

fr.sodexo.com

Attitude

N° 86 • PRINTEMPS 2025

À LA RENCONTRE
d'Adriana
Karembeu

Purées
d'oléagineux,
de vraies
bonnes pâtes

STOP
HUNGER,
agir pour un
monde sans
faim !

Profitions des
beaux jours !

sodexo 

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 86
PRINTEMPS 2025



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

Stop Hunger, agir pour un monde sans faim !

10 Rencontre avec...

Adriana Karembu

12 À la découverte de

Bordeaux

14 Mon assiette

Purées d'oléagineux, de vraies bonnes pâtes

16 Mon assiette

Le radis, un petit bonbon végétal

18 Mon assiette

Le kiwi, un chevelu plein d'énergie

20 Ma recette gourmande

Radis marinés et sauce crémeuse ; carpaccio de kiwi au saumon ; verrine de fromage blanc, kiwi et granola maison



12

édito

Les fleurs bourgeonnent, les abeilles butinent et le printemps pointe le bout de son nez. Après cette saison glaciale, l'envie vous prendra sûrement de vous installer au soleil en terrasse pour lire ce nouveau numéro d'Attitude ! Découvrez la belle Adriana Karembeu sous un nouveau jour, sa personnalité si attachante et son parcours exemplaire ne pourront que vous faire tomber sous le charme. Faites une escale et partez à l'exploration des joyaux de Bordeaux, sans oublier d'y goûter ses produits traditionnels. Chouchoutez votre corps et vos papilles avec nos recettes et astuces gourmandes à base de produits de saison, puis enchaînez sur un goûter plein de bienfaits avec les purées d'oléagineux ! Si vous manquez d'inspiration pour vos escapades du week-end, nous vous faisons découvrir 6 lieux insolites où vous retirer pour un court (ou plus long !) séjour. Enfin, tentez de gagner l'un des 6 brunchs pour deux personnes, en participant à notre jeu-concours.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



32

24 Mes astuces gourmandes

Des saveurs bien accordées, pour des plats réussis !

26 RSE

Certifications environnementales : un atout pour les bâtiments

28 Ma santé

Connaître ses ongles sur le bout des doigts

30 Ma forme

3 exercices pour raffermir les jambes

32 Mon bien-être

Saisons et humeur : des liens établis

34 Mon tuto

Je fabrique une jardinière

36 Mon développement personnel

Musique : des notes bienfaites

38 Mon environnement

Adieu plastique : pour un quotidien plus durable

40 C'est tendance

Le plogging : courir pour une planète plus propre

42 Ma déco

Des rangements qui boostent la salle de bains !

43 Mes loisirs

6 lieux insolites pour un week-end hors du temps

44 Parents/enfants

La nécessité d'un « chez soi »

46 Mon jardin

Cultiver en permaculture

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

Actus

Du soleil à table

Pour les premiers repas en extérieur, on craque pour la vaisselle colorée et méditerranéenne de la marque marseillaise Honoré, fruit de sa collaboration avec Monoprix. Mug, pichet, assiettes ou plats, cette vaisselle ensoleille toutes les tables !

Collaboration Honoré x Monoprix, entre 7 € et 35 €, disponible en ligne et en magasins à partir du 26 mars.



33%

Passion jardin

C'EST LA PROPORTION DE FRANÇAIS QUI POSSÈDENT UN POTAGER, CE QUI REPRÉSENTE 1,2 MILLION D'HECTARES DE TERRE CULTIVÉE. SI CE SONT D'AVANTAGE DES SENIORS QUI JARDINENT (40 % DES 65-75 ANS), LA RELÈVE EST ASSURÉE PUISQUE 28 % DES 25-34 ANS ET 25 % DES 18-24 ANS AIMENT AUSSI PLONGER LES MAINS DANS LA TERRE !

Source : Notre temps.


TRAMIER
DEPUIS 1863

NATURA

LA PREMIÈRE OFFRE SANS RÉSIDUS DE PESTICIDES
SUR LES FRUITS À COQUE



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé
www.mangerbouger.fr

C'EST NOUVEAU !



DES FLEURS POUR LA SIESTE

Malgré l'arrivée du printemps, l'air est parfois frais. Pour une sieste réparatrice, cet édredon 100 % coton et fabriqué en France est parfait. **Édredon en percale de coton, 165 € (130 x 220 cm), Essix, en ligne et en boutiques.**



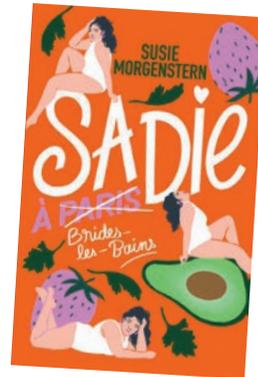
CERISE OU CHOCOLAT ?

Pour protéger ses lèvres, rien de mieux qu'un baume composé d'ingrédients parfaits pour cette zone sensible : aloe vera, beurre de karité et abricot, avec en prime une protection solaire SPF 15. Il ne reste plus qu'à choisir entre chocolat, cerise, vanille, etc.

Baume à lèvres teinté Mavala, stick de 4,5 g, 10,10 €, en pharmacies, parfumeries, grands magasins et sur nocibe.fr

BIEN BEURRER SES TARTINES

On vous en parle en page 14, le beurre de cacahuète est une mine de bon gras, fibres, magnésium, potassium et vitamines E et B3. Bref, il a tout bon, et celui-ci est garanti 100 % pur, sans sucres ni huiles ajoutés. Alors on n'hésite pas à en remettre une couche sur un pain au levain. **Pur beurre de cacahuète Jardin Bio étic, 4,30 € (350 g), en magasins bio et grandes surfaces.**



Susie est de retour

La grande Susie Morgenstern, auteure majeure pour la jeunesse, livre à 80 printemps son premier roman destiné aux adultes. Un ouvrage à son image, fantaisiste et pétillant, autour des aventures d'une Américaine en France. L'occasion, pour celle qui est installée dans l'Hexagone depuis plus de cinquante ans, d'ausculter avec finesse le choc des cultures tout en laissant place à l'émotion. Un bon premier cru ! **« Sadie à Brides-les-Bains », de Susie Morgenstern, 320 p., 17,90 €, Eyrolles Romans. En librairies le 3 avril.**

DE BONNES NUITS EN BOÎTE !

Difficile de bien dormir lorsque l'on est une future et/ou jeune maman ! Une équipe de spécialistes s'est penchée sur la question avec pour résultat la création d'une boîte de nuit ou plutôt à outils. Celle-ci contient une mine d'informations et d'activités ludiques adaptées à chaque étape du développement de l'enfant (de 0 à 2 ans et pour les femmes enceintes).

Ma boîte de nuit, La Tribu Happy Kids, 39 €, en pharmacies et en ligne sur latribuhappykids.com



Salakis



POUR DES BRUNCHS RÉUSSSSSSSIS !



Œufs brouillés



Salade de quinoa



Bruschetta
au fromage de brebis

Retrouvez nos recettes préférées
pour le brunch sur notre site.



SANS CONSERVATEUR
SANS OGM

www.salakis.fr

STOP HUNGER, agir pour un monde sans faim !

Assurer l'accès de tous à l'alimentation, tel est l'objectif de Stop Hunger, créé en 1996. Pour y répondre, le réseau multiplie les actions en France.



Des volontaires lors d'une collecte alimentaire.

En septembre 2015, l'Organisation des Nations unies adoptait un programme de développement durable intitulé « Agenda 2030 ». Parmi les 17 objectifs fixés dans cet agenda, le deuxième vise à éradiquer la faim et la malnutrition en garantissant l'accès à une alimentation sûre, nutritive et suffisante pour tous d'ici à 2030. Cependant, les études récentes de l'Onu montrent que plus de 600 millions de personnes dans le monde souffriront encore de la faim à cette date. En France, selon le dernier baromètre de la pauvreté et de la précarité Ipsos/Secours populaire (2023), plus d'un tiers des personnes interrogées (35 %) déclaraient ne pas manger trois repas par jour pour des raisons financières. Les banques alimentaires

et les associations comme les Restos du Cœur (40 ans cette année !) tirent également la sonnette d'alarme sur l'augmentation des bénéficiaires, particulièrement des travailleurs pauvres et des étudiants. C'est dans ce contexte difficile que se déploient les actions du réseau Stop Hunger, plus que jamais d'actualité.

COLLECTES ET LEVÉES DE FONDS

Depuis presque trente ans, Stop Hunger organise de nombreux événements destinés à collecter des fonds, des denrées alimentaires et d'autres produits indispensables à la vie quotidienne. Le réseau accompagne également des personnes éloignées de l'emploi grâce à des stages et des ateliers de formation.

Stop Hunger Leader depuis octobre dernier, Anaïs Pache, responsable communication santé médico-social chez Sodexo, coordonne les actions et développe le réseau en France. « Notre stratégie repose sur trois principes : répondre aux situations alimentaires d'urgence, accompagner et rendre autonome nos bénéficiaires au-delà de l'aide alimentaire, et enfin, unir les acteurs du changement », explique-t-elle. Une année est rythmée par plusieurs événements : collecte pour les Restos du Cœur et les banques alimentaires (mars et novembre), Servathon (mai), dîner de levée de fonds (avril), etc. Pour répondre aux situations d'urgence, des levées de fonds sont organisées auprès des salariés et versées aux fonds d'aide pour les situations de crises aiguës. Ainsi, la FFBA* a reçu 33 740 € pour venir en aide à la population de Mayotte. Des surplus alimentaires sont remis aux associations locales sur les sites où Sodexo gère la restauration afin de limiter le gaspillage alimentaire. Ce surplus redistribué s'élevait à 189 415 kg en 2024. Enfin, chaque année, les employés de Sodexo du monde entier se mobilisent dans le cadre du Servathon au travers de différents événements. En France, 9 357 kg de denrées ont été collectées l'an passé.

DES ACCOMPAGNEMENTS PERSONNALISÉS

Le réseau mène également des actions d'accompagnement vers l'emploi des femmes et des jeunes adultes, populations les plus touchées par la précarité. Grâce à un partenariat avec les Tremplins du Cœur, 64 femmes ont été accompagnées l'année dernière dans un parcours de réinsertion vers l'emploi. Lorsqu'on lui demande la raison de son engagement, Anaïs Pache précise : « Dans le cadre de mon métier, je travaille principalement sur des sujets sociaux, cet engagement a donc du sens. C'est une implication concrète : s'engager, c'est avoir un impact réel sur la vie des personnes vulnérables et être au plus près du terrain. Et puis, nous rencontrons plein de gens différents, c'est assez chaleureux ! » Elle rappelle que « Sodexo offre une journée de

356 000
bénéficiaires de l'aide
Stop Hunger en 2024 en France

4 000
volontaires
agissant partout
en France

289 000
repas distribués

449
salariés Sodexo engagés
pour créer des actions
ou y participer



Pour faire un don

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



volontariat aux salariés en France pour aider à des actions en faveur de la lutte contre la faim, notamment auprès d'associations partenaires comme les Restos du Cœur. Il faut simplement être en CDI depuis plus d'un an pour en bénéficier. » Pour rejoindre le réseau Stop Hunger, il est également possible de contacter le Champion Stop

Hunger de la région concernée. En France, 40 salariés sur l'ensemble du territoire sont Champions Stop Hunger : ils sont chargés de développer les actions dans et en dehors du calendrier. Courses solidaires, concerts, ventes de gâteaux, etc., chaque événement est important. « Plus nous serons nombreux, plus l'impact sera fort ! » conclut Anaïs.

* FFBA : Fédération française du bénévolat associatif.

ADRIANA KAREMBEU

« Mon histoire ? C'est un petit manuel de survie ! »

Elle semblait avoir tout pour être heureuse, mais derrière cette allure, sa personnalité si attachante et son parcours exemplaire, Adriana Karembeu a lutté pour consoler la petite fille blessée qu'elle a été. Portrait d'une femme désormais épanouie et tout à fait elle-même !

On aurait presque oublié qu'elle se fit connaître des Français en défilant pour les plus grands créateurs de mode, tant, depuis, Adriana Karembeu a su se réinventer pour écrire l'histoire foisonnante de sa vie. Tantôt coanimatrice télé, ambassadrice de la Croix-Rouge depuis 25 ans et actrice à ses heures, elle a su relever tous les défis et conquérir, à force de volonté, de résilience et de beaucoup de travail, son droit à vivre intensément et librement.

UNE ENFANCE DOULOUREUSE

Mais, derrière ce sourire resplendissant, nous ignorions que se cachait un drame, qu'elle a récemment trouvé le courage de révéler dans son livre précisément intitulé *Libre*. Ainsi y avons-nous découvert combien son existence ne fut pas, malgré les apparences, un chemin toujours bordé de roses. Difficile d'imaginer que la femme que l'on voit aujourd'hui à la une des magazines, fut une enfant maltraitée par un père violent et humiliant. Et pourtant, son témoignage en dit long sur sa détresse d'hier... « Mon père m'a toujours répété que je n'étais rien et que ma vie serait nulle », confie celle dont le chemin de vie prouve, fort heureusement, tout le contraire. Aussi, lorsque toute jeune étudiante en troisième année de médecine elle fut repérée pour intégrer une agence de mannequins, elle prit d'abord peur et refusa l'offre. Comment pouvait-elle croire en elle ? D'autant qu'elle grandissait à Brezno, dans une Tchécoslovaquie où régnait alors un régime

communiste totalement fermé sur le monde. « Je craignais toujours d'être mal jugée, de décevoir, de ne pas être à la hauteur. Mon père avait tatoué cette peur sur moi », se souvient-elle. Et pourtant, sans un sou en poche, avec sa valise de fortune achetée en urgence, elle s'envolera finalement pour Paris. « Quand j'ai aperçu la tour Eiffel, pour la première fois de ma vie j'ai ressenti un sentiment de liberté fantastique. Soudain, je me suis sentie invincible ! » Bien que les premiers mois, faute d'argent, elle ne se nourrisse que de pâte à tartiner, bien qu'elle ne maîtrise pas la langue et encore moins les codes de la mode dont elle ne soupçonnait même pas l'existence, Adriana exulte, vit, enfin ! De ce début de vie difficile, elle puisera toute sa force. « Je me suis construite sur cette blessure d'enfance, analyse-t-elle. Certes, la cicatrice est toujours là, mais désormais, elle ne saigne plus. »

SAVOURER LES PETITES CHOSSES DE LA VIE

Grimper les montagnes enneigées, nager dans l'eau glacée, goûter des mets improbables, participer au Rallye des Gazelles dans le désert, sauter en parachute... Tout l'amuse, tout la fait vibrer. « J'ai relevé tous les défis pour me construire en dehors de toute emprise. C'est ainsi que j'ai développé comme une addiction aux sensations fortes », explique celle qui ajoute trouver la sérénité également dans des moments plus calmes : « Je suis émerveillée rapidement... Les petites choses de la vie me rendent heureuse. Un rayon de soleil, une jolie vue, un moment doux. Chaque jour nous amène son lot de petites merveilles. La clé du bonheur, c'est être réceptif et savoir les capter. » Un bonheur avec un grand B, qui a pris tout son sens il y a sept ans avec la naissance de sa fille Nina. Mais là aussi, le parcours d'Adriana pour parvenir jusqu'à la maternité n'a pas été facile ; FIV, fausses couches, aucune embûche ne lui aura été épargnée. Mais dans un sourire qui affiche sa joie, elle s'exclame : « Mon histoire est une aventure, un vrai petit manuel de survie ! »

AMBASSADRICE DE LONGUE DATE

Ambassadrice de la Croix-Rouge française depuis 25 ans, Adriana Karembeu s'est engagée auprès de l'organisation avec une disponibilité et une sincérité sans faille. Elle participe chaque année aux quêtes publiques destinées à récolter des dons. Rappelons que la Croix-Rouge, créée en 1864 par Henry Dunant, est la plus grande organisation humanitaire au monde et rassemble près de 100 000 volontaires en France. Pour faire un don : croix-rouge.fr.



À la découverte de Bordeaux



Entre océan Atlantique et vignobles, Bordeaux, ville d'Histoire et de culture, est aussi un rêve pour les épicuriens et autres amateurs du bon et bien vivre.

Je m'appelle Sonia Gazziero, je suis directrice de la cuisine centrale de Sogeres pour le segment Écoles et universités depuis l'année dernière. La cuisine est située à Bordeaux, et nous y préparons 5 000 repas par jour pour une dizaine de clients, des collectivités et CCAS... J'ai rejoint

la cuisine centrale en octobre 2004 en tant que secrétaire. J'ai ensuite été responsable administrative puis, en 2010, j'ai été nommée directrice adjointe. Mon travail consiste à gérer le quotidien de la cuisine, dont le management des équipes ainsi que les relations avec les clients. Une partie de ma mission que j'apprécie particulièrement.



Place de la Bourse et miroir d'eau.

Déambulations historiques

Native de Pessac, j'ai vécu toute ma vie dans cette belle région que je connais donc bien. La ville en elle-même est très agréable, et sa proximité avec l'océan (une cinquantaine de kilomètres) et des Pyrénées (un peu plus de trois heures en voiture) fait aussi partie de son charme. Pour découvrir cette ville, commencez par le miroir d'eau, face à la place de la Bourse qui abrite un bâtiment vieux de près de trois siècles et la fontaine des Trois Grâces. En vous promenant sur les quais du Port de la Lune, vous pourrez admirer l'incroyable succession de bâtiments et leurs façades*. Rejoignez ensuite le cœur historique de la ville en passant par la place des Quinconces pour arriver dans le quartier des Chartrons, fief des négociants en vins. Là, vous pouvez flâner, déjeuner, visiter le CAPC, musée d'Art contemporain, ou, en allant vers la Garonne, le musée Cap Sciences et la Cité du vin. Les amateurs de shopping pourront faire les boutiques rue Sainte-Catherine, présentée comme la plus longue rue piétonne d'Europe (1 250 mètres). Elle traverse la partie historique de la ville en reliant la place de la Comédie, où se trouve le Grand Théâtre, à la place de la Victoire. Autre atout de la ville : grâce à ses nombreuses pistes cyclables, Bordeaux et ses environs se découvrent facilement à vélo. Rejoindre Lacanau et ses plages est (presque !) un jeu d'enfant.



Les canelés.



Les huîtres.



Recettes traditionnelles et produits d'exception

Impossible d'évoquer Bordeaux et sa région sans parler des vignobles, que l'on peut découvrir en empruntant la célèbre route des vins du Médoc, aussi appelée « route des châteaux », ou en sillonnant les vignes du Libournais qui proposent de multiples activités. Côté gourmandises, c'est, évidemment, aux canelés, gâteaux historiques de la ville, que l'on pense immédiatement. Fabriqué par des religieuses du couvent des Annonciades, le canelé a pris le nom du moule en cuivre dans lequel il est cuit. Entre terre et mer, la région bénéficie de nombreux produits d'exception et autant de spécialités culinaires, comme l'entrecôte bordelaise, l'agneau de Pauillac, la lamproie, le tourin... sans oublier le caviar d'Aquitaine et les huîtres du bassin d'Arcachon.

Le pont de Pierre.



La Cité du vin.



Les vignobles bordelais.



**Ils font partie des 1 800 hectares de la ville inscrits au patrimoine mondial de l'humanité par l'Unesco.*

PURÉES D'OLÉAGINEUX

de vraies bonnes pâtes

Cacahuètes, amandes, noix, noisettes, pistaches, graines de sésame : découvrons-les en purées gourmandes, originales et nutritives.

A lors que le Programme national Nutrition Santé recommande la consommation quotidienne d'une poignée d'oléagineux, les déguster sous forme de purées est une bonne option pour toute la famille. Elles sont d'ailleurs recommandées (en petite quantité) aux bébés dès le début de la diversification alimentaire. Chez les enfants et adolescents, ces purées sont aussi une alternative fûtée aux excès de pâtes à tartiner chocolatées, souvent très grasses et sucrées.

► UNE « HAUTE DENSITÉ NUTRITIONNELLE »

Riches en protéines d'origine végétale, dont nous devrions augmenter notre consommation, les purées d'oléagineux apportent des fibres bénéfiques pour le transit (qui participent aussi au phénomène de satiété), ainsi que plusieurs vitamines : celles du groupe B impliquées dans l'équilibre du système nerveux, et la vitamine E fortement antioxydante. En bonus, des quantités non négligeables de minéraux comme le magnésium, réputé pour ses effets antifatigue et antistress, du potassium, du calcium, du phosphore ou encore du fer. Et si ces purées restent énergétiques, car riches en graisses, ces dernières sont essentiellement des acides gras insaturés : elles apportent notamment des bons acides gras oméga-3 (ou acide alpha-linolénique) qui soutiennent le cœur et le cerveau, y compris sur le plan psychologique, et améliorent l'équilibre émotionnel. Pour résumer, elles ont tout bon !

UN ÉVENTAIL DE SAVEURS ET D'UTILISATIONS

Non seulement les purées d'oléagineux sont un trésor nutritionnel mais, en prime, elles peuvent être déclinées presque à l'infini en cuisine, tant sucrées que salées. Leur texture crémeuse va rapidement conquérir vos papilles, mais aussi twister vos recettes ! Parfaites juste tartinées sur du pain, des crêpes et des gaufres pour changer du beurre ou de la confiture, elles se glissent aussi dans les soupes en remplacement de la crème fraîche, et dans les sauces pour une salade verte ou des crudités, en leur procurant saveur mais aussi onctuosité. Dans une pâte à gâteau comme le très tendance banana bread, des cookies, un basique gâteau au yaourt ou au chocolat, ou encore une tarte aux fruits de saison, elles apportent une touche de gourmandise supplémentaire. Inspirantes, elles coulent en filet crémeux et parfumé sur les laitages, les glaces ou les fruits cuits, subliment des légumes grillés ou rôtis au four (patate douce, aubergines, courgettes, butternut...), ou cuits à la vapeur (asperges, épinards), donnent de la profondeur aux plats exotiques comme les currys, le célèbre houmous libanais, les brochettes de poulet ou de viande... En version italienne avec les noix, noisettes et pistaches, libanaise ou asiatique avec la purée de sésame ou d'amande, africaine ou américaine avec celle de cacahuète : gageons que votre cuisine ne pourra bientôt plus s'en passer !

L'AVIS DE LA PRO

**CÉLINE JONNEAUX,
RESPONSABLE MENUS ET
NUTRITION CHEZ SODEXO**

« Saines, ces purées d'oléagineux ouvrent nos horizons culinaires en nous offrant des saveurs nouvelles et des nutriments vraiment intéressants. C'est un marché en expansion, et on en trouve désormais partout, au supermarché comme en magasin bio, souvent artisanales et made in France ! Je conseille de toujours surveiller la liste des ingrédients (une "purée" ne doit comporter que l'oléagineux, sans sucres ou graisses ajoutées, arômes ou additifs...), de tester les versions complètes avec les amandes notamment, ce qui implique de les choisir bio pour éviter les pesticides, et des textures différentes (lisses, avec des morceaux) pour varier les plaisirs. Pensez à les conserver loin de la chaleur et de la lumière, pour leur éviter de rancir trop vite. Et si vous en avez envie, n'hésitez pas à les faire vous-même, avec des oléagineux en vrac et... un bon mixeur ! Vous les conserverez un mois environ. »

Le radis, un petit bonbon végétal

Il pique, il croque... et c'est ça qui est bon ! Ce petit dodu réveille les papilles et met notre corps en mode printanier.

Plante potagère

Le radis est une crudité courante et toute simple, dont les Français sont « fans » puisqu'ils en consomment 1,5 kg en moyenne par personne et par an. Arrivé en France seulement au XVIII^e siècle, et membre de la vaste famille des crucifères (choux), ce petit légume racine est riche en composés soufrés bénéfiques, les glucosinolates, qui lui donnent son piquant caractéristique.

Choisir sa botte

Avec une peau lisse, brillante et sans tache, et des fanes bien vertes, il sera au top de sa fraîcheur. Choisissez-le ferme pour qu'il soit frais et croquant (mou, il sera creux), et préférez les petits formats, qui se révèlent délicatement piquants en bouche. S'ils le sont trop, c'est le signe qu'ils ont manqué d'eau !

Des atouts santé

Outre le soufre, le radis rose est aussi riche en vitamines C et B9, ainsi qu'en potassium, qui lutte contre l'hypertension artérielle, et est très peu calorique (14 kcal/100 g). Il reste réputé pour sa forte concentration en antioxydants (qui luttent contre le vieillissement) et en enzymes détoxifiantes.

Des fanes futées

On dit des tiges et fanes du radis qu'elles facilitent sa digestion. Fraîches, elles seront parfaites hachées, mélangées à du beurre mou pour l'accompagner. Dans une optique zéro déchet, les fanes se glissent dans une soupe, une omelette... ou un pesto original !

Cap en cuisine

Il se déguste en crudité à la croque-au-sel, avec du pain et du beurre, relève l'avocat ou les salades de pommes de terre (coupé en fines rondelles), ou peut être tranché dans la longueur puis sauté au beurre avec des échalotes pour accompagner finement un poisson.



Lesieur
PROFESSIONNEL

**Nouveau
packaging,
mêmes
performances !**



Frial
SÉLECTION
COLLECTIVITÉ



Frial
PERFORMANCE
GRANDS COMPTES

UNE RECETTE QUI CONSERVE TOUTES SES QUALITÉS :



**Source
d'omega 3⁽¹⁾**
sans huile de palme.



**Très bonne tenue
à la chauffe**
grâce à la présence d'oléisol⁽²⁾



Pas de mauvaises odeurs
grâce à la présence d'un arôme naturel de coriandre
qui masque en partie les mauvaises odeurs.

(1) : Contient 5,3 g d'omega 3 (ALA) pour 100 g.
(2) : L'huile de tournesol à haute teneur en acide oléique.

Le kiwi, un chevelu plein d'énergie !

Ce petit malin arrivé de loin est devenu un classique très apprécié... et bénéfique.

Une pulpe si riche

Que sa pulpe soit jaune ou verte, le kiwi est très riche en vitamine C (80 mg/100g) : un seul fruit comble les besoins quotidiens. Ses petits grains noirs, eux, renferment de la vitamine E antioxydante et bénéfique pour la peau et les cheveux : un fait rare chez les végétaux, à l'exception de l'avocat et des oléagineux, car on la trouve habituellement dans les corps gras.

Un atout pour le ventre

Riche en fibres bénéfiques au transit intestinal (c'est un allié en cas de constipation), le kiwi cache aussi une enzyme, l'actinidine, aux vertus digestives. Elle facilite notamment la digestion des protéines et diminue les sensations de lourdeurs après le repas.

Exotique... ou pas !

Réputé depuis plus de 2000 ans en Chine, puis implanté en Nouvelle-Zélande, le « kivi-kivi », est arrivé en France en 1904. Depuis les années 70, il y est largement cultivé, avec une production annuelle de près de 50 000 tonnes. Celui de la région de l'Adour (Sud-Ouest) a même obtenu un Label Rouge et une Indication géographique protégée (IGP). Préférez-le français !

Le choisir... et bien le marier

Le kiwi peut être acheté très ferme, car il continue de mûrir à température ambiante. Au réfrigérateur, il se conserve 2 semaines, mais mieux vaut l'isoler car il a tendance à absorber les odeurs des autres aliments. En cuisine, cru pour garder texture et fraîcheur, il s'associe bien avec les plats salés, notamment les crevettes, les poissons fumés (saumon, truite), ou le canard. Dans une salade de fruits, ajoutez-le au dernier moment, car il ramollit les autres fruits.

Avec ou sans peau ?

Duveteuse, sa peau peut sembler irritante. Mais elle est parfaitement consommable, concentre les fibres, et apporte même un supplément de vitamine E ! Pour la déguster, choisissez un fruit bio.

FRAÎCHEMENT BON



NOTRE RECETTE DE SOUPE JAUNE

RETROUVEZ NOS PRODUITS
ET NOS RECETTES
SUR INSTAGRAM!



FRAICHEMENT_BON





RADIS MARINÉS ET SAUCE CRÉMEUSE

Pour 4 personnes
Préparation 20 min

INGRÉDIENTS :

- 1 botte de radis • 1 citron
- 1 yaourt grec • 100 g de feta • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à café de miel
- Sel et poivre

- ◆ Grattez et lavez les radis. Posez-les sur une planche et écrasez-les légèrement d'un petit coup de rouleau à pâtisserie. ◆ Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive avec la moitié du jus de citron, le miel, du sel et du poivre, puis ajoutez les radis. Mélangez et laissez mariner le temps de préparer la sauce.
- ◆ Mixez le yaourt avec la feta et le jus de citron restant. ◆ Salez, poivrez et mélangez. Servez cette sauce avec les radis marinés.

CARPACCIO DE KIVI AU SAUMON

Pour 4 personnes

Préparation 25 min

Réfrigération 25 min

Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS :

- 2 pavés de saumon sans la peau • 4 kiwis
- 1 poivron jaune • 1 citron vert • 2 cm de gingembre frais • Quelques brins de coriandre fraîche
- 4 c. à soupe de saké
- 2 c. à café d'huile d'olive

◆ Préchauffez le four en position gril. Réservez les pavés de saumon pendant 20 minutes au congélateur pour les faire durcir (et faciliter la découpe). Coupez-les en tranches à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Déposez sur une assiette, filmez, réservez au frais. ◆ Faites griller le poivron en le tournant jusqu'à ce que la peau noircisse. Mettez-le dans un sac hermétique fermé pour 10 minutes. Ôtez la peau, retirez les graines et taillez-le en fines lanières. Réservez. ◆ Pelez les kiwis, tranchez-les en fines rondelles. ◆ Lavez le citron vert, prélevez le zeste et le jus. Râpez le gingembre, rincez-le. Ciselez la coriandre. ◆ Dans un bol, mélangez l'huile, le saké, le gingembre, le jus et le zeste du citron vert. Ajoutez un peu de coriandre. ◆ Alternez dans les assiettes saumon, kiwi et poivron. Arrosez de sauce, parsemez de coriandre.





VERRINE DE FROMAGE BLANC, KIWI ET GRANOLA MAISON

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS :

Pour la garniture :

- 4 kiwis • 1 filet de jus de citron
- 400 g de fromage blanc

Pour le granola maison :

- 8 cl de jus d'orange
- 200 g de flocons d'avoine
- 150 g de pépites de chocolat noir
- 100 g de noisettes
- 100 g d'amandes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • Sel

◆ Préparez le granola : préchauffez le four à 170 °C, concassez les amandes et les noisettes, puis déposez-les dans un saladier. Ajoutez les flocons d'avoine, l'huile d'olive et le jus d'orange. Saupoudrez d'une pincée de sel et mélangez.

◆ Étalez la préparation sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé et enfournez pour 30 minutes, en mélangeant régulièrement. Laissez refroidir, ajoutez les pépites de chocolat et mélangez. ◆ Préparez la garniture : épluchez les kiwis et taillez-les en dés. Mélangez le fromage blanc et le jus de citron dans un bol. Montez les verrines en alternant une couche de granola émietté, une couche de dés de kiwi et une couche de fromage blanc. Renouvelez l'opération en terminant par une couche de kiwi.

LES GRANDS CLASSIQUES DES SAUCES, EN FORMAT PRATIQUE ET ENCORE PLUS GOURMANDES !



Dosettes Mayonnaise



Dosettes Ketchup

TOUJOURS UN *Goût* D'AVANCE !





DES SAVEURS BIEN ACCORDÉES, pour des plats réussis !

Composer un plat savoureux en suivant son inspiration et avec les produits que l'on a sous la main... Un rêve pour les apprentis cuisiniers. Mais quels sont les secrets pour marier les saveurs sans se tromper ? Voici quelques pistes.

Lorsque l'on aime cuisiner, on s'imagine ouvrir son frigo, ses placards, jeter un coup d'œil sur ce que l'on a et, en un claquement de doigts, associer des ingrédients pour préparer un plat, forcément délicieux. Mais dans la réalité, il est parfois compliqué de trouver les bonnes associations de produits.

SAISONNALITÉ ET SIMPLICITÉ

Commençons par la base : il faut cuisiner avec des produits de saison. Ce que confirme Antoine Dufresne, directeur pôle culinaire restauration urbaine, restauration et services et retail chez Sodexo : « Les produits de saison se marient parfaitement entre eux : au printemps, les fèves fraîches et les petits pois, la tomate et la fraise, etc. Et côté saveurs, le citron sentend très bien avec les asperges, et la menthe avec les petits pois auxquels elle apporte de la fraîcheur. »

Une affirmation que l'on entend également parfois : il faudrait cuisiner avec des produits ayant une même palette de couleurs. Si les trios tomate/poivron/piment, courge/patate douce/carotte ou chou-fleur/riz/poulet fonctionnent, le chef met néanmoins en garde. « La courge, la patate douce et la carotte seront délicieuses mélangées ensemble dans une soupe, par exemple. Moins en portions individuelles dans une même assiette. » Il conseille plutôt de jouer sur les contrastes pour une dégustation également agréable à l'œil, avec des spaghettis à l'encre de seiche accompagnés d'une poêlée de calamars au piment d'Espelette. Quant à la règle consistant à ne pas utiliser plus de trois ingrédients principaux, le chef approuve, même si lui va jusqu'à cinq, hors

assaisonnement. « On peut très vite se perdre, je suis pour des recettes simples dans lesquelles les produits sont vraiment mis en valeur. »

DE L'AUDACE

Antoine Dufresne encourage également les cuisiniers à oser. Par exemple, en faisant cuire des radis roses à l'étuvée puis, une fois égouttés, en les poêlant avec une noisette de beurre, du sel, du poivre, et en les parsemant d'estragon. Ou en utilisant la tomate en version sucrée pour une tarte. Recouvrez une pâte sucrée de crème pâtissière. Pochez des tranches de tomates préalablement épluchées dans du sirop de sucre. Une fois égouttées et refroidies, disposez-les sur la crème en ajoutant des fraises. À tester pour un premier déjeuner au soleil !

QUELQUES ACCORDS DE SAISON

Avec les petits pois : radis, oignon, carotte, menthe, jambon.

Avec la courgette : menthe, pignon de pin, amande, poisson, fêta.

Avec la carotte : orange, pruneau, miel, bœuf, cheddar affiné.

Avec la pomme : endive, amande, épices, camembert.

Avec l'aubergine : tapenade, coriandre, câpres, thon, fêta.

Avec la fraise : rhubarbe, tomate, pistache, chocolat.

Charles
& Alice
MORCEAUX

La gourmandise,
au plus proche du fruit !

Au rayon frais des compotes



Des recettes
mono-fruit
au goût intense

De généreux
morceaux
de fruits

Nouveauté
Gourmande

Charles
& Alice

LA MANGUE
MORCEAUX

Sans
Sucres
Ajoutés*

Existe aussi :





CERTIFICATIONS ENVIRONNEMENTALES :

un atout pour les bâtiments

Se lancer dans la certification d'un bâtiment traduit une volonté d'agir pour l'environnement. Comment franchir ce cap ?

La France s'est engagée dans une transition ambitieuse vers la neutralité carbone d'ici à 2050. L'objectif ? Diviser par six ses émissions de gaz à effet de serre par rapport à 1990. Ce défi, d'une ampleur considérable, mobilise tous les secteurs économiques. « C'est dans ce contexte que les certifications ISO 14000, HQE, BREEAM ou LEED* s'imposent comme des leviers essentiels, précise Cindy Joséphine, directrice du pôle Environnement et Énergie. Si obtenir une certification n'est pas obligatoire, c'est un engagement puissant qui montre qu'une entreprise prend ses responsabilités environnementales au sérieux. » Obtenir une certification implique parfois de repenser les bâtiments et leur gestion. Pour y parvenir, les propriétaires s'engagent dans divers processus visant à améliorer l'efficacité énergétique, en optimisant le chauffage, la ventilation et la climatisation et en favorisant les énergies renouvelables. La consommation d'eau peut être réduite grâce à des systèmes de récupération, et la gestion des déchets repose sur une meilleure collecte et un recyclage optimisé. Avec son équipe sur le terrain, Cindy Joséphine pilote depuis 2010 chaque étape pour accompagner les entreprises dans ces démarches exigeantes. L'expertise du pôle repose sur une équipe qui passe 70 % de son temps sur les sites, assurant un

suivi rigoureux et adapté aux besoins de chacun. Résultat : une trentaine de clients accompagnés chaque année.

DES BÉNÉFICES CONCRETS POUR TOUS

Pourquoi s'engager dans un tel projet ? Les avantages sont multiples. Une certification permet de réduire son empreinte écologique en limitant les émissions et les consommations de ressources, mais elle est aussi synonyme d'économies. À cela s'ajoute un bénéfice humain : un bâtiment bien conçu améliore le confort et la santé des salariés, favorisant leur bien-être au travail. De plus, un bâtiment certifié devient un atout pour les entreprises, renforçant leur attractivité auprès des investisseurs : « Les certifications RSE sont des outils précieux pour structurer et valoriser les engagements environnementaux, sociaux et économiques des entreprises. Notre objectif est de rendre ces certifications accessibles, de lever les freins et de créer de véritables partenariats avec nos clients », conclut Cindy Joséphine. En moyenne, le parcours dure un an et les certifications doivent être renouvelées tous les trois à cinq ans. La route vers une certification peut paraître longue, mais chaque étape devient une opportunité de faire mieux pour les organisations, pour les bâtiments... et pour la planète !



Âhumm
 les bonnes pâtes
 Françaises !



MARQUE FAMILIALE, FRANÇAISE ET ENGAGÉE
 DEPUIS PLUS DE 110 ANS !



LES PÂTES AUX ŒUFS FRAIS
 Iconiques et ultra gourmandes

LES BONNES PÂTES FRANÇAISES
 Le 1er emballage
 100% papier recyclable



LES PÂTES CUISSON RAPIDE
 Pour se faire plaisir
 en 2 temps 3 min'

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

CONNAÎTRE SES ONGLES sur le bout des doigts

Les ongles terminent harmonieusement les doigts et les orteils, et participent à les embellir. Mais ils font aussi beaucoup plus que cela ! Voici tout ce qu'il faut savoir à leur sujet et comment en prendre soin.

Eh non, les ongles n'ont pas qu'une vocation esthétique. Ils sont aussi des marqueurs de santé et disent d'ailleurs beaucoup de nous, même s'ils ne représentent qu'une toute petite partie de notre corps. Rongés, ils peuvent être le signe de stress, d'une frustration ou de ennui. Cassants, il n'est pas à exclure qu'ils soient révélateurs d'une carence en minéraux ou en vitamines. Et parfois, ils sont aussi sujets à des infections type mycose ou panaris. Quoi qu'il en soit, les ongles restent bien souvent pour beaucoup un mystère : saviez-vous par exemple qu'ils sont composés de plusieurs parties et matières, et principalement de kératine, une protéine que l'on trouve également dans les poils et les cheveux ? Autre petite curiosité : leur croissance n'est pas linéaire. Ils poussent davantage la nuit que le jour, et plus rapidement sur la main dont on se sert. Les femmes enceintes et les hommes connaissent également une pousse plus rapide sur ces phanères. Enfin, les ongles des majeurs sont ceux qui grandissent le plus vite, à l'inverse de ceux des pouces, pour lesquels la croissance est la plus lente.

► UN RÔLE PRÉCIEUX

S'ils ne sont pas là (que) pour faire joli, pourquoi la nature nous a-t-elle donc dotés d'ongles ? Tout d'abord parce qu'ils protègent nos extrémités, celles-ci étant constamment sollicitées. Ils nous aident également à faire des gestes fins, c'est ce que l'on appelle la préhension fine : ils sont là pour nous aider à attraper des objets plus facilement, mais aussi, par exemple,

à manipuler une aiguille, lacer ses chaussures ou fermer des boutons. Et c'est d'ailleurs lorsque l'un d'entre eux est en mauvais état ou nous fait souffrir que l'on se rend pleinement compte de leur utilité ! D'où la nécessité d'en prendre soin.

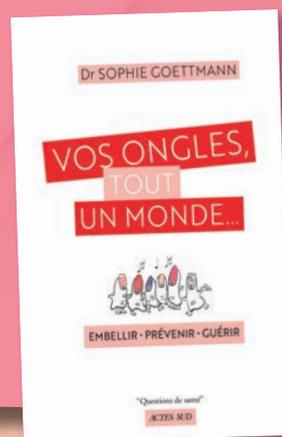
► DES GESTES À ADOPTER AU QUOTIDIEN

Avoir des ongles en bonne santé demande déjà de perdre quelques mauvaises habitudes, comme celle de les ronger. Au-delà de l'aspect esthétique, cela limite le risque d'infections, douloureuses et qui nécessitent un traitement spécifique. Ensuite, il convient d'éviter de se servir de ses ongles comme d'outils, pour ouvrir une boîte ou gratter une surface par exemple. Anodins en apparence, ces gestes participent à les fragiliser et à les endommager. Aussi, il est conseillé d'enfiler des gants pour manipuler des produits ménagers. Les ongles requièrent chaque jour quelques soins plutôt rapides à réaliser. Ils doivent d'abord être bien nettoyés : un peu d'eau et du savon suffisent, une brosse en plus s'ils sont longs ou particulièrement sales. Des produits existent également pour les renforcer et les hydrater, comme l'huile de ricin ou l'huile de coco, à appliquer chaque soir avec un petit massage. Quant aux cuticules, elles sont plus faciles à repousser et à éliminer quand la peau est ramollie. Il faut donc faire tremper ses doigts quelques minutes dans l'eau au préalable. Et si, malgré toutes ces précautions, des problèmes persistent, n'hésitez pas à consulter un dermatologue.

À lire

VOS ONGLES, TOUT UN MONDE...*
Dermatologue et chirurgienne, la docteure Sophie Goettmann est spécialisée dans les pathologies de l'ongle. Dans ce livre, elle met à portée des lecteurs tout un savoir médical et cosmétique afin que les ongles n'aient plus de secret, que chacun puisse comprendre ce que cachent les maux qui les touchent et comment les prévenir. L'ouvrage se donne également pour but de faire découvrir les spécificités des ongles de l'enfant ou ceux du sportif.

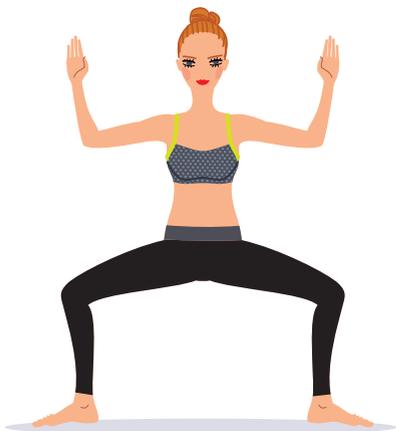
* Par Dr Sophie Goettmann, éditions Actes Sud, 352 pages, 21,50 €.



3 exercices

POUR RAFFERMIR LES JAMBES

Pilates et yoga sont des disciplines faisant travailler, entre autres, les muscles profonds. Pour tonifier ses jambes, ces trois exercices peuvent se pratiquer chez soi, en intérieur et en extérieur, en respectant bien les consignes.



LA DÉESSE (POSTURE DE YOGA)

► **Position de départ :** debout, le dos droit.

► **L'exo :** à l'inspiration, ouvrez les jambes très larges et tournez les pieds vers l'extérieur. Veillez à ce que vos genoux soient bien au-dessus des chevilles. À l'expiration, descendez les hanches et fléchissez les genoux jusqu'à ce que les cuisses soient parallèles au sol. Inspirez, soulevez les talons. Expirez et pressez les pieds dans le sol pour activer les cuisses, genoux vers l'extérieur. Inspirez, montez les bras et expirez, ouvrez les bras, coudes fléchis à 90°.

► **Le tempo :** 3 à 5 cycles respiratoires.

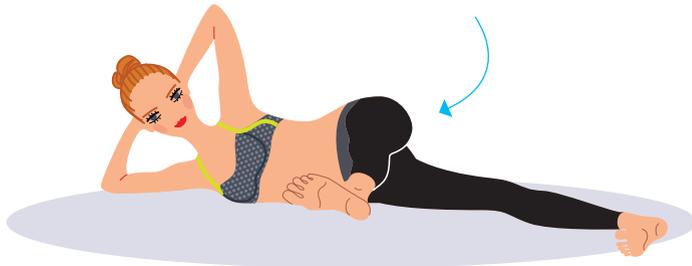


LE SIDE KICK

► **Position de départ :** allongée sur le côté, les jambes parfaitement alignées, le dos droit. La tête est posée sur la main (ou sur le bras, aligné avec la colonne vertébrale), coude plié dans le prolongement du corps. L'autre main est posée sur le sol (ou, plus difficile, le bras replié derrière la tête). Rentrez le nombril au maximum, étirez votre colonne vertébrale.

► **L'exo :** inspirez et faites un grand battement vers l'avant, jambe tendue et pied flex, puis revenez à mi-chemin et faites un autre battement vers l'avant encore plus loin. Expirez, effectuez un grand battement vers l'arrière.

► **Le tempo :** répétez 6 à 8 battements, puis changez de côté.



LE SHOULDER BRIDGE

► **Position de départ :** allongée sur le dos, ventre rentré, genoux fléchis, pieds de la largeur du bassin, les bras le long du corps, fesses relevées pour former un pont.

► **L'exo :** inspirez et tendez la jambe droite vers le ciel, pied pointé. Expirez, descendez la jambe tendue vers le sol, plus bas que le niveau des hanches, sans perdre l'alignement du bassin. Inspirez, pressez le pied opposé dans le sol et remontez la jambe tendue vers le plafond.

► **Le tempo :** répétez 3 à 5 battements, puis changez de côté.

l'Oeuf
de nos
Villages



**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

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

Nous sommes le 1^{er} contributeur à la croissance* du marché depuis plusieurs années et aujourd'hui nous devenons le n°1 de l'œuf en France* sans faire de bruit et en répondant aux attentes des consommateurs : Proximité / Fraîcheur et Terroir / Tradition.

Alors oui, disons simplement que partout en France nous avons la Cot Cot Cot... et que nous faisons tout pour la garder !

1^{ère}
VENTE
NATIONALE



1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"SOL"



1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"PLEIN AIR"



1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"BIO"



Être éleveurs engagés
c'est une question de bon sens

*IRI CAD P09 2016 - ventes volume HMSM

SAISONS ET HUMEUR :

des liens établis

Si l'arrivée prochaine du printemps vous met particulièrement en joie, il n'y a là rien d'étonnant : les changements de saisons et l'évolution du moral sont intimement liés. Voici tout ce qu'il faut savoir à ce sujet et comment y faire face.

La baisse de moral quand survient la saison hivernale n'est pas un mythe. Environ 1 à 3 % de la population, dans les régions tempérées, sont touchés par la dépression hivernale, qui constitue la majorité des cas de « trouble affectif saisonnier » (TAS). Cette dépression est liée à une baisse de la luminosité en automne et en hiver, lorsque le rythme biologique est perturbé par le manque de lumière naturelle. Et tout le monde n'est pas logé à la même enseigne : une prévalence est observée chez les femmes, ainsi que dans les pays nordiques où les hivers sont plus sombres et plus longs. Les manifestations de cette dépression incluent divers symptômes, dont la léthargie, une humeur morose et une modification de l'alimentation, avec des envies marquées pour le sucre afin de réduire son anxiété et se reconforter. Sans aller jusqu'au diagnostic clinique de dépression, environ 10 à 20 % des personnes peuvent également ressentir une forme plus légère de ce mal-être, que l'on appelle communément le « blues hivernal ».

► UNE DÉPRESSION ESTIVALE

Qu'il s'agisse de dépression hivernale ou de sa version plus légère, les symptômes s'atténuent pour la plupart des personnes touchées avec le retour du printemps et la hausse de la luminosité. Cependant, il existe

également une autre forme de TAS appelée dépression estivale. Celle-ci est liée aux températures élevées, aux changements de routine et à l'augmentation des interactions sociales. Si cette dépression est plus rare – elle concernerait moins de 1 % de la population – elle est bien documentée dans les régions du monde où les étés sont chauds et humides. Les vagues de chaleur et les perturbations de sommeil qu'elles provoquent influent également sur ce type de dépression. Côté symptômes, on note l'insomnie, la perte d'appétit et la sensibilité à la chaleur qui peut être accompagnée de maux de tête.

► UN IMPACT SUR LES PENSÉES ET LES VALEURS MORALES

Au-delà des conditions météorologiques, les changements de saison impactent notre rythme et nos habitudes de vie : le printemps est souvent le moment d'un grand ménage, on passe davantage de temps en famille ou entre amis en été, l'arrivée de la rentrée de septembre appelle souvent une nouvelle organisation, quand l'automne est le temps des préparatifs pour les échéances hivernales (fêtes familiales, vacances...). Ainsi, les changements saisonniers peuvent exercer une influence sur nos pensées, nos sentiments et nos actions, comme l'ont montré des chercheurs

Soulager la dépression saisonnière

- ▶ **Profiter de la lumière naturelle :** le mieux est de sortir en fin de matinée ou au déjeuner, même s'il fait gris dehors. La luminosité permet de stimuler la production de sérotonine, une hormone qui intervient dans la régulation de l'humeur.
- ▶ **Changer son quotidien :** la dépression saisonnière donne envie de ne rien faire... et y céder accentue le problème. Pour rompre ce cercle vicieux fait de fatigue et de désir de rester chez soi, il faut se forcer à faire des petites actions hors de chez soi au quotidien.
- ▶ **Prendre soin de soi :** cela dépend forcément de chacun, il faut donc trouver ce qui fonctionne pour soi (faire du sport, sortir avec ses proches...).

canadiens et américains dans une étude publiée en 2023*. Plus récemment encore, des psychologues ont analysé les valeurs morales d'internautes américains et observé des variations saisonnières** : la loyauté, le respect de l'autorité et le maintien des traditions sont davantage prônés au printemps et à l'automne, moins au milieu de l'été et de l'hiver. Le niveau d'anxiété suivant la même variation, l'explication pourrait se trouver là : pour faire face à une possible menace future, nous cherchons le réconfort dans le groupe en mettant en avant des valeurs qui permettent d'entretenir sa cohésion. Aristote l'avait bien dit : l'Homme est un animal social.

Sources : *Sage Journals et **The Conversation.

JE FABRIQUE UNE jardinière

Pour les beaux jours, semez des graines ou plantez des bulbes dans une jardinière fabriquée maison!



IL VOUS FAUT

- 2 planches en bois de 80 x 18 x 1,6 cm ;
- 2 planches en bois de 18 x 18 x 1,6 cm ;
- 1 planche en bois de 76,8 x 18 x 1,6 cm ;
- Stylo, vis adaptées, tournevis et perceuse sans fil ;
- Peinture de préservation du bois, pinceau ;
- Bâche plastique (environ 120 x 60 cm), 1 agrafeuse, 2 crochets muraux (vérifiez quelle taille convient à la balustrade de votre balcon).



Sur les planches, qui seront ensuite vissées ensemble, marquez les trous de perçage à une distance d'environ 10 cm afin que le bois ne se fissure pas lors du vissage.



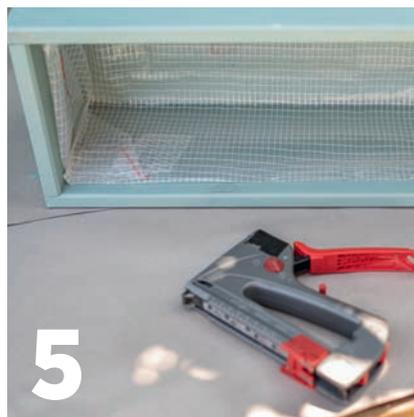
Vous pouvez ensuite percer les trous.



Vissiez ensuite toutes les planches ensemble pour former un bac à fleurs.



Peignez la jardinière dans la couleur souhaitée et laissez sécher.



Fixez la bâche à l'intérieur avec les agrafes. Puis percez quelques trous dans la bâche et dans le fond pour permettre l'évacuation de l'eau.



Fixez les crochets pour pouvoir accrocher votre jardinière à la balustrade de votre balcon.



Musique

Des notes bienfaisantes

« La vie sans musique est tout simplement une erreur, une fatigue, un exil », avançait le philosophe Friedrich Nietzsche. Pourquoi nous est-elle si essentielle et bénéfique ?

Classique, rock, électro, pop, qu'importe : la musique nous fait vibrer, nous met du baume au cœur. Elle est un refuge qui nous apaise, accompagne bon nombre de nos souvenirs, libère nos émotions et adoucirait les mœurs... D'ailleurs, 65 % des Français déclarent qu'elle prend une place importante dans leur vie, et plus de 94 % disent en écouter quotidiennement.

DES EFFETS SUR LE CERVEAU

À travers nos oreilles*, la musique agit sur le cerveau. En stimulant le système de récompense cérébral (avec la libération de dopamine), elle procure du plaisir et peut améliorer l'humeur. Elle stimule et fait communiquer entre elles diverses régions cérébrales, notamment celles impliquées dans les processus cognitifs, comme une gymnastique cérébrale qui permet de faciliter la concentration et les apprentissages, et de stimuler la mémoire. Elle peut ainsi faire resurgir des souvenirs évanouis, y compris chez des patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

LA MUSIQUE DANS LA PEAU

Certaines musiques vous donnent littéralement la chair de poule ? Rien d'étonnant ! Notre corps est recouvert de minuscules récepteurs sensibles aux vibrations, cachés dans la peau, comme les corpuscules de Pacini ou ceux de Meissner, qui captent les vibrations basses ou hautes du son, et peuvent déclencher des piloérections. De quoi frissonner lors d'un concert ou d'un opéra !

UN PUISSANT ANXIOLYTIQUE

Le pouvoir relaxant de la musique est démontré, et il diffère selon le style de musique. Quand

celle-ci est lente, harmonieuse et avec un tempo régulier, elle fait chuter le taux de cortisol (l'hormone du stress) et réduit l'anxiété en freinant les structures cérébrales impliquées et en ralentissant le cœur, et ceci, que l'on soit ou non « fan » de ce type de musique. Une étude anglaise a même trouvé la musique la plus relaxante du monde : c'est le morceau *Weightless*, de Marconi Union, qui, en laboratoire, réduit le stress de 65 %. Il est d'ailleurs déconseillé de l'écouter en conduisant !

DES ÉMOTIONS LIBÉRÉES

Qui n'a jamais écouté de musique triste pour mieux laisser aller ses larmes, ou, à l'inverse, opté pour une musique « punchy » afin de laisser éclater sa joie ou stimuler son énergie et sa motivation ? La musique a l'art de « coller » à nos émotions, pour mieux les accompagner. Des chercheurs californiens ont constaté qu'elle est à l'origine de 13 émotions universelles (amusement, ennui, anxiété, beauté, sérénité, rêverie, excitation, désir, indignation ou agacement, joie, tristesse, peur et triomphe), indépendantes tant des cultures que des goûts musicaux. Mieux encore, selon les psychologues, elle influence nos comportements : des chansons douces, aux messages pacifistes et humanistes développent chez leurs auditeurs générosité et compassion, et des musiques « groove » lors de rencontres augmentent la probabilité que les protagonistes se revoient ! Quant à l'écoute de musique en voiture, elle améliore l'humeur des conducteurs... et leur comportement social au volant. Autant de bonnes raisons de monter le volume et de se laisser emporter au gré des notes !

*Prendre soin de son appareil auditif, voir *Attitude* N°84.

LE
PRÉ
CATELAN

La Ferme du Pré

UN BISTROT GASTRONOMIQUE AU CŒUR DU PRÉ CATELAN

Le chef multi-étoilé Frédéric Anton ouvre les portes de La Ferme du Pré, un nouveau restaurant aux allures d'auberge de campagne niché dans le cadre prestigieux du Pré Catelan. La Ferme du Pré incarne l'esprit d'une « table familiale », où se mêlent convivialité et générosité avec des plats réconfortants qui rappellent les repas de famille du dimanche.



POUR PLUS D'INFORMATIONS/RÉSERVER :

Tél. : 01 44 14 41 40

Route de la Grande Cascade, 75016 Paris

<https://leprecatelan.paris/bistrot-la-ferme-du-pre>



ADIEU PLASTIQUE :

pour un quotidien plus durable

Bouteilles, emballages, boîtes... le plastique fait partie de notre quotidien. Et pourtant, ce matériau, si pratique, est devenu l'un des principaux ennemis de l'environnement. Avec des millions de tonnes de déchets qui finissent dans les océans chaque année, il est urgent d'en réduire notre consommation.

En 20 ans, la production de plastique a connu une croissance fulgurante, passant de 234 à 460 millions de tonnes. Cette croissance s'accompagne d'un défi environnemental majeur : la gestion de leurs déchets. Face à cette situation préoccupante, des mesures ont été prises, comme l'interdiction progressive des plastiques à usage unique en France depuis 2016 et, plus récemment, de la vaisselle jetable en restauration rapide en 2023. Pourtant, l'urgence reste entière, et il est aussi possible d'agir à titre individuel.

DES ALTERNATIVES MALIGNES EN CUISINE...

Commençons par la cuisine, et disons adieu au film alimentaire et ses kilomètres de plastique. La solution ? Les emballages en cire d'abeille, aussi appelés « bee wraps ». Ces tissus réutilisables, enduits de cire naturelle, s'adaptent parfaitement pour couvrir un bol ou emballer un sandwich. Faciles à nettoyer, ils durent des mois (entre 100 et 500 utilisations) et se compostent une fois usés. Dans les placards, troquons les contenants en plastique pour des bocaux en verre. S'ils ne sont pas nouveaux, ils restent une alternative imbattable pour stocker les aliments en vrac.

... ET DANS TOUTE LA MAISON

Pour entretenir la maison, adoptons les éponges naturelles et les brosses en bois. Les éponges synthétiques regorgent de microplastiques qui se dispersent à chaque lavage. Les éponges naturelles,

fabriquées à partir de fibres végétales comme le loofah, associées à des brosses en bois et fibres de coco, nettoient efficacement sans polluer. Pour les courses alimentaires, optez pour des sacs en tissu réutilisables. Lavables et ultra légers, ils conviennent aussi bien pour des fruits et des légumes que pour des aliments en vrac. Dans la salle de bains, les shampoings, savons et déodorants solides remplacent avantageusement ceux en flacon plastique. Ces produits, souvent vendus sans emballage ou dans des boîtes en carton, sont économiques et durent longtemps. Adopter un quotidien sans plastique ne signifie ni sacrifier la praticité ni céder sur le confort. Avec ces astuces, il est possible de réduire considérablement son impact écologique sans concession sur la qualité de vie. Chaque petit geste compte pour donner un coup de pouce à la planète !

ALLER PLUS LOIN

Béa Johnson, figure emblématique du zéro déchet en France et à travers le monde, partage son expérience dans son livre. Elle y détaille les cinq principes fondamentaux du zéro déchet : Refuser, Réduire, Réutiliser, Recycler et Composter. Un guide riche en astuces, pour initier ou approfondir une démarche écoresponsable.

« Zéro déchet » de Béa Johnson, Éditions Les Arènes, 400 p., 2013.
S'inspirer : zerowastefrance.org

Venez déguster un brunch dominical avec vue sur Seine !

SODEXO VOUS OFFRE

6 BRUNCHS POUR DEUX À L'OCTAVE



OCTAVE LE RESTAURANT
Situé au cœur de La Seine Musicale, l'Octave vous propose un brunch au rythme des concerts organisés sur place. Vous pourrez y savourer des produits frais, locaux et de qualité dans un cadre chaleureux, en profitant d'une terrasse avec une vue imprenable sur la Seine. La recette parfaite pour passer un bon dimanche*.

*Brunchs uniquement le dimanche selon le programme des concerts.

POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS, avant le 3 mai 2025.
Vous aurez peut-être la chance de remporter un brunch pour deux d'une valeur de 70 €.



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 13 MAI 2025 à Guyancourt (78). Les 6 gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.
Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse).

Jeu organisé par la société Sodexo en France, société par actions simplifiée, au capital de 1040896 euros, sise 6, rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310923008, du 10 mars 2025 au 13 mai 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/Usccp7EHT3uT-mrHUcqnIA/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/2025-02-18-attitude-86-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 attachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du (des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de (des) dotations. 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.



LE PLOGGING :

courir pour une planète plus propre

Et si votre séance de running devenait aussi une action pour l'environnement ? Né en Suède, le plogging – contraction de « plocka upp » (ramasser) et « jogging » – est une pratique qui allie activité physique et collecte de déchets. Une façon simple, ludique et engagée de joindre l'utile à l'agréable !

Le sportif Erik Ahlström a créé le plogging en 2016, en réaction à l'accumulation de déchets qu'il observait lorsqu'il courait à Stockholm. Son moyen ? Associer l'activité physique à une action concrète : ramasser les déchets tout en courant. Son initiative s'est rapidement étendue au-delà des frontières suédoises pour devenir un mouvement international. Le plogging a conquis les joggeurs, car même une petite sortie hebdomadaire peut avoir un impact significatif, surtout si elle est pratiquée régulièrement. Avec un sac-poubelle et une paire de gants, ces sportifs engagés parcourent les parcs et les rues pour ramasser papiers, bouteilles et autres débris. Cerise sur le gâteau : en plus de faire œuvre utile pour la collectivité, l'activité complète la séance de course à pied en renforçant les jambes ! L'action de se baisser pour ramasser un déchet sollicite en effet les muscles des cuisses et du dos, transformant un simple jogging en séance de fitness complète.

COMMENT COMMENCER ?

Il existe différentes façons de faire du plogging. Certains choisissent de le faire pendant l'intégralité de leur course, d'autres ramassent des déchets pendant leur échauffement ou à la fin de la session, lors de la marche de récupération. Pour se motiver, il est possible de rejoindre des événements collectifs dans chaque ville pour nettoyer des zones spécifiques tout en passant un moment convivial.

Pour la 2^e édition du genre, Chambéry Savoie Mont Blanc Handball a par exemple réuni 110 personnes pour 2 heures de ramassage. Résultat : plus de 450 kg de déchets collectés ! Des groupes locaux organisent régulièrement des sessions collectives, souvent suivies de moments pour partager leurs trouvailles insolites. Pour rejoindre un groupe de plogging près de chez vous, le plus simple est de consulter les réseaux sociaux. Ceux-ci sont l'une des pierres angulaires de l'activité pour sensibiliser et recruter de nouveaux adeptes. Les hashtags #plogga, #plogging ou #nolitter sont à suivre ou à utiliser pour participer à l'éveil des consciences. Et une fois le plogging adopté, laissez-vous tenter par le « pliking » : ramasser des déchets en faisant de la randonnée (*hiking*) ou du vélo (*biking*). Le mot d'ordre reste le même : rendre le monde plus vivable.

L'ÉQUIPEMENT DU BON PLOGGER

- Des chaussures de sport adaptées.
- Des gants réutilisables en caoutchouc, pour ramasser en toute sécurité les déchets et se protéger des objets sales ou potentiellement dangereux.
- Un sac en plastique recyclé ou un sac réutilisable qui deviendra votre sac de « plogger officiel » !

Du fruit à
chaque instant.

ST MAMET

— Depuis 1953 —

Avec les coupelles
St Mamet,
une pause saine
et gourmande
à tout moment

UNE GAMME 100%

**SANS SUCRES
AJOUTÉS***

7h54
Un cocktail
vitaminé



12h45
Un dessert
pêchu



Ce sont nos **consommateurs**
qui en parlent le mieux !



Existe aussi en format x6.

★★★★★
4,46/5 176 avis

 Shopadvisor

Estelle H.

Format pratique

« Son format est idéal pour les enfants,
on l'emporte partout ! »

Source : notations et avis Shopadvisor / 17/08/2022

16h30
Une pause
exotique
pour le goûter

*Contient des sucres naturellement présents

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

www.mangerbouger.fr

Des rangements qui boostent la salle de bains !

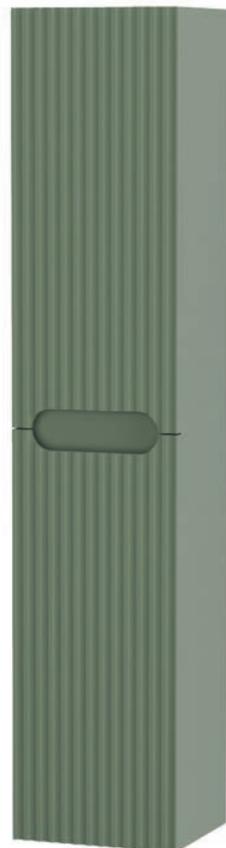
Pour éviter l'effet bazar, on désencombre la salle de bains avec ces rangements ergonomiques et colorés.



Un air de printemps
Pochette en coton motif cerises, 7,99 €, Monoprix.



Un siège ludique
Tabouret en rotin et scoubidou, 85,90 €, Monoprix.



De la gaieté pour un duo
Deux corbeilles de tailles différentes en fibres de papier (vendues séparément), 19,99 € et 15,99 €, Monoprix.

Un espace sobre et lumineux

Façade de meuble de salle de bains en chêne naturel, 800 €, Plum Living.



Des boîtes malignes
Lot de 5 boîtes en bambou, 24,99 €, Ikea.



Un peu de doré
Boîte à bijoux en verre et laiton, 8 €, Primark.



6 LIEUX INSOLITES

pour un week-end hors du temps

Et si vous profitez de votre prochain week-end pour faire un pas de côté, loin des destinations classiques ? Des lieux décalés, mêlant art, cinéma, voyage et un soupçon de magie, n'attendent que vous. Voici six idées étonnantes pour transformer une escapade en aventure mémorable.

UNE NUIT AU SOMMET DU MONDE : LE PHARE DE KERBEL (BRETAGNE)

Envie de prendre de la hauteur ? Le Phare de Kerbel, à Riantec, en Bretagne, vous offre une vue à 360° sur l'océan. Transformé en hébergement unique, ce phare permet de dormir littéralement dans les nuages, tout en profitant de la sérénité des lieux. L'endroit parfait pour les amoureux de l'esprit maritime ou des romans d'aventures.

71 route de Port-Louis, 56670 Riantec,
pharedekerbel.com

DORMIR DANS UNE ÉGLISE : MARTIN'S PATERSHOF (MALINES, BELGIQUE)

Direction la Belgique pour une expérience spirituelle et architecturale unique. Le Martin's Patershof est un hôtel installé dans une ancienne église gothique, où chaque chambre conserve des vitraux et des voûtes imposantes. Une atmosphère digne des films historiques, avec le confort moderne en prime.

Karmelietenstraat 4 Mechelen 2800, Belgique,
martinshotels.com

AU CŒUR DE L'HISTOIRE : LE CHÂTEAU DE ROSA BONHEUR (FONTAINEBLEAU)

Immergez-vous dans l'univers artistique de Rosa Bonheur, peintre et sculptrice française, pionnière de l'art animalier. Ce château, rénové avec soin, propose des chambres d'hôtes dans un cadre chargé d'histoire. L'occasion de marcher dans les pas de cette artiste visionnaire, tout en explorant les forêts environnantes qui semblent tout droit sorties d'un conte.

12 rue Rosa-Bonheur, 77810 Thomery,
chateau-rosa-bonheur.fr

PLONGER AU CŒUR D'UNE ŒUVRE D'ART MONUMENTALE : LE CARRÉ ROUGE (VILLARS-MONTROYER)

Le Carré Rouge, un refuge artistique niché dans la campagne châillonaise, est un chef-d'œuvre d'architecture contemporaine. Créée par la Fondation de France, cette intrigante installation, un cube de six mètres de côté, se trouve au sud du plateau de Langres. Inauguré en 1997 et intégré au Circuit des lavoirs, il peut accueillir jusqu'à six personnes. Parfait pour une escapade expérimentale qui mélange art et nature brute.

Route de Santenoge, 52160 Villars-Santenoge,
jf.guenin@free.fr ou leconsortium@orange.fr

L'ART À CIEL OUVERT : LES REFUGES PÉRIURBAINS (BORDEAUX)

À Bordeaux, découvrez une collection d'hébergements insolites imaginés par des artistes, disséminés autour de la métropole. Ces refuges, ouverts de mars à octobre, allient design épuré et communion avec la nature.

lesrefuges.bordeaux-metropole.fr

UNE NUIT CHEZ SHREK... OU CHEZ BARBIE !

Airbnb propose des expériences uniques comme de dormir dans la reconstitution du marais de Shrek dans les Highlands écossaises ou dans la maison de rêve de Barbie à Malibu (louée par Ken !). Ces locations événementielles et exceptionnelles offrent une plongée unique dans les célèbres univers... accessibles à ceux qui réservent (très) rapidement lors de leur (rares) ouvertures.

airbnb.com/shrek, airbnb.com/kendreamhouse

LA NÉCESSITÉ D'UN « chez soi »

Petite maison dans la maison, la chambre est un espace à soi, un lieu de repos qui est aussi un espace refuge. Pour les enfants, le « chez soi » participe à leur construction en tant qu'individus.

Dans son essai publié en 1929, « Une chambre à soi », Virginia Woolf étudie la situation sociale des femmes et montre comment elle peut être un handicap dans l'accès à l'autonomie, à la création littéraire en particulier et à l'art en général. La femme de lettres britannique y écrit notamment que, pour être en mesure d'écrire, une femme doit avoir de l'argent et une chambre à elle. Près d'un siècle plus tard, ces paroles résonnent toujours avec beaucoup de justesse. Et si chaque enfant n'a pas vocation à devenir un écrivain reconnu, il n'en reste pas moins que disposer d'un espace à soi à l'intérieur du domicile familial, revêt aussi pour eux un caractère important.

DE L'UNIVERS DES PARENTS À CELUI DE L'ENFANT

Que cela soit la chambre ou une partie de celle-ci lorsqu'elle est partagée, le « chez-soi » de l'enfant est un lieu servant d'abri, un cocon dans lequel il se sent en sécurité. Il l'aide à faire l'apprentissage d'un lieu à lui et évoque aussi la notion de territoire et des enjeux symboliques, notamment en ce qui concerne la place dans la famille. Souvent aménagée et décorée avant même la venue au monde du bébé, la chambre porte dans un premier temps uniquement l'empreinte des parents. C'est lorsque l'enfant atteint l'âge de 3 ou 4 ans qu'elle commence à ne plus devenir leur œuvre exclusive, l'hôte des lieux imposant son univers par petites touches à mesure qu'il grandit. Il faut dire que l'organisation d'un lieu à soi au sein de la

maisonnée participe à la construction identitaire et à sa souplesse. « Très vite, l'enfant dont les parents dirigent les apprentissages tout en respectant la vie qu'il mène à l'intérieur de son territoire, comprend que sa chambre constitue un lieu d'affirmation de son autonomie, qu'elle lui appartient, par exemple à travers la mise en valeur de ses dessins, ses trophées ou ses médailles, la place qu'il choisit pour son lit ou sa manière de ranger ses affaires », écrit la sociologue Perla Serfaty-Garzon dans un article publié en 2017.

L'ACCOMPAGNER DANS LA CRÉATION DE SON ESPACE

Au moment de l'adolescence, la marque des parents disparaît en général pour de bon de la chambre. C'est aussi à ce moment que les espaces communs sont délaissés, au profit de son « chez soi ». « De nos jours, les adolescents se retirent d'autant plus durablement et de manière plus farouche dans leur chambre qu'ils n'y sont plus ni coupés de l'univers de leurs pairs ni du reste du monde. Leur chambre est devenue leur royaume polyvalent, qu'ils prennent plus fermement en main », analyse la sociologue. Avant d'en arriver là, l'enfant doit s'être approprié son espace. Pour qu'il s'y sente bien, il ne faut pas hésiter à le faire participer à son aménagement, dès qu'il est en mesure d'exprimer ses envies : choix des couleurs, des cadres à mettre au mur, des jouets... En prenant part à ces décisions, il comprend qu'il est aussi acteur de son univers, ce qui l'aide à prendre plus facilement ses marques et à s'y sentir à sa place.

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 CO₂ 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.





Cultiver en permaculture

Inventée dans les années 70 par le scientifique Bill Mollison, et l'écologiste et essayiste David Holmgren, tous deux australiens, la permaculture est bien plus qu'une technique de jardinage : une véritable philosophie de vie.

La permaculture, contraction d'agriculture permanente, repose sur des principes éthiques essentiels, dont le premier est de prendre soin de la terre en protégeant les écosystèmes, la biodiversité et la santé des sols. Son cofondateur, l'Australien Bill Mollison, la définissait ainsi : « La permaculture est une philosophie qui propose de travailler avec, plutôt que contre la nature ; d'observer longuement en réfléchissant, plutôt que de travailler longtemps de façon irréfléchie ; et de regarder les plantes et les animaux dans toutes leurs fonctions, plutôt que de traiter tout un site en tant que système monocultural. »

Des plantes complices

Réaliser un potager en permaculture est un processus lent et réfléchi, qui évolue année après année et se construit autour de différentes étapes, parmi lesquelles le choix du lieu où l'on va l'installer, la qualité du sol, la sélection des plants et des semis. L'un des principes de la permaculture est de cultiver ensemble des légumes, des herbes, des fleurs comestibles, des petits arbres fruitiers et des plantes d'ornement. C'est une forme de collaboration silencieuse, où chaque plante apporte son aide pour créer un environnement plus riche et plus équilibré. En effet, ces associations favorisent les remontées d'eau et de nutriments dans le sol, tout en attirant les pollinisateurs. Certaines plantes permettent également de se dispenser de produits chimiques, en faisant naturellement fuir les insectes nuisibles. La bourrache et la courgette, l'ail et la carotte, les œillets d'Inde

et la pomme de terre, la capucine et les radis : autant de duos qui s'entendent à merveille dans un jardin ! Tout comme la tomate et le basilic, d'excellents partenaires de cuisine et de botanique. Parmi les légumes qui gagnent à être cultivés ensemble, citons les carottes et les radis, à semer conjointement et à entourer de salades et de poireaux, ou encore les petits pois et les pommes de terre. Certaines plantes ont également des vertus peu connues, comme les légumineuses (lentilles, pois, fèves, etc.), capables de capturer l'azote contenu dans l'air pour le transmettre au sol, favorisant ainsi la croissance des plantes voisines.

Paillage et eau

L'un des gestes essentiels de la permaculture est le paillage, qui couvre le sol et ainsi le protège, conserve son humidité et le nourrit. Enfin, la gestion de l'eau dans un jardin est un enjeu crucial, particulièrement face aux sécheresses croissantes. Installer des cuves de récupération d'eau de pluie permet de maximiser l'utilisation de cette ressource précieuse. En somme, la permaculture est une approche globale et respectueuse de la nature, en quête de solutions durables pour nourrir l'humanité tout en préservant les équilibres écologiques.

POUR EN SAVOIR PLUS

@le.permaculteur sur Instagram
« Permaculture – Le manuel pour un jardin vivant et productif » de Julie Bernier, coll. « Sortez tout vert », éd. Solar, 16,90 €.



POUR PIMENTER TOUTES VOS RECETTES



TABASCO® Chipotle



TABASCO® Vert



TABASCO® Rouge



Qu'il s'agisse d'un Bloody Mary ou d'épicer vos boissons préférées, faites la différence avec quelques gouttes de TABASCO®

DISPONIBLE EN DIFFÉRENTS FORMATS

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

PEAU DE BANANE à tout faire

La banane a de nombreuses vertus, notamment celle de faire briller les chaussures en cuir. Utilisez l'intérieur de la peau pour frotter le cuir, puis passez un coup de chiffon doux. Le tour est joué !



Des plantes antimoustiques

Si vous avez beaucoup de moustiques dans votre jardin, entourez-vous de plantes agissant comme des répulsifs : lavande, géranium citronnelle, herbe à chat, thym citron. Leur odeur forte éloigne les indésirables. À planter en pot ou en pleine terre, là où vous passez du temps !



DE L'HUILE, D'UN POT À L'AUTRE

Pour transvaser de l'huile d'une bouteille dans un autre récipient, placez une cuillère (petite ou grande) tête en haut dans le récipient en question. Appuyez le goulot de la bouteille contre la cuillère et versez.

Un petit coup de cidre pour la glycine

Votre glycine ne fleurit pas ou peu ? Offrez-lui un petit verre de cidre fermenté en en versant sur les racines. Improbable, mais ça marche !



TOUT SE RECYCLE !

Même les tubes en carton du papier toilette, qui deviennent des pots biodégradables pour des semis et jeunes plants. Posez les tubes de carton dans un bac hermétique, puis remplissez-les de terreau et plantez les graines à l'intérieur. Lors du repiquage des plants, vous pouvez les mettre en terre avec le tube car il se décompose naturellement avec le temps.



DES PLANTES autonomes

Vous partez quelques jours et n'avez personne pour arroser vos plantes d'intérieur ? Roulez des feuilles d'essuie-tout le plus serré possible, trempez une extrémité de ce rouleau dans un verre d'eau et posez l'autre sur la surface de la terre du pot, comme des vases communicants. Le papier boira l'eau du verre et répandra l'humidité uniformément pour que la plante reste hydratée.



RATTRAPER LE BRÛLÉ

Un plat a brûlé le fond de la casserole ? Pas de problème : mettez un fond d'eau dedans, puis faites chauffer en ajoutant une cuillerée à soupe de cristaux de soude. Plus besoin de frotter, la saleté se détache toute seule.





POUR LA PREMIÈRE FOIS,

Vivien Paille
investit le rayon des
légumes secs en conserve.



La marque poursuit son objectif de faciliter et démocratiser la consommation des légumes secs et lance la gamme :

mes
Delisecs

Une gamme de légumes secs cuisinés ultra gourmande composée de **5 références**.

Ces nouveautés ont été pensées autour du plaisir et de la **gourmandise** pour prouver aux consommateurs que l'on peut se régaler avec les légumes secs. **Les légumes secs c'est tout sauf boring !**

- ✔ Des recettes élaborées par un chef avec des ingrédients de qualité qui sortent de l'ordinaire
- ✔ Cocos et Flageolets origine France
- ✔ Nutriscore A ou B.

Consciente que les Français sont de réels épicuriens, la marque a un engagement profond : rendre les légumes secs gourmands pour lever les freins à la consommation. Car la réussite passe avant tout par le goût et le plaisir !

Déjà cuisinés et prêts à l'emploi, adieu l'étape trempage et temps de cuisson, souvent jugés trop longs par les consommateurs. Il n'y a plus qu'à déclipser, réchauffer et savourer.

L'objectif de la marque ?

Rajeunir ses consommateurs, son image et bien sûr, inciter les Français à consommer plus de légumes secs. Avec son packaging rose ultra coloré, Vivien Paille souhaite se démarquer dans le rayon des légumes secs en conserve en révélant leur Sec Appeal.



ENTRAÎNEZ vos neurones

MÉLI-MÉLO

Chaque légume correspond à un chiffre.
Savez-vous résoudre la dernière opération ?

$\text{Carrot} - \text{Broccoli} = \text{Pepper}$
 $\text{Pepper} \times 3 = \text{Carrot}$
 $11 = \text{Tomato} + \text{Broccoli}$
 $\text{Tomato} - \text{Pepper} = 2$
 $(\text{Carrot} \times \text{Broccoli}) + \text{Tomato} = \text{?}$

$3 =$ $5 =$
 $9 =$ $6 =$

Solution : le résultat est 59.

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. 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.



COUVERTURE : MODELIA_ADOBESTOCK

P4-6 : FangXiaNuo_GettyImages. Eugenia Sierko_Monoprix. Mavala International 2023. DR. P8-9 : Sodexo. P10-11 : Michèle Bloch_Stuckens. P12-13 : Alexander Demyanenko/Anna/L Jérôme Rommé/Kealia/Martin M303/dbrnjhrj/Adobe Stock, PhotoTalk/GettyImages. P14-15 : a_namenko/GettyImages. P16 : Kasia2033/Adobe Stock. P18 : Ana Teixeira/Interfel. P20-22 : Julie Méchali/Interfel, UE-Interfel/Amélie Roche, Interfel. P24 : Photolris2021_GettyImages. P26 : Summit Art Creations_AdobeStock. P28-29 : Oporty786_AdobeStock. P30 : Maxxim Savva. P32-33 : mapodile_GettyImages. P34-35 : Katharina Pasternak-Flora-Press/Biosphoto. P36-37 : InsideCreativeHouse/Adobe Stock. Marie-Line Sina. P38 : Nikita/Adobe Stock. P40 : David Pereiras/Adobe Stock. P42-43 : Hervé Goluza. Andrew Berry.DR. DR/Phare de Kerbel. P44 : KatarzynaBialasiewicz_GettyImages. P46 : Friedrich Strauss_Biosphoto. P48 : Jan Schumann/unka/Richard Griffin/Adobe Stock, ASIFE/Inna Tarasenko/Paul Maguire/dulezlar/GettyImages. P50 : Shutterstock.



paysan
BRETON®

PARTAGEONS LE GOÛT DU BON !



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





Le skyr préféré
de ceux qui l'ont goûté !*

0% de matières grasses

Riche en protéines

Une gamme pour toutes les envies



Skyr nature
100 g



Skyr vanille
100 g



Skyr coco
100 g



Skyr sur lit
au citron
100 g



Skyr sur lit
aux fruits rouges
100 g

Et vous,
quel est votre skyr Yoplait préféré ?