

fr.sodexo.com

Attitude

N° 85 • HIVER 2024 - 2025

RENCONTRE avec

Julien Doré

FoodChéri

Une marque
engagée

**LES ÉPICES
DE NOËL**

De la chaleur
en cuisine

Un hiver
cocooning

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 85
HIVER 2024-2025



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

FoodChéri, mieux manger pour un monde plus durable

10 Rencontre avec...

Julien Doré

12 À la découverte de

Lyon

14 Mon assiette

Ces épices qui réchauffent l'atmosphère

16 Mon assiette

Le litchi, une délicatesse de l'empire céleste

18 Ma recette gourmande

Nage de langoustines, sauce aux litchis

20 Mon assiette

La courge butternut, une douceur à découvrir

21 Ma recette gourmande

Bar en croûte de sel, purée de butternut et noisettes Pavlova aux litchis et à la grenade



12

édito

L'hiver s'installe, et avec lui, la magie des fêtes de fin d'année. Asseyez-vous confortablement, enfilez vos chaussettes, prenez votre plaid et laissez-vous porter par ce nouveau numéro d'Attitude ! Poussez la porte d'un hiver féérique, découvrez la ville de Lyon et sa Fête des Lumières, ses rues pleines d'Histoire et son identité culinaire riche. Pour des fêtes en grande pompe ou en petit comité, Attitude vous propose des recettes hautes en couleur pour passer un bon moment et vous régaler. Pensez aux épices, qui ajoutent de la saveur à vos plats d'hiver mais pas seulement... Ces petits condiments ont de grands bienfaits pour votre corps. Des paillettes plein les yeux au sens propre comme au figuré, avec un tuto maquillage de fêtes qui les met en valeur ! Et pour prolonger pleinement cette ambiance chaleureuse, découvrez le hygge, le bonheur à la nordique, cocooning par excellence, fait de moments douillets et conviviaux. Enfin, tentez de gagner l'un des 5 beaux livres Lenôtre en participant à notre jeu-concours.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



28

24 Mes astuces gourmandes

Brunchez detox !

26 RSE

Fresque du climat :
une pédagogie ludique

28 Ma santé

Le foie, un allié extraordinaire

30 Ma forme

3 exercices de yoga à faire
avec ses enfants

32 Mon bien-être

Comment se reposer
sans dormir ?

34 Mon tuto

Pour un regard en fête

36 Mon développement personnel

Hygge, le bonheur
à la nordique

38 Mon environnement

Quand les cosmétiques
se mettent au zéro déchet

40 C'est tendance

Japandi, une fusion
harmonieuse

42 Ma déco

Que la lumière soit !

43 Mes loisirs

Des expos pour tous les goûts

44 Parents/enfants

La lecture du soir,
un rituel bénéfique

46 Mon jardin

Les kokedamas, l'art végétal
japonais

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier
la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

Actus

Les fleurs de l'art

S'offrir ou offrir un magnifique bouquet de fleurs, ou toute autre composition végétale, pensé comme une œuvre d'art. C'est la proposition de la Maison Ciero dont le fondateur, Romain Pilato, crée des assemblages inspirés de Monet, Gauguin, Rothko, Chagall... Tous conçus avec des fleurs françaises, locales et de saison.

**Maison Ciero, 26 rue du Petit Musc,
75004 Paris, Studiomaisonciero.com**



Les marchés de Noël ont la cote!

ET PLUS PARTICULIÈREMENT EN ALSACE. EN 2023, LE MARCHÉ DE NOËL DE STRASBOURG A ATTIRÉ 3,3 MILLIONS DE VISITEURS (+ 17 % PAR RAPPORT À 2022), CELUI DE COLMAR, 1,5 MILLION. IL FAUT DIRE QU'IL EST LE PLUS ANCIEN DE FRANCE (LANCÉ EN 1570) ET QU'IL RÉUSSIT LE PARI D'ÊTRE CHAQUE ANNÉE PLUS FÉRIQUE.

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 icons for Instagram, Facebook, Pinterest, YouTube, and TikTok.

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

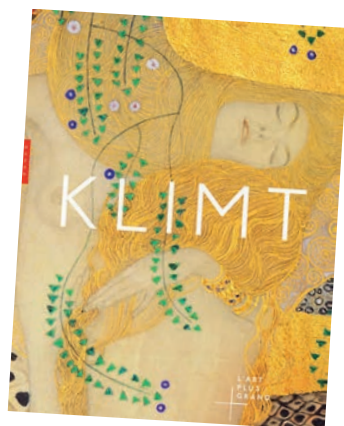
C'EST NOUVEAU !



UNE BÛCHE COMME UN BIJOU PRÉCIEUX

Pour créer cette bûche merveilleuse, le chef pâtissier de la maison Lenôte, Etienne Leroy, s'est inspiré de la couronne de l'Avent, pour la forme, et de la haute joaillerie pour les détails. Des saveurs de chocolat, de noisettes et d'agrumes sont au cœur de ce bijou de pâtisserie.

Bûche signature « Gemmes Lenôte », 8 personnes, 190 €, à partir du 18/12.



Klimt en majesté

Figure majeure de l'Art nouveau et cofondateur du mouvement de la Sécession viennoise, Gustav Klimt est connu pour son célèbre tableau « Le Baiser ». Ce beau livre didactique reproduit 6 toiles de l'artiste sous forme de dépliant grand format.

« Klimt », Philippe Thiébaud, 172 p., 39,95 €, Éditions Hazan, en librairie.



MIROIR, MIROIR

Dans une chambre ou une entrée, ce miroir original en forme de cœur produira son petit effet !

Miroir en métal, 19,99 € (15 cm de diamètre), Monoprix. En magasins et sur Monoprix.fr

SURRÉALISTE !

Il a un petit côté Dali ce bougeoir à deux têtes signé par l'architecte d'intérieur Vincent Darré pour sa nouvelle collaboration avec Monoprix. Une jolie pièce de design à prix tout doux.

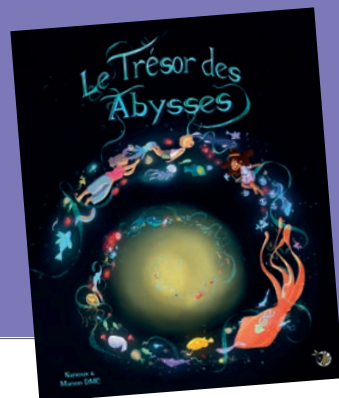
Bougeoir en céramique, 40 € (27 x 8 x 34 cm) . En magasins et sur Monoprix.fr



SOUS L'OcéAN

C'est une petite maison d'édition située en Loire-Atlantique, indépendante et écoresponsable, qui crée de beaux livres illustrés pour les enfants de 2 à 8 ans. Parmi leur collection, « Le Trésor des Abysses » entraîne le lecteur dans les profondeurs de l'océan pour son plus grand bonheur...

« Le Trésor des Abysses », à partir de 6 ans, 32 p., 16 €, Éditions Plumes de Bourdon, en librairie.





paysan
BRETON®

PARTAGEONS LE GOÛT DU BON !



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



FOODCHÉRI : mieux manger pour un monde plus durable

FoodChéri propose une alimentation saine, gourmande et responsable via son offre de repas pour « actifs engagés ». En 2024, l'entreprise renforce ses efforts pour réduire l'empreinte carbone de ses plats... et transforme chaque repas en un acte concret pour la planète !



Des déjeuners gourmands et engagés à commander en ligne. Ils sont également disponibles au sein de certaines entreprises.

En 2024, en France, l'alimentation durable n'est plus un concept abstrait ; elle s'impose comme une nécessité qui rencontre les valeurs de nombreux consommateurs. Le Baromètre de la consommation responsable 2024 de GreenFlex et l'Ademe a mis en lumière une évolution significative des habitudes de consommation des Français, avec une forte préoccupation pour la santé et l'environnement. Quand plus de 58 % des consommateurs se déclarent prêts à réduire leur consommation de viande pour des raisons environnementales et sanitaires, ils sont quatre sur cinq à estimer que la crise climatique impose un changement profond de leurs modes de vie. La quête de mieux manger, tout en réduisant son impact écologique, s'ancre dans

le quotidien des consommateurs et FoodChéri en a fait sa raison d'être : « En tant que société à mission, notre objectif est de rendre accessible une cuisine saine, savoureuse et écoresponsable, pour les entreprises comme pour les actifs chez eux », confie Guillaume Richard, directeur marketing de FoodChéri depuis deux ans. Une mission qui souligne l'engagement de la marque dans un contexte où, plus que jamais, « faire du bien » et « se faire du bien » vont de pair.

DEUX MARQUES POUR UNE MÊME EXIGENCE

Alors start-up en 2015, l'engagement de FoodChéri pour une alimentation éthique était déjà très fort : elle proposait dès son lancement 50 % de plats végétariens pour

chercher l'impact carbone le plus bas. FoodChéri regroupe aujourd'hui deux marques distinctes, FoodChéri et Season, qui se complètent pour répondre aux besoins des consommateurs actifs.

« Season, c'est notre solution de livraison hebdomadaire, avec des plats cuisinés par des chefs, renouvelés chaque semaine, à choisir parmi une vingtaine de recettes, explique Guillaume Richard. Et la formule plat : près de 70 % du chiffre d'affaires de l'entreprise provient de nos abonnements hebdomadaires. FoodChéri, quant à elle, propose deux solutions : un comptoir animé par un manager dans les entreprises ou un comptoir autonome, le tout pensé pour faciliter l'accès à une alimentation engagée... sans renier le goût. Les chefs sont les mêmes pour Season et FoodChéri. »

Objectif revendiqué : devenir le « leader de la restauration engagée pour les actifs en France ». « Aujourd'hui, poursuit Guillaume Richard, notre vraie force, c'est que nous avons la confiance de Sodexo. Nos plans sont parfaitement alignés à la feuille de route du groupe : se faire plaisir, apporter une transparence totale à nos clients, proposer une alimentation saine, simple, savoureuse et durable... et toujours donner envie ! Nous nous attelons à le faire tous les jours. »

UN LABORATOIRE À L'AVANT-GARDE DU MIEUX MANGER

Fidèle à son éthique depuis sa création, FoodChéri est à l'avant-garde du mouvement de consommer sain, durable, en toute transparence : « Très concrètement, nous avons supprimé le bœuf, le cabillaud et même l'avocat de nos cartes, explique Guillaume Richard. Un acte fort qui poursuit un objectif simple : réduire par deux l'empreinte carbone de nos plats. »

Un pari réussi puisque leurs plats génèrent environ 750 g de CO₂... soit 50 % de moins qu'un repas classique ! « Nous nous percevons comme un véritable laboratoire de la cuisine de demain, conciliant innovation, éthique et saveurs, explique Guillaume Richard. Chaque semaine, nos chefs cuisinent les 50 000 plats à Sucy-en-Brie. Pour FoodChéri, chaque plat compte :

50 000
plats mitonnés
par semaine.

2000
mètres carrés de
surface pour la
cuisine centrale.

230
employés.

1 %
de plastique pour
les prochains
emballages Season,
avec 99 % de carton
recyclable.

50 %
des salariés sont...
en cuisine !

90 %
de denrées européennes,
avec un minimum de
60 % de produits français.



Des fournisseurs choisis
avec soin.



En entreprises, les repas sont à
commander à des comptoirs.

si une de nos suggestions obtient une note inférieure à 4/5 de la part de nos consommateurs, nous le renvoyons en R&D. Cette approche interactive garantit une amélioration continue des recettes pour satisfaire au mieux les attentes de nos clients. »

DES PLATS GOURMANDS ET SAINS : L'ÉQUATION POSSIBLE

FoodChéri et Season font appel à une cuisine vivante, concoctée par leurs chefs, à base de produits frais, de saison et, autant que possible, issus de l'agriculture sinon biologique du moins raisonnée. 90 % de leurs ingrédients proviennent de France ou d'Europe, avec une attention

particulière portée sur le choix des fournisseurs, notamment dans les partenariats, comme celui avec Biocoop Restauration. « La confiance des consommateurs passe par la transparence !, tranche Guillaume Richard. Nous affichons des indicateurs tels que le Nutri-Score et l'Éco-Score pour mesurer l'impact nutritionnel et environnemental de chaque plat. Nous capitalisons sur le digital pour remplir notre promesse de transparence. »

En s'appuyant sur une cuisine engagée, saine et durable, l'enseigne s'engage à transformer l'assiette de chaque consommateur en un acte concret pour la planète, la gourmandise en plus !

JULIEN DORÉ

Il n'y en a pas deux comme lui !

Sur scène, il traverse les airs sur un tapis volant et transporte les foules. Dans la vie, il a les pieds ancrés dans la terre et le cœur près des nuages. Julien Doré a bien mérité depuis près de deux décennies ses galons d'artiste adoré.

Une cascade de boucles couleur soleil, un regard azur qui frise la malice, une voix chaude qui donne la fièvre et un cœur gros comme ça. Dès ses premières apparitions en 2007 dans *La Nouvelle Star*, Julien Doré a intrigué (ah, cette fameuse barrette ! Et ce ukulélé !), bousculé (sa version revisitée de *Moi... Lolita* annonçait déjà les prémices de son audace artistique), amusé (qui d'autre se ferait tatouer le nom de Jean d'Ormesson sur le bras ?!) et enthousiasmé jurés et public jusqu'à la victoire.

UNE SINGULARITÉ ASSUMÉE

Certes, l'homme de 42 ans a évolué, mais il est resté totalement fidèle à ce qu'il était déjà alors. Réussissant non sans mal à ne pas se laisser dicter sa loi par un milieu qui aime pourtant mettre dans des cases et coller des étiquettes. Non par bravade ou calcul mais par instinct de survie, il revendique et assume sa singularité. « Le bizarre est unique et la normalité, effrayante. La richesse infinie de l'être humain, c'est cette capacité à [...] fonctionner autrement que par une pensée de groupe », affirme-t-il. Son immense succès aurait pourtant pu l'inciter à céder aux sirènes de la gloire et à se perdre dans le tourbillon des sollicitations. En 2014, il choisit au contraire de fuir Paris pour retrouver ses Cévennes chéries. Là où tout a commencé le 7 juillet 1982 pour ce fils unique. Dans sa maison au cœur de la forêt, il cultive la sagesse : « Que sommes-nous face à Mercure, la Lune ou la pierre ? À chaque fois qu'un stress quelconque arrive jusqu'à moi ou que je me demande si ce que je fais va plaire, je regarde le ciel et je me dis que finalement tout le monde s'en fout », dit-il sans fausse modestie.

OPTIMISTE INQUIET, MAIS GÉNÉREUX

Au plus près de la terre, sa conscience du monde qui déraile prend aux tripes cet optimiste inquiet. Ainsi a-t-il chanté ses dérèglements sur l'album *Aimée* : « Tout le monde a quelque chose à dire sur mes cheveux ou le climat. Bien que les deux aillent

vers le pire, personne ne se battra pour ça. » En 2020, il lance une tombola et récolte 900 000 euros afin de venir en aide aux sinistrés de la tempête Alex dans les Alpes-Maritimes. C'est aussi lui qui fait de Jean-Marc et Simone, ses deux bergers blancs suisses, les égéries d'une gamme de croquettes au profit de la SPA. Lui encore qui reverse toutes les recettes de l'un de ses disques réédité à l'association Les Blouses roses... La liste est aussi longue que sa générosité est discrète. Discrète aussi sa vie privée. Avec toutefois une explosion de joie qu'il peine à contenir depuis qu'il est devenu père en 2021. « Ça a tout changé », confesse ce pudique. S'il ne montre pas son visage, il poste parfois d'adorables vidéos de son fils, comme celle où il l'interpelle : « Papa, refais un pestacle ! » Un peu pour obéir à son petit garçon et beaucoup pour notre bonheur, Juju comme l'appellent toujours ses copains d'enfance va donc, du 1^{er} mars jusqu'en décembre 2025, délaissier son potager aux courgettes XXL, tandis que Julien Doré revêtira son habit de lumière. Dépêchez-vous, les places s'arrachent !

L'ART DE L'AUTODÉRISION

Ses posts sur les réseaux sont truffés d'humour. Que ce soit pour répondre à ses détracteurs ou pour consoler une fan à la cheville cassée à qui il offre une place assise au Zénith et... prévoit un accouder au cas où elle se casserait le bras d'ici là ! Même *Imposteur*, le titre de son dernier album de reprises, en dit beaucoup sur cet art de l'autodérision que le chanteur manie à merveille. C'est précisément cela que l'on retrouve dans *Panda*, la série policière burlesque de TF1 dont il tient le rôle-titre. Excessif, baroque avec ses tongs et ses chemises à fleurs, cet ancien policier qui reprend du service n'a rien d'un sex-symbol.



À la découverte de Lyon



Au confluent de la Saône et du Rhône, entourée de massifs montagneux, Lyon, ancienne capitale des Gaules et aujourd'hui troisième ville de France par sa population, est plus que jamais une ville attractive. À tous points de vue !

Je m'appelle Dorian Santos. Je suis agent d'hospitalité sur le site Terralumia, à Champagne-au-Mont-d'Or, à quelques kilomètres de Lyon. Je suis chargé des services aux occupants du site, ce qui inclut l'accueil, l'organisation et la mise en place des

événements, la conciergerie, la bagagerie, ainsi que l'assistance au démarrage des réunions. Je peux également être appelé en renfort en tant que barista ! Le site s'étend sur 32 000 mètres carrés. Depuis son inauguration en juin 2023, nous y avons accueilli plus de 12 000 visiteurs externes. Ce que j'aime en particulier dans ce métier, c'est la proximité avec les clients, être leur interlocuteur privilégié. Savoir qu'avec mes collègues nous contribuons à rendre leur vie au travail plus agréable me satisfait pleinement.



Le Vieux Lyon.

Traboules, funiculaire et Tête d'Or

Ayant vécu depuis mon enfance dans quasiment tous les arrondissements de Lyon, je connais bien la ville. Chaque quartier a son histoire comme la Croix-Rousse où l'on peut admirer la fresque des Canuts. Pour une visite de Lyon, commencez votre parcours à l'Hôtel de Ville. À proximité, place des Terreaux, vous découvrirez la spectaculaire fontaine de Bartholdi. Traversez le pont de la Feuillée, côté Saône, en direction du V^e arrondissement, puis descendez jusqu'à Saint-Jean : vous êtes dans le Vieux Lyon, quartier des fameuses traboules, ces passages qui permettent de circuler d'un immeuble à un autre. Prenez de la hauteur et ralliez, grâce au funiculaire, la basilique de Fourvière d'où vous aurez une vue magnifique sur la ville. Envie de verdure ? En bas de la colline de Fourvière, remontez vers l'hôtel de ville, puis empruntez le pont Morand côté Rhône pour rejoindre le parc de la Tête d'Or, le plus grand parc urbain de France (105 hectares !). Sur le plan artistique, Lyon est une cité animée toute l'année. Parmi les événements notables organisés, citons la Fête des Lumières (en décembre), le festival Les Nuits de Fourvière en été, les Biennales de la danse ou de l'art contemporain,



Le saucisson broché.



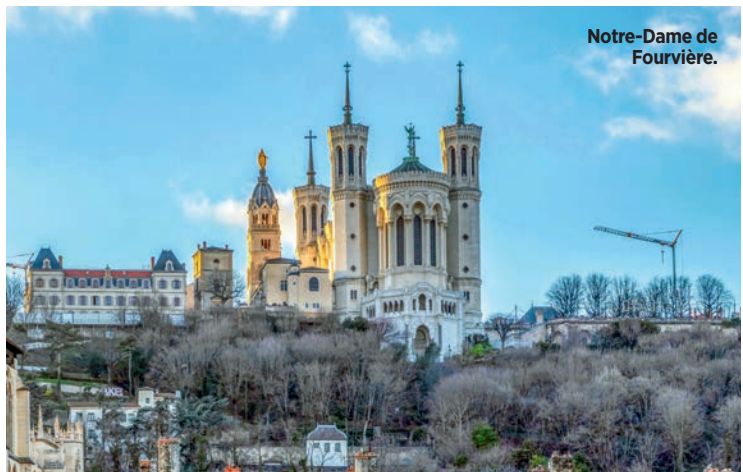
La tarte aux pralines.



le Festival Lumière consacré au cinéma, etc. Hiver comme été, il y a toujours quelque chose à faire. La première station de ski est à une trentaine de kilomètres et, en à peine deux heures, on peut s'offrir une escapade au bord du lac d'Annecy.

Gastronomie, la terre de Paul Bocuse

C'est peu dire que le célèbre chef Paul Bocuse a contribué à la renommée de la cuisine lyonnaise dans le monde. Les halles de la ville portent d'ailleurs son nom. Entre les quenelles, la cervelle de canut, les cardons, les saucissons à cuire et brioché, les grattons, les cardons, le tablier de sapeur, le fromage saint-marcellin et la salade lyonnaise, les amateurs ont de quoi se régaler. Et si vous êtes plutôt gourmand, la tarte aux pralines, les bugnes et les chocolats appelés « coussins » vous tendent les bras !



Notre-Dame de Fourvière.



Le funiculaire.



La Fête des Lumières.

CES ÉPICES QUI réchauffent l'atmosphère

De la chaleur, des saveurs et des bienfaits pour la santé : surtout en hiver, les épices ont tout bon !

Cannelle, cardamome, clou de girofle, gingembre, badiane, noix de muscade : autant d'épices qui fleurissent bon l'hiver, les biscuits de Noël, les fruits cuits, les plats mijotés et les thés parfumés, et qui nous font du bien – tant aux papilles qu'à la santé et au moral – par leurs senteurs et saveurs réconfortantes. Car ces épices ne font pas que parfumer nos plats et leur ajouter une touche d'exotisme : elles présentent aussi de vraies vertus médicinales, et sont pour la plupart utilisées en phytothérapie depuis très longtemps, en particulier dans les pays, souvent lointains, dont elles sont originaires. Elles sont anti-inflammatoires, et fortement antioxydantes : leurs polyphénols luttent notamment contre le stress oxydatif, grand responsable du vieillissement des cellules, y compris cérébrales. Épicer le plus souvent possible sa cuisine par petites touches participe donc à la prévention contre les diverses pathologies de l'âge. Chaque épice a aussi ses spécificités. Ainsi, la cannelle aux arômes chauds, découverte quinze siècles avant notre ère au Sri Lanka, est réputée pour calmer les pulsions sucrées et pour réduire le taux de sucre sanguin (glycémie), avec des effets modérés mais démontrés par des études scientifiques. D'origine chinoise, le clou de girofle, aux propriétés antibactériennes et antalgiques, a été très longtemps utilisé avec succès pour soulager les douleurs dentaires, tout comme la cardamome, une des plus anciennes épices de l'histoire de l'humanité. Cette dernière, de même que la noix de muscade et la badiane (ou anis étoilé), présente également des vertus digestives en

soulageant les gaz et ballonnements ainsi que les spasmes intestinaux. Et le gingembre, puissant antinauséux, aux effets antifatigue recommandés en période de convalescence, soulage les pathologies hivernales et les rhumatismes. Il réchauffe l'organisme car il stimule la circulation sanguine.

► DES SAVEURS ENVOÛTANTES

En parfumant agréablement nos plats, les épices permettent aussi d'avoir la main plus légère sur le sel (ce qui éloigne le risque d'hypertension artérielle) et de moins sucrer les desserts : de la cannelle ou de la badiane dans un laitage ou une salade de fruits apportent de la douceur. Mais toutes ces épices ont surtout l'art de nous faire voyager et d'ouvrir nos horizons culinaires vers l'Inde, l'Asie ou l'Afrique. Elles entrent dans la composition d'innombrables plats sucrés (pommes au four, gingerbread, spéculoos ou mané de la Saint-Nicolas) mais également salés, allant des nombreux currys (qui incluent gingembre, cardamome, cannelle et clou de girofle) jusqu'à... la simple sauce béchamel de nos gratins (avec de la noix de muscade râpée) ou la célèbre carbonade flamande, parfait plat d'hiver qui se cuisine avec des tranches de pain d'épices.



L'AVIS DU PRO

**LIONEL VANDOMME,
CONSEILLER CULINAIRE
CHEZ SODEXO
« DES ÉPICES À UTILISER
AU QUOTIDIEN »**

Ces épices chaudes, qui donnent de la rondeur aux plats, sont une véritable madeleine de Proust olfactive : elles nous renvoient à l'enfance, aux fêtes de fin d'année, aux crêpes devant un feu de cheminée, à la chaleur de la maison pendant que la neige tombe dehors. Pour cette période d'hiver qui éveille notre gourmandise, je vous recommande d'en ajouter à votre cuisine de tous les jours, sucrée et salée, européenne ou plus exotique. À tester : tout simplement ajouter de la cannelle sur une clémentine rôtie ou dans un bon chocolat chaud. Cette pincée de magie sublime les saveurs et leur donne du relief. Un délice !

Le litchi,

une délicatesse de l'empire céleste

Raffiné, le litchi ravit les papilles : juteux, sucré, parfumé (avec des saveurs de rose, de fraise et de raisin muscat), c'est un vrai bonbon exotique !

Des saveurs... et du sucre

Litchi ou letchi : ce petit fruit qui pousse en grappes sur des arbres dépassant souvent 20 mètres de hauteur apporte quantité de vitamine C et de polyphénols aux vertus antioxydantes, ainsi que des vitamines B3, B6 et B9. Sa pulpe aurait une activité protectrice sur les lésions du foie. Plus sucré que la moyenne des fruits (16 g de glucides pour 100 g), il doit ses arômes subtils à plus d'une trentaine de composants différents !

Un fruit venu de loin

S'il est cultivé en Chine, où il était traditionnellement offert aux empereurs, depuis plus de quatre mille ans, le litchi nous arrive principalement de Madagascar, d'Afrique du Sud et d'outre-mer (qui en produit 7 000 tonnes par an environ), notamment de Guyane et de la Réunion, île où il a d'ailleurs obtenu un Label rouge en 2012 pour sa qualité.

Bien l'acheter

Choisissez-le ferme. Sa coquille, légèrement rugueuse, est rosée, parfois presque rouge, mais elle peut brunir rapidement avec l'excès de maturation, ou s'il est conservé à l'air ambiant. Stockez-le plutôt au réfrigérateur, où il se conservera aisément une semaine. Préférez-le frais : en conserve (décortiqué et dénoyauté), sa texture devient molle et il perd beaucoup de sa finesse !

Une douceur festive...

Souvent associé au Nouvel An chinois, le litchi est très apprécié sur les tables de fin d'année. C'est d'ailleurs sa pleine saison, même s'il reste onéreux. Dégustez-le tel quel, ou glissez-le dans une salade de fruits exotiques (mangue, ananas, mangoustan) avec lesquels il se mariera parfaitement pour un dessert original et léger.

Charles & Alice
MORCEAUX

La gourmandise,
au plus proche du fruit !

Nouveau au rayon frais des compotes



Existe aussi :





NAGE DE LANGOUSTINES, SAUCE AUX LITCHIS

Pour 6 personnes
Préparation 30 min
Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS :

- 30 langoustines
- 500 g de litchis
- 1 oignon • 30 cl de crème entière
- 20 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • Mélange 5 baies • Fleur de sel et poivre du moulin

◆ Épluchez les litchis et réservez-en 6 entiers. Dénoyautez les autres et détaillez-les en morceaux. Pelez et émincez l'oignon. ◆ Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile et le beurre dans une sauteuse à feu moyen. Faites-y revenir les oignons et les litchis pendant 5 minutes et saupoudrez du mélange 5 baies. ◆ Versez la crème et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes. Hors du feu, mixez ce mélange et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. ◆ Décortiquez les langoustines en conservant la queue. Salez et poivrez-les. Faites chauffer une poêle avec les 2 cuillerées d'huile restantes et cuisez les langoustines pendant 4 à 5 minutes. Versez la nage dans 6 jolis bols, disposez 5 langoustines par personne ainsi qu'un litchi entier. ◆ Arrosez d'un filet d'huile d'olive, ajoutez une petite pincée de fleur de sel et un tour de moulin à poivre. Dégustez sans attendre.

- DEPUIS 1895 -
SOIGNON

À DÉCOUVRIR LA BÛCHE DE CHÈVRE AFFINÉ EMBALLÉE 1 KG !



- Une bûche de fromage de chèvre affiné au goût franc, typique du fromage de chèvre.
- Fabriquée en France à partir de lait de chèvre 100% français.
- Un produit emballé pour une hygiène garantie et facile d'utilisation.



INSPIRANT PAR NATURE, INFINIMENT **CHÈVRE !**

Eurial

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr

Pour en savoir plus : www.soignon.fr

EURIAL - CS 70816
44 308 NANTES CEDEX

Courge butternut, une douceur à découvrir

Sous son écorce, elle révèle une fois cuite une chair tendre et des saveurs sucrées qui font l'unanimité !

Une fée de l'hiver pour tous

La courge butternut, parfois dite « courge cacahuète » en raison de sa forme, fait partie de la vaste famille des courges d'automne-hiver. C'est une incontournable de nos menus dès que les températures baissent, car sous sa peau lisse, fine mais dure, sa chair orangée est douce, parfumée, sucrée et non fibreuse : un régal même pour les plus petits.

La choisir et la conserver

À l'achat, elle doit encore posséder son pédoncule, sa peau ne doit pas révéler de fissure et être très ferme, sans zone molle qui traduirait un pourrissement. Si vous l'achetez coupée sous film plastique, veillez à ce que ses filaments ne soient pas desséchés. Conservez-la ensuite dans une pièce fraîche et sombre... jusqu'à trois mois environ ! Et quand elle est bio, pas besoin de retirer la peau, elle sera parfaitement molle après cuisson et se mixera facilement.

Bonne pour la santé

Comme son proche cousin le potiron, elle est très riche en provitamine A (bêta-carotène) qui participe à la bonne santé de la peau, des muqueuses et du système immunitaire, notamment la lutéine, réputée pour son action sur la vision. Elle apporte aussi du potassium, et un peu plus de glucides que certains légumes, sans être considérée comme un féculent, d'autant que son index glycémique est bas. Rassasante (car elle contient de la pectine et de l'amidon), elle reste facile à digérer et ses fibres douces aident à lutter contre la constipation.

Salée ou sucrée ?

Si elle fait merveille en soupe ou purée (ainsi qu'en gratin façon dauphinois où elle remplace avec originalité la pomme de terre), elle se glisse aussi discrètement (écrasée) dans des desserts aux épices comme la tarte « citrouille », les muffins, les cakes et les gaufres. Vous pouvez également récupérer ses graines, les blanchir quelques minutes, puis les griller au four avec des épices, avant de les parsemer... ou de les picorer !

BAR EN CROÛTE DE SEL, PURÉE DE BUTTERNUT ET NOISETTES

Pour 6 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS :

• 1 bar de 1,5 à 2 kg, vidé par les ouïes, non écaillé • 1 courge butternut • 30 g de noisettes • 4 blancs d'œufs • 30 g de beurre • 2 kg de gros sel • 1 cube de bouillon de volaille • Sel et poivre

◆ Préchauffez le four à 240 °C. Dans un saladier, battez légèrement les blancs d'œufs à la fourchette, jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajoutez le gros sel et mélangez soigneusement. Étalez la moitié de ce mélange sur la lèchefrite du four, puis déposez-y le bar. Couvrez de l'autre moitié du mélange et enfournez pour 25 à 35 minutes.

◆ Enfoncez la pointe d'un couteau dans la croûte jusqu'au cœur du poisson, elle doit ressortir tiède. Pendant la cuisson du poisson, préparez la purée. ◆ Épluchez la courge, tranchez-la et retirez les filaments et les pépins. Coupez-la ensuite en petits morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau, ajoutez le cube de bouillon, salez, poivrez et faites cuire une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que les morceaux de courge soient tendres. ◆ Mixez les morceaux de courge avec le beurre et un peu de l'eau de cuisson, jusqu'à obtenir une purée onctueuse. Débarrassez dans un plat de service, parsemez de noisettes concassées. Au moment de servir, apportez le bar à table et cassez la croûte de sel devant les convives. Découpez le poisson et servez-le avec la purée de courge.





PAVLOVA AUX LITCHIS ET À LA GRENADE

Pour 6 personnes

Préparation 40 min

Cuisson 45 min

INGRÉDIENTS :

- 15 litchis • 1 grenade
- 1 citron (jus) • 8 blancs d'œufs • 25 cl de crème fraîche • 250 g de sucre glace • 100 g de sucre en poudre • 4 c. à soupe d'amandes effilées
- 2 c. à soupe de sucre vanillé • 1 pincée de cannelle moulue • 1 pincée de sel

◆ Préchauffez le four en chaleur tournante à 140 °C. Montez les blancs en neige avec 2 cuillères à soupe de jus de citron, la cannelle et le sel. Incorporez petit à petit le sucre glace et le sucre en poudre tout en fouettant continuellement afin d'obtenir un mélange brillant. ◆ Formez un disque de meringue de 24 cm de diamètre sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Faites en sorte que les bords soient un peu plus hauts que le centre du cercle. ◆ Enfournez pour une durée comprise entre 45 minutes et 1 heure, jusqu'à ce que la meringue soit bien sèche, mais pas colorée. Laissez-la refroidir sur une grille. ◆ Grillez les amandes effilées à sec dans une poêle. Épluchez et dénoyautez les litchis, égrenez la grenade. Montez la crème bien froide en chantilly avec le sucre vanillé. ◆ Garnissez la meringue de crème et de litchis. Parsemez de graines de grenade et d'amandes grillées. Servez sans attendre.

#*egalim*

BY **Lunor**
Restauration

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



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

- Issus de l'agriculture Biologique
- Issus d'exploitation ayant engagées une démarche Haute valeur environnementale (HVE2)
- Et toujours 100% Origine France



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

BRUNCHEZ DÉTOX !

Déguster viandes en sauce, bûches et chocolats, le tout arrosé de bons vins, fait partie du plaisir des fêtes. Les lendemains, eux, ne sont pas toujours synonymes de joie pour notre organisme. Une solution : le brunch détox.

De diners copieux en déjeuners qui s'éternisent, la période des fêtes de fin d'année peut être difficile pour des organismes sur-sollicités... Si l'on brunche un lendemain de fête, autant en profiter pour la jouer détox et mettre notre corps au repos.

RÉHYDRATER AVANT TOUT

Pour Maëlle Domergue, responsable nutrition chez Sodexo, la réhydratation est la base d'une remise en forme de l'organisme : « L'alcool déshydrate, de même que les jus et les sodas. Un lendemain de fête, on commence donc par se réhydrater tout en détoxifiant l'organisme et en stimulant le système immunitaire grâce à des aliments adaptés. »

Sur la table du brunch, en dehors de l'indispensable eau, on proposera des infusions, des smoothies et des bouillons. Une infusion gingembre, citron et miel, par exemple : dans de l'eau très chaude, déposez 1 c. à café de gingembre en poudre ou de gingembre frais râpé, pressez le jus d'une moitié de citron et laissez infuser 10 minutes. Ajoutez 1 c. à café de miel avant de déguster. Pour un smoothie plein de vitamines, de fibres et d'antioxydants, mixez 1 pomme verte, 1 kiwi, 50 g de pépins d'orange frais, ½ citron pressé, 100 g de banane, 1 petit morceau de gingembre frais sans la peau avec 220 ml de boisson aux amandes ou d'eau. Les amateurs de salé opteront pour un bouillon : si vous avez cuisiné une carcasse de volaille la veille, pensez à la glisser dans votre cocotte. Ajoutez quelques morceaux de poireaux, des carottes, du chou kale, des épinards, un peu de thym et une ou deux gousses d'ail.

PRIVILÉGIEZ LES BONNES GRAISSES

Du côté des aliments solides, laissez de côté les viennoiseries et autres charcuteries pour privilégier des plats riches en fibres comme une salade de légumes rôtis et de quinoa, et en bonnes graisses comme une omelette ou des œufs brouillés enrichis de quelques lamelles de saumon fumé (s'il vous en reste !). Servez-les accompagnés d'un pain noir, « beaucoup plus intéressant sur le plan nutritionnel surtout s'il est enrichi en graines et oléagineux », souligne Maëlle Domergue (*voir recette ci-dessous*). Enfin, pour faire le plein de vitamines, mélangez agrumes et kiwis dans une grande salade de fruits de saison.

PAIN RICHE EN GRAINES

½ tasse de graines de tournesol + ½ de graines de courge + ½ de graines de chanvre + ½ d'amandes concassées + ½ de flocons de sarrasin + ½ d'eau + 1 de flocons d'avoine + 2 c. à soupe de graines de chia + 3 c. à soupe d'huile de coco fondue + 3 c. à soupe de psyllium blond (en magasins bio). Mélangez tous les ingrédients secs dans un grand bol. Ajoutez l'huile de coco fondue puis l'eau, mélangez bien. Versez la pâte dans un moule à cake, laissez reposer deux heures. Enfourez 20 minutes dans un four à 180 °C puis sortez le pain du moule, retournez-le sur une plaque et remettez-le à cuire 35 minutes. **Recette extraite de « Pimp my breakfast », Lili Barbery-Coulon, éd. Marabout, 15,90 €.**



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



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



FRESQUE DU CLIMAT : une pédagogie ludique

Pour comprendre les enjeux environnementaux de notre époque, rien de mieux que les fresques* dont celles du climat et du numérique. Grâce à des ateliers ludiques, les participants sont sensibilisés par un apprentissage sérieux mais non culpabilisant.

Créée en 2018 par Cédric Ringenbach, la Fresque du climat* a pour ambition de sensibiliser le plus grand nombre de personnes aux enjeux climatiques à travers un atelier pédagogique et collaboratif, adapté à tous les publics. D'autres fresques ont suivi dont celle du numérique reposant sur le même principe et avec le même but.

► UNE PRISE DE CONSCIENCE ACTIVE

La pédagogie est simple : autour d'un jeu de 42 cartes, animé par un « fresqueur », les participants reconstituent les liens de cause à effet des changements climatiques, et explorent ensuite les actions à entreprendre dans le cadre personnel et professionnel. Alain Masson, directeur adjoint RSE** Sodexo France, est le référent pour la fresque du climat. « La fresque peut faire surgir des émotions qui vont permettre de sensibiliser davantage les participants. On me demande systématiquement : mais moi, qu'est-ce que je peux faire à mon niveau ? Où ai-je un rôle à jouer pour améliorer la situation ? Nous posons des solutions pour que les gens s'en emparent... dans la mesure du possible », raconte-t-il. Car si la finalité d'une fresque est avant tout pédagogique, elle peut aussi être un déclencheur

et faire émerger des idées d'actions. Fresqueur depuis plus d'un an, Alain Masson souligne que « le fresqueur ne doit pas être un donneur de leçon » et rappelle que le but n'est pas de culpabiliser les gens.

► DEVENIR FRESQUEUR

Sodexo compte aujourd'hui une quarantaine de fresqueurs actifs et souhaite en former de plus en plus. Pour le devenir, il faut participer à un atelier puis à une formation d'une durée de 3 heures, observer ensuite l'animation de plusieurs fresques avant de passer à la coanimation et, enfin, de se lancer seul. Il n'y a pas de compétences spécifiques à avoir pour devenir animateur de fresques mais, précise Alain Masson, « il vaut mieux avoir une appétence que des compétences ». À titre personnel, il s'est progressivement passionné pour le sujet, lisant des ouvrages, écoutant des podcasts : « Quand on fait la fresque, on s'aperçoit que si l'on n'a pas tous les pouvoirs d'action sur le climat, on en a quand même un certain nombre. Et si je peux, à ma petite mesure, semer quelques graines... » Après la fresque, les participants reçoivent par courriel des liens vers des podcasts, des vidéos, pour calculer leur empreinte carbone... autant de ressources qui constituent une boîte à outils dans laquelle chacun peut puiser. « Il y a un avant et un après chez les participants. Quand l'atelier est bien mené, il est impactant. ».

*Il existe aujourd'hui une dizaine de fresques (Océane, des déchets, etc.).

** Responsabilité sociétale des entreprises.

Pour calculer son empreinte carbone, rendez-vous sur : avenirclimatique.org

COCOTINE®

L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE

DÉCOUVREZ

UNE MARQUE D'ÉLEVEURS

**INNOVANTE DANS
LA TRANSITION**

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

BIO

PLEIN AIR



Disponible dans votre restaurant Sodexo.


**EUREDEN
FOODSERVICE**

eureden-foodservice.com



LE FOIE,

un allié extraordinaire

On ne lui prête pas grande attention, pourtant le foie assure des fonctions essentielles au corps humain. Souvent mis à rude épreuve lors des fêtes de fin d'année, il est important de le chouchouter en période d'excès.

Savez-vous où se trouve votre foie ? Un quart des Français seraient incapables de le situer. C'est pourtant l'un des organes les plus volumineux de notre corps puisqu'il s'étend sur une vingtaine de centimètres de long et pèse environ 1,5 kg. Placé sous le diaphragme, dans la partie supérieure droite de l'abdomen, il appartient à l'appareil digestif et est une véritable usine : tout ce que l'on ingère, ou presque, passe par lui. Ainsi, il assure le métabolisme des glucides, lipides et protéines indispensables pour couvrir nos besoins en énergie. Grâce aux cellules hépatiques, le foie est aussi l'organe qui sécrète la bile, un liquide jaune-vert très utile pour nous aider à digérer les graisses et à évacuer les déchets de l'organisme. Cette bile est ensuite déversée pour partie dans l'intestin grêle où elle dissout ces fameuses graisses, le reste rejoignant la vésicule biliaire où elle est stockée. Chaque jour, environ 1 litre de bile est fabriqué par le foie.

▶ ANTICIPER LES EXCÈS

Carrefour du métabolisme, le foie est un organe majeur ayant donc une fonction à la fois de digestion et de détoxification de l'organisme. Il est aussi doté d'un super-pouvoir puisqu'il peut se régénérer tout seul... à condition d'en prendre soin ! Cela passe essentiellement par l'alimentation qui doit être saine et équilibrée. Les petits plaisirs ne sont pour autant pas à écarter, la période des fêtes étant un parfait exemple : malgré les repas qui se succèdent et les excès divers qui sollicitent beaucoup le foie, il est toujours possible de

trouver des astuces pour le ménager, comme l'explique Isabelle de Vaugelas, docteur en pharmacie et diététicienne-nutritionniste. « Pour anticiper ces repas où l'on va manger en consommant des aliments plus gras et boire davantage, il peut être intéressant d'opter quelques jours avant pour une alimentation légère qui aura l'avantage de ne pas encombrer le foie du point de vue de la digestion. » Ainsi, des soupes, des légumes, de la viande blanche et du poisson maigre sont tout indiqués.

▶ QUESTION D'ÉQUILIBRE

Pendant les fêtes, il serait dommage de se priver de viande en sauce, de fruits de mer ou de la traditionnelle bûche. Là encore, la professionnelle de l'alimentation partage quelques astuces afin que les excès ne fassent pas pencher la balance du mauvais côté. « On peut faire le choix de n'opter que pour un seul repas riche sur deux, ou d'équilibrer son assiette en y intégrant par exemple des légumes à la vapeur pour éviter les graisses cuites. Ce type de cuisson est également plus digeste. Par ailleurs, il est préférable pour la digestion de commencer son repas par les fibres, et de manger les aliments plus riches ensuite. » Concernant les boissons, l'alcool n'est pas à proscrire, mais là encore, mieux vaut commencer par une boisson non alcoolisée et, dans tous les cas, modérer sa consommation. Et si malgré tout les fêtes ont été l'occasion d'un peu trop d'excès, ces conseils peuvent toujours être appliqués après-coup.

À lire

COMMENT PROTÉGER SON FOIE POUR VIVRE JUSQU'À 100 ANS*

Médecin gastro-entérologue et hépatologue, le professeur Gabriel Perlemuter répond dans cet ouvrage à 50 questions pour que manger reste un plaisir, tout en étant bénéfique pour notre organisme. Si ses réponses bousculent les habitudes et mettent chacun face à ses responsabilités, ses conseils permettent d'augmenter l'espérance et la qualité de vie, sans médicaments, rien qu'en mangeant.

* Du Pr Gabriel Perlemuter, éd. J'ai lu, 160 pages, 6,90 €.



L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

3 exercices À FAIRE AVEC SES ENFANTS

Le yoga aide à s'apaiser. Lorsqu'il est pratiqué en mode « acrobatie », il renforce la confiance en soi mais aussi ses muscles profonds. Pratiquez cette activité avec votre enfant pour vivre un moment de complicité et dépassement de soi, dans la bonne humeur !



L'ARBRE POUR AMÉLIORER SON ÉQUILIBRE

► **Position du parent** : tenez-vous debout, droit, les pieds ancrés dans le sol. Repliez une jambe et posez le pied sur la jambe opposée.

► **Action de l'enfant** : demandez à l'enfant de se placer contre vous, côté opposé à la jambe repliée et de prendre la même posture que vous.

► **Posture** : tenez-lui la main pour maintenir l'équilibre et établir une connexion, en respirant lentement.



L'AVION POUR BOOSTER LA CONFIANCE EN SOI

► **Position du parent** : allongé sur le dos, les genoux repliés sur la poitrine, les bras en avant.

► **Action de l'enfant** : il vient se positionner devant vous afin que vous posiez vos pieds à plat au niveau de son bassin. Attrapez-lui les mains fermement et soulevez-le avec vos pieds jusqu'à ce qu'il soit parallèle au sol. Vos genoux sont plus ou moins fléchis, en fonction de la hauteur à laquelle vous souhaitez surélever l'enfant.

► **Posture** : rassurez votre enfant et faites-le respirer tranquillement. Regardez-vous dans les yeux et maintenez l'équilibre le plus longtemps possible avant de redescendre l'enfant délicatement.



LE BATEAU POUR SE RENFORCER

► **Position du parent** : assis sur le sol, le dos bien droit, pliez vos jambes à la manière d'une chaise renversée.

► **Action de l'enfant** : demandez à l'enfant de se placer face à vous, dans la même position. Ajustez le placement de vos jambes en fonction de sa taille, pour que vos pieds se touchent. Attrapez vos mains pour maintenir l'équilibre.

► **Posture** : respirez tranquillement en vous regardant dans les yeux pour faciliter la connexion et l'entraide.

Fleury Michon

Maison Familiale & Vendéenne depuis 1905



NOUVEAUTÉ

les tranches Végé

RÉINVENTER VOS RECETTES SANS TRANCHER SUR LA QUALITÉ



Riches en protéines & source de fibres



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

À déguster **CHAUD** ou **FROID**

Pour nous contacter : 0_rhd_sante@fleurymichon.fr



Disponibles dans vos points de vente préférés, au rayon charcuterie et en RHF avec des formats adaptés

Et pour varier vos plaisirs :



Découvrez nos produits !

COMMENT SE REPOSER

Sans dormir ?

Le repos est essentiel pour notre corps et notre esprit. Si le sommeil représente sa forme la plus aboutie, il existe également d'autres façons de permettre à notre organisme de s'économiser, et même de récupérer.

► ET SI ON COMMENÇAIT PAR FERMER LES YEUX ?

Avec une stimulation visuelle réduite, l'esprit se calme et se relaxe. Notre cerveau associe l'action de fermer les yeux au sommeil, signalant ainsi au corps qu'il est temps de se reposer. Lorsqu'on ne peut pas faire de sieste, fermer les yeux quelques dizaines de secondes, ou mieux quelques minutes, peut permettre de gagner en vigilance tout au long de la journée et contribuer à se redynamiser.

► RESPIRER AUTREMENT

Au cours de la journée, la respiration sollicite essentiellement la cage thoracique. Pour se relaxer, la respiration abdominale est fortement conseillée car elle mobilise pleinement le diaphragme, permettant ainsi aux poumons de se remplir au maximum d'air et d'améliorer l'oxygénation du corps. Pour ce faire, il suffit d'inspirer par le nez en gonflant bien le ventre, puis d'expirer lentement par la bouche, en adoptant le rythme qui vous convient le mieux.

► SE TENIR DROIT

Sans nous en rendre compte, nous avons tendance à contraindre notre corps dans certaines postures : or, un corps contraint se fatigue. Par exemple, dans les transports, si vous êtes debout, adoptez la posture du repos militaire : pieds dans l'axe des épaules, genoux légèrement fléchis. Le buste se cale

dans le bassin et le creux lombaire s'éfface. Assis, installez-vous bien au fond du siège, le bas du dos collé au dossier, les deux pieds posés à plat sur le sol, épaules relâchées. Le corps ainsi détendu envoie un message de calme au cerveau.

► MANGER PROTÉINÉ ET VITAMINÉ

Le contenu de notre assiette influe directement sur notre forme. Ainsi, lorsque l'on est fatigué durant la journée, certains nutriments sont à privilégier au déjeuner, comme les protéines (viande, poisson, œuf, soja, légumineuses...) ou ceux riches en vitamines et minéraux, tels que les fruits et les légumes. À l'inverse, les sucres rapides (gâteaux, sodas), les glucides simples (friandises, plats industriels) et les graisses mettent à grande contribution le système digestif, ce qui provoque de la fatigue.

► MÉDITER

Pour récupérer psychologiquement et souffrir une plage de calme, la méditation de pleine conscience est idéale. L'avantage est qu'elle peut se pratiquer partout, à tout moment de la journée, et quelle s'adresse autant aux débutants qu'aux personnes plus aguerries à ce type d'exercice. De nombreuses applications mobiles existent, certaines gratuites et d'autres payantes : Petit BamBou, Pleine conscience, Mind, Namata, Serenity...

► ÉCOUTER DE LA MUSIQUE

S'il est bien connu que la musique adoucit les mœurs, elle permet également de réduire le niveau de stress et de favoriser la détente, ce qui est bénéfique pour une récupération autant sur le plan physique que mental. Il ne reste plus qu'à se préparer sa playlist !



Testez la méthode NSDR

« Non-sleep deep rest », soit « repos profond sans sommeil », méthode créée par Andrew Huberman, neuroscientifique de l'université de Stanford, en Californie, reprend des exercices de méditation et de respiration, et se base sur les mêmes fondements que le yoga nidra. Dans les faits, il s'agit d'une succession d'étapes qui plonge celui qui pratique cette méthode dans un état de relaxation profond, tout en le laissant conscient et éveillé. Ainsi, le NSDR permet d'atteindre un état proche du sommeil au cours duquel le cerveau peut se mettre sur pause et se reposer pendant dix à vingt minutes. Sur YouTube, Andrew Huberman guide certaines sessions, accessibles gratuitement en anglais.

POUR UN REGARD

en fête

Pour mettre les yeux en valeur, le smoky eyes* est parfait. En quelques coups de pinceau, le regard devient plus lumineux, idéal pour les réveillons.



IL VOUS FAUT

Un fard à paupières beige clair, un fard à paupières foncé (brun, marine, noir, gris anthracite) et un crayon de la même teinte, un mascara noir, un ou deux pinceaux plats.

*Cil charbonneux



1 Préparez la base.

Commencez par appliquer sur toute la paupière mobile le fard beige. Utilisez un pinceau plat afin d'avoir un rendu parfaitement uniforme.



2 Appliquez la couleur. Toujours à l'aide d'un pinceau plat, appliquez le fard de couleur à la racine des cils supérieurs, comme un eye-liner. Vous pouvez tracer un trait plus ou moins épais selon le rendu souhaité. Estompez la couleur jusque dans le pli de la paupière. Reprenez un peu de fard foncé avec le pinceau et posez-le juste au coin externe de l'œil afin de structurer votre regard.



3 Intensifiez l'effet. Repassez un léger trait de crayon par-dessus le fard foncé au coin externe de l'œil puis prolongez le trait au niveau de la racine des cils inférieurs, mais sans aller jusqu'au coin interne de l'œil, pour enfermer votre regard. Terminez en appliquant une ou deux couches de mascara noir pour intensifier votre maquillage.





Hygge, le bonheur à la nordique

Du cocooning, de la joie de vivre, de moments douillet et conviviaux partagés bien au chaud : pour bien passer l'hiver, les Scandinaves ont tout à nous apprendre !

Finlande, Danemark, Suède, Islande et Norvège figurent tous dans le peloton de tête des pays les plus heureux du monde. Cela peut nous sembler étonnant puisqu'ils connaissent des hivers longs, rigoureux, avec des températures inférieures à zéro pendant plusieurs semaines d'affilée, et un fort manque de luminosité étant donné que le soleil se lève après 9 heures et se couche vers 15 heures... Alors, pour ne pas sombrer dans la morosité, les peuples du froid ont mis au point plusieurs concepts aux noms imprononçables qui sont des parades efficaces : le *lagom* (équilibre entre le « ni trop ni trop peu »), le *friluftsliv* (la « vie au grand air », même au cœur de l'hiver) et le *hygge*, terme d'origine danoise et norvégienne, qui élève le cocooning au rang d'art.

UN INTÉRIEUR SIMPLE ET INTIME

Car se sentir bien chez soi, créer un nid douillet, sécurisant et réconfortant est un indispensable de la vie nordique. Réputé pour son minimalisme, le design scandinave associe depuis toujours le confort et l'épure, la tradition et la modernité, l'intimité et la convivialité. Les intérieurs sont chaleureux, faciles et agréables à vivre. La décoration est soignée et sobre (sans bibelots qui prennent la poussière et encombrant les étagères), les couleurs sont douces et plutôt neutres (blanc, beige, gris, bleu, vert), les meubles simples mais solides, les matières nobles et de qualité (bois, laine, velours, cuir, flanelle...). Les plantes sont nombreuses et les lumières tamisées : les

Danois « consomment » plus de 6 kg de bougies par an et par habitant, décorent les fenêtres de guirlandes délicates, s'équipent de poêles et de cheminées... Et leur maître mot est « confort » : celui d'un vaste canapé, de gros fauteuils équipés de coussins et de plaids dans lesquels il fait bon se lover, et de tapis qui réchauffent le salon, qui est réellement une pièce « à vivre ». Vêtements d'intérieur douillet, grosses chaussettes (les chaussures sont laissées à l'entrée), thé et lecture au chaud pendant que la pluie ou la neige tombent : se sentir bien chez soi est un mode de vie qui permet de mieux traverser les mois gris.

UNE CONVIVIALITÉ QUI RÉCHAUFFE LES CŒURS

Si cette simplicité chaleureuse est de mise, on ne profite pas du *hygge* tout seul, car le terme est également synonyme de convivialité : les Nordiques aiment rester chez eux, mais ils ne s'isolent pas pour autant, même en plein hiver. Ils reçoivent, festoient et se retrouvent en famille, entre amis et voisins devant des repas mijotés (savoureux, mais aussi simples et sains), s'invitent pour des goûters où ils dégustent gâteaux aux épices, brioches à la cannelle et chocolats chauds, jouent ensemble aux jeux de société... Une belle façon d'entretenir les essentiels liens transgénérationnels, de profiter de ceux qu'on aime tranquillement et de cultiver une chaleur humaine bénéfique, sans jamais laisser son moral s'assombrir... en attendant le réveil du printemps. Et si on en faisait autant ?

Votre avis compte pour nous !

**Nous aimerions en savoir plus sur vous,
vos préférences et votre avis sur le magazine
Attitude, ce que vous aimez... ou pas.**



**CINQ PETITES
MINUTES SUFFISENT
POUR RÉPONDRE
À NOTRE
QUESTIONNAIRE,
EN SCANNANT CE
QR CODE**

**Soyez parmi les 50 premiers à répondre
et recevez un petit cadeau en remerciement*.**

*Les 50 premiers répondants par ordre chronologique seront contactés par l'équipe du magazine Attitude afin de connaître leur adresse postale et recevoir leur dotation, sous réserve d'avoir fourni une adresse e-mail valide lors de leur réponse à l'enquête de satisfaction (champ facultatif).

**L'enquête de satisfaction Attitude n°85 est aussi accessible via le lien suivant
https://forms.presidence.fr.sodexo.com/6430289570f32e4b76f544ea/___nR0fU6SOC029TJ0pWHIA/form.html**

Les données à caractère personnel du Participant font l'objet d'un traitement par la Société Organisatrice sur la base de son consentement et de la gestion de sa relation contractuelle avec la Société Organisatrice. Le traitement de ces données à caractère personnel est opéré notamment dans le respect de la loi n° 78-17 du 6 janvier 1978 en vigueur et du Règlement européen 2016/679 du 27 avril 2016 relatif à la protection des personnes physiques à l'égard du traitement des données à caractère personnel et à la libre circulation de ces données. 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'amélioration du magazine Attitude et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation et l'attribution ou l'acheminement de(des) dotation(s). À défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au sondage de satisfaction. Le Participant a le droit d'accéder, de rectifier, de limiter le traitement, d'effacer et de demander la portabilité de ses données à caractère personnel en nous adressant une demande par e-mail à l'adresse : dpo.oss.fr@sodexo.com.



QUAND LES COSMÉTIQUES se mettent au zéro déchet

Le monde de la beauté n'échappe pas au virage écologique. Si le contenu des produits évolue vers des compositions plus naturelles, les emballages font aussi leur révolution.

Chaque année, l'industrie de la cosmétique génère une quantité très importante d'emballages plastiques. Certes, leur recyclage se développe de plus en plus, mais la pollution occasionnée est loin d'être anodine. Des marques (Unbottled, Fleurance Nature, Pachamamaï...) ont ainsi fait le choix d'emballages minimalistes pour tendre vers des cosmétiques zéro déchet. Si l'on connaît depuis bien longtemps le pain de savon, le shampooing et le gel douche se déclinent eux aussi en version solide. Dans la même logique, on trouve également des déodorants solides, fabriqués à partir de produits naturels (argile, bicarbonate de soude, huile végétale, huiles essentielles...). Certains produits de maquillage se font, eux, rechargeables à la manière de rouges à lèvres ou de palettes de fards à paupières et blushs dont il suffit de remplacer le contenu, sans toucher au contenant ! Pour le démaquillage, les références de disques et lingettes réutilisables se multiplient : après un tour à la machine à laver, ils ressortent comme neuf et sont de nouveau utilisables.

UN INTÉRÊT ÉCONOMIQUE

En plus de réduire drastiquement les emballages, les cosmétiques zéro déchet présentent d'autres avantages environnementaux indéniables. Ces produits affichent des compositions généralement plus respectueuses pour la planète

en favorisant une production locale. Mais ce n'est pas tout. Les cosmétiques zéro déchet sont aussi une aubaine pour le porte-monnaie des consommateurs, même si cela n'est pas toujours flagrant au moment de l'achat. Ces options ont une durée de vie plus longue, souvent double, par rapport à celle des produits de beauté traditionnels. Ainsi, un shampooing solide correspond la plupart du temps à deux ou trois bouteilles de l'équivalent liquide. En outre, avec son format compact, il s'emporte facilement au cours des déplacements et est autorisé en cabine lors des voyages en avion.

BONS POUR LA PEAU

Puisqu'une bonne nouvelle n'arrive jamais seule, les cosmétiques zéro déchet ont un autre atout à faire valoir : celui de participer au bien-être de notre peau et de notre cuir chevelu. Comment ? Grâce aux ingrédients naturels qu'ils contiennent, mais aussi, dans le cas des savons et shampooings solides, en raison de la saponification à froid, le procédé de fabrication privilégié pour ce type de produit. Cette technique laisse les différents actifs réagir naturellement entre eux, afin de conserver au maximum l'ensemble de leurs propriétés et de leurs vertus. Pour les personnes aux peaux sensibles, fragilisées ou atopiques, ces produits sont particulièrement conseillés. Pour toutes les autres, les raisons ne manquent pas de s'y essayer !

Préparez le dessert
et épatez vos convives !

SODEXO VOUS OFFRE

5 LIVRES DE LA MAISON LENÔTRE
« BÛCHES. 30 RECETTES DE BÛCHES
ICONIQUES ET PÂTISSIÈRES »



La Maison Lenôtre vous invite à découvrir les recettes et astuces de ses plus célèbres desserts de Noël, soit trente bûches pâtisseries réalisées par les chefs de l'École des arts culinaires Lenôtre. Un beau livre à offrir ou à s'offrir !

POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS, avant le 10 janvier 2025.
Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter un livre d'une valeur de 35 €.



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 15 JANVIER 2025 à Guyancourt (78). Les 5 gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.
Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse).

Jeun organisé par la société Sodexo en France, Société par Actions Simplifiées, au capital de 1 040 896 euros, sise 6, rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 04 décembre 2024 au 10 janvier 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/FSPJ6xv-QZGglyszJY_9kA/form.html ou bulletin papier de participation dûment complété. Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse). Les informations recueillies au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par la Société organisatrice. Les données que vous y renseignez ont pour finalité l'organisation, la gestion et l'amélioration du Jeu et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du (des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de la (des) dotation(s). À défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au Jeu. Pour obtenir plus d'informations 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 notre Règlement de Jeu accessible à l'adresse <https://fr.sodexo.com/files/live/sites/com-fr/files/medias/2024-11-19-attitude-85-reglement-jeu.pdf> ou sur simple demande par mail à : magazine-attitude@com-presse.fr.



JAPANDI, une fusion harmonieuse

En mêlant les esthétiques japonaise et scandinave, le japandi est devenu un incontournable du design d'intérieur. Il est pourtant bien plus qu'une simple tendance décorative.

Bien qu'il soit souvent présenté comme une tendance récente, le japandi, contraction de « Japon » et « Scandinavie », s'inscrit en réalité dans une histoire plus profonde, témoignant d'un dialogue culturel qui remonte au XIX^e siècle. La découverte du Japon par les Scandinaves a suscité leur enthousiasme pour sa culture et ses objets artisanaux. Il a inspiré de nombreux artistes et designers, établissant ainsi un lien privilégié.

NATURE ET SIMPLICITÉ

Ce lien se manifeste dans l'amour partagé pour la nature. Au Japon comme en Scandinavie, passer du temps à l'extérieur et intégrer des éléments naturels dans la maison est essentiel. Ainsi, les designers de ces deux cultures privilégient l'utilisation de matériaux bruts tels que le bois et le lin, tout en respectant l'environnement et en favorisant l'artisanat durable. La simplicité est une autre clé du japandi. Ce style prône le désencombrement et l'épuration, permettant aux espaces de respirer, en s'entourant uniquement d'objets nécessaires et appréciés. Les objets dans un intérieur japandi sont choisis pour leur fonctionnalité. Chaque élément doit avoir un but précis, qu'il s'agisse de tasses en céramique ou de livres. La clarté est également primordiale, avec une attention particulière portée à la lumière.

LE RÔLE CLÉ DE L'ARTISANAT

L'artisanat joue un rôle central dans le style japandi. Les cultures japonaise et scandinave partagent un amour pour les objets faits main,

conçus pour durer. Ce style va au-delà de la simple décoration ; il représente un mode de vie minimaliste et serein. Un autre concept fondamental du japandi est le wabi-sabi, qui célèbre la beauté de l'imperfection. Ce principe, originaire de Chine et devenu un idéal japonais, encourage l'acceptation des imperfections et la valorisation de la simplicité rustique. Dans la pratique, cela se traduit par l'utilisation de matériaux naturels et de couleurs terreuses, créant ainsi des espaces vivants et personnels. De fait, le japandi incite à une réflexion sur l'essentiel, à la fois sur le plan esthétique et le plan fonctionnel.

QUATRE CONSEILS POUR ADOPTER LE JAPANDI

- 1. Désencombrer son intérieur : ne conserver que l'essentiel pour laisser respirer les objets et les meubles.**
- 2. S'attarder sur la lumière : bien choisir et positionner les sources de lumière pour une atmosphère chaleureuse et confortable.**
- 3. Faire honneur à la nature : intégrer des éléments naturels et privilégier des matériaux comme le bois et la pierre.**
- 4. Mélanger neuf et ancien : trouver des meubles de qualité et des pièces d'occasion pour apporter du caractère à l'espace.**



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

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



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

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



EXCLUSIVITÉ **sodexo**

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

Que la lumière soit !

Un intérieur bien éclairé est bon pour le moral : profitons de l'hiver et des fêtes pour illuminer nos espaces de vie.



Remonter le temps pour dîner aux chandelles.

Bougeoirs en verre recyclé, plusieurs coloris, **28 € l'unité, Caravane.**



Imiter un feu de cheminée.

Lampe en verre, **14,99 €, Jardiland.**

Fleurir ses murs.
Applique électrifiée en laiton doré Cosmos, **110 €, Caravane.**



Faire des vagues.
Lampe Hari Vagues, format L, **69,90 €, Stylistic.**



Laisser entrer l'esprit de la forêt.
Cerf lumineux avec leds. **44,90 €, Gamm Vert.**



Entendre presque la mer.
Lampe coquillage en laiton Gubi, **799 €, Whoppah.com**



S'imaginer dans les bois.
Champignon lumineux Ecloz en verre, **14,99 €, Jardiland.**



Briller comme un sapin de Noël.
Grande guirlande lumineuse à leds, **9,99 €, Ikea.**



DES EXPOS POUR TOUS LES GOÛTS

Plongée dans l'histoire, étude des rêves, découverte d'endroits mythiques, expérience sensorielle... Petits et grands ont rendez-vous dans les musées de France cet hiver pour y découvrir des expositions étonnantes et variées.

ASTÉRIX, LE VOYAGE IMMERSIF

Partez avec Astérix et Obélix à la recherche de leur druide Panoramix, capturé par Jules César ! C'est la proposition de cette exposition qui transporte les visiteurs dans les décors de la célèbre bande dessinée. Un voyage haut en couleur tant pour les inconditionnels que pour les néophytes.

Jusqu'au 5 janvier 2025. Atelier des lumières, 38 rue Saint-Maur, 75011 Paris. À partir de 10 €. Billetterie : atelier-lumieres.com

GÉANTS

Il y a 66 millions d'années, une météorite terrassait une grande partie des reptiles marins, tous les reptiles volants et les dinosaures, oiseaux exceptés, permettant à de petits mammifères de se développer. Certains atteignent des proportions gigantesques : cette exposition en fait découvrir huit, à travers trois squelettes à taille réelle et cinq immenses sculptures.

Jusqu'au 29 juin 2025. Muséum de Toulouse, 35 allée Jules-Guesde, 31000 Toulouse. À partir de 8 €. Billetterie : museum.toulouse-metropole.fr

LA SAGA DES GRANDS MAGASINS

Depuis leur apparition en 1852 jusqu'à aujourd'hui, les grands magasins ont connu de larges évolutions, traduisant les importantes métamorphoses de nos sociétés. L'exposition s'intéresse à l'histoire de ces institutions. Trois « îlots » sensoriels, ludiques et créatifs ponctuent le parcours en une scénographie immersive invitant adultes et enfants à jouer avec les grands magasins.

Jusqu'au 6 avril 2025. Cité de l'architecture et du patrimoine, 1 place du Trocadéro, 75116 Paris. À partir de 6 €. Billetterie : citedelarchitecture.fr

LA GALERIE DU TEMPS

Après deux mois de travaux, la Galerie du temps du Louvre-Lens ouvre le 4 décembre. Sur 3 000 m², le visiteur peut découvrir 5 000 ans d'histoire, du IV^e millénaire avant notre ère jusqu'au milieu du XIX^e siècle, à travers un parcours inédit mêlant histoire de l'art et de l'humanité.

Ouverture le 4 décembre 2024. Musée du Louvre-Lens, 99 rue Paul-Bert, 62300 Lens. Entrée gratuite. Renseignements : louvre-lens.fr

LE TEMPS D'UN RÊVE

À Lyon, le musée des Confluences tente d'approcher le mystère des rêves. Pour étudier leur mécanisme, une exposition propose une série d'escaliers dans les univers où ceux-ci s'expriment, d'un continent à un autre : les temples d'incubation grecs, le laboratoire de neurosciences, le divan du psychanalyste ou l'imaginaire de l'artiste. Alors, rêve ou réalité ?

Jusqu'au 24 août 2025. Musée des Confluences, 86 quai Perrache, 69002 Lyon. À partir de 7 €. Billetterie : museedesconfluences.fr

GROTTE CHAUVET, L'AVENTURE SCIENTIFIQUE

Découvrez l'activité de recherche menée dans la grotte Chauvet grâce à une déambulation libre dans quatre espaces thématiques. Au cours de cette expérience, les visiteurs entrent dans la peau des scientifiques, décryptent les peintures pariétales et analysent les vestiges dours, de loups, les traces de feux, les stalactites ou les empreintes au sol.

Jusqu'au 11 mai 2025. Cité des sciences, 30 avenue Corentin-Cariou, 75019 Paris. À partir de 10 €. Billetterie : cite-sciences.fr

LA LECTURE DU SOIR

un rituel bénéfique

Entre partage et complicité, l'histoire racontée avant de dormir est avant tout un moment de plaisir pour les petits et les grands. Pour ne rien gâcher, elle est aussi source de nombreux bénéfices.

Avant que leur petit bout ne sombre dans les bras de Morphée, de nombreux parents consacrent du temps à une activité largement partagée : la lecture du soir. Loin d'être anodine, cette pratique a de véritables impacts sur les capacités cognitives des enfants, en particulier à partir de 2 ans. Une étude américaine publiée dans la revue « Pediatrics » en 2018 montre qu'elle favorise un meilleur apprentissage de la langue : en lisant une histoire à son enfant, celui-ci enrichit son vocabulaire, apprend de nouvelles tournures de phrases et entend la bonne prononciation des mots.

Imagination et concentration

La lecture à haute voix est également un excellent moyen de développer l'imagination des tout-petits : en plus du récit qui amène l'enfant dans un nouveau monde, les illustrations contribuent à l'émerveillement. Ainsi, il n'est pas rare de voir nos chères têtes blondes inventer une suite à l'histoire, y insérer d'autres péripéties ou ajouter des personnages. Enfin, en écoutant un narrateur, les enfants améliorent leur capacité de concentration, car suivre une histoire de bout en bout, se souvenir des personnages, voire des aventures qui ont été racontées la veille, demande une certaine dose d'attention. D'ailleurs, toujours selon l'étude américaine, la lecture du soir a un effet positif sur certains troubles comportementaux, comme l'hyperactivité.

3 LIVRES DE NOËL À (RE)DÉCOUVRIR AVEC SON ENFANT



• « **Lettres du Père Noël** », de **J.R.R. Tolkien** : entre 1920 et 1942, l'auteur du « Seigneur des Anneaux » écrit une trentaine de lettres pour ses enfants en se faisant passer pour le Père Noël. Ce dernier y narre ses aventures et celles de ses compagnons, dont l'Ours Polaire et l'elfe Ilbereth.



• « **Le Petit Nicolas, c'est Noël !** », de **René Goscinny et Jean-Jacques Sempé** : à l'approche de Noël, les parents du Petit Nicolas ont fort à faire, entre préparation du repas et installation de la décoration. Le jeune garçon tente d'apporter son aide... à sa manière !



• « **À la recherche du Père Noël** », de **Loïc Clément et Anne Montel** : de la fabrique des papiers cadeaux aux écuries des rennes, en passant par la salle de confection des pulls moches, chacun mène l'enquête dans ce grand « cherche et trouve ».

Un lien décuplé

Au-delà du développement des capacités cognitives, l'histoire racontée à son enfant au moment du coucher est aussi une aide à l'apaisement. Dans la chaleur du lit ou sur les genoux de ses parents, l'enfant est bercé par le son de la voix, la lecture étant idéale pour lâcher prise avant de s'endormir. Après une journée chargée de travail d'un côté, et d'émotions à la crèche ou à l'école de l'autre, c'est un excellent moyen de se retrouver en famille afin de renforcer le lien affectif. L'histoire peut être le point de départ d'une discussion, d'échanges et de partage d'idées. Et même si l'enfant n'est pas encore en âge de lire, les histoires lues à haute voix développent son goût pour la lecture : aimer lire, cela s'apprend !

ST MAMET

— Depuis 1953 —

PROFESSIONNEL



UN GAIN DE TEMPS EN CUISINE !



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






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



Format : 4/4
Poids net égoutté : 465g

RETROUVEZ NOS RECETTES SUR

SAINTMAMETPRO.COM &   



Les kokedamas, l'art végétal japonais

Imagés au Japon au début des années 90, les kokedamas (ou sphères de mousse) sont des créations végétales mêlant nature et esthétique. Grâce à eux, le jardin entre dans la maison.

L'amour des Japonais pour les jardins est connu, de même que cette façon qui leur est propre d'y apporter une touche de poésie grâce à des compositions délicates. Au pays du Soleil-Levant, créer et entretenir un jardin est considéré comme un art... Rien d'étonnant donc à ce que la culture des kokedamas, mélange de plusieurs techniques ancestrales, représente plus qu'une plante à entretenir. Pour les Japonais, sa suspension dans un intérieur symbolise une élévation spirituelle, une libération de la pesanteur. Comme ils sont très populaires dans les grandes villes du pays, des fleuristes se sont spécialisés dans leur création et des espaces entiers leur sont consacrés dans les boutiques.

Mousse et plantes du jardin

Concrètement, le kokedama est une plante qui pousse dans une sphère composée de terreau et d'argile et enrobée de mousse. Si les kokedamas s'achètent en magasin, il est possible d'en réaliser soi-même en utilisant des plantes du jardin. Pour un effet remarquable, il est conseillé d'en choisir de spectaculaires comme la fougère de Boston ou de très colorées (géraniums, bégonias, lavande, gardénias...). La technique consiste à tailler les racines et à les envelopper ensuite avec le

mélange terre/argile en formant une boule, puis de recouvrir celle-ci de mousse. La mousse peut être récupérée dans le jardin ou sur un muret.

La beauté suspendue d'un minijardin

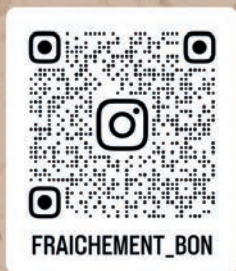
Si le charme du kokedama se déploie lorsqu'il est suspendu, il peut également être posé sur une matière naturelle (pierre, bois) tant qu'il demeure à l'abri des courants d'air, d'une source de chaleur et de la lumière directe. En plus d'être agréable à regarder, cette composition végétale est intéressante sur le plan environnemental. En effet, la mousse permet de conserver l'humidité de la terre et limite ainsi son arrosage. Il suffit de la tremper dans un récipient d'eau tiède jusqu'à la moitié, une à deux fois par semaine selon la saison et pendant une dizaine de minutes. Comme d'autres plantes d'intérieur, elle purifie l'air en absorbant le dioxyde de carbone et en libérant de l'oxygène. Et le kokedama étant sans contenant, il limite l'impact des jardinières en plastique ou en céramique. Plus qu'une simple décoration, c'est une façon originale de se reconnecter à la nature tout en apportant une touche de zen dans un intérieur sous la forme d'un minijardin. Avec un minimum d'entretien, cette plante peut durer de nombreuses années.

FRAÎCHEMENT BON



NOTRE RECETTE DE SOUPE JAUNE

RETROUVEZ NOS PRODUITS
ET NOS RECETTES
SUR INSTAGRAM!



FRAICHEMENT_BON



7 astuces

*pour vous simplifier
la vie au quotidien !*



Se débarrasser des MAUVAISES ODEURS

Ne jetez pas le marc de café : déposez-en une petite quantité dans un récipient et placez celui-ci dans votre frigo. Terminé les mauvaises odeurs !



Rafrâchir des USTENSILES DE CUISINE EN BOIS

Ils font grise mine ? Rien de plus normal à l'usage. Pour y remédier, mélangez 3 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à café de cire d'abeille. Faites chauffer le tout au bain-marie. Une fois fondue, placez la préparation dans un contenant et laissez durcir. Puis frottez vos ustensiles avec à l'aide d'un chiffon doux.

DES COUVERTS comme neufs

Ne jetez plus vos coquilles d'œufs : mixez-les puis, à l'aide d'une éponge, frottez avec les couteaux qui ont des taches de rouille. Elles partiront comme par magie.



Profiter des BIENFAITS DU THÉ

Le thé regorge d'antioxydants excellents pour le système immunitaire. Pour en profiter au maximum, infusez votre thé à froid : le taux d'antioxydants y sera plus élevé que lors d'une infusion à l'eau bouillante.



RÉDUIRE SA CONSOMMATION d'électricité

Lorsque l'on ouvre fréquemment son réfrigérateur, on consomme davantage d'électricité. Pour limiter cette dépense, conservez toujours une bouteille d'eau au milieu du frigo : en gardant la fraîcheur, celle-ci va agir sur l'air chaud entrant et le compresseur de l'appareil se déclenchera moins lors de l'ouverture.



FAIRE SÉCHER SON LINGE rapidement

Lorsque l'on fait sécher son linge en intérieur, ce peut être long et entraîner de mauvaises odeurs. Pour éviter cela, mélangez un verre de bicarbonate de soude, un de gros sel et un de riz. Mettez cette préparation dans une chaussette neuve et fermez-la avec un lacet. Puis suspendez-la au milieu du linge : la chaussette va ainsi absorber l'humidité.



Pour admirer une BELLE FLAMBÉE

C'est agréable, un poêle l'hiver, mais la vitre s'encrasse vite. Pour la nettoyer (à froid, évidemment), mélangez 5 c. à soupe de cendres, 1 c. à soupe de bicarbonate et 2 c. à soupe d'eau. Puis mettez cette pâte sur une éponge et frottez la vitre. Essuyez avec de l'essuie-tout ou un chiffon. Le tour est joué !



LE FOIE GRAS DES CHEFS A VOTRE TABLE



La Maison Rougié met son expertise au service des chefs grâce à **20 conseillers culinaires** en France et à l'international



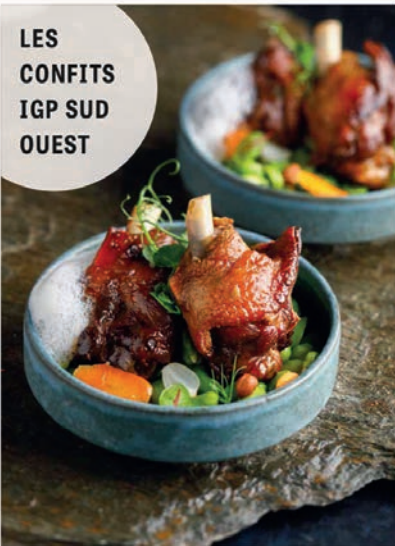
Rougié travaille avec près de **400 fermes familiales**, garantissant la **qualité de ses élevages**



Fondée en **1875**, la Maison Rougié incarne **depuis 150 ans** l'excellence de la gastronomie

Partenaire historique de Sodexo, la Maison Rougié a le plaisir de vous proposer ses produits issus de canards 100 % Origine France et de Qualité Professionnelle

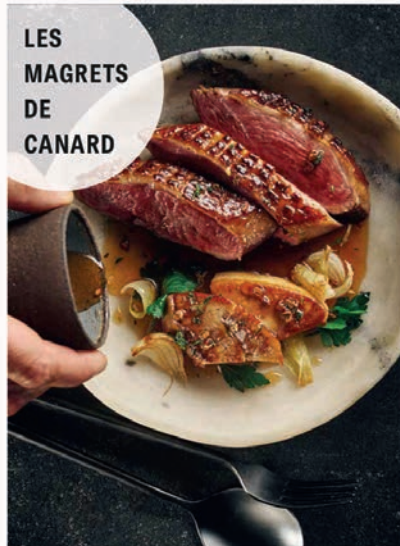
LES CONFITS IGP SUD OUEST



LES FOIES GRAS DE CANARD



LES MAGRETS DE CANARD



VOUS ÊTES EXIGEANTS, NOUS AUSSI

En tant que producteur, la Maison Rougié maîtrise chacune des étapes et œuvrons à tendre vers un **modèle toujours plus vertueux**





Lesieur
PROFESSIONNEL

**Partenaire
des cœurs actifs**



**GRAINES
CULTIVÉES
EN FRANCE**

**C'est en puisant au cœur de chaque graine,
qu'Isio 4 vous apporte les nutriments
indispensables à votre organisme.**

L'huile ISIO 4, c'est l'apport de 4 nutriments : des Oméga 3 (ALA) et 6⁽²⁾, de la vitamine E, et de la vitamine D. L'huile de colza et l'huile de lin contiennent naturellement des omégas 3 (ALA) qui contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale⁽³⁾.

(1) Elaboré avec du lin Bleu-Blanc-Cœur, huile de lin française à partir de graines dont les variétés présentent des garanties sur la teneur en Oméga 3 ALA / **(2)** ANSES, 2021, Les lipides. / **(3)** Les omégas 3 (ALA) contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale pour une consommation journalière de 2g d'oméga 3 (ALA) dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.



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

Lesieur
Avril



Partagez plus qu'un bon moment

