

Attitude

N° 83 • ÉTÉ 2024

RENCONTRE avec
Timothée Adolphe

MA RECETTE
Comme une
envie de fleurs

20
ans
avec !
vous !

Bien-être
Détox digitale,
6 étapes pour
décrocher !

Un été pour
lâcher prise

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 83
ÉTÉ 2024



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

Attitude fête ses 20 ans !

10 Rencontre avec...

Timothée Adolphe

12 À la découverte de

Cannes

14 Paris 2024

L'effervescence
bat son plein !

16 Mon assiette

Fleurs comestibles,
fraîches et délicates

18 Mon assiette

L'artichaut, de belles
et bonnes feuilles

19 Mon assiette

La groseille, pimpante
et acidulée

20 Ma recette gourmande

Artichauts et leurs deux
dips, nids de spaghettis
croustillants aux fleurs
de courgette, yaourt
glacé à la fleur de sureau
et compote de groseilles
au miel



12

édito

L'air sent bon le soleil et les vacances. Cette année, l'été sera marqué par l'évènement incontournable des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024. Dans ce numéro, découvrez l'envers du décor de la restauration des sites de compétition, ainsi que le portrait de Timothée Adolphe, le parathlète soutenu par Sodexo Live! à suivre de près. Embarquez pour le sud, Cannes vous dévoile ses secrets de bord de mer. Du goût et de la couleur : les fleurs comestibles s'invitent dans nos plats, un régal pour les yeux, mais pas que ! Et pourquoi pas les associer avec des boissons végétales ? « Attitude » s'enrichit aussi de deux nouvelles rubriques : parents/enfants et les astuces gourmandes, avec au programme comment bien voyager avec un enfant et des suggestions pour un pique-nique réussi. Enfin, retrouvez des conseils forme et bien-être pour prendre soin de votre qualité de vie tout au long de l'été.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



32

24 Mes astuces gourmandes

Des pique-niques réussis

26 RSE

Le réseau prône de Sodexo France pour la diversité et l'inclusion des personnes LGBTQ+

28 Ma santé

Préserver son cœur en 6 gestes essentiels

30 Ma forme

Ma gym dans l'eau

32 Mon bien-être

Détox digitale : 6 étapes pour décrocher

34 Mon tuto

Je fabrique un hôtel à insectes

36 Mon développement personnel

Livres et podcast pour mieux se comprendre

38 Mon environnement

Du producteur au consommateur

40 Parents/enfants

Voyager avec un enfant

42 Mon jardin

À l'ombre toute !

44 C'est tendance

Boissons végétales, un succès savoureux

46 Ma déco

Une terrasse au top

47 Mes loisirs

Les festivals à ne pas manquer cet été

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

C'EST NOUVEAU!

Actus



Voir la vie en rose

Voici une gamme de soins capillaires qui ravira vos cheveux et votre moral. Elle se compose d'un shampoing, d'un après-shampoing et d'un masque aux essences de rose, le tout éco-conçu et composé à 97 % d'ingrédients naturels. Et le parfum des roses a des effets positifs sur notre humeur, ce sont des études qui le disent !

Gamme Douceur Rose : shampoing 250 ml, 4,90 €, après-shampoing 200 ml, 4,90 €, masque 500 ml, 9,80 €, Herbal Essences en GMS, sur nocibe.fr et notino.fr

43%

DES 18-24 ANS DÉCLARENT QUE LE FAIT D'AVOIR DU TEMPS LIBRE POUR LEUR VIE PERSONNELLE EST UN ÉLÉMENT ESSENTIEL DU « JOB DE RÊVE ». UN CHIFFRE EN HAUSSE DE 6 POINTS PAR RAPPORT À L'ENQUÊTE MENÉE L'ANNÉE PRÉCÉDENTE.

Baromètre ISC Paris/BVA Xsight 2024,
« Le bonheur au travail
vu par les jeunes de 18-24 ans ».



Charles & Alice
MORCEAUX

La gourmandise,
au plus proche du fruit !

Nouveau au rayon frais des compotes



Des recettes
mono-fruit
au goût intense

De généreux
morceaux
de fruits

Sans
Sucres
Ajoutés*

Existe aussi :



Charles & Alice RCS Romans 347 681 074. *Contient les sucres naturellement présents dans les fruits.



LE ROI DU PESTO

Fabriqués en Bourgogne, les mortiers de cette maison plus que centenaire sont conçus dans une céramique haute résistance n'absorbant pas les arômes et sont garantis 10 ans. Un ustensile indispensable pour préparer sauces, pestos et autres mélanges herbes-épices. Compatibles four, congélateur, micro-ondes et lave-vaisselle.

Mortier et pilon en céramique HR, L. 15 cm, l. 15 cm, h. 8 cm, 0,45 l, 46,50 €, Émile Henry, en boutique et sur emilehenry.com



POUR DOMPTER LE VENT

Ce cerf-volant géant en forme d'avion jaune fera sensation sur les plages, sur une colline, dans un jardin... Un grand classique des jeux d'extérieur pour petits et grands. **Cerf-volant géant à assembler, l. 122 cm, à partir de 5 ans, 16,95 €, Nature & Découvertes, en boutique et sur natureetdecouvertes.com**

LA CRÈME DE L'ÉTÉ

Première crème solaire de la marque française Baija, Moana, au divin parfum de tiaré, vous transporte directement sous des cieux paradisiaques. Sans produits nocifs pour la vie marine, ce fluide offre une très haute protection contre les UVA et les UVB.

Fluide solaire SPF 50+ visage et corps, Moana, 50 ml, 16,90 €, Baija, en spa et institut et sur baija.com



Passion végétaux

Agricultrice urbaine et animatrice de la chaîne YouTube « Ta Mère Nature », Ophélie Damblé a compilé 60 végétaux mal aimés, alors qu'ils sont incroyables !

Infos pratiques et anecdotes vous permettront de reconnaître aisément, entre autres, cymbalaires des murs, véroniques et pariétaires. En bonus : les indispensables bases pour se lancer dans la botanique.

« Guide botanique des plantes dont tout le monde se fout », d'Ophélie Damblé, éd. Solar, 160 pages, 17,90 €.



UNE DOUCHE EN CUBE

Un gel douche solide au pH neutre, fabriqué en France, aux ingrédients 100 % naturels et aux parfums élaborés à Grasse : on dit oui ! Pour l'été, le duo mandarine-verveine s'avère parfait. Et pour le transporter, on le glisse dans une petite trousse adaptée.

Gel douche sans bouteille mandarine et verveine, 110 g, 9,90 €, Unbottled, en pharmacie et parapharmacie, en boutique et sur unbottled.com



***“Le spécialiste des produits
élaborés à base de viande,
légumes et produits de la mer”***

L'entreprise s'étend sur 2 sites importants :
Foucarmont (76) spécialisé dans les produits
à base de viande et légumes
Berck-sur-Mer (62) spécialisé dans les produits à base de poisson.

ACTIVITÉ

- **Légumes farcis et légumes cuits** : tomates, choux, courgettes, poivrons...
- **Viandes farcies** : paupiettes, alouettes, rôtis farcis, ...
- **Snacks** : potatoes burger, cheeseburgers, croissants, croque-monsieur, ...
- **Portions hachées**, élaborées crues ou cuites:
rissolettes porc, rissolettes veau, burgers, boules, ...
- **Tartares de la mer** : saumon, saint-jacques, ...
- **Elaborés de poissons** : paupiettes, corolles, ...
- **Terrine de la mer, rouleau de saumon et saumon farci**, ...
- **Cocktail** : verrines, mini-tartelettes, mini-pizzas, ...
- **Gammes exotiques** : nems – beignets de fruits
(pommes, bananes, ananas), samoussas, accras, ...

QUALITÉ

- Sites **certifiés IFS** niveau supérieur.



JOYEUX ANNIVERSAIRE

20 ans

Attitude !

Attitude fête ses 20 ans ! Rares sont les magazines de marque à avoir une telle longévité. Pour cette occasion, nous nous sommes plongés dans nos archives et nous sommes allés à la rencontre de celles qui ont fait le magazine !

« Faire un magazine grand public pour tous les lecteurs : clients, salariés et convives »

En juin dans votre restaurant...



...votre nouveau magazine ! ★

Quand tout a démarré à l'été 2004.

« Lors de sa création, le magazine "Attitude" répondait à un besoin de communication directe avec les consommateurs. Il ne s'agissait pas de promouvoir la marque Sodexo à travers un magazine de marque classique, mais de créer un support qui en porte les valeurs, dans lequel on puisse trouver des informations sur tous les aspects de la qualité de vie. Un magazine pour les convives et pour nos équipes, un acteur du quotidien qui veille au bien-être. Dès sa conception, "Attitude" s'est démarqué par son approche innovante, inspirée à la fois des magazines disponibles aux caisses des grandes surfaces et de ceux offerts par les compagnies aériennes à leurs voyageurs. L'idée était également de créer un lien affectif entre le support et ses lecteurs, pari réussi car il est encore lu 20 ans après ! Au fil du temps, "Attitude" a évolué pour devenir un véritable magazine lifestyle, abordant une large palette de sujets, tout en restant fidèle à ses valeurs fondatrices. Parmi les rubriques marquantes, je me souviens de celle intitulée "Sodexo autour du monde", qui permettait aux lecteurs de découvrir les implantations de l'entreprise dans le monde, ainsi que les différents métiers exercés au sein du groupe. »

Sophie Delaval, Directrice communication Sodexo France au moment de la création d'Attitude

« Offrir un vrai plaisir de lecture »

« J'ai assuré la coordination du magazine pendant 15 ans. Venant de la presse féminine grand public, j'ai eu plaisir à participer à l'élaboration d'« Attitude », car ce n'est pas un magazine de marque comme les autres. En effet, la volonté de Sodexo a toujours été d'offrir à ses lecteurs (salariés, clients et consommateurs) un « vrai » magazine, tant sur le plan rédactionnel que visuel. « Attitude » a su évoluer au fil des ans en suivant les tendances du moment. Ainsi, il s'est enrichi de sujets au cœur des

préoccupations de chacun d'entre nous comme le développement personnel, l'écologie, le bien-être... Toujours dans l'objectif d'améliorer la qualité de vie de ses lecteurs. Et le succès a été au rendez-vous puisque la pagination a doublé en 20 ans, passant de 24 à 48 pages [et 52 pour ce numéro, NDLR] ! Je tiens surtout à saluer les équipes de Sodexo qui font toujours preuve d'enthousiasme lorsqu'elles sont sollicitées pour participer au magazine. »

Kity Bachur, rédactrice en chef Com'Presse pour Attitude, de 2007 à 2022



En 2016, Attitude fête les 50 ans de Sodexo avec un numéro spécial.



Le look d'« Attitude » suit les changements d'identité visuelle de Sodexo.

TIMOTHÉE ADOLPHE,

le guépard blanc entre en piste !

À 34 ans, Timothée Adolphe, sprinter déficient visuel soutenu par Sodexo Live!, est le meilleur athlète français dans sa catégorie. À quelques semaines du début des Jeux Paralympiques de Paris 2024*, il nous confie ses impressions.

DÉCRIVEZ-NOUS VOTRE JOURNÉE TYPE...

C'est extrêmement varié. En général, elle débute par une séance de kiné qui vérifie l'alignement des hanches, genoux, chevilles, ou réveille le corps et le préchauffe avant l'entraînement. Dans les deux cas, il s'agit d'éviter les accidents. Puis, je pars sur la piste de course et il n'est pas rare que j'y retourne une fois ou deux après le déjeuner. S'ensuit une nouvelle session avec le kiné pour une séance de récupération. Il m'arrive aussi de contrôler avec la diététicienne ma masse grasse, d'éventuelles carences ou certains apports qu'il faut optimiser. Un sprinter, c'est une Formule 1 humaine, le moindre dérèglement peut entraîner la casse.

ÊTES-VOUS SOUMIS À UN RÉGIME ALIMENTAIRE STRICT ?

Pas vraiment. Mais je veille à équilibrer mes assiettes avec des légumes, des protéines et des féculents ou des légumineuses. L'important est de varier chaque jour afin de consommer tous les nutriments nécessaires.

ENFREIGNEZ-VOUS PARFOIS CES RÈGLES DE VIE ?

Je ne vais pas jusqu'à la malbouffe, mais je m'autorise parfois quelques Dragibus. Être tout le temps dans la frustration n'est jamais bon pour la performance.

VOUS ARRIVE-T-IL DE NE PAS FAIRE DE SPORT ?

C'est très rare (rires). Pas de congés ou de jours fériés pour un athlète sauf en fin de saison où l'on décroche. Mais pas trop longtemps sinon la montagne à gravir pour retrouver son niveau est trop haute, d'autant plus quand l'âge avance !

QU'AVEZ-VOUS MODIFIÉ À L'APPROCHE DES JEUX PARALYMPIQUES ?

La préparation monte en intensité progressivement chaque année. Je suis mentalement en

mode machine de guerre depuis des mois. Parfois, je suis présent mais ailleurs par l'esprit, focus sur la compétition. Ce n'est pas toujours drôle pour mon entourage.

VOUS COUREZ EN BINÔME AVEC UN GUIDE, JEFFREY LAMI. EXPLIQUEZ-NOUS...

Durant la course, nous sommes reliés par un lien. La confiance, la complicité en plus d'une marche chronométrique sont essentiels. Ce sont des années d'entraînement pour s'adapter l'un à l'autre et courir d'un même pas. Je me suis battu pour faire reconnaître le droit du guide à monter sur le podium avec moi et à recevoir sa propre médaille. C'est autant sa victoire que la mienne.

COMMENT TROUVER LE SOMMEIL À LA VEILLE D'UN TEL ENJEU ?

Un non-voyant n'est pas sensible aux cycles d'obscurité et de luminosité, cela pose de gros problèmes de sommeil. Et la pression du challenge n'aide pas. Je travaille à mettre mon cerveau au repos : respiration, concentration mentale et mélatonine.

AVEZ-VOUS DES RITUELS AVANT UNE COURSE ?

Je n'en veux pas, car si, par malheur, je ne peux pas les accomplir, je vais être déstabilisé plutôt que rassuré. La pierre de protection que m'a donnée ma mère ne quitte pas mon sac.

CONCOURIR À DOMICILE, EST-CE UN ATOUT OU UNE PRESSION SUPPLÉMENTAIRE ?

J'ai à cœur de bien faire devant le public français et la pression, c'est mon moteur. Les Jeux de Paris 2024 sont une revanche pour moi. Après avoir été disqualifié injustement à Rio et à Tokyo, alors que j'étais en tête, j'ai connu la dépression et failli tout arrêter. Aussi, cette année, je n'attends que ça d'entrer dans l'arène !

* Les Jeux Paralympiques de Paris 2024 se dérouleront du 28 août au 8 septembre 2024.



UN PALMARÈS REMARQUABLE

Médaillé d'or aux championnats d'Europe à Berlin en 2016, Timothée Adolphe remporte l'or sur le 400 m aux mondiaux de Dubaï (2019), et l'argent aux Jeux Paralympiques de Tokyo (2020). Lors des derniers championnats du monde de Paris 2023, Timothée a obtenu deux médailles de bronze sur le 100 m et le 400 m T11 (catégorie regroupant les athlètes atteints d'une cécité totale).

À la découverte de Cannes



Petit village de pêcheurs durant l'Antiquité, la ville de Cannes, qui doit son nom à des roseaux, plantes endémiques de la région, est aujourd'hui connue dans le monde entier pour son festival de cinéma, mais aussi son port de plaisance très fréquenté.

Je m'appelle Olivier Fuso. Je suis chef gérant de l'Esatitute Costebelle à Cannes depuis le 31 décembre 2021. Avec mon équipe composée de quatre salariés en situation de handicap, nous servons 110 repas par jour

à partir de menus élaborés sur un cycle de cinq semaines. Mon rôle consiste également à veiller au respect des normes HACCP et, bien entendu, à la satisfaction des résidents. Je suis né à Nice et j'habite à Saint-Laurent-du-Var à 20 minutes de Cannes. La cuisine, je suis tombé dedans quand j'étais enfant. Ma famille est originaire d'Italie et ce sont ma mère et mes grands-mères, de fines cuisinières, qui m'en ont transmis le goût. J'ai travaillé pendant 17 ans dans les restaurants gastronomiques des palaces de la Côte d'Azur avant de rejoindre la restauration collective, il y a 8 ans. Je suis donc un pur Azuréen ! J'aime cette douceur de vivre due au climat méditerranéen, la situation géographique de Cannes, entre le massif de l'Estérel à l'ouest, le golf Juan à l'est et la mer. Et ces paysages ! Lorsque le mimosa est en fleurs, entre le jaune des arbustes et le bleu de la mer, le contraste est magnifique.

Cinéma, musique et feux d'artifice

Si vous séjournez à Cannes, une visite au Suquet, le quartier médiéval aux ruelles pavées et aux maisonnettes colorées, s'impose. En plus d'offrir l'un des plus beaux points de vue de la ville, vous pourrez y découvrir le marché provençal Forville, très prisé des restaurateurs cannois. Évidemment, il ne faut pas rater la Croisette, à la fois un boulevard et une promenade qui longent les plages de la ville, face à la baie, sur deux kilomètres. Vous pourrez jeter un œil au Palais des Festivals, célèbre pour ses marches recouvertes d'un tapis rouge pendant le festival de cinéma. Durant le mois d'août, Cannes accueille les Plages électroniques pour trois jours de fête musicale les pieds dans l'eau, et s'embrase en juillet et août grâce au Festival d'art pyrotechnique durant lequel les plus grands artificiers dévoilent leurs créations éphémères.

L'île de Lérins



La socca



Le pain bagnat



Masque de fer et pistou

Pour découvrir un site exceptionnel, il faut prendre le bateau depuis Cannes vers les Îles de Lérins : Sainte-Marguerite, la plus grande, et Saint-Honorat. La première abrite le Fort Royal, résidence du Masque de fer, selon la légende... Sur le plan gastronomique, le choix est vaste entre pain bagnat, sandwich niçois aux légumes et à l'huile d'olive, pissaladière à base d'oignons, d'anchois et d'huile d'olive, et la traditionnelle soupe au pistou. En pique-nique, vous pouvez glisser dans votre panier une fougasse, un pain moelleux éventuellement agrémenté d'olives, des beignets de fleurs de courgettes et de la socca, galette à la farine de pois chiche... et à l'huile d'olive, bien sûr !



Le Festival de Cannes

Le quartier du Suquet



L'effervescence bat son plein !



Pendant les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, Sodexo Live! assure la restauration au Village des Athlètes mais aussi du grand public sur 14 sites de compétition. Et rien n'est laissé au hasard pour que l'expérience soit la meilleure possible pour les spectateurs.



Loïc Anien, chef de projet adjoint Sites de compétition Paris 2024 et directeur d'exploitation Sodexo Live!



Les équipes en coulisses. Pendant le Test Event grandeur nature sur le site des épreuves de mountain bike à Élancourt (78)



Les coulisses de l'organisation en vidéo !

Afin d'offrir un accueil digne de l'événement et de permettre à tous, athlètes comme spectateurs mais aussi journalistes du monde entier, de vivre pleinement ce moment, c'est tout une logistique que Sodexo Live! met en place sur les différents sites de compétitions.

LA LOGISTIQUE, POINT CENTRAL

Si certains sites sont des structures permanentes comme les stades de Roland-Garros ou le Stade de Lyon à Décines-Charpieu (69), d'autres sont des sites éphémères, construits et installés pour l'occasion, sur la place de la Concorde par exemple. Pour la restauration des spectateurs, les points de vente ont été pensés par les

équipes Ingénierie de Sodexo en s'adaptant aux contraintes spécifiques des différents lieux : pavés et hauteur des trottoirs sur la place de la Concorde, sable et pelouse au jardin des Tuileries, etc. Les points centraux sont, bien entendu, la logistique et la gestion des stocks. « Sur place, nous avons des conteneurs réfrigérés, ainsi que plusieurs hubs d'approvisionnement afin de garantir la disponibilité des produits et anticiper d'éventuels

problèmes techniques comme une panne d'électricité », explique Loïc Anien, chef de projet adjoint Sites de compétition Paris 2024 et directeur d'exploitation Sodexo Live!. Les approvisionnements sont assurés pendant la nuit et la distribution des produits sur les différents sites pendant la journée. L'accessibilité à certains lieux pour des contraintes de sécurité ou liée à leur nature même nécessite l'utilisation de matériels adaptés.

LA COORDINATION, CLÉ DU SUCCÈS

Les achats, la plateforme restauration, le contrôle de gestion... autant de fonctions qui agissent en coulisses mais dont le rôle est déterminant tout au long du projet, en amont, pendant l'événement et aussi après. « Cela mérite d'être souligné et démontre la nécessité de travailler de façon coordonnée afin de présenter une offre globale cohérente. Les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 sont l'occasion de démontrer les expertises du Groupe Sodexo dans son ensemble ! », expliquent Juliette Urvoy et François Diot, Chefs de projet Achats Paris 2024.

ANTICIPATION ET FORMATION

Le recrutement pour les sites de compétition était un peu le « nerf de la guerre », puisque au total, Sodexo Live! va mobiliser 6 000 personnes pour Paris 2024. Entre 100 et 350 personnes

sont présentes sur chaque site à des postes d'équipiers, d'hôtes, de chefs de cuisine, de logisticiens, etc. Ainsi, il a été prévu des cellules Ressources humaines, Santé et Sécurité au travail et Qualité sur tous les sites avec un référent dans chaque domaine. Les personnes recrutées ont bénéficié d'une formation, à la fois en présentiel et en distanciel, personnalisée en fonction du poste occupé pendant les Jeux de Paris 2024. « Pour nos équipes, le rythme est intense, les missions nouvelles, mais il y a un fort esprit de collaboration et d'entraide, souligne Loïc Anien. Tout le monde est enthousiaste. »

Côté volontaires Sodexo, c'est notamment l'occasion de sortir de son métier habituel. Ainsi Marie, 23 ans et apprentie au sein de la Direction communication, endosse le rôle d'officière. « Cette expérience me permet de développer de nouvelles compétences. C'est aussi une chance unique de voir les coulisses, l'organisation d'un tel événement ! »



La place de la Concorde transformée pour accueillir les épreuves olympiques.



Paris 2024/pawel.gaul/florian.hulleu



LE VÉGÉTAL S'IMPOSE

Pour répondre à l'engagement de Paris 2024 de diviser par deux l'empreinte carbone des repas des Jeux par rapport à la moyenne nationale, Sodexo Live! a doublé la part du végétal dans les menus. Ainsi, l'offre grand public sera à 60 % végétale, composée d'une grande variété de produits salés et sucrés dont le fameux hot dog veggie. Les athlètes bénéficieront d'un espace réservé sur chaque site de compétition et d'une restauration adaptée à leurs besoins en fonction de la discipline et du format des épreuves. Des espaces de restauration accueilleront les volontaires, prestataires, le staff Paris 2024 et les médias avec repas chaud à table ou à emporter. Enfin, sur le site de la place de la Concorde, où se dérouleront les épreuves de sports urbains, une offre 100 % végétarienne sera proposée aux spectateurs avec une quinzaine de recettes différentes.



- 1 Le muesli de quinoa croustillant d'Akrame Benallal
- 2 La pommade de pois chiches herbacés, petits pois, lait de poisson fumé d'Alexandre Mazzia

Fleurs comestibles : fraîches et délicates

Cueillies dans le jardin, mais aussi disponibles sur les marchés ou en magasin, les fleurs comestibles sont autant de touches de couleur... et de poésie.

Sur des salades estivales, un beau gâteau, mais aussi positionnées à la pince dans les assiettes des chefs étoilés, les fleurs comestibles apportent délicatesse et raffinement. Très décoratives, elles ne présentent pourtant pas un grand intérêt nutritionnel. En effet, elles sont surtout composées d'eau, et si elles contiennent quelques vitamines, minéraux et antioxydants (grâce à leurs pigments colorés), on les déguste en trop petite quantité pour que ceux-ci nous soient réellement bénéfiques. Toutefois, leurs saveurs peuvent surprendre le palais, et leur aspect donner aux plats non seulement de la couleur, mais également du relief. Si on consomme depuis bien longtemps le pissenlit des jardins en salade, la très parfumée fleur d'acacia au goût de miel en beignets, tout comme, en Italie et en Provence, la grande fleur jaune de courgette (farciée ou non), d'autres fleurs communes sont pourtant moins connues et réservent de belles surprises.

Car les saveurs sont multiples !

Elles peuvent être piquantes (capucine), poivrées (souci), épicées (tagète, dahlia), acidulées (bégonia), iodées (bourrache), citronnées (primevère), sucrées (œillet de poète, phlox), légèrement amères (pâquerette), vanillées (aspérule). Dans des sauces, la fleur de fenouil en ombelles, idéale avec les poissons et crustacés, remplace les graines... Et les ravissantes fleurs mauves d'ail ou de ciboulette seront parfaites au sein d'une mayonnaise en apportant la saveur de la plante, mais adoucie. En version sucrée, les pétales

de roses (qui se marient bien aux fruits rouges), les violettes, le chèvrefeuille et la glycine (délicieux avec les pêches), le lilas ou la lavande (avec parcimonie car elle se révèle très puissante) rendront inoubliable un dessert estival.

Où les cueillir... ou les acheter ?

Toutes se dégustent crues, soigneusement déposées dans l'assiette ou sur le plat (s'il s'agit d'une salade, on la tourne avec sa sauce auparavant). Comme on ne peut pas les passer sous l'eau sans les abîmer avant de les consommer, les fleurs comestibles doivent être impérativement non traitées et non souillées. Préférez celles de votre jardin si vous n'utilisez pas de produits toxiques. En cueillette sauvage dans la nature, vérifiez qu'elles n'ont pas poussé aux abords de champs agricoles traités (ou de zones industrielles), ni en bordures de routes ou de voies ferrées. Ne les achetez pas non plus chez le fleuriste, sauf s'il peut vous garantir qu'elles n'ont subi absolument aucun traitement : préférez les marchés, ou certains grands magasins alimentaires qui les proposent, en mélange, dans des barquettes (au rayon des herbes fraîches). Attention, elles ne se gardent que peu de temps (environ deux jours) et fanent rapidement.

L'avis de la pro

Justine Corre,
Responsable Menus et
Nutrition Sodexo France.

**« DES FIBRES, DES VITAMINES,
DES ANTIOXYDANTS »**

« Les fleurs comestibles contiennent des fibres, des vitamines, des antioxydants qui permettent de lutter contre les radicaux libres. Elles en proposent de petites quantités donc on peut en consommer plus que deux ou trois. Je pense notamment à l'ortie blanche, riche en fer, que l'on peut cueillir soi-même, avec précaution évidemment ! Les jeunes feuilles et les fleurs se dégustent comme un légume, crues en salade, ou cuites dans une soupe, par exemple. »

L'artichaut, de belles et bonnes feuilles !

Crue (pour le poivrade provençal) ou cuite (pour le gros camus breton), cette fleur aux arômes délicats faisait déjà les délices du Roi-Soleil à Versailles.

Microbiote-friendly

L'artichaut est riche en inuline : ce sucre non digestible fait partie des prébiotiques, qui viennent nourrir et multiplier les bonnes bactéries abdominales et, à l'inverse, réduisent la croissance des mauvaises. Parfait pour favoriser l'équilibre de la flore intestinale et faciliter la digestion.

Champion de la détox

Son acide phénolique, présent surtout dans les feuilles, épure le foie et la vésicule biliaire. On le dit ainsi « cholérétique » (il stimule la production de bile) et « cholagogue » (il booste son évacuation) : un vrai nettoyage de printemps !

Un mets de qualité

Doté d'une saveur fine, il est pauvre en sucres mais riche en nutriments dont le potassium et la vitamine B9. C'est aussi le légume le plus riche en antioxydants, aux effets protecteurs pour la santé.

Cuisson maligne

Pour le camus (variété à grosse tête), évitez la cuisson à l'eau qui le détrempe et préférez la vapeur ou le micro-ondes : rincez-le, emballez-le entier, bien serré, dans un film alimentaire, et comptez 1 min pour 100 g à 1 000 W. Laissez refroidir un peu avant d'ouvrir afin d'éviter les brûlures et dégustez-le le jour même : il n'aime pas attendre et s'oxyde vite.

Le bon choix

Il doit être dense, avec des écailles bien serrées et sans taches. La tige (qui ne se coupe pas mais se casse) doit être claire et légèrement humide. Les feuilles du violet, vendu en bouquet de cinq têtes sous le nom de « poivrade », seront choisies encore piquantes.

Si ses petites grappes sont moins consommées que les autres fruits rouges (framboises et fraises), cette maligne sait donner du pep's à l'été !

La groseille, pimpante et acidulée

Une bombe venue du froid

Originaire du nord de l'Europe et résistante aux baisses de température, la groseille, riche en eau et en fibres, apporte aussi quantité de vitamine C (un tiers des apports conseillés pour 100 g), ainsi que des anthocyanes (flavonoïdes) qui lui donnent sa couleur écarlate.

Chic et rare

Ses petits grains vous irritent ? La Maison Dutriez, située à Bar-le-Duc en Lorraine, fabrique une gelée où chaque fruit est épépiné manuellement à l'aide d'une plume d'oie : un produit artisanal unique au monde, célèbre depuis le Moyen Âge et baptisé « le caviar de Bar » !

Une grappe de bonne santé

Ses nombreux composés phénoliques (catéchine, rutine, quercétine...) lui valent une excellente réputation : il a ainsi été prouvé qu'elle réduit notamment l'incidence de l'hypertension artérielle, des maladies cardiovasculaires, du diabète, de l'ostéoporose et des maladies inflammatoires.

Coquine en cuisine

Ultra acidulée, la groseille relève tous les fruits de l'été, notamment les pêches et abricots, les petits fruits rouges et les baies noires (myrtilles et mûres). Mais elle stimule aussi les papilles en version salée, qu'il s'agisse d'un poisson blanc ou gras, de canard ou de gibier. Elle donne aussi du relief aux salades, cakes et clafoutis.

ARTICHAUTS ET LEURS DEUX DIPS

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS :

• 6 gros artichauts
• 3 citrons • 2 feuilles de laurier • 2 c. à café de gros sel

Pour la mayonnaise légère :

• 1 à 2 c. à café de jus de citron
• 1 gros jaune d'œuf extra frais, à température ambiante
• 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse • 1 c. à soupe de moutarde de Dijon, à température ambiante
• 10 cl d'huile de tournesol

• Sel et piment d'Espelette

Pour la vinaigrette

à l'échalote : • 1 échalote
• 6 tiges de ciboulette
• 6 c. à soupe d'huile de tournesol • 2 c. à soupe de vinaigre de cidre • 1 c. à café de moutarde • Sel et poivre

◆ Faites bouillir une grande quantité d'eau dans une marmite. Cassez les tiges des artichauts d'un coup sec. Pressez le citron là où les tiges ont été sectionnées, afin d'empêcher la chair de noircir. Retirez les feuilles extérieures les plus dures, citronnez les têtes d'artichaut, puis couchez-les. Coupez le tiers supérieur des feuilles et arrosez aussitôt avec un peu de jus de citron. ◆ À l'aide d'un couteau, retirez les feuilles sous les artichauts, puis citronnez les fonds. Pressez les 2 citrons restants et versez leur jus avec le gros sel et les feuilles de laurier dans une grande cocotte d'eau bouillante. Faites cuire les artichauts 35 minutes environ, puis égouttez-les et laissez-les refroidir. ◆ Effeuiliez-les et réservez les feuilles les plus tendres. Enfin, enlevez le foin et égalisez le pourtour des fonds avec un couteau. ◆ Préparez la mayonnaise : mettez le jaune d'œuf et la moutarde dans un bol et mélangez-les au batteur électrique. Incorporez l'huile peu à peu, en filet, sans cesser de battre, jusqu'à obtenir une mayonnaise souple. Incorporez le jus de citron et la crème fraîche. Salez la mayonnaise et saupoudrez de piment. ◆ Pelez l'échalote et émincez-la. Lavez la ciboulette, séchez-la et ciselez-la. Dans un petit bol, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile de tournesol. Salez, poivrez, ajoutez l'échalote émincée et la ciboulette ciselée, puis mélangez de nouveau. ◆ Servez la vinaigrette et la mayonnaise avec les feuilles réservées et les fonds d'artichauts refroidis. Chaque convive pourra tremper la partie charnue des feuilles dans la mayonnaise ou dans la vinaigrette, et en assaisonner les fonds d'artichauts.





NID DE SPAGHETTIS CROUSTILLANTS AUX FLEURS DE COURGETTE

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 15 min

INGRÉDIENTS

Pour les nids de spaghettis :

- 350 g de spaghettis
- Huile d'arachide

Pour les fleurs de courgette :

- 12 fleurs de courgette • 1 œuf
- 85 g de farine (+ un peu pour saupoudrer) • 1 c. à café de bicarbonate alimentaire
- Huile de friture

Pour les artichauts rôtis :

- 3 artichauts poivrade
- ½ citron (jus) • Huile d'olive

Pour l'aïoli :

- 1 gousse d'ail • Quelques gouttes de citron • 1 jaune d'œuf
- 1 c. à café de vinaigre de vin blanc • 10 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel

◆ Supprimez la tige des artichauts ainsi que le haut des feuilles (retirez-en environ un tiers). Coupez les artichauts en quatre et enlevez le foin. Arrosez les quartiers de jus de citron, badigeonnez-les d'huile d'olive et salez-les. Placez-les dans une poêle chaude et faites-les dorer de tous les côtés. Réservez au chaud. ◆ Préparez l'aïoli : pelez l'ail, écrasez-le et mélangez-le avec le jaune d'œuf et le vinaigre. Incorporez-y l'huile d'olive en filet, au fouet. Salez, poivrez et ajoutez quelques gouttes de jus de citron. ◆ Faites cuire les spaghettis dans un grand volume d'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient « al dente ». Égouttez-les, puis formez 12 nids en enroulant les spaghettis à l'aide d'une fourchette. ◆ Couvrez le fond d'une poêle d'huile, faites-la chauffer, puis faites-y dorer les nids de pâtes des deux côtés. Réservez au chaud. ◆ Rincez les fleurs de courgettes à l'eau, séchez-les délicatement sur du papier absorbant et retirez le pistil. Saupoudrez-les de farine. Préparez un bain de friture dans une casserole ou une friteuse. Cassez l'œuf dans un bol et fouettez-le avec 15 cl d'eau très froide. ◆ Ajoutez la farine et le bicarbonate, mélangez lentement à la fourchette sans faire de grumeaux. Trempez les fleurs de courgette dans la pâte, plongez-les rapidement dans l'huile chaude et faites-les frire 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. ◆ Égouttez-les sur du papier absorbant, et saupoudrez-les de fleur de sel. Disposez dans chaque assiette un nid de spaghettis, 2 fleurs de courgette et 2 quartiers d'artichaut rôtis. Garnissez d'un peu d'aïoli et couvrez d'un nid de spaghettis. Servez aussitôt

YAOURT GLACÉ À LA FLEUR DE SUREAU, COMPOTE DE GROSEILLES AU MIEL

Pour 6 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 10 min

Réfrigération 1 nuit

Congélation 40 min

Repos 15 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de groseilles
- 1 citron bio • 3 brins de menthe • 750 g de yaourt (3,5 % de matières grasses) • 3 blancs d'œufs
- 80 ml de jus de groseille
- 3 c. à soupe de sirop de fleurs de sureau
- 3 c. à soupe de miel
- 2 c. à café de fécule
- Fleurs de sureau pour le décor • 1 pincée de sel

◆ La veille, versez le yaourt dans une passoire recouverte d'un linge et laissez égoutter une nuit au réfrigérateur. Le lendemain, préparez le yaourt glacé : râpez le zeste et pressez le jus du citron. Mélangez le yaourt avec le jus, le zeste et le sirop de fleurs de sureau jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les au yaourt. ◆ Versez ce mélange dans une sorbetière et turbiniez pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'il soit crémeux [vous n'avez pas de sorbetière ? Versez la préparation dans un récipient, fermez-le hermétiquement et placez-le 3 ou 4 heures au congélateur].

◆ Préparez la compote : dans un bol, mélangez la fécule avec 3 c. à soupe de jus de groseille. Versez le reste du jus de groseille et le miel dans une casserole, et portez à ébullition. Ajoutez la fécule en remuant au fouet, puis laissez mijoter à feu doux, 7 à 10 minutes. Entre-temps, lavez les groseilles et égrappez-les. ◆ Ajoutez les baies dans la casserole et portez à ébullition. Retirez du feu, puis laissez tiédir environ 15 minutes. ◆ Pendant ce temps, lavez la menthe et les fleurs de sureau, séchez-les sur du papier absorbant, effeuillez la menthe et ciselez les feuilles. ◆ Répartissez la compote dans des coupelles et ajoutez des boules de yaourt glacé. Décorez de menthe et de fleurs de sureau.





POUR PIMENTER VOTRE ÉTÉ



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

DES PIQUE-NIQUES réussis

C'est l'un des plaisirs de la saison : le pique-nique ! Que ce soit pour son utilité lors d'un voyage ou pour la joie de s'installer sur l'herbe ou sur une plage, on le prépare gourmand et pratique.



VARIER LES TYPES DE PAIN

Fan du jambon-beurre ? Pour le préparer, choisissez du pain complet, ou de maïs, très rassasiant, voire d'épeautre au léger goût de noisette. Le beurre cru, riche en vitamines A et D, est excellent pour la santé mais vous pouvez préférer des purées d'oléagineux (graines ou fruits secs) tel le beurre de cacahuètes, délicieuse source de graisses saines, avec par exemple du blanc de poulet à la place du jambon ou des tomates. Pour une version sans viande, voici une suggestion de Justine Corre, responsable nutrition chez Sodexo : du pain d'épeautre tartiné avec de la purée de noix de cajou, des morceaux d'avocat et de fromage, garnis de quelques noix de cajou concassées. Les amateurs pourront y ajouter des herbes aromatiques fraîches : basilic, coriandre, etc.

S'INSPIRER DES CUISINES DU MONDE

Classique de la cuisine vietnamienne, le rouleau de printemps est parfait et original pour un pique-nique. Voici une variante à croquer : préparez

une salade de mâche, avec des cubes de betterave et des morceaux de comté (ou tout autre fromage à pâte dure), ajoutez des noix et une vinaigrette à base d'huile de colza. Glissez-en plusieurs cuillerées dans des feuilles de riz (à confectionner selon le mode d'emploi prévu). Si celles-ci ne sont pas à votre goût, remplacez-les par des wraps, des galettes fines de maïs ou de blé. Tout aussi simples et bons : les onigiris japonais. Ce sont des boulettes ou triangles de riz cuit enveloppés dans une fine feuille d'algue. Ils peuvent être farcis avec du poisson, de la viande, des légumes et assaisonnés à votre guise. Faciles à préparer, ils sont aussi pratiques à transporter.

LES CLASSIQUES TOUJOURS PRATIQUES

Incontournable des repas estivaux, le cake est idéal en pique-nique. N'hésitez pas à mélanger les farines (blanche avec farine de pois chiches ou farine de sarrasin) et à utiliser des restes. Vous pouvez ainsi imaginer des associations telles que : poulet-curry-coriandre ou courgettes-fromage frais-basilic. Pour un plus grand intérêt nutritionnel, pensez à prendre une grosse poignée d'oléagineux. Côté desserts, on évite le chocolat qui risque de fondre et on focus sur les fruits de saison, bruts ou coupés (à condition d'avoir un contenant type glacière) ou pourquoi pas en clafoutis.



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 !**






ST MAMET DISTRIBUTION - 501 02083CS NIMES - FRANCE



Format : 4/4
Poids net égoutté : 465g

RETROUVEZ NOS RECETTES SUR

SAINTMAMETPRO.COM &   



LE RÉSEAU PRIDE DE SODEXO FRANCE,

pour la diversité et l'inclusion des personnes LGBTQ+

L'inclusion des personnes LGBTQ+* dans le cadre du travail demeure un enjeu majeur (voir encadré). Sodexo France s'engage depuis dix ans à promouvoir pour ses salariés un environnement professionnel ouvert et sécurisé, sans crainte de discrimination.

Créé en juillet 2014, le réseau Pride de Sodexo France rassemble quatorze membres volontaires autour de la présidente, Sandrine Dolignon. Il est dirigé et coordonné par Laurence Vignaud, responsable diversité, équité et inclusion chez Sodexo France. Le rôle du réseau est de sensibiliser et de faciliter la compréhension des enjeux et difficultés que peuvent rencontrer les salariés LGBTQ+ sur leur lieu de travail et ainsi favoriser un environnement où chacun.e peut-être soi-même. Ces axes de travail se traduisent sur le terrain par la création d'outils et la mise en place d'actions dédiées.

► UNE CHARTE ET DES ACTIONS

Comme l'explique Laurence Vignaud : « Chaque salarié.e doit pouvoir se sentir intégré.e, considéré.e et ce, en toute sécurité quelle que soit son orientation sexuelle ou son identité de genre. » En 2015 et 2022, Sodexo France a signé la charte d'engagement LGBTQ+ de l'association L'Autre Cercle**, affirmant et réaffirmant ainsi son engagement. Cette charte pose le cadre pour un environnement et des pratiques professionnelles

inclusives et bienveillantes, afin de garantir une égalité des droits et de traitements des personnes LGBTQ+ dans le monde du travail.

De nombreux outils de sensibilisation ont ainsi été créés et sont diffusés sur l'intranet et lors de réunions d'équipe, notamment les « minutes diversité » qui sont des courtes présentations sur un sujet thématique, des témoignages vidéo de salarié.e.s sur leur vécu au sein de l'entreprise, ainsi que des guides de conversation pour faciliter des échanges respectueux et inclusifs. Le réseau Pride organise aussi régulièrement des conférences et des événements de sensibilisation (tables rondes, afterworks). Sans oublier la participation au baromètre LGBTQ+ de l'Ifop afin de mesurer les progrès, d'identifier les points d'amélioration et de définir et d'orienter les plans d'action.

► UN ENGAGEMENT RÉCOMPENSÉ

En 2023, Sodexo a obtenu le statut d'Advocate dans le Workplace Pride Global Benchmark pour la quatrième année consécutive. Rappelons que cette fondation mesure les normes d'inclusion LGBTQ+ au sein des organisations et entreprises. Avec un score de 91,90 %, et donc des standards élevés en matière d'inclusion, Sodexo se classe parmi les meilleures entreprises et organisations.

Selon le dernier baromètre de l'association L'Autre Cercle, au cours des deux dernières années, 24 % des personnes LGBTQ+ ont été victimes ou témoins, sur leur lieu de travail, d'une discrimination ou d'une violence liée à leur orientation sexuelle ou à leur identité de genre.

* Sigle désignant les personnes lesbiennes, gays, bisexuelles et transgenres. Le symbole + est utilisé pour inclure les personnes dont l'identité ne correspond pas à cette classification conventionnelle.

** Créée en 1997, l'association L'Autre Cercle est l'acteur français de référence pour l'inclusion LGBTQ+ au travail. Elle compte aujourd'hui plus de 400 adhérent.e.s.



Lesieur
PROFESSIONNEL



**s'engage pour
des huiles de graines
origine France**

Ensemble, agissons pour une alimentation de qualité
et collaborons avec des acteurs de l'agriculture française
pour contribuer au développement de leurs filières.



**GRAINES
CULTIVÉES
EN FRANCE**



**Plaisir & bienfaits
nutritionnels**

Une combinaison de 4 huiles de graines
qui apportent des nutriments essentiels.



Partageons nos valeurs et engagements sur :
www.lesieur-professionnel.fr

Suggestion de présentation.

LESIEUR SAS 11-13 Rue de Meneau 75008 Paris
au capital de 26 689 535, 52 € 497 208 619 RCS PARIS

PRÉSERVER SON CŒUR

en six gestes essentiels

Les maladies cardiovasculaires restent la première cause de décès en France, derrière les cancers. Pourtant, on peut les prévenir et prendre soin de son cœur en quelques gestes simples.

► VÉRIFIER LE CONTENU DE SON ASSIETTE

Un régime de type méditerranéen – riche en végétaux et en « bonnes » graisses (huiles d'olive ou de colza, poissons gras, fruits à coque), mais aussi pauvre en viandes, en sucres et en produits transformés – a largement fait ses preuves dans la prévention des maladies cardiovasculaires. L'étude dite des « sept pays » a ainsi montré, dès les années 1950, une mortalité par infarctus dix fois moins élevée dans les pays adoptant cette alimentation. D'ailleurs, la Société européenne de cardiologie (ESC) promeut aujourd'hui ce régime comme étant le meilleur pour la santé de notre cœur.

► CONTRÔLER SA TENSION ARTÉRIELLE

L'hypertension artérielle toucherait 15 millions de Français alors qu'un hypertendu sur deux l'ignore (la plupart du temps, l'hypertension ne s'accompagne d'aucun symptôme). Il est donc crucial de vérifier régulièrement sa tension chez son médecin, à la pharmacie ou chez soi.

► S'EXPOSER À LA LUMIÈRE

La lumière régule notre cycle circadien (sur un rythme de 24 heures). Une étude, menée par une équipe de chercheurs américains et publiée dans la revue *American Heart Association* en mars 2024, confirme que le rythme circadien participe pleinement au bon fonctionnement de notre système cardiovasculaire, notamment de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque. L'étude suggère même que la luminothérapie (traitement par la lumière, utilisé en particulier en cas de dépression saisonnière) ou la thérapie « chronobiologique » (fondée sur le respect

de notre horloge biologique) pourraient prévenir, voire traiter différentes affections cardiaques.

► FAIRE UN BILAN SANGUIN TOUS LES CINQ ANS

Il est conseillé à partir de 40 ans pour les hommes et 50 ans pour les femmes, mais aussi, pour ces dernières, avant la mise en place de toute contraception hormonale. Ce bilan sanguin ciblé (on parle de « bilan lipidique ») est important car les pathologies cardiovasculaires avancent généralement à bas bruit, autrement dit sans symptômes ; il vise à contrôler le taux de cholestérol et de triglycérides, deux gros pourvoyeurs d'athérosclérose (formation de plaques sur les artères). En cas de résultats anormaux, un traitement pourra être mis en place, ainsi que des mesures hygiéno-diététiques.

► BOUGER PLUS

Comme tous les muscles, le cœur a besoin d'être sollicité pour fonctionner de manière optimale. La Fédération française de cardiologie (FFC) recommande ainsi au moins 30 minutes d'activité physique chaque jour. Le plus simple est souvent d'augmenter son temps de marche, de préférer les escaliers et de troquer sa voiture contre le vélo quand c'est possible.

► ARRÊTER LA CIGARETTE

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle que « un décès sur cinq dus à une maladie cardiaque est lié au tabagisme ». La bonne nouvelle ? Ces risques sont divisés par deux dès la première année qui suit l'arrêt. Pour rappel, l'Assurance maladie rembourse les substituts nicotiniques à hauteur de 65 %.

ÇA VOUS DIT DE VOUS RÉGALER SANS POIREAUTER ?



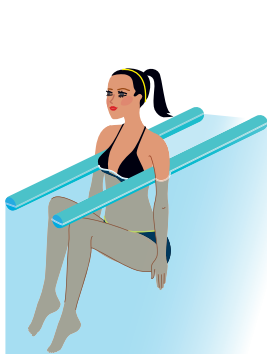
Faciles à ouvrir, faciles à préparer !
Découvrez nos légumes cuisinés, pour tous ceux qui veulent
gagner du temps, sans faire l'impasse sur la gourmandise.

daucy.fr     

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS. MANGERBOUGER.FR

MA GYM dans l'eau

L'été, on varie les plaisirs en effectuant des exercices de fitness pour se renforcer musculairement et sur le plan cardio-vasculaire... dans l'eau ! Plus ludique, facile en apparence, mais très efficace.



LE PÉDALO POUR SE GAINER

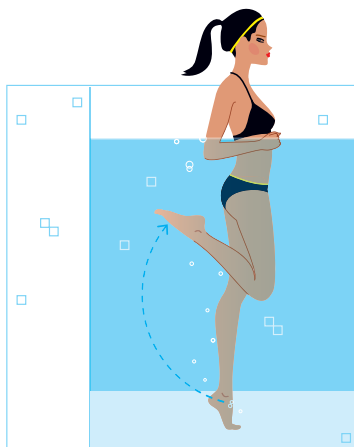
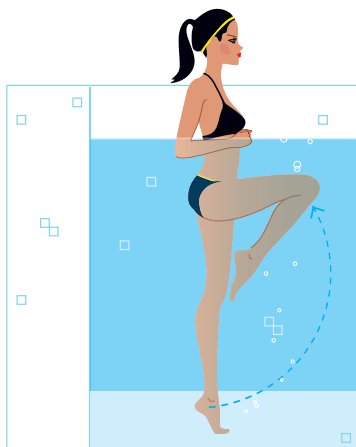
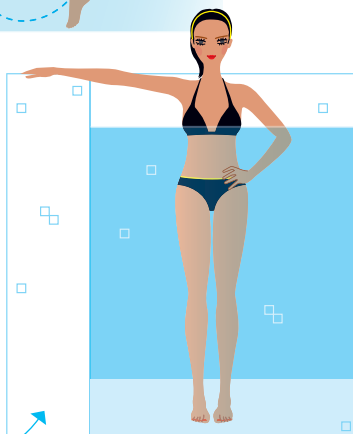
Muni(e) de deux frites en mousse, une sous chaque bras, décollez les pieds du sol (fond de la piscine, lac). En appui sur les frites, pédalez en faisant de grands mouvements de jambes. Contractez bien les abdos mais aussi les fessiers afin d'obtenir un bon gainage. Essayez de rétro-pédaler également, c'est-à-dire de pédaler en arrière. Il faut rester bien droit, sinon on avance ou on recule.

► **Le bon rythme** : 3 séries de 20 pédalos, dans un sens puis dans l'autre.

LA DANSEUSE POUR GALBER SES JAMBES

Tenez le rebord de la piscine de votre main droite, les pieds bien à plat au sol, solide sur sa jambe gauche. Levez la jambe droite sur le côté, pointe de pied tendue, pour effectuer de grands cercles, en allant loin devant, derrière et en haut. La jambe doit demeurer bien tendue, les fessiers et les abdos contractés.

► **Le bon rythme** : 3 séries de 20 cercles, dans un sens puis dans l'autre. Avant de passer à l'autre jambe.



LE TRAMPOLINE POUR BOOSTER LE CARDIO

Bras fléchis, coudes près du buste, effectuez des montées de genoux (alternées, gauche-droite) à un rythme soutenu. Durant l'exercice, demeurez sur la pointe des pieds, les fessiers et les abdos bien contractés. Pour varier les plaisirs, effectuez des talons-fesses (ramenez les talons aux fesses, en alternance, toujours en sautant) ; un exercice un peu moins énergivore.

► **Le bon rythme** : 4 séries de 20 montées de genoux et autant de talons-fesses si vous en avez l'énergie.



Hummm
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'

**LES PÂTES
AU BLÉ COMPLET**
Un délice gourmand et sain



PASTACORP SAS - RCS NANTERRE B 423 068 303

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

DÉTOX DIGITALE :

décrocher en six étapes

Indispensables au quotidien, nos écrans grignotent irrémédiablement notre temps libre puisque nous leur consacrons aujourd'hui 60 %* de nos loisirs ! Heureusement, on peut se sevrer progressivement, voici comment.

1. REPÉRER UN USAGE PROBLÉMATIQUE

Vous vous sentez fébrile dès que vous n'avez pas votre téléphone à portée de main ? Vous vérifiez vos mails ou vos notifications le soir avant de vous coucher et le matin au réveil ? Vous n'arrivez pas à décrocher, y compris quand vous êtes en famille ? Ce sont des signes d'alerte.

2. UTILISER DES ASTUCES POUR ÊTRE MOINS SOLLICITÉ

Vous pouvez faire des renvois pour ne recevoir les mails professionnels qu'aux heures de travail, réduire le nombre d'applications (beaucoup sont addictives mais inutiles !), supprimer certaines notifications, utiliser un minuteur de temps dès que vous commencez à pianoter, limiter les jeux, etc. Ce qui compte, c'est d'utiliser tous les outils qui vous conviennent pour réduire ces sollicitations permanentes.

3. CHOISIR DES LOISIRS PLUS ACTIFS

Échanger sur les réseaux sociaux, suivre l'actualité, jouer aux jeux vidéo, regarder des films, écouter de la musique, sont les activités préférées des Français selon une étude*. Autant dire une grande consommation d'écrans. Le hic ? Ces moments prennent le pas sur d'autres activités plus enrichissantes, plus actives, plus sociales « physiquement ». Essayez de mettre en place des activités culturelles, sportives, familiales ou autres qui n'impliquent aucun écran.

4. S'ENDORMIR SANS ÉCRAN

Quelque 44 % des Français surfent sur Internet avant d'atteindre pour dormir, indique l'Institut national du sommeil et de la vigilance (INSV). C'est ennuyeux pour plusieurs raisons : cela perturbe l'endormissement et la qualité du sommeil (encore plus si le smartphone vibre ou émet un son lors des notifications) et trouble notre rythme circadien (cycle de 24 heures). À cela s'ajoutent les effets nocifs de la lumière bleue, émise par les écrans, sur la production de mélatonine, l'hormone du sommeil. L'INSV recommande d'éteindre son matériel au minimum 30 à 45 minutes avant de dormir, et de le mettre en mode avion. D'une manière générale, les jeux ou les réseaux sociaux – qui comportent leur lot de nouvelles anxigènes – font grimper la tension nerveuse, ce qui n'est pas idéal le soir.

5. INSTAURER DES JOURS OFF

Vous avez réussi à être moins dépendant aux écrans ces dernières semaines ? Vous pouvez maintenant aller plus loin : les éteindre ! La nuit, c'est évident. Mais aussi, pourquoi pas, le soir et les week-ends. Les premières fois seront sans doute difficiles, mais quel sentiment de liberté ensuite !

6. SE METTRE RÉELLEMENT EN MODE « VACANCES »

Profitez des congés pour changer radicalement votre consommation numérique. Retrouvez le plaisir du papier, de l'échange et des contacts physiques. Vos vacances seront encore plus reposantes si vous restez loin des écrans.

*Étude *Hobby One*, 2022.



L'œil du pro

Dr Yannick Guillodo, médecin du sport et auteur de « Le smartphone tue » (éd. Baudelaire, 13,50 €).

« LE DIGITAL FAVORISE LA SÉDENTARITÉ »



On le sait, la sédentarité est un facteur de risque de maladies métaboliques. Or nos smartphones, tablettes, télévisions, consoles de jeux sont des produits de sédentarité. En 2006, notre temps d'écran de loisir était de 3 h 10 par jour. En 2015, il était passé à 5 h 07, soit une augmentation de 62 % en moins de dix ans. C'est inquiétant car l'augmentation du risque de décès prématuré pour chaque heure passée en position assise – au-delà de 7 heures par jour – est de 5 à 12 %, selon les études. Face à ce constat, il est urgent d'agir et d'éteindre nos outils numériques pour retrouver le mouvement. Pas forcément en se mettant au sport d'ailleurs, même si c'est toujours une bonne idée, mais en étant globalement plus actif et surtout moins assis. Pour répondre à ces nouveaux enjeux, il y a des solutions. Nous avons par exemple organisé, en novembre 2022 (en collaboration avec l'université de Bretagne Occidentale), en direction du grand public mais aussi des entreprises, le défi « Posons nos smartphones ». Le but était de diminuer son temps d'écran « loisir » d'une heure par jour pendant une semaine.

JE FABRIQUE

un hôtel à insectes

Abri destiné à accueillir les insectes auxiliaires du jardin (bourdons, papillons, coccinelles, perce-oreilles, etc.), un hôtel à insectes favorise la biodiversité du jardin. Voici comment en fabriquer un grâce à une boîte de conserve.



1 Ouvrez la boîte de conserve, de préférence avec un ouvre-boîte. Afin d'éviter les bords tranchants, poncez légèrement avec du papier abrasif. Nettoyez-la et séchez-la soigneusement. Percez-y deux trous pour la suspendre.

MATÉRIEL

- Boîte de conserve 4/4 (le plus grand volume) vide et nettoyée, papier abrasif, fil de fer pour la suspension, peinture acrylique, pinceau

MATÉRIEL DE REMPLISSAGE

- Tubes, par exemple tiges de bambou, rouleaux de carton ondulé, cônes, laine de bois, pommes de pin





3 Coupez des bâtons de bambou de la longueur de la boîte de conserve.
Si vous n'avez pas de bambou, vous pouvez aussi fabriquer les tubes avec du papier ondulé.



2 Peignez la boîte avec la peinture acrylique de votre choix et laissez bien sécher. Protégez éventuellement la peinture avec un vernis transparent.



4 Disposez les tubes, les cônes, la laine de bois et les pommes de pin dans la boîte de conserve. Suspendez celle-ci dans un endroit protégé du jardin.



Pour mieux se comprendre, LIVRES ET PODCAST

Les livres prennent soin de nous. En mettant des mots sur les maux, en offrant des pistes de réflexion et de compréhension, ils accompagnent, soignent, guident, soulagent... Notre sélection pour un été apaisé.



MARCHER VERS SOI... ET LES AUTRES

Spécialiste de l'estime de soi, le psychiatre et psychothérapeute Christophe André explore une nouvelle fois ce thème qui lui est cher. Il montre combien cette quête essentielle, véritable réconciliation avec soi, devient une base solide ainsi qu'un point d'ancrage pour tranquillement sortir de l'ego, davantage s'ouvrir au monde et créer dès lors avec les autres des relations apaisées, harmonieuses et bienveillantes. Présenté sous la forme d'un abécédaire, ce nouvel opus riche d'anecdotes personnelles et de pensées inspirantes pousse à la réflexion. **« S'estimer et s'oublier » de Christophe André, éd. Odile Jacob, 400 p., 22,90 €.**



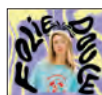
SE SOUVENIR DES BELLES CHOSES

Le passé est un bagage parfois excessivement pesant. Regrets, échecs, souffrances, ruptures, ratages, hontes ou déceptions, nous aimerions tous faire disparaître quelques mauvais souvenirs, oublier ou réécrire certains passages de notre vie. Pourtant, selon l'auteur, toutes ces couches de passé s'accumulent et « font » notre présent, elles nous ont façonnés tel que nous sommes à cet instant et il serait contreproductif de vouloir les occulter ou les nier. Exposant son propos avec clarté et l'illustrant par de nombreux exemples, l'auteur ouvre une voie de réconciliation et de réappropriation, afin de vivre en paix avec notre histoire en évitant de la fuir. Sans passivité, il s'agit alors de tirer positivement les leçons de son passé pour en sortir plus solide et pour se tourner de façon plus sereine vers l'avenir. **« Vivre avec son passé » de Charles Pépin, Allary Éditions, 304 p., 21,90 €.**



LA VIE (DE FAMILLE) N'EST PAS UN LONG FLEUVE TRANQUILLE

Entre fantasme et réalité, comment penser ces liens tissés au sein de personnalités disparates que l'on souhaite garder unies ? Entrecroisant objectifs de transmission et exigences de loyauté, besoins d'affection, d'autonomie et d'appartenance, crises, séparations, secrets, voire violence, que représente la famille aujourd'hui et comment nous construire ? L'auteure, docteure en philosophie, propose un essai fouillé, sorte de manuel de survie mêlant sociologie et souvenirs intimes. Elle y interroge toutes les facettes des liens familiaux, la nécessité parfois de s'en émanciper, les difficultés à préserver son identité personnelle et à conquérir sa liberté. **« Faire famille » de Sophie Galabru, Allary Éditions, 242 p., 20,90 €.**



DANS LES OREILLES

De nos jours, la santé mentale reste taboue. Il est rare d'évoquer ses difficultés psychiques et morales, sa dépression ou ses colères, ses addictions ou son burn-out. La peur de la « folie » pousse à se taire, à cacher ou minimiser. Pour sortir de l'isolement et de la honte que l'on peut éprouver, la journaliste Lauren Bastide a lancé récemment un nouveau podcast, « Folie douce », où se livrent diverses personnalités. Elles y confient le fil de leur santé mentale : ce qu'elles ont traversé, pourquoi elles ont parfois plongé, comment elles sont sorties du tunnel. Décupabilisants, sincères, leurs propos traitent de grossophobie, de deuil, de violence, de drogue, d'homophobie, de racisme, d'inceste, des thèmes essentiels dont parler est salutaire. **Podcast « Folie douce » de Lauren Bastide, gratuit, disponible sur Deezer, Spotify, etc.**

Pour un été zesté avec Orangina

TOUR
de
FRANCE



FOURNISSEUR OFFICIEL

Les routes

... zestées



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

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

DU PRODUCTEUR AU CONSOMMATEUR

Sans aucun intermédiaire



Vente à la ferme, magasins de producteurs, marché... la vente directe peut prendre de multiples formes et séduit de plus en plus. Focus sur ce mode de consommation qui présente de nombreux avantages.

Dans un petit village du Lot-et-Garonne, la Ferme des Prés a ouvert son point de vente sur l'exploitation fin 2018. On y trouve des fruits et légumes de saison ayant poussé sur place, mais aussi de la viande, des produits laitiers et un espace épicerie (miel, jus, vin, bière, charcuterie...), fruits du travail d'autres producteurs alentours. Ici, les clients sont pour la plupart des habitués, certains ayant découvert les lieux au moment de la crise sanitaire et adhéré depuis au principe de la vente en direct. Comme plus de 4 500 exploitations dans le pays, la Ferme des Prés appartient au réseau Bienvenue à la ferme, le premier en France de vente directe et d'accueil dans les exploitations. Pour trouver un point de vente près de chez soi, il faut se rendre sur le site du réseau* et lancer une recherche à partir du lieu qui nous intéresse. Lorsque l'on vit à la campagne, il suffit aussi d'être attentif quand on circule sur les routes : de nombreux producteurs pratiquent la vente directe et le mentionnent simplement par un panneau en bord de route.

À LA VILLE COMME À LA CAMPAGNE

Un autre moyen d'acheter directement au producteur est de prendre le temps de faire le marché. Là, il faut savoir discerner le maraîcher du

revendeur : ce dernier propose souvent des produits hors saison ou cultivés hors de nos frontières, et un coup d'œil aux étiquettes suffit bien souvent à lever les doutes. Et si l'on préfère se renseigner en ligne, la plateforme Frais et Local**, lancée par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation début 2021, permet d'identifier facilement les producteurs et leurs points de vente à proximité de chez soi... que l'on habite en ville ou en zone rurale. Ainsi, même en plein centre de Paris, on peut trouver des produits agricoles en vente directe : les neuf magasins Au Bout du Champ proposent des fruits et légumes récoltés le jour même, par des producteurs se trouvant à moins de 150 kilomètres.

UN PROCÉDÉ GAGNANT-GAGNANT

Pour le consommateur, la vente directe est la garantie de produits de saison et de qualité, à la traçabilité facilement identifiable. C'est aussi faire un geste pour l'environnement : manger local permet de limiter les transports liés aux multiples acheminements de produits alimentaires, certaines denrées parcourant des milliers de kilomètres en bateau ou en avion. La vente directe est enfin un moyen de soutenir l'activité économique des producteurs français. En effet, ces derniers sont libres de fixer leur prix de vente et, en l'absence d'intermédiaire, peuvent arriver à une plus juste rémunération de leur travail. Autre atout non négligeable pour le producteur : la possibilité d'être en contact direct avec ses clients pour renforcer le lien. Car derrière un produit, il y a toujours de l'humain !

VENTE DIRECTE ET CIRCUITS COURTS, DEUX RÉALITÉS

La vente directe fait partie des circuits courts, mais ne comporte aucun intermédiaire. Le circuit court, lui, en compte au maximum un seul, comme c'est le cas pour La Ruche qui dit Oui ! ou de Potager City qui permettent d'avoir accès à des paniers de fruits et légumes de divers producteurs (Laruchequiditoui.fr et www.potagercity.fr).

* www.bienvenue-a-la-ferme.com

** www.fraisetlocal.fr

SODEXO VOUS OFFRE

5 peluches « Phryges Olympiques » et 5 kits de goodies comprenant : un tote bag, un pin's, un carnet et une housse d'ordinateur.

PLONGEZ DANS LE GRAND BAIN DE PARIS 2024



Les rencontres sportives des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 vous feront vivre des émotions intenses qui vous laisseront des souvenirs inoubliables. Tentez votre chance pour remporter un tote bag garni de goodies uniques, ludiques et pratiques, ou une des craquantes petites mascottes !

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 l'un de ces lots d'une valeur d'environ 25 €.

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 27 JUIN 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**

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

Voyager avec un enfant : le B.A.-BA



Pour que le voyage reste le premier plaisir des vacances et ne devienne pas une épreuve, mieux vaut anticiper !

En voiture

Avant de partir, vérifiez que l'enfant ne sera pas en plein soleil pendant le trajet, et équipez si besoin l'arrière du véhicule de pare-soleil. Les vêtements seront confortables : pas de pantalon qui serre, de gilet qui gratte ou tient trop chaud. Beaucoup de petits pouvant être malades en voiture, mieux vaut bien caler l'enfant dans le siège auto pour limiter ses mouvements, prévoir un change complet, des sacs en plastique (en cas de vomi intempestif) et une bouteille d'eau pour nettoyer si besoin. Pour les parents comme pour les enfants, sur l'autoroute, il faut s'arrêter toutes les deux heures : laissez alors l'enfant s'aérer, gambader et se dépenser dans les aires prévues à cet effet (plutôt la zone de pique-nique que la station-service !). Profitez de l'arrêt pour déjeuner ou faire une collation, avec des aliments frais et digestes : tomates cerise, petit sandwich au jambon, morceaux de melon, yaourt, compote sont préférables aux chips, bonbons chocolatés et autres aliments gras ou sucrés qui peuvent rendre nauséeux. Afin d'éviter l'ennui, téléchargez les chansons qu'il aime (à reprendre tous en chœur) ou des livres audio d'histoires de son âge. Jouez ensemble aux devinettes, ou à compter le nombre de voitures rouges, commentez le paysage...

En train

Si le voyage est moins fatigant, l'enfant peut rapidement s'ennuyer... et déranger l'entourage. En réservant vos billets, choisissez si possible des places en queue de voiture (cela sera plus paisible, avec moins de va-et-vient). Prévoyez un sac (à garder avec vous, ou à lui confier) avec de quoi le distraire : livres et magazines, musique

(avec un casque), coloriages ou gommettes, cahier de vacances s'il est déjà scolarisé, jeu de cartes (Sept familles, Uno). Certains jeux de société existent aussi en version « pocket ». Prévoyez un pique-nique amusant, présenté dans une boîte ou lunch-box et à déguster avec les doigts : fruits coupés en morceaux, cubes de fromage, wrap farci et prédécoupé ou cake salé... Une petite promenade dans le train, en le tenant par la main, peut aussi l'occuper, lui permettre de découvrir les trains à étage, de compter le nombre de wagons... Observez ensemble les gens qui montent et descendent à chaque arrêt et bien sûr, profitez du paysage !

En avion

Si l'enfant est en âge d'apprécier, il devrait être assez excité à l'idée de s'envoler. Réservez alors une place pour lui près du hublot, plus spectaculaire. Arrivez avec suffisamment d'avance (et bien sûr sans oublier sa carte nationale d'identité, même pour un voyage intérieur), équipé de vêtements confortables (bas de survêtement, pantalon à taille élastique, chaussures non serrées), en gardant à portée de main un haut plus chaud (il fait froid en avion). Dans son petit sac à dos (qui peut passer en bagage cabine), prévoyez un livre, des histoires à écouter, une petite collation (biscuits et gourde de compote de 100 ml maximum). Bon à savoir, seules les poussettes-cannes sont autorisées en cabine (et s'il y a assez de place, sinon la vôtre sera placée en soute et vous la récupérez à l'arrivée). Toutefois, certaines poussettes « pocket », très légères et compactes, se plient en un minimum de place et se rangent dans leur très petit sac à dos, que vous pouvez garder en cabine.

NOS CLASSIQUES DANS UN FORMAT PRATIQUE, ESTHÉTIQUE ET ACCESSIBLE !



Carton de 600



Carton de 1000



Carton de 600



TOUJOURS UN *Goût* D'AVANCE !



À l'ombre toute !

Pendant les fortes chaleurs estivales, le jardin est comme nous, il souffre. De l'ombre et du paillis permettent, entre autres, de protéger et de limiter les dégâts.



Saviez-vous que lors des périodes de canicule, la température des racines dans un jardin peut monter jusqu'à 40 °C ? En effet, les végétaux sont dans l'incapacité de se thermoréguler et les températures très élevées les font souffrir. Il existe cependant des gestes simples à mettre en pratique pour les soulager.

Des végétaux résistants

Au moment de choisir vos plantes, privilégiez celles peu gourmandes en eau ou des variétés dites rustiques, qui résistent aux grandes variations de température, comme la lavande, le lilas de Californie, les orangers du Mexique, la ciste, etc. Lors de leur mise en terre, il convient de les planter serrées afin qu'elles forment ensuite un massif touffu qui contribuera à préserver l'humidité de la terre tout en ralentissant l'évaporation de l'eau.

Vive le paillage !

Limiter l'évaporation de l'eau est donc essentiel. Et le paillage joue un rôle indispensable car il forme une couche protectrice pour la terre en régulant la température de celle-ci tout en maintenant son humidité et sa fraîcheur. Les paillis organiques riches en nutriments sont les plus intéressants car ils permettent également un bon développement des végétaux. Le paillis est à disposer en couche épaisse (8 à 10 cm) au pied des plantes et au potager.

L'ombre bienfaisante

Cela peut sembler évident mais il est aisé de l'oublier : si vous avez des plantes en pot à l'extérieur, placez-les le plus à l'ombre possible et regroupez-les. Ensemble, elles vont réguler mutuellement leur chaleur ; c'est le même principe que pour les massifs en terre. Vous pouvez également les recouvrir d'une bâche légère, de papier journal ou installer une canisse pour leur faire de l'ombre. Et offrez-leur, si possible, des pots à rétention d'eau. Une exposition permanente au soleil serait fatale aux fleurs et aux arbustes, faites-leur également de l'ombre avec des canisses mais aussi des parasols, un voile d'ombrage tendu, etc. Au potager, vous pouvez déposer des caquettes renversées sur les plants, les protéger avec des tunnels d'ombrage ou des ombrières.

Un arrosage efficace

En période de forte chaleur, laissez l'herbe pousser : elle protégera le sol en limitant l'évaporation de l'eau. Binez avant l'arrosage pour le rendre plus efficace. Et comme il est déconseillé d'arroser entre 10 h et 17 h, faites-le plutôt tôt le matin ou tard le soir. Si des restrictions d'eau sont mises en place, arrosez tous les deux ou trois jours. Et si vous n'avez pas de récupérateur d'eau de pluie, pour les petites surfaces et les jardinières vous pouvez utiliser l'eau de lavage des fruits et légumes, ou l'eau de cuisson refroidie des pâtes et des légumes !

l'Oeuf
de nos
Villages

**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

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

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

1ère
VENTE
NATIONALE



1ère
VENTE
NATIONALE
"SOL"



1ère
VENTE
NATIONALE
"PLEIN AIR"



1ère
VENTE
NATIONALE
"BIO"



Être éleveurs engagés
c'est une question de bon sens

*IRI CAD P09 2016 - ventes volume HMSM



BOISSONS VÉGÉTALES :

un succès savoureux

Voici tout ce qu'il faut savoir sur ces breuvages à base de céréales, d'oléagineux ou de graines.

Il suffit de faire un tour dans un supermarché pour se rendre compte de la diversité des boissons végétales : soja, riz, avoine, amande, noisette, épeautre... il y en a pour tous les goûts. Depuis plusieurs années, leur succès est grandissant, lié à l'attrait pour une alimentation moins animale. Ces alternatives au lait de vache sont notamment prisées par les consommateurs souhaitant limiter leur impact environnemental. À titre d'exemple, la production de produits laitiers nécessite de 1,5 à plus de 20 fois plus d'eau douce que celle de produits de substitution d'origine végétale. Ces boissons végétales ne sont d'ailleurs plus nommées « lait » sur leur packaging : si le terme est encore employé dans le langage courant, il a été interdit en tant qu'appellation commerciale à la suite d'un arrêt rendu en 2017 par la Cour de justice de l'Union européenne pour les produits n'ayant pas d'origine animale. Le lait d'amande et le lait de coco font toutefois exception, du fait de leurs usages traditionnels. Pour le reste, les termes de « boisson végétale » ou « jus végétal » servent de substitut.

DES BOISSONS INTÉRESSANTES NUTRITIONNELLEMENT

Quel que soit le nom utilisé, les boissons végétales séduisent aussi ceux qui sont en recherche d'une alimentation plus saine tout en restant gourmande. Il faut dire qu'on leur prête bien des qualités, notamment leur richesse en fibres, en

vitamines et en minéraux comme le potassium et le magnésium. Mais elles constituent avant tout une véritable alternative pour les personnes ne pouvant pas consommer de lait d'origine animale en raison d'une intolérance au lactose ou d'une allergie à la caséine, une protéine que l'on retrouve dans le lait. Quant à ceux qui font le choix de ces boissons dans le cadre d'un régime alimentaire végétalien, elles ont l'avantage de ne renfermer ni graisses saturées, ni cholestérol, et constituent donc une alternative de choix.

LIMITES À CONNAÎTRE

Malgré des bienfaits affichés, tout n'est pas rose dans le monde des boissons végétales. Leur grande teneur en sucre est notamment pointée du doigt, tout comme leur faiblesse en protéines. Si l'on s'intéresse à ces dernières, le lait d'amande en renferme par exemple environ 1,8 g aux 100 ml, contre 3,4 g pour le lait de vache. Par ailleurs, certaines références sont préparées avec des additifs dont le but est de pallier l'absence ou la présence en faible quantité de certains éléments (calcium, vitamines, etc.). Ainsi, il n'est jamais conseillé de remplacer totalement le lait par ses alternatives végétales, sauf pour raison médicale, sans prendre soin d'apporter à son organisme d'autres sources de nutriments. Boissons végétales et laits animaux ne doivent alors pas être mis en opposition, mais être vus comme des éléments à consommer dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

NOUVEAU



Recettes DU MARCHÉ



PRÊTES À DÉGUSTER : plus besoin de les égoutter !

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

Une terrasse au top !

Les beaux jours sont là et avec eux la promesse de pouvoir profiter de ses extérieurs. Voici quelques suggestions d'aménagement.



1 Une terrasse tout en bois pour une ambiance particulièrement zen.

Salon bas « Dune » 4 places Ecloz, composé de : 1 canapé, 2 fauteuils et 1 table en bois d'acacia certifié FSC. Coussins en polyester, dim. : L. 158 x l. 60 x H. 77 cm, **499 €**. Voile autoportante triangle Ecloz, dim. : L. 3,5 x l. 3,5 m, **49,99 €**. Mât pour voile d'ombrage autoportant Ecloz en acier, dim. : Ø. 4,8 x H. 231 cm, **49,99 €**. Le tout Jardiland.

2 La chilienne, pièce phare des années 1970, fait son grand retour.

Chilienne « Daisy » Ecloz, structure en hêtre FSC et toile en polycoton. Tissu déperlant, antitache et traité anti-UV, dim. : L. 130 x l. 55 x H. 90 cm, **44,99 €, Jardiland**.

3 Des lanternes à poser ou à suspendre qui sont de vrais bijoux d'artisanat et feront leur petit effet ! Lanternes en laiton Dow, Dimensions : 11 x 11 x 27 cm ou 15 x 9,5 x 13 cm, **25 et 35 €, Caravane**.

4 À suspendre, un joli lampion solaire inspiré des lanternes vietnamiennes ; doté d'un panneau solaire intégré, il s'allume automatiquement à la tombée de la nuit. Lampion solaire jaune en nylon et acier inoxydable, dim : H. 30 cm x Ø. 30 cm, **14,95 €, Nature et Découvertes**.

5 6 7 Sur la table, on dispose de la vaisselle joyeusement colorée.

Plateau en acier Madhu, 34x27 cm, **95 €, Caravane**. Saladier Koterra en argile rouge, couleur curcuma, Ø. 20 cm, **48 €, Caravane**. Pot avec couvercle Dolomite, Ø 9,3 x 10,8 cm, **4,89 €, Sostrene Grene**.

8 Pour mettre en valeur nos plantes, on opte pour une jardinière résistante aux UV. Jardinière « Élément », fabriquée en France, dim. : L. 59,5 x l. 21,4 x H. 24 cm, **31,49 €, Jardiland**.

9 Pour lire à l'ombre ou lézarder au soleil. Toile de hamac matelassée orange avec coussin amovible, L. 216 x l. 86 cm, **59,95 €**. Support en acier avec sac de transport, L. 240 x l. 81 x H. 78 cm, **84,95 €**. Le tout Nature et Découvertes.



La Fête de la Saint-Louis à Sète.

LES FESTIVALS à ne pas manquer cet été

Avec l'été, revient la saison des fêtes et festivals organisés partout sur le territoire. Si les plus connus n'ont plus besoin d'être présentés, voici une sélection d'événements sortant des sentiers battus et couvrant des arts variés.

LES FEMMES S'EXPOSENT

(DU 7 JUIN AU 1^{ER} SEPTEMBRE 2024)

Ce festival photographique prend place à Houlgate, dans le Calvados. Il est entièrement consacré aux femmes photographes professionnelles, afin de valoriser et de récompenser leurs travaux visibles le temps d'une saison dans l'espace public. Pour cette septième édition, la thématique retenue est celle du rêve. **Entrée gratuite, www.lesfemmessexposent.com**

JAZZ IN MARCIAC

(DU 18 JUILLET AU 4 AOÛT 2024)

C'est dans le Gers que se tient depuis la fin des années 70 ce festival mettant en avant le jazz et le blues. Pour cette 46^e édition, Pink Martini, Imany, Ibrahim Maalouf & The Trumpets of Michel-Ange ou encore Caravan Palace sont à découvrir sur scène. **Billetterie sur www.jazzinmarciac.com**

FESTIVAL DES JEUX DU THÉÂTRE DE SARLAT

(DU 20 JUILLET AU 5 AOÛT 2024)

Cela fait 72 ans que la ville de Dordogne sert d'écrin à cet événement éclectique : 18 spectacles et une lecture en plein air, des rencontres-débats, des artistes confirmés, de nouveaux talents, des comédiens, des metteurs en scène, des auteurs... **Réservation : www.festival-theatre-sarlat.com**

FÊTE DE L'AIL ROSE DE LAUTREC

(LES 2 ET 3 AOÛT 2024)

On prend la direction du Tarn pour deux jours de festivités et de découvertes autour d'un programme adapté à tous les âges : marché de produits du terroir et d'artisanat, concours pour petits et grands,

rando-découverte, dégustation gratuite de soupe à l'ail, concerts, jeux... **Entrée gratuite, www.ailrosedelautrec.com**

LES TRAVERSÉES TATIHOU

(DU 20 AU 25 AOÛT 2024)

Ce festival de musiques traditionnelles propose une formule originale : à marée basse, les festivaliers rejoignent à pied l'île Tatihou (Manche) pour assister à des concerts d'artistes venus de contrées celtiques ou ayant une frontière maritime (Irlande, Écosse, Bretagne...). Pour cette 30^e édition, Cherish the Ladies, Alan Stivell et A Filetta font notamment partie de la programmation. **Réservation : traversees-tatihou.manche.fr**

LA BETIZ CONNEXION

(DU 22 AU 25 AOÛT 2024)

La 51^e convention littéraire de science-fiction se tient cette année à Cambrai. Au programme : une conférence sur l'actualité des voyages spatiaux, une conférence sur la BD et le manga francophones, des tables rondes, des rencontres avec les auteurs, des remises de prix et des ateliers. **50 € les 4 jours, inscription : betizsconnexion.fr**

LA FÊTE DE LA SAINT-LOUIS

(DU 22 AU 27 AOÛT 2024)

À Sète, cette tradition est bien ancrée puisque l'événement en est à sa 280^e édition. Les joutes nautiques font chaque année partie des temps forts qui rassemblent des milliers de spectateurs sur le canal, où toutes les générations s'affrontent en étant fidèles au même protocole depuis des siècles (valse des barques, défilés, habits traditionnels). **Entrée gratuite, www.tourisme-sete.com**

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

UNE MOITIÉ D'AVOCAT qui ne noircit pas

Pour conserver ce fruit une fois ouvert, la première chose à faire est de garder la moitié contenant le noyau : cela limite l'exposition à l'air de la chair et donc l'oxydation. Ensuite, déposez-y quelques gouttes de citron frais



puis enveloppez le tout et placez la moitié d'avocat au frais. Cela fonctionne également avec un filet d'huile.

Faire tenir un SAC-POUBELLE

Pour un sac qui tient bien en place à mesure que l'on remplit la poubelle, collez deux crochets adhésifs à hauteur des liens coulissants, en les positionnant à l'envers. Faites ensuite passer chaque lien coulissant dans le crochet correspondant pour que le sac soit maintenu de manière optimale.



ÉLOIGNER LES PUCES de votre chien

Pour éviter que votre fidèle compagnon ne soit infesté par ces petits insectes, équipez-vous d'un bandana (ou d'un petit foulard en coton) et trempez-le dans un mélange de 60 ml d'eau, de 5 gouttes d'huile essentielle de lavande, de 2 gouttes d'huile essentielle de citronnelle et d'1 goutte d'huile essentielle d'arbre à thé. Laissez sécher puis nouez-le au cou de votre chien avant une promenade : l'odeur éloignera les puces.



DES BAVOIRS comme neufs

Quand bébé mange, une bonne partie de son repas se retrouve sur son bavoir. Pour ne pas laisser s'incruster les taches, rincez-le à l'eau froide sitôt le repas terminé. Si besoin, frottez avec du savon de Marseille ou laissez-le tremper. Pour les traces les plus tenaces, armez-vous de levure chimique (un sachet pour dix bavoirs), d'une bassine d'eau et de lessive et plongez les bavoirs dans le mélange. Il ne reste plus qu'à les passer en machine.



UNE MACHINE À LAVER qui sent le propre

Difficile d'avoir du linge qui sent le frais quand les mauvaises odeurs viennent de la machine elle-même. Heureusement, une astuce naturelle permet de remédier à ce problème : passez à la machine un gant de toilette humide imbibé de 10 à 15 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé bio, et le tour est joué.

DONNER UNE SECONDE VIE à ses feutres

Quand un feutre à l'eau est trop sec, il est temps de lui faire faire trempette. Après une dizaine de minutes dans de l'eau chaude, laissez-le sécher à l'air libre puis reprenez votre activité là où vous vous étiez arrêté. Cela fonctionne aussi en déposant quelques gouttes de vinaigre blanc sur la pointe.



UNE RÂPE À FROMAGE comme neuve

Pour enlever tous les petits résidus alimentaires qui restent collés aux trous de la râpe, commencez par placer celle-ci au congélateur quelques minutes. Ensuite, direction la salle de bains : équipé d'une brosse à dents, frottez la râpe avec des mouvements doux pour ne pas abîmer les poils. En quelques minutes, votre râpe sera comme au premier jour.





CHAMPIONS
À TOUS LES ÂGES
DE LA VIE

Danone 552 032 534 R.C.S. Paris.

TYPHAINE SOLDÉ - Championne de saut en longueur.

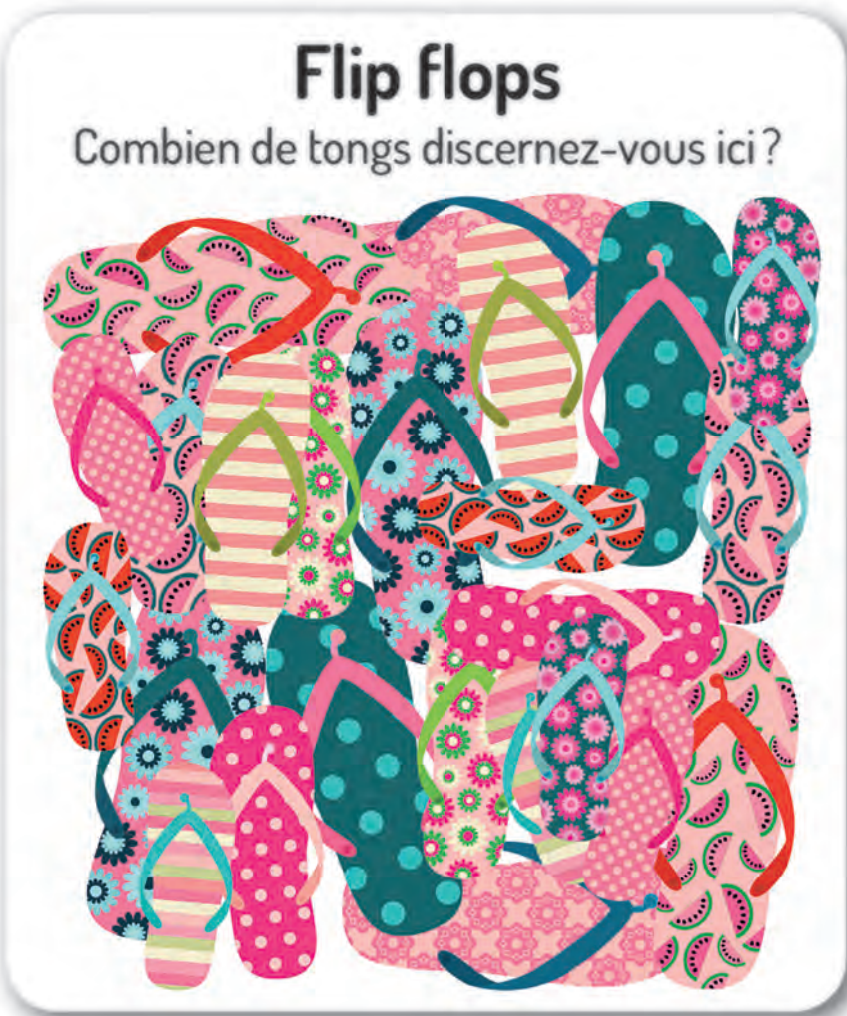


DANONE

PARTENAIRE
OFFICIEL



ENTRAÎNEZ vos neurones



Solution : 24 tongs

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, Céline Willefrand. 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 : Ptôt = 0,005 kg/tonne de papier.

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

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



PHOTO COUVERTURE : SUNNY STUCIO_ADOBESTOCK.

P4-6 : Bernard Radvaner.contrastwerkstatt_AdobeStock. DR.P8-9 : DR.P10-11 : Laurent Perville.P12-13 : Chris Mouyiaris/robertharding_Photononstop. Davidzfr/SvetlanaSF/M.studio_AdobeStock.StockByM_GettyImages. DPA_Photononstop.P14-15 : Loic Anien. DR.P16-19 : akulamatiu_AdobeStock. marylooo/pilip76_GettyImages.P20-22 : ZS Verlag/Eising Studio/Klambt Style-Verlag_Stockfood. Garcia_Sucré Salé.P24 : Da Silva Emmanuelle/Halfpoint/Lena_Zajchikova_GettyImages.P26 : Vladimir Vladimirov_GettyImages.P28 : uchar_GettyImages.P30 : Maxim Savva.P32-33 : piola666_GettyImages. P34-35 : AdobeStock. Living4media_Stockfood.P36 : Belli_photos_GettyImages.P39 : DR.P40 : miniserries_GettyImages.P42 : brebca_GettyImages.P44 : fcafotodigital_GettyImages.P46 : Studio evo. DR.P47 : Saint Louis/M. Ricard_OT Thau.P48 : GlobalP/Liudmila Chernetska/urfanguss/Ysaal_GettyImages. imagineilona/NewFabrika/primopiano_AdobeStock.P50 : Shutterstock.



UN ACTEUR INTERNATIONAL ENGAGÉ



Une entreprise **familiale**
créée en 1957



Présente en **France**
depuis 1981



1 produit surgelé à base de
pommes de terre sur 4 dans le
Monde est un produit McCain

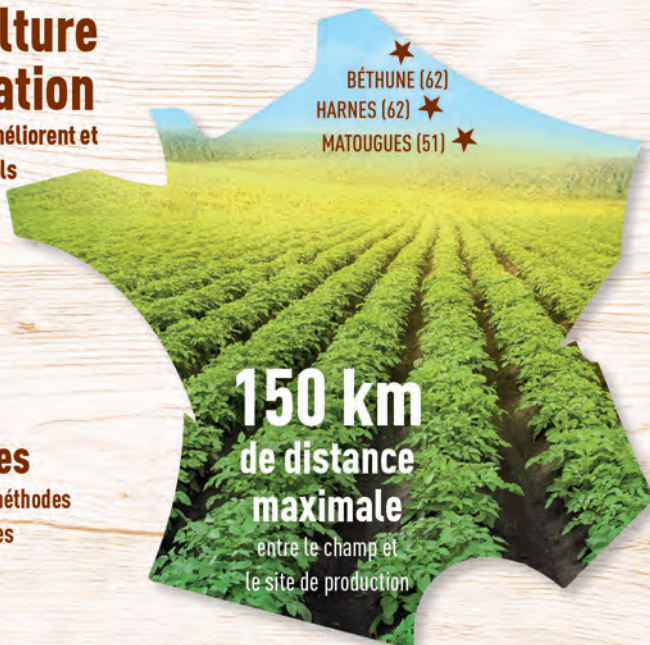
AVEC un ancrage local fort



1/6 ferme
est en agriculture
de régénération
pratiques agricoles qui améliorent et
restaurent les sols

Plus de **800**
agriculteurs
français partenaires

6
fermes pilotes
en France pour tester des méthodes
d'agriculture durables



150 km
de distance
maximale
entre le champ et
le site de production

1 million
de tonnes de
pommes de terre
françaises
par an dans nos usines

Pour en savoir plus, retrouvez-nous sur www.mccain.fr ou www.mccain-foodservice.fr

McCain Alimentaire SAS - RCS Arras B320 442 726
Capital de 15 200 000€ - Avril 2024