - 52 AVENUE DU MANS - 72650 LA BAZOGE - TÉL : 02 43 51 26 26 - COMMERCE@LOEUF.FR

# 3 exercices POUR SE DYNAMISER

Pour se maintenir en forme, l'activité physique est certes primordiale. Mais pour être efficace, elle doit solliciter aussi bien le cœur, les muscles et la respiration de façon contrôlée. Trois leviers qu'il faut travailler pour développer son énergie.



## LES JUMPING JACKS, POUR BOOSTER SON CARDIO

Pieds joints, bras le long du corps, sautez en écartant les pieds et ramenez vos mains au-dessus de la tête en les tapant. Puis abaissez les bras tout en sautant pour rejoindre les pieds à nouveau. Restez bien gainé, dos droit, regard devant vous.

► **Le bon rythme** : 3 séries de 10 sauts.



## LA CHAISE, POUR SE SENTIR PLUS FORT

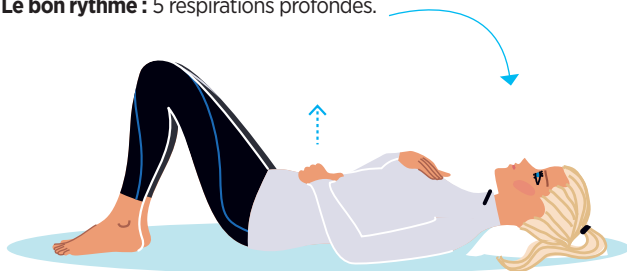
Le dos contre un mur, fléchissez les genoux comme si vous alliez vous asseoir. Vos cuisses doivent être parallèles au sol et former un angle droit avec vos mollets. Le dos bien droit, le regard devant vous, les mains contre le mur. Gainez-vous pour maintenir la position et respirez normalement.

► **Le bon rythme** : 2 séries de 30 secondes.

## LA RESPIRATION ABDOMINALE, POUR DÉCOUPLER SON SOUFFLE

Allongé sur le sol, pieds à plat, une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine, fermez les yeux pour entrer dans votre bulle. Inspirez profondément par le nez en gonflant le ventre et la poitrine. Puis expirez progressivement par la bouche entrouverte, comme si vous vouliez vider entièrement vos poumons.

► **Le bon rythme** : 5 respirations profondes.







**Lunor**  
Restauration

## Découvrez nos légumineuses origine France



**Riches en vitamines !**  
**Riches en protéines végétales !**  
**Sources de fibres !**  
**Pouvoir antioxydant !**  
**Faibles en calories !**



# COMMENT LES ÉMOTIONS influencent notre poids

**Tristesse, colère, anxiété... au-delà du psychisme, nos émotions ont également un impact sur notre corps, et notamment notre appétit. Voici quelques explications sur les mécanismes qui se mettent en place et la manière d'enrayer la machine.**

## ► ÉMOTIONS ET ALIMENTATION : DES LIENS ÉTROITS

Lorsque tout va bien, notre cerveau envoie des signaux à notre corps pour réguler l'alimentation : de faim quand celui-ci a besoin de carburant ; de satiété quand il en a eu assez. Les émotions peuvent cependant prendre la place de ces signaux naturels, c'est ce que l'on appelle la faim psychologique en opposition à la faim physiologique. Ainsi, le processus naturel est dérégulé, tout cela étant orchestré de manière neurophysiologique.

## ► UN RÉFLEXE ANCRÉ

L'ancrage selon lequel la nourriture fait du bien remonte à la petite enfance et prend notamment la forme du biberon ou de la tétine que l'on donne au nourrisson pour le calmer. Cette « nourriture doudou », ou nourriture émotionnelle, est tout à fait normale à l'âge adulte. Mais à l'excès, à cause d'émotions exacerbées ou du stress, elle peut entraîner une perte de contrôle sur l'alimentation : notre cerveau ayant en mémoire cette association, le petit plaisir va devenir une compulsion. Ainsi, on se jette, presque sans s'en rendre compte, sur un pot de glace ou une tablette de chocolat, la consommation de sucre stimulant immédiatement la libération de dopamine, un neurotransmetteur qui est associé à la récompense et au plaisir.

## ► LE RÔLE DU STRESS

Le stress est une réaction d'adaptation de l'organisme à quelque chose qui le perturbe.

Cette réaction d'adaptation demande du carburant à notre corps : ce dernier a besoin de compenser ses pertes énergétiques par des apports supplémentaires de nourriture. Pour ce faire, le cerveau va augmenter la production de cortisol, une hormone dont l'élévation génère, entre autres, une sensation de faim. Dans cette situation, on privilégie en priorité les aliments caloriques, gras et/ou sucrés, car ceux-ci délivrent de l'énergie rapidement. Ces modifications physiologiques vont également impliquer une augmentation du stockage au niveau de la ceinture abdominale, avec une conséquence plus générale sur le poids. À l'inverse, le même processus hormonal peut créer une sensation de satiété permanente, conduisant à une perte de poids. Cela dit, ce cas de figure est plus rare, surtout dans les premiers stades. Cependant, en cas d'épuisement ou de gros chagrin (deuil par exemple) le manque de carburant de notre corps peut faire diminuer les signaux de faim : l'appétit se coupe.

## ► REPROGRAMMER LE PROCESSUS ALIMENTAIRE

Le poids pris en lien avec des raisons émotionnelles ou le stress chronique est appelé kilos émotionnels. Pour sortir de ce cercle vicieux et regagner le contrôle de l'alimentation, une approche globale est conseillée. Ainsi, la première chose à faire est de reprendre conscience de la sensation de faim et de satiété, via une thérapie comportementale. Un bilan fonctionnel médical est également recommandé, celui-ci pouvant mettre en avant des dérèglements hormonaux expliquant les freins à la perte de poids ou les compulsions alimentaires. Enfin, la prise en charge psychologique permet de révéler les émotions perturbantes et de travailler dessus.





## Regard d'experte

*Cathy Assenheims, psychologue spécialisée en neuropsychologie et auteure de « Ma tête a faim » (éd. De Boeck Supérieur, 19,90 €).*



### « UNE SÉROTONINE PERTURBÉE PEUT CONDUIRE À DES COMPULSIONS ALIMENTAIRES »

Pour les personnes qui souffrent de compulsions sucrées, je vérifie assez rapidement le taux de sérotonine. Cette hormone participe à la régulation émotionnelle, mais également à la glycémie. Lorsqu'il est perturbé, l'individu aura des émotions exacerbées, mais aussi davantage besoin de sucre. Pour la réguler naturellement, la prise du safran, sous forme de complément alimentaire, autour de 16 heures peut être une aide précieuse, en même temps qu'une collation légèrement sucrée. Par ailleurs, dans la gestion plus globale du stress, certains compléments alimentaires peuvent être mis en place dans l'attente d'analyses ou de rendez-vous avec un professionnel.

En tant que ciment du système nerveux, le magnésium constitue la base, à répartir en petites doses tout au long de la journée. Les plantes adaptogènes, comme la rhodiole, agissent comme des régulateurs naturels du stress et il peut être intéressant d'en prendre une dose le matin pour diminuer l'anxiété. Demandez toujours conseil à un professionnel avant de prendre un complément alimentaire afin d'éviter les contre-indications.



# Entrez DANS LA DANSE !

**Activité physique tout autant qu'artistique, la danse libère le corps mais aussi l'esprit. Salsa, hip-hop, modern jazz ou tango, révélez votre feu sacré !**

**D**es danses rituelles des tribus lointaines aux dance floors modernes, des ballets classiques aux guinguettes, de la cour des rois aux festivals techno, partout et en tout temps, l'être humain a dansé. Seul(e), en couple, en groupe, pour fêter ou exorciser, séduire, communiquer et partager. Dans une même pulsation, le corps, l'esprit et les émotions s'expriment et se libèrent, avec de vrais bienfaits.

## UN VECTEUR D'HARMONIE

Danser exige que le corps soit gainé et fait travailler, de la tête aux pieds, l'ensemble des muscles, y compris le système cardio-respiratoire qui, entraîné, deviendra plus performant et résistant. La sollicitation des articulations (chevilles, genoux, bassin, épaules, poignets) favorise leur souplesse et préserve l'amplitude de mouvement, et la posture gagne en « tenue » et en verticalité. Véritable élixir de jeunesse, la danse améliore également la proprioception\*, l'équilibre, la coordination, la précision et même la mémoire, autant d'atouts anti-âge : plusieurs travaux ont en outre montré qu'en sollicitant simultanément diverses zones du cerveau, elle le pousse à « reconfigurer ses circuits » et à fabriquer de nouveaux neurones et connexions neuronales.

## UN MOMENT SUSPENDU

Le mental est lui aussi de la fête, car danser exige une présence active. Ainsi, le corps et

l'esprit s'évadent, les soucis s'évanouissent, le temps s'étire pour ne plus profiter que du moment présent : une parenthèse de lâcher-prise jubilatoire qui, en outre, déclenche la libération d'hormones bienfaites comme les endorphines antalgiques et antistress, ou la dopamine souvent surnommée molécule du plaisir. Et même si les premiers pas sur la piste peuvent être mal assurés, hésitants, surveillés, voire autocensurés, la confiance surgit progressivement, pour s'aventurer, oser, et gagner de l'aisance et de l'assurance.

## UNE COMMUNION CORPORELLE

Si la danse est aussi un moyen d'expression de ses émotions (joie, tristesse, colère...), elle se pratique souvent en couple ou collectivement, et devient alors un vecteur d'échange et de partage, un moment de rencontre avec l'autre, et de communication non verbale. Le dialogue corporel qui s'engage nécessite d'anticiper les pas du partenaire, de lui accorder sa confiance, renforçant le lien affectif et l'intimité. En groupe, elle développe également le sentiment d'appartenance et de cohésion : on baisse la garde, se rapproche, et partage des instants personnels avec des inconnus, de milieux, de langues, de cultures ou d'âges divers. Ainsi la danse lance-t-elle un pont vers l'autre, qu'on le connaisse bien (et le découvre alors sous un nouvel angle), ou qu'il nous soit étranger.

\* La proprioception ou sensibilité profonde désigne la capacité à percevoir la position des différentes parties du corps sans recours à la vision.



Vivez une expérience culinaire  
inoubliable dans un lieu magique !

SODEXO VOUS OFFRE

## UN DÉJEUNER MADAME BRASSERIE

(boissons incluses, pour 2 personnes)



Situé au premier étage de la tour Eiffel, au cœur de Paris, le restaurant Madame Brasserie offre une vue à couper le souffle sur la Ville Lumière. Au sein d'un lieu à l'architecture épurée, vous découvrirez une cuisine raffinée signée Thierry Marx, mélange de tradition culinaire française et de modernité. Un moment mémorable en perspective !



**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 ce lot d'une valeur de 192,60 €.

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

**\*Tirage au sort effectué le 04 OCTOBRE 2024 à Astaffort (47). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.  
Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande à [magazine-attitude@com-presse.fr](mailto:magazine-attitude@com-presse.fr).**

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'affectation de(s) dotations(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](mailto:dpo.oss.fr@sodexo.com). Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.



# KINTSUGI, l'art de la résilience

**Réparer un objet brisé en soulignant ses failles avec de l'or, tel est le kintsugi. Au-delà de la pratique artistique, cet art ancestral japonais développe une philosophie de la guérison et de la résilience.**

**S**i d'ordinaire les failles se cachent, l'art du kintsugi consiste, lui, à les faire ressortir pour les mettre en valeur. Un parti-pris qui dévoile une métaphore puissante du processus de guérison.

## DE L'ART...

La légende du kintsugi, née au Japon au xv<sup>e</sup> siècle, veut qu'un shogun (un général) qui utilisait toujours le même bol pour la cérémonie du thé l'envoya en réparation lorsque celui-ci se brisa. Mécontent du résultat (l'objet avait été rafistolé avec des agrafes et n'était plus étanche), il demanda à ses artisans de trouver une solution à la fois pratique et esthétique. Ils imaginèrent ainsi le kintsugi pour or (kin) et jointure (tsugi) ; le nom de l'art étant « kintsukuroi », raccommodge à l'or. S'il est tout à fait possible de mettre en pratique cette technique pour les non-initiés (voir rubrique Mon Tuto, pages 34-35), le procédé originel est long et extrêmement précis. Il se déroule en de nombreuses étapes et nécessite parfois plusieurs semaines de travail, voire plusieurs mois. Ainsi, après avoir été nettoyés, les morceaux de l'objet cassé sont recollés avec une laque traditionnelle ; l'objet est ensuite mis à sécher puis poncé. Les fissures sont alors soulignées de couches de laque puis saupoudrées d'or et polies une fois sèches.

## ... À LA THÉRAPIE

Le kintsugi fait partie du courant de pensée issu du « wabi-sabi » (wabi : humilité face aux phénomènes naturels ; sabi : ce que l'on ressent

face au travail du temps ou des hommes) qui s'inscrit dans la contemplation et le détachement face au besoin de perfection contemporain. Il est donc aisé de voir ce qui, dans cette démarche, apporte de l'apaisement et permet de tisser un parallèle avec l'humain : un objet soigné et honoré devient plus beau et plus résistant après le choc. Le message pourrait donc être : vous pouvez guérir et vos épreuves vont vous faire grandir. « Chérissez vos cicatrices qui vous montrent le chemin que vous avez parcouru », comme l'affirme Céline Santini\*.

## L'ESPRIT KINTSUGI

Cet art japonais inspire les artistes : de la reine de la pop Beyoncé, Sandcastels dans son album « Lemonade », au réalisateur Guillermo del Toro en passant par Yoko Ono, Valérie Lemerrier, les créateurs de mode Viktor & Rolf, l'écrivain Bernard Werber... Il y est même fait référence dans la 14<sup>e</sup> saison de la série « Grey's Anatomy » ! On le retrouve également dans le mouvement Dispatchwork créé par le street-artiste allemand Jan Vormann il y a plus de 10 ans et qui consiste à « réparer » des monuments et des rues du monde entier avec des blocs de Legos. L'esprit kintsugi se niche aussi dans une autre forme d'art : le tatouage thérapeutique, qui permet de recouvrir des cicatrices après un cancer, des brûlures, etc.

\*« Kintsugi, l'art de la résilience », de Céline Santini, éd. Pocket, 256 pages.





**FoodChéri.**

L'engagement a bon goût

# Découvrez la cantine engagée.

Nous aidons les entreprises à **améliorer**  
la **pause-déjeuner** de leurs salarié·es avec  
**des plats savoureux, sains et durables.**

[www.foodcheri.com](http://www.foodcheri.com)



# LE KINTSUGI, réparer en sublimant

Qui n'a jamais connu la frustration de voir un joli bol tomber et se briser en plusieurs morceaux ? En imitant le kintsugi, vous pouvez le transformer en une pièce unique !



**1** Rassemblez tous les morceaux et mettez-les de côté.



**2** Mélangez la colle avec les paillettes d'or. Le temps de travail de ce mélange étant court (environ 5 minutes), il est préférable de n'en mélanger qu'une petite quantité à la fois.



**3** Appliquez généreusement la colle dorée sur les tessons à l'aide d'un bâtonnet.



**4** Pressez fermement les pièces l'une contre l'autre pendant au moins 5 minutes, en laissant la colle s'écouler. Une fois toutes les pièces assemblées, déposez de la poudre d'or sur la colle et dispersez le surplus à l'aide d'un pinceau. Laissez reposer 24 heures.

## MATÉRIEL

- Une céramique cassée
- Poudre ou paillettes d'or
- Colle à 2 composants type époxy
- Un bâtonnet
- Un pinceau fin





**IMPORTANT!**  
Il s'agit ici d'une technique très simplifiée pour essayer le kintsugi chez soi.

**5** Résultat : votre assiette cassée vivra une seconde vie en tant que vide-poche.



# LABELS BIO : on fait le point !

**Plus respectueuse de l'environnement et meilleure pour la santé, l'agriculture biologique a connu une forte croissance en France en quelques décennies. Pour identifier les produits concernés, de nombreux labels viennent certifier cette démarche. Pour autant, il n'est pas toujours facile de s'y retrouver : voici ce qu'il faut savoir sur les principaux d'entre eux.**



## AB ET LABEL BIO DE L'UNION EUROPÉENNE (EUROFEUILLE)

Le label AB, créé en 1985, par les pouvoirs publics français, répond depuis 2010 au même cahier des charges que son semblable européen. Ces labels interdisent les pesticides et les engrais chimiques de synthèse. Le seuil de présence des OGM (organismes génétiquement modifiés) a été fixé à 0,9 %. Les produits transformés peuvent contenir jusqu'à 5 % d'ingrédients non biologiques et le bien-être animal est pris en compte : alimentation bio, élevage en plein air ou en liberté, ou accès à un parcours extérieur.



## NATURE & PROGRÈS

Fondé en 1964, il était alors le premier label privé réglementant l'agriculture biologique en France. Ses principes sont basés sur une agroécologie paysanne et locale. Il interdit les traces d'OGM et l'huile de palme, car même si cette dernière est bio, elle ne respecte ni l'homme (conditions sociales défavorables) ni la biodiversité (déforestation). La taille et la densité des élevages sont limitées, et l'alimentation animale doit être produite pour moitié sur la ferme d'élevage. Les fermes doivent produire 100 % en bio.



## BIOPARTENAIRE

Ce label prend pour base la réglementation européenne et y intègre des critères humanistes reposant sur les valeurs du commerce équitable. Biopartenaire assure ainsi un revenu juste à ses producteurs, leur permettant de couvrir leurs charges de production avec une marge suffisante pour des conditions de vie dignes. On trouve ces produits dans les magasins spécialisés bio.



## DEMETER

Il se fonde sur les principes de l'agriculture biodynamique : la production agricole est adaptée aux cycles lunaires et planétaires, et favorise le développement de la biodiversité grâce à la préservation des sols. L'interdiction de produits chimiques, la rotation des cultures diversifiées et l'emploi d'engrais verts font partie des exigences fondamentales. Par ailleurs, les produits transformés doivent être composés d'au moins 90 % d'ingrédients certifiés Demeter, le reste en bio.



## BIO COHÉRENCE

Cette certification exige que les produits bio soient cultivés, produits et transformés en France, et les fermes doivent être exclusivement en bio. La culture sous serres chauffées est interdite et le bien-être animal est renforcé : aménagement des lieux de vie et conditions d'élevage respectueuses des besoins de chaque espèce, prise en compte de la douleur, surveillance des conditions de production et d'abattage.



## GOTS

Acronyme de Global organic textile standard, ce label international créé en 2002 garantit avant tout que les produits textiles doivent intégrer au minimum 95 % de fibres biologiques certifiées. Par ailleurs, le label certifie des produits qui ne nuisent pas à la santé de ceux qui les portent, ainsi que des conditions de travail dignes. Cependant, celles-ci ne sont prises en compte que durant la transformation du textile, non lors de la culture de la matière première.



# LES *Minis Squeezers* GYMA DÉBARQUENT SUR LES TABLES !



Retrouvez les **GRANDS** classiques  
de la restauration en **petit** format !

- Des recettes aussi gourmandes qu'en restaurant
- Flacon pratique pour une utilisation propre et facile
- Format 350g



Retrouvez  
la gamme complète  
sur Amazon

TOUJOURS UN

*Goût* D'AVANCE !





# PHOBIE SCOLAIRE :

## la déceler et y faire face

**L'heure de la rentrée a sonné et des millions d'élèves rejoignent les bancs de l'école en ce mois de septembre. Pour une poignée d'entre eux, ce moment est synonyme de stress intense lié à une phobie scolaire. Voici tout ce qu'il faut savoir sur ce trouble pas toujours évident à détecter.**

### De quoi s'agit-il ?

La phobie scolaire est un trouble touchant les enfants en âge d'aller à l'école qui, en raison d'une anxiété, d'une dépression ou de facteurs sociaux, refusent de s'y rendre, car cela engendre un stress. Ce phénomène complexe est souvent multifactoriel et n'est pas toujours évident à déceler. Il se manifeste d'abord par des troubles anxieux scolaires, avant que l'impossibilité de se rendre à l'école n'apparaisse. Entre 4 et 10 % des élèves seraient atteints par ce type de phobie. En outre, l'association Phobie Scolaire indique que, selon une étude américaine, un quart des élèves « seraient un jour touchés, de manière plus ou moins forte et durable, par des épisodes de troubles anxieux scolaires au cours de leur scolarité ».

### Comment la repérer ?

Elle est souvent le résultat de deux ou trois facteurs différents, parmi lesquels les situations de harcèlement, les troubles des apprentissages et/ou de l'attention, ou des problématiques psychologiques telles que l'anxiété de performance. Cette phobie peut se manifester par des maux de ventre (la fameuse boule au ventre), des nausées avant d'arriver en classe, des insomnies, des pleurs, une crise d'angoisse ou un refus catégorique et parfois brutal d'aller en cours. Par ailleurs, le fait que l'enfant passe du temps à

l'infirmerie ou saute des cours peut caractériser d'autres signes susceptibles d'alerter. Quelle que soit la manière dont la phobie scolaire se traduit, il ne s'agit pas d'un caprice : l'enfant ne se sent tout simplement pas capable d'aller à l'école.

### À quel âge se manifeste-t-elle ?

La phobie scolaire peut toucher les enfants à tout âge, mais certaines périodes charnières de la scolarité y sont davantage propices. Pour les plus petits, c'est lors de l'entrée au CP ; au début de l'adolescence, celle au collège. À savoir qu'au moment de la maternelle, la phobie scolaire est exceptionnelle : les pleurs de l'enfant sont souvent la traduction d'une angoisse de la séparation. Enfin, l'entrée au lycée, voire à la fac, est également un moment où la peur d'aller à l'école peut se manifester, même si c'est plus rare.

### Quelle prise en charge ?

Si vous soupçonnez que votre enfant souffre de cette phobie, consultez votre médecin traitant, un psychologue ou un pédopsychiatre. Eux pourront réaliser des tests pour poser un diagnostic et mettre en place un suivi. Des associations spécialisées pourront aussi vous accompagner. Sortir de la phobie scolaire est un processus qui peut prendre du temps et nécessiter que l'enfant ne se rende plus à l'école, au moins temporairement. Le professionnel de santé peut alors demander un accès gratuit au Centre national d'enseignement à distance (Cned). Par ailleurs, un projet d'accueil individualisé peut être mis en place avec l'établissement scolaire.

Association Phobie Scolaire : [phobie-scolaire.org](http://phobie-scolaire.org)  
 Association Génération 15-25 : [generation1525.fr](http://generation1525.fr)  
 3018 : pour les victimes de cyberharcèlement  
 3020 : pour les victimes de harcèlement scolaire



# Du bio, du goût, du plaisir




● Domfront (61)

● Retiers (35)

● L'Hermitage (35)


● Vitré (35)

## ENGAGEMENT N°1


 Vaches nourries  
avec une alimentation  
sans pesticide de synthèse,  
conformément à la réglementation  
biologique



## ENGAGEMENT N°2

 Tendre vers 100%  
de nos emballages  
recyclables dès 2025

## ENGAGEMENT N°3

 Accompagnement  
de nos fermes Bio  
partenaires pour réduire la  
consommation d'énergie



## Un hérisson dans son jardin ? Une vraie chance !

**Cette petite boule de poils (oui, scoop ! ce ne sont pas des épines sur son corps, mais des poils agglutinés) est une aide précieuse au jardin. Lui offrir un abri est donc un atout si l'on respecte certaines règles.**

**E**spèce en danger (voir encadré ci-dessous), le hérisson d'Europe pourrait disparaître d'ici à quelques années. Le protéger est donc indispensable. S'il apprécie les forêts de feuillus et ses sous-bois, ce petit mammifère aime aussi se promener dans les prairies, les bocages, les parcs et les jardins, dont il est un protecteur. Animal nocturne, on peut parfois le croiser dans la journée, particulièrement lors de la période de reproduction, entre mai et août.

### Le jardin idéal

Véritable allié du jardinier, le hérisson est un moyen sûr et écologique pour se débarrasser des limaces et des escargots, dont il raffole ! Bannissez donc les produits phytosanitaires, qui lui sont néfastes et peuvent même l'empoisonner (il s'agit d'ailleurs d'une des causes de son déclin). Insectivore, il se nourrit également d'invertébrés terrestres et peut, de temps en temps, diversifier son alimentation avec des grenouilles, des lézards, de jeunes rongeurs, des champignons et même

certains fruits. Il sera donc particulièrement heureux dans un jardin à la végétation variée : fleurs, arbres, pissenlits, haies, etc. N'hésitez pas à déposer à plusieurs endroits des bols d'eau qui lui seront bien utiles. Le hérisson a également besoin d'un abri : tas de bois, de branches, de pierres, ou un volume important de feuilles mortes dans un coin tranquille du jardin, pour se protéger des intempéries, fera l'affaire. Il l'utilisera également pour son hibernation qui commence en novembre et dure environ quatre mois.

### Le protéger au quotidien

Pendant son hibernation, si les températures s'adoucissent, le hérisson peut sortir de son abri pour aller chercher de quoi se nourrir. Et hors hibernation, il peut parcourir entre 4 à 6 km par nuit. Pour faciliter ses déplacements et éviter qu'il se coince dans un grillage, créez des passages d'environ 15 cm au ras du sol, près des clôtures. Prudence lorsque vous nettoyez votre jardin avec un râteau ou que vous passez la tondeuse quand l'herbe est haute. Même si le hérisson vient régulièrement dans votre jardin et devient familier, n'oubliez pas qu'il reste un animal sauvage. Si vous devez le faire sortir par nécessité, contactez une association qui saura le prendre en charge : Le Sanctuaire des hérissons, Les P'tits Kipik, la Ligue pour la protection des oiseaux... et bien d'autres.

### ESPÈCE PROTÉGÉE

**Le hérisson fait partie de la liste des mammifères terrestres protégés sur l'ensemble du territoire ainsi que dans toute la Communauté européenne : il est interdit de le détruire, de le transporter, de le naturaliser et de le mettre en vente.**



# 100% NATURELLE

*tout simplement*

✓ SANS  
ÉPAISSISSANT

✓ SANS  
CONSERVATEUR

✓ SANS  
ADDITIF



POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - [WWW.MANGERBOUGER.FR](http://WWW.MANGERBOUGER.FR)

# Des rangements astucieux

Comme ranger serait bon pour l'esprit, alors profitez de la rentrée pour trier, classer et aménager votre intérieur avec nos quelques propositions bien pensées.



**Rangement en hauteur.** Étagère Filli dorée en laiton, plusieurs tailles, à partir de **235 €**, Caravane.



**Rangements modulaires classiques mais malins.**

Set de 3 étagères en chêne, **519 €**. Étagères additionnelles en chêne, **149 €**. Boîte de rangement souple en coton lin, à partir de **12,95 €**. Panier carré en rotin, **44,95 €**. Panier carré en rotin, **59,95 €**. **Le tout Muji.**



**Un bureau organisé pour mieux travailler.**

Compartment de rangement en bois à 3 tiroirs, **34,95 €**. Bannette en bois, **34,95 €**. Barrette de rangement pour bureau, **25,95 €**. **Le tout Muji.**



**Finie la grisaille avec ce caisson coloré.**

Caisson Helmer à tiroirs sur roulettes, en acier, **49,99 €**, Ikea.

**À adopter en vide-poches.**

Set de 3 coupelles en corne et métal doré serti, **80 €**, Caravane.

**Roulez, c'est rangé ! Idéal pour les « bureaux salons ».**

Desserte Brännboll sur roulettes, en acier, **59 €**, Ikea.



**Le panier, parfait pour les magazines ou les jouets.**

Panier Iringa en roseau, couleur naturelle noir cyprès, plusieurs tailles, à partir de **25 €**, Caravane.







La saison réserve de belles journées pour les activités en extérieur.

## DE BEAUX PARCS ET JARDINS à voir en automne

**Avec ses teintes carmin, bordeaux, jaune, orange ou pourpre, l'automne n'a rien à envier au printemps. C'est l'occasion de découvrir la nature sous un nouveau jour.**

### LES JARDINS DE LA MAISON CLAUDE MONET

Plongez dans l'univers du peintre pour découvrir un magnifique tableau. Les nymphéas fleurissent jusqu'en septembre, les asters, les dahlias et les lilas offrent leurs dernières couleurs tandis que les teintes flamboyantes des arbres se reflètent dans l'étang. **À Giverny (27). Ouverts jusqu'au 1<sup>er</sup> novembre, de 9 h 30 à 18 h. Tarifs : de 6 € à 11,50 €, gratuit pour les -7 ans. Informations et réservation : Fondation-monet.com**

### LE JARDIN DU MUSÉE ALBERT KAHN

Les 4 hectares de jardins offrent un voyage végétal autour du monde : un jardin japonais, un anglais, un français, ainsi que des forêts et des prairies. Les couleurs de l'automne apportent une dimension poétique à cet espace. **À Boulogne-Billancourt (92). Ouvert jusqu'au 30 septembre de 11 h à 19 h, jusqu'à 18 h ensuite. Tarifs (incluant la visite du musée) : de 5 € à 8 €. Informations et réservation : Albert-kahn.hauts-de-seine.fr**

### LES JARDINS DU CHÂTEAU DE VILLANDRY

Le mois de septembre fait partie des plus beaux de l'année pour arpenter ces jardins de Touraine alliant tradition et innovation. Vus d'en haut, les neuf carrés du potager d'ornement semblent composés de fleurs, mais en s'approchant, on découvre avec surprise des choux, des salades, des aubergines... Plus loin, le jardin du Soleil, moins géométrique, mise davantage sur le calme et la poésie.

**À Villandry (37). Ouverts toute l'année : jusqu'au 30 septembre de 9 h à 19 h, puis de 9 h à 17 h 30. Tarifs (jardins seuls) : de 5,50 € à 8 €. Informations : Chateauvillandry.fr**

### LE PARC FLORAL DE PARIS

Avec sa trentaine d'hectares d'une collection botanique rare, le jardin des dahlias est un incontournable de l'automne : composé de plusieurs centaines de variétés, il explose en mille éclats. Dans cette période de repos et de transition, les changements de couleur sont presque quotidiens. **À Vincennes (94). Ouvert jusqu'au 30 septembre de 9 h 30 à 20 h, puis de 9 h 30 à 18 h 30 jusqu'au passage à l'heure d'hiver. Entrée gratuite dès le 1<sup>er</sup> octobre. Informations : Parcfloraldeparis.com**

### LE PARC BOTANIQUE DE HAUTE BRETAGNE

Ceux qui aiment voir la lumière du soleil levant filtrer à travers les brumes matinales sont servis en cette saison dans ce parc à la vingtaine de jardins thématiques. C'est aussi le moment de l'année où les érables japonais voient leur feuillage s'embraser, offrant un magnifique spectacle. Pour ajouter à cette beauté, une multitude d'autres essences se parent de couleurs empourprées : les stewartias, les lagerstroemias, les cyprès chauves, les ginkgos biloba... **Au Chatellier (35). Ouvert jusqu'au 30 septembre de 11 h à 18 h, puis de 14 h à 17 h 30 jusqu'au 15 novembre. Tarifs : de 6,90 € à 9,90 €. Informations : Jardinbretagne.com**

# 7 astuces

*pour vous simplifier la vie au quotidien !*

## PRÉSERVEZ LA FRAÎCHEUR des bouquets

Il est toujours agréable d'avoir un joli bouquet de fleurs fraîches chez soi. Pour les conserver plus longtemps, ajoutez un gramme d'aspirine dans l'eau du vase. L'acide acétylsalicylique présent dans l'aspirine aidera à maintenir l'eau propre et à prévenir la prolifération bactérienne. Une autre possibilité est d'ajouter un gramme de sucre dans l'eau.



## DIMINUER la pression

Vos chaussures sont neuves et elles vous serrent. Pour les assouplir, enfiler une chaussette épaisse puis glissez votre pied dans la chaussure. Chauffez-la ensuite avec un sèche-cheveux pendant quelques minutes : la chaleur, associée à l'épaisseur de la chaussette, va contribuer à détendre le cuir. Faites la même chose avec l'autre pied.

## RETROUVEZ une blancheur éclatante

Ce produit d'hygiène buccale permet aussi de retrouver des baskets blanches toutes propres : le dentifrice ! Commencez par passer une éponge humide sur vos chaussures. Munie d'une brosse à dent agrémentée d'une noisette de dentifrice de couleur blanche, frottez les taches. Une fois celles-ci parties, vous pouvez ôter le surplus de dentifrice avec un chiffon propre ou un mouchoir en papier.



## Nettoyer un cadre DORÉ EN BOIS

Pour raviver l'éclat d'un cadre ancien en bois doré, si joli dans sa patine, il faut commencer par le dépoussiérer avec un chiffon doux. Puis mélangez dans un bol 3 œufs et 20 g de vinaigre blanc. Frottez légèrement les parties les plus ternies avec une brosse douce ou une brosse à dents imbibée de cette solution puis séchez le tout.



## ENFONCER FACILEMENT UN CLOU dans le plâtre

Un tableau à accrocher ? Une pendule à fixer ? Avant de jouer du marteau, trempez quelques instants les clous dans de l'eau portée à ébullition. Sortez-les de l'eau sans vous brûler, mais ne les essuyez pas. Munissez-vous d'un marteau : les clous vont alors s'enfoncer très facilement !

## RAMASSER DES LEGOS en un tour de main

Quiconque a marché un jour pieds nus sur des Legos le sait... L'un des jeux favoris des enfants est de ceux qui se renversent par terre. Pour les ramasser rapidement sur un tapis, utilisez un rouleau antipeluches. L'électricité statique du tapis combinée à l'autocollant permettra de les ramasser en un clin d'œil. Cela fonctionne aussi avec des trombones.



## Percer du carrelage SANS RISQUE

Munissez-vous d'une perceuse et d'un rouleau de scotch. Dessinez une marque au stylo pour bien situer l'endroit où percer puis posez le scotch dessus. Installez une mèche pour béton sur la perceuse et retirez l'option percussion. Percez à vitesse basse pour percer le carrelage puis plus vite pour percer le mur. Le scotch va empêcher la perceuse de déraiper et l'émail du carrelage de se fissurer.



# COCOTINE®

L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE

## DÉCOUVREZ

UNE MARQUE D'ÉLEVEURS  
INNOVANTE DANS  
LA TRANSITION

- Un **modèle coopératif** qui favorise le **bien-être animal** et **des produits de qualité** pour vos convives.
- Une gamme de produits **Bio** et **Plein air** éligibles **égalim**.

**BIO**

**PLEIN AIR** 



Disponible dans votre restaurant Sodexo.



**ANNE,**  
éleveuse de poules plein air  
de notre coopérative  
(Morbihan)

En savoir plus sur [daucyfoodservice.com](http://daucyfoodservice.com)



# ENTRAÎNEZ vos neurones



Il existe 7 différences entre ces deux photos. Découvrez lesquelles.



Solution :



## MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Corinne Ségui. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Veronick Dokan, Christelle Mosca-Ferrazza, Guylaine Masini. 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](mailto:magazine-attitude@com-presse.fr)**

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



## PHOTO COUVERTURE : LISEGAGNE\_GETTYIMAGES

P4-6 : Casimir Florine. Torval Mork\_AdobeStock. P8-9 : Alice Mabilon. Sodexo. P10-11 : ABACA. P12-13 : Eléonore H/Gilles Oster/tamas\_AdobeStock. NatashaBreen/rudsill/angshuo\_GettyImages. Patrick Somelet\_Photononstop. P14-15 : DR, QuentinLab. Sodexo. P16 : Plateresca\_GettyImages. P18 : Barcin\_GettyImages. P20-22 : Anne Kerouédan\_CNIEL\_Juliette Lalbaltry/Delphine Constantini\_Interbev. Sophie Macheteau\_Markal. P24 : VeselovaElena\_GettyImages. P26 : Roman Mykhalchuk\_GettyImages. P28 : mladenbalinovac\_GettyImages. P30 : Maxim Saiva. P32-33 : Viacheslav Yakobchuk\_AdobeStock. P34-35 : master1305\_AdobeStock. P36 : Garnar\_AdobeStock. P38-39 : living4media / Algermissen, Astrid P39 : Victor Bellot. Clothilde Redon. P40 : monticellillo\_AdobeStock. P42 : SDI Productions\_GettyImages. P44 : Callingcurlew23\_GettyImages. P46 : DR. P47 : SimePhoto RF / Photononstop. P48 : Joseph Ocharonata/Syda Productions/wabeno\_AdobeStock. Ludmila Chernetska/SlayStorm\_GettyImages. Matthias Kulka/Flirt\_Photononstop. P50 : Shutterstock.





# CHANGE DE LOOK, PAS DE GOÛT !

Des lions fiers  
et partenaires

Un graphisme plus  
statutaire  
valorisant notre  
héritage



Un cœur symbolisant  
notre passion pour  
nos produits

Un lait origine  
France et collecté  
localement

RETROUVEZ DÈS SEPTEMBRE 2024 LE NOUVEAU LOOK CŒUR DE LION SUR TOUS NOS PRODUITS :



UN CARACTÈRE QUI VIENT DU CŒUR !

[WWW.COEURDELION.COM](http://WWW.COEURDELION.COM)



*Vous inspirer  
le meilleur de l'œuf*



# L'OMELETTE NATURE SURGELÉE

*Plaisir et équilibre*



**ÉLEVAGE  
PLEIN AIR**



**OMELETTE NATURE SURGELÉE  
PLEIN AIR, BBC & CEE2**

**Pliée en forme de ½ lune, elle allie plaisir et équilibre grâce à sa remise en température sans apport de matière grasse.**

DISPONIBLE EN

**90G** COLIS DE 75

**135G** COLIS DE 50

[www.ovoteam.net](http://www.ovoteam.net)