

fr.sodexo.com

# Attitude

N° 87 • ÉTÉ 2025

## RENCONTRE AVEC

Jimmy  
Mohamed

## EN COULISSES

Sodexo lance  
ses collections  
culinaires

## Bien-être

Faire la paix  
avec son  
corps

Un été  
en légèreté

sodexo

# Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 87  
ÉTÉ 2025



#### 4 C'est nouveau !

Actus

#### 8 En coulisses

Sodexo lance ses collections culinaires

#### 10 Rencontre avec...

Jimmy Mohamed

#### 12 À la découverte

d'Arcachon

#### 14 Mon assiette

Herbes aromatiques : les « belles vertes » à l'honneur

#### 16 Mon assiette

L'abricot, le parfum du plein été

#### 18 Ma recette gourmande

La sardine, tellement maligne

#### 20 Mon assiette

Bruschetta aux fruits d'été, pesto de roquette et jambon cru, sardines grillées farcies à l'orange et aux herbes, granité aux 4 fruits jaunes



12

## édito

Sentez-vous cette odeur de fruits frais, cette sensation de sable chaud sous vos pieds et du soleil qui bronze votre peau ? Oui, l'été est de retour ! Tout comme cette saison, vous attendez certainement avec impatience ce nouveau numéro d'Attitude... Suivez le train de vie dynamique et les paroles inspirantes de Jimmy Mohamed, le médecin généraliste star des plateaux télé et des émissions de radio. Réconciliez-vous aussi avec votre corps, quelle que soit votre silhouette : il est votre allié le plus fidèle. Découvrez les coulisses des Collections culinaires Sodexo, qui empruntent les codes de la mode pour proposer des recettes toujours plus créatives ! Qui dit été dit souvent vacances, et opter pour des vacances bas carbone n'empêche pas le dépaysement, nous vous avons préparé une liste d'idées à explorer. Enfin, tentez de gagner une nappe de pique-nique en participant à notre jeu-concours.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



28

### 24 Mes astuces gourmandes

Tartes estivales : belles, bonnes et bien pensées

### 26 RSE

Manger durable : les Français prêts à changer

### 28 Ma santé

Prendre soin de ses yeux, une priorité

### 30 Ma forme

S'éveiller en douceur avec des postures de yoga

### 32 Mon bien-être

Faire la paix avec son corps

### 34 Mon tuto

Relooker une chilienne de jardin

### 36 Mon développement personnel

Passez au slow !

### 38 Mon environnement

Des vacances bas carbone !

### 40 C'est tendance

Le longe-côte, ou l'art de marcher dans l'eau

### 42 Ma déco

La rayure s'invite partout !

### 43 Mes loisirs

Cézanne en Provence, un peintre en ses terres

### 44 Parents/enfants

Les clés pour parler de l'actualité aux plus jeunes

### 46 Mon jardin

Le jardin sec ou comment cultiver sans gaspiller

### 48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

### 50 C'est à vous de jouer

# Actus

## Une véritable huile de Provence

Au cœur des Baux-de-Provence se nichent le domaine d'Estoublon, ses champs d'oliviers, son moulin et ses huiles. Ici, les olives sont récoltées et pressées sur place moins de 24 heures après la récolte. L'huile d'olive est ensuite extraite et mise en bouteille en circuit court. Un délice à savourer tout l'été et même après.

**Huile d'olive Assemblage du Moulin, 22,50 € (20 cl), 39 € (50 cl), Estoublon.**



# +4,5%

## LE REGAIN DES AGENCES DE VOYAGES

AVEC +4,5 % DE VOYAGES VENDUS POUR LES VACANCES D'ÉTÉ PAR RAPPORT À 2024, LES AGENCES DE VOYAGES PHYSIQUES GAGNENT DU TERRAIN PAR RAPPORT À LA VENTE EN LIGNE (-9,6 %). LES DUOS REPRÉSENTENT PLUS D'UN DOSSIER SUR DEUX VENDUS EN AGENCES DE VOYAGES, SUIVIS PAR LES FAMILLES (30 %), LES GROUPES D'AMIS (15 %), ET ENFIN LES SOLOS (4 %).

Source : baromètre Entreprises du voyage - Orchestra 2025



Riche en protéines  
Onctueux & gourmand

C'est  
**BON**  
de consommer  
**LOCAL!**



À découvrir sur :

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

C'EST NOUVEAU !



## SUR LA CÔTE AMALFITAINE

Donnez un petit air de Riviera italienne et surtout un grand coup de frais à votre déco avec cette gamme d'objets-citrons !

Vases et diffuseur en céramique, 7 € chaque,  
Primark, primark.com



## JUSTE UN PSCHITT

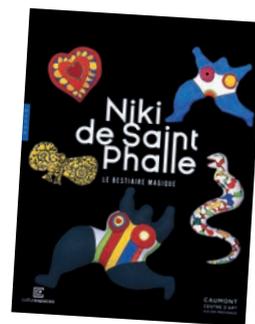
Une petite pulvérisation sur l'oreiller avant de se coucher pour des rêves au parfum d'oranger en fleurs. C'est la promesse de ce spray aux essences bio d'orange douce, de bergamote, de néroli et de miel.

**Brume d'oreiller Sieste sous l'oranger, Estime & Sens, spray 50 ml, 14 €.** Disponible en instituts de beauté, spas et en ligne, [estime-et-sens.fr](http://estime-et-sens.fr)

## POUR LES PETITS CREUX

En balade, sur la plage, en voiture... pour combler un petit creux, on mise sur des barres ultra gourmandes, riches en protéines (18 g) et pauvres en sucres. Entre les pistaches croustillantes et les cacahuètes au caramel, difficile de choisir !

**Fit Protein Bars nu3, 100 g, 2,79 €.**  
En GMS et sur [nu3.fr](http://nu3.fr)



## Entrez dans l'univers de Niki

Connue pour ses *Nanas*, immenses et colorées, Niki de Saint Phalle (1930-2002) a mis en sculptures, dessins et peintures un univers merveilleux, vibrant et poétique.

Une exposition lui est consacrée au Caumont-Centre d'art (Aix-en-Provence).

Si vous ne pouvez y aller, ce magnifique catalogue est idéal pour entrer pleinement dans son imaginaire.

**Niki de Saint Phalle, *Le Bestiaire magique*, catalogue officiel, 192 pages, 29,95 €.**

## SOUS LA DOUCHE

Non, ce ne sont pas des savons (d'ailleurs, il n'y en a pas dans la composition). Ces gels douche sans bouteille, vegan, sans sulfate, avec des parfums élaborés à Grasse, et fabriqués en France cochent toutes les cases. Et les nouvelles senteurs sont irrésistibles : pamplemousse/basilic, amande/fleur d'oranger, figue/santal.

**Gel douche sans bouteille Unbottled, 110 g, 9,90 €.** En pharmacies, boutiques et sur [unbottled.co](http://unbottled.co)



# #*egalim*

BY **Lunor**  
Restauration

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



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

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



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

# SODEXO LANCE

## ses collections culinaires

Et si la restauration empruntait certains codes de la mode pour proposer toujours plus de créativité et de saveurs dans ses menus ?



Le croque-melon avec confit de framboise, poivron rouge et baies roses.



Des ramens aux nectarines, thé hibiscus, chips de noix de coco et citronnelle.

**C**'est le pari lancé par le pôle culinaire de Sodexo : travailler les recettes telles des collections saisonnières. De même qu'on ne s'habille pas de la même manière en été et en hiver, on ne mange pas les mêmes produits tout au long de l'année.

### LE PRODUIT AU CŒUR

Car ce sont bien les produits qui sont au cœur de la démarche, comme l'explique Hervé Morillon, Directeur Pôle culinaire Collection : « Pour créer les recettes, nous nous appuyons sur une saison de fruits et de légumes, composons un panier et élaborons les recettes en fonction de celui-ci. » L'objectif ici est de faire manger la même recette à tous les consommateurs de Sodexo, avec le goût comme préoccupation première. Un changement

de paradigme car, auparavant, les recettes étaient pensées en fonction du consommateur final, avec un cahier des charges spécifique pour l'enfant, l'étudiant, le salarié, la personne âgée ou en situation de handicap, etc.

### QUAND DURABILITÉ RIME AVEC ORIGINALITÉ

Déclinée jusqu'à fin septembre, la première collection Printemps-Été 2025, baptisée Évasion végétale, propose 48 recettes (24 salées et 24 sucrées) sans chair animale mais pas vegan pour autant. Dans le cadre de sa politique de transition alimentaire, Sodexo reste fidèle à ses engagements pour une alimentation durable à l'impact carbone limité. La saisonnalité des produits est un élément clé des Collections.

Ainsi, 16 recettes différentes sont prévues tous les deux mois (avril-mai, juin-juillet, août-septembre), avec un équivalent carbone pour chacune de 900 g de CO<sub>2</sub>. Une attention particulière est également portée au gaspillage alimentaire lors de la réalisation des recettes. Cette collection se décline autour de huit thématiques issues de la street-food de France et d'ailleurs : burger, tacos, ramens, brioche perdue, galette, croque, shawarma, club-sandwich. Des recettes innovantes faciles à manger et/ou à emporter, parfaites pour les beaux jours. « Nous avons travaillé avec un groupe projet pour définir le cahier des charges de la première collection et réfléchir à un calendrier produits de six mois, en collaboration avec notre partenaire Interfel (Interprofession des fruits et légumes frais). Puis cinq chefs issus de nos différents segments ont créé les recettes », raconte Hervé Morillon.

## FAIRE DÉCOUVRIR DE NOUVEAUX GOÛTS

Mettre le produit comme point de départ de la création d'une recette est un processus qui encourage la créativité et insuffle une dynamique. « Au printemps, nous avons proposé une brioche perdue salée avec asperge rôtie, moutarde et crème de petits pois à la menthe ainsi qu'une version sucrée avec du fenouil confit et des fruits de la Passion. L'assiette doit rester lisible pour donner envie de la déguster », poursuit-il. En plus de la créativité, cette sélection de produits saisonniers a le bon goût de mettre en lumière des légumes parfois un peu oubliés dans la restauration collective et méconnus par les consommateurs. Ces fruits et légumes sont d'ailleurs choisis avec soin auprès des producteurs partenaires de Sodexo dans toute la France. Et Hervé Morillon de conclure : « C'est aussi une philosophie et un engagement pour faire découvrir de nouveaux goûts. Nous avons un vrai rôle de pédagogie culinaire à jouer auprès des consommateurs. » Cet été, aubergines, tomates, concombres, courgettes, radis, melons, abricots et cerises vont réserver bien des surprises dans les assiettes.



## La recette Collection Évasion végétale

### SHAWARMA POIVRONS, TOMATES CERISE, MOZZARELLA DI BUFALA FUMÉE, JEUNES POUSSES DE BETTERAVE

#### INGRÉDIENTS POUR 6 PORTIONS :

• 780 g de poivrons jaunes • 290 g de tomates • 135 g de tomates cerise marinées • 90 g de jeunes pousses de betterave • 170 g de mozzarella di bufala fumée • 6 pains pita ronds d'environ 100 g • 6 cl d'huile d'olive extra vierge • 4 g d'épices chipotle fumé • 4 g d'un mélange d'épices burger smokey • 3 g de sel de céleri

- ◆ Rincez et séchez les poivrons, assaisonnez-les avec le mélange d'épices et le sel de céleri. Faites-les rôtir au four à 230 °C pendant 12 minutes environ. Couvrez-les. Une fois refroidis, ôtez la peau et les pépins, réservez. Égouttez la mozzarella et déchirez-la en gros morceaux.
- ◆ Mélangez les épices chipotle et 6 cl d'huile d'olive dans un bol. Déposez la mozzarella dedans. Coupez les tomates en cubes et mélangez-les aux tomates cerise marinées. Ciselez les jeunes pousses de betterave, réservez.
- ◆ Mélangez la mozzarella marinée et les tomates. Coupez et ouvrez les pitas en deux. Garnissez l'intérieur avec du poivron et le mélange mozzarella et tomates. Parsemez de jeunes pousses.

# JIMMY MOHAMED

« Nous sommes ce que nous mangeons »

**Il fait partie de ceux qui nous ont réconciliés, toutes générations confondues, avec la médecine du quotidien. Pédagogue sans être culpabilisateur, professionnel qui ne manque pas d'humour, Jimmy Mohamed ne ménage pas sa peine lorsqu'il s'agit de nous aider à préserver notre santé.**

**J**immy Mohamed a un péché mignon : sa collection de baskets ! Serait-ce parce que cet homme hyper actif ne cesse de courir dès que retentit la sonnerie de son réveil, à 5 heures, chaque matin, qu'il en possède autant de paires ? On peut l'imaginer, car à peine a-t-il terminé sa chronique matinale sur les ondes de RTL qu'il file présenter « Le Mag de la santé » chaque jour sur France 5. Le week-end, le voilà encore dans le JT de Laurent Delahousse sur France 2 et aux côtés de Flavie Flament, toujours sur RTL. Aura-t-il conquis alors le droit à un repos bien mérité ?

## TRANSMISSION ET PÉDAGOGIE

Beaucoup se l'octroieraient volontiers et sans culpabilité, mais ce serait bien mal connaître celui qui n'a qu'un moteur, une obsession : transmettre son savoir au plus grand nombre en énonçant clairement ce qui pourtant, avant son intervention, semble si ardu aux profanes que nous sommes. Ajoutez à cela son mantra : n'attendons pas d'être malades pour se soigner ! Et vous comprendrez mieux pourquoi, chevalier blanc de la bonne forme, il a sorti récemment son cinquième ouvrage : « Je mange bien, je vais bien »\* afin de nous faire prendre conscience de l'impact sur notre santé des 90 000 repas et des 60 tonnes de nourriture que nous ingérons en une vie. C'est aussi dans ce but qu'il alimente régulièrement ses comptes TikTok et Instagram en vidéos informatives. Au vu de cet emploi du temps mené tambour battant, il est donc enfin possible de lever le mystère de ses semelles à usure rapide ! S'il est devenu le référent médecine dans les médias, depuis ses débuts en 2017 en tant que débatteur dans l'émission des « Grandes gueules », sur RMC, cet homme pressé n'a cependant jamais vraiment rêvé d'endosser la blouse blanche sur laquelle trônerait en majesté un stéthoscope rutilant. « Je me voyais prof de physique-chimie, probablement avec déjà ce goût prononcé pour la transmission, se remémore-t-il. Mais j'ai suivi

l'orientation choisie pour moi par mon père. » Un père ingénieur agronome dans son pays natal, l'Égypte, qui dut se reconverter, faute d'équivalence de diplôme, en pizzaiolo une fois arrivé en France.

## TOUJOURS PRATICIEN

Né à Courbevoie près de Paris, le petit Jimmy a longtemps partagé sa chambre avec ses deux frères, dormant, selon ses confidences, dans un lit superposé jusqu'à 25 ans. « Mais mon parcours n'a rien d'incroyable, c'est juste celui de quelqu'un qui n'a cessé et qui continue de beaucoup travailler. » Au fait, vous a-t-on dit que ce généraliste exerce toujours auprès de SOS Médecin ? Nombreux, d'ailleurs, sont ceux qui n'en ont pas cru leurs yeux lorsqu'ils ont vu le docteur de la télé sonner à leur porte ! D'autres se sont étonnés tout autant de le croiser avec ses trois fils dans une célèbre enseigne de fast-food « Nul n'est infailible », confesse celui qui se laisse aller (avec modération) à son penchant pour les hamburgers ou au rayon des céréales du supermarché près de leur domicile. « J'ai mis en place un deal, confiait-il lors d'une interview : ils peuvent prendre la boîte qu'ils veulent, mais elle doit avoir un Nutri-Score A ou B. Si l'un d'eux revient avec une boîte notée D, on regarde ensemble la composition et je lui explique pourquoi ce n'est pas un choix idéal. » Pédagogue un jour, pédagogue toujours !

## IL N'A QU'UNE PHILOSOPHIE

Si son planning est noirci sur des mois, Jimmy Mohamed s'attèle pourtant à avoir conscience de l'instant présent et à en être reconnaissant. « En exerçant mon métier, j'ai pris conscience que la vie pouvait basculer à tout instant. On ne se rend compte qu'on est en bonne santé que lorsqu'on tombe malade, quel dommage ! Il faut donc profiter de ses proches, et nul besoin d'attendre de grandes occasions pour savourer la vie. Jouer avec ses enfants, se promener en famille et réaliser que c'est déjà ça le bonheur. »

\* Éditions Flammarion



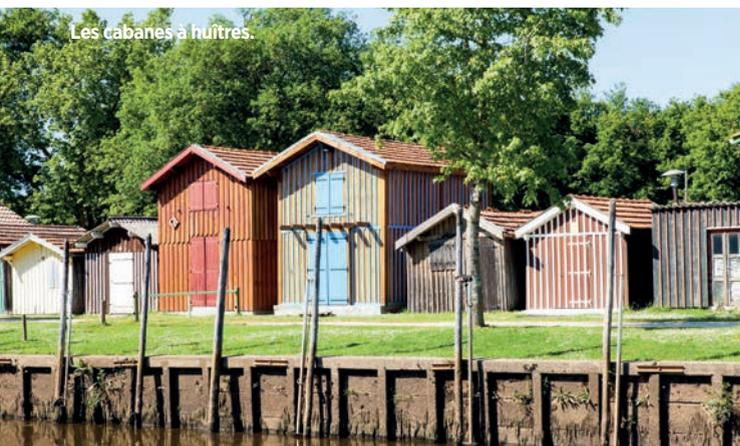
# À la découverte d'Arcachon

**Station balnéaire prisée depuis le XIX<sup>e</sup> siècle, Arcachon est peut-être l'incarnation même de ce que l'on nomme « doux de vivre ». Nichée dans un triangle de mer, bordée de longues plages, dotée d'un riche patrimoine, la Ville d'Hiver a tout pour plaire.**

**À** l'origine petit village de pêcheurs et de bûcherons, célèbre pour ses cabanes dites « tchanquées » construites sur pilotis dans le bassin, Arcachon est devenu une destination thermale dans la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle. La douceur de son microclimat et

la proximité de l'océan étaient recommandées pour traiter certaines maladies pulmonaires et rhumatismales. L'arrivée du chemin de fer en 1857, la reliant directement à Bordeaux, accélère alors son développement. En témoignent, les majestueuses villas et hôtels particuliers datant de la Belle Époque que l'on découvre en flânant dans le quartier d'Hiver, sur les hauteurs de la ville.

Les cabanes à huîtres.



## La ville et le bassin

Les jetées font partie des symboles de la ville. Privilégiez les moins connues, un peu plus excentrées mais valant le détour comme la jetée de la Chapelle, avec sa grande Croix des Marins ou encore la jetée de François Legallais, la plus petite d'Arcachon. On s'y promène toute l'année et chaque saison offre une magnifique palette de couleurs. Le quartier des pêcheurs, avec ses cabanes colorées, a tout pour plaire ; éloignez-vous vers la plage de l'Aiguillon, à deux pas du port, pour déguster des huîtres, le fleuron local, dans l'unique cabane à huîtres située au bord de la plage. Pour bénéficier d'un panorama unique sur la ville et le bassin, grimpez au sommet de l'Observatoire Sainte-Cécile, en empruntant la passerelle métallique Saint-Paul, longue de 32 mètres et attribuée à Gustave Eiffel. Enfin pour une escapade en pleine nature, la dune entièrement boisée de Camicas, entre Arcachon et La Teste-de-Buch, est à découvrir avec sa faune et sa flore grâce à un sentier documenté.

Les huîtres.



La passerelle Saint-Paul.



## Gravés dans le bronze

Au bord de l'Atlantique, loin de Hollywood, se trouve le Walk of Fame (ou promenade des célébrités) dédié à treize navigateurs ayant marqué l'histoire. Des moulages en bronze du pied droit de Catherine Chabaud, Gérard



d'Aboville, Olivier de Kersauson ou encore Titouan Lamazou s'affichent fièrement près de la jetée Thiers. Avec un peu d'attention, vous remarquerez qu'il manque le petit orteil au pied droit d'Eric Tabarly. Erreur de moulage ou particularité anatomique ? Ce n'est pas précisé. Et puis, il y a l'incoronable dune du Pilat. Avant de la gravir, arrêtez-vous sur la plage Pereire, l'une des plus belles d'Arcachon, pour faire une pause déjeuner. L'ascension de ce monument de sable peut être ardue mais la vue en vaut la peine : le Banc d'Arguin, réserve naturelle pour les oiseaux, et la pointe du Cap Ferret s'étendent devant vos yeux et, juste derrière, la forêt des Landes.

Dans les hauteurs d'Arcachon.



Les bateaux de pêche.



La dune du Pilat.



# HERBES AROMATIQUES :

## Les « belles vertes » à l'honneur

**Ciboulette, basilic, coriandre, romarin, menthe, persil, aneth, sauge ou estragon : la diversité de leurs saveurs enchante les papilles et les assiettes estivales. Faites le plein !**

**V**ariées, fraîches et savoureuses, les aromatiques sont un excellent petit booster nutritionnel. Même si on ne les utilise que par touches et pincées, toutes apportent des fibres qui nourrissent le microbiote, des vitamines (notamment C, B9 et K) et des minéraux : fer (notamment pour le persil), mais aussi calcium, phosphore, potassium, magnésium, selon les variétés. « Elles aident à la digestion, sont antioxydantes grâce à leurs polyphénols qui participent à la lutte contre les radicaux libres, et également anti-inflammatoires grâce à la chlorophylle qu'elles renferment », explique Chloé Guichard, diététicienne-nutritionniste. En outre, ces exhausteurs de goût permettent de réduire les quantités de sel ou de sucre dans les plats sans que ceux-ci s'affadissent. « C'est un atout majeur pour ceux qui souhaitent ou doivent surveiller leur consommation et pour les séniors, dont le goût sémousse avec l'âge et qui ont souvent tendance à sucrer ou saler plus que de raison. »

### ► UN VRAI SUPPLÉMENT DE GOÛT

Si nous avons tendance à oublier ces incontournables, ou à n'utiliser que les « classiques » (persil, thym), l'été, leur pleine saison, est le moment idéal pour ouvrir nos horizons, d'autant qu'elles subliment les recettes du monde entier ! « N'hésitez pas à augmenter la dose dans vos assiettes pour profiter plus amplement de leurs fibres et de leurs vertus, et à innover », conseille notre experte. Les idées, tant salées que sucrées, ne

manquent pas : rafraîchissant taboulé libanais (qui contient dans sa version originale plus de persil et de menthe que de boulgour) ou une simple tomate-mozza réveillée par du basilic à petites ou grandes feuilles. Les compotes et tartes aux abricots sont mises en valeur par des brins de romarin, et les poissons blancs et gras transformés par l'aneth et l'estragon. Il y a également de quoi s'inspirer avec des tajines ou soupes asiatiques largement saupoudrées de feuilles de coriandre, et des salades de fraises ou de pastèque pimpées par du basilic ou de la menthe ! Les aromatiques sont aussi parfaites mélangées à des fruits ou légumes de saison, pour réaliser facilement des smoothies ou des eaux infusées, désaltérantes et délicatement parfumées. Elles remplaceront avantagement sodas et sirops.

### ► DES FRAGILES À BIEN CONSERVER

Achetez-les en grosses bottes fraîches, avec des tiges bien vertes et fermes, et consommez-les rapidement car elles s'abîment vite. La solution pour qu'elles ne flétrissent pas en 48 heures ? Couper légèrement le bout des tiges (1 cm environ), placer le bouquet (non lavé) sur une feuille deessuie-tout dans une boîte hermétique en verre, recouvrir d'une autre feuille qui sera très légèrement humidifiée avec quelques gouttes d'eau et stocker la boîte au réfrigérateur. Et pour éviter de les laisser faner, rien de mieux que de les utiliser en plus grande quantité : au lieu de pincées, dégustez-les à pleines poignées !



## L'AVIS DE LA PRO

**CHLOÉ GUICHARD,  
DIÉTÉTICIENNE-  
NUTRITIONNISTE,  
RESPONSABLE NUTRITION  
ET OFFRE ALIMENTAIRE  
CHEZ SODEXO FRANCE.**

« Aux beaux jours, je conseille d'utiliser les aromatiques fraîches, particulièrement délicieuses ! La plupart sont désormais faciles à trouver mais aussi à cultiver en pots dans sa cuisine ou sur le balcon, pour en avoir toujours sous la main. Hors saison, cap sur les herbes surgelées, qui gardent leurs nutriments. Sèches, certaines sont encore très savoureuses (thym, romarin, origan), d'autres moins (persil, basilic, menthe, ciboulette...), mais elles restent pratiques, à condition d'être issues de circuits courts, et idéalement bio. »

# L'abricot, le parfum du plein été

Ce gourmand rebondi, à la peau veloutée et à la belle chair orange disparaîtra dès la rentrée. C'est le moment d'en profiter !

## Un fruit du soleil

Ce petit fruit dodu originaire d'Asie centrale est surtout cultivé dans la région méditerranéenne, car il a besoin de soleil et ne craint pas l'aridité. En France, il nous arrive de la vallée du Rhône, de Provence-Alpes-Côte d'Azur et bien sûr du Roussillon, région de prédilection de l'abricot rouge, très parfumé et à la peau piquetée, qui bénéficie d'une AOP.

## À croquer sans hésiter

Très riche en vitamine C, l'abricot apporte une dose importante de vitamine A qui stimule la mélanine, le pigment responsable du bronzage. On dit d'ailleurs « avoir un teint abricot » quand la peau est dorée. Il contient aussi des polyphénols qui protègent du vieillissement prématuré, des caroténoïdes aux effets bénéfiques sur le cœur et le foie, et du potassium qui régule la pression artérielle.

## Une chair tendre pour le ventre

Sa pulpe moelleuse et juteuse, sucrée (bien qu'il contienne moins de sucres que la moyenne des fruits) et légèrement acidulée plaît à tous les âges. Douces, ses fibres, dont les pectines, régulent le transit intestinal.

## Bien le choisir

L'astuce pour ne pas se tromper à l'achat ? Vérifier qu'il est bien souple et charnu, et ne pas se fier à sa couleur, mais plutôt à son odeur ! Ensuite, le consommer assez rapidement, car il reste fragile.

## Cru... et cuit !

Délicieux tel quel, l'abricot est aussi parfait en tartes, clafoutis, compotes et se marie à merveille avec l'amande. Pour en profiter longtemps après l'été, cuisez-le en confiture. Vous pouvez le déguster en version salée, avec du porc, de l'agneau ou du canard, et même du poisson blanc, et il s'associe très bien au romarin.



# 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**

# La sardine, tellement maligne

**Petit poisson sans prétention, cette bonne amie de la santé est pleine de qualités, pour un prix plancher.**

## Un basique depuis toujours

Si elle prend, selon les régions, les noms de célan, pilchard ou magne, le terme de sardine vient de Sardaigne. Les Romains l'ont appelée ainsi, car elle pullulait autour de l'île et, séchée, elle faisait partie du régime des légionnaires. De l'Atlantique à la Méditerranée, c'est même un incontournable de la pêche depuis la Préhistoire !

## Un poisson de saison

Très influencée par la saison, sa qualité est fonction de sa richesse en graisse : de 4 % en hiver et 6 % au printemps, jusqu'à 13 % pendant l'été et 16 % en automne. Ce pourcentage est conditionné par l'abondance ou non de planctons, organismes dont elle se nourrit principalement.

## De si bons gras

La sardine fait partie des poissons dits « gras », considérés comme très bénéfiques. Elle contient beaucoup d'acides polyinsaturés, les oméga 3, qui protègent le cœur et surtout le cerveau : ils améliorent la mémoire et l'apprentissage, entrent dans la composition des neurones et facilitent l'irrigation cérébrale. Ils repoussent même la dépression et aident à préserver les fonctions intellectuelles au fil de l'âge. Un vrai « poisson de jouvence » !

## Comment la déguster ?

Elle est délicieuse grillée au barbecue ou à la plancha, et même crue en tartare, arrosée de jus de citron. Écrasée avec du fromage frais et de la ciboulette, elle se fondra en rillettes parfumées pour l'apéritif ou pour des sandwiches. Quant à la sardine en conserve (à l'huile), souvent bretonne ou vendéenne, elle est conseillée, car à la fois riche en bons gras, facile à manger, savoureuse, économique... et bien moins polluée que le thon, car, de plus petite taille, elle concentre moins les métaux lourds.

# siggi's®

une recette simple,  
moins sucrée\*



VANILLE  
140g

FRAMBOISE  
140g

0 arôme artificiel  
0 colorant  
0 conservateur  
0 édulcorant

riche  
en protéines

2% de matières  
grasses

recette moins sucrée  
\* 30% de sucre en moins que  
la moyenne des produits aromatisés  
ou aux fruits du marché

100% RECYCLABLE

## Un savoir-faire traditionnel islandais

Le skyr est un des aliments de base du régime  
islandais depuis plus de 1000 ans

siggi's-skyr.fr

## BRUSCHETTA AUX FRUITS D'ÉTÉ, PESTO DE ROQUETTE ET JAMBON CRU

**Pour 4 personnes Préparation 20 min**

**Cuisson 10 min**

### INGRÉDIENTS :

**Pour le pesto de roquette :**

- 100 g de roquette • 50 g de persil
- 1 gousse d'ail • 10 cl d'huile d'olive
- 30 g de parmesan râpé

**Pour la garniture :** • 8 tranches de jambon cru • 4 pêches • 4 abricots

- 1 poignée de jeunes pousses ou graines germées • 50 g de beurre
- 8 tranches de pain de seigle
- 1 c. à soupe de sucre roux
- 1 c. à soupe de cumin en grains

◆ Réalisez le pesto de roquette/persil. Rincez la roquette et le persil et effeuillez-les. Épluchez et dégermez la gousse d'ail. Mixez à nouveau et versez progressivement l'huile d'olive. Mélangez bien. ◆ Lavez, dénoyotez et coupez les abricots et les pêches en quartiers. ◆ Faites chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive et déposez-y les quartiers de fruits. Saupoudrez de sucre roux. Faites dorer à feu moyen 5 à 8 minutes en retournant délicatement et régulièrement les fruits. Parsemez de graines de cumin. ◆ Faites griller les tranches de pain. Répartissez le pesto sur le pain, ajoutez quelques fruits poêlés, une tranche de jambon cru en chiffonnade et quelques jeunes pousses. Servez en entrée, accompagné d'une salade de saison ou lors d'un apéritif dînatoire.





## SARDINES GRILLÉES FARCIES À L'ORANGE ET AUX HERBES

**Pour 4 personnes**

**Préparation 5 min**

**Cuisson 10 min**

### INGRÉDIENTS :

- 8 sardines fraîches (préparées par votre poissonnier) • 1 orange
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil
- 1 pincée de paprika fumé

◆ Épluchez l'orange et prélevez les suprêmes à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Faites chauffer un peu d'huile végétale dans une poêle et faites revenir les oranges quelques minutes à feu vif afin qu'elles rendent leur jus. Lavez, séchez et hachez les herbes.

◆ Coupez le feu sous les oranges, ajoutez les herbes, mélangez bien. Chauffez une poêle grill (ou votre barbecue). Remplissez les sardines avec le mélange d'oranges et d'herbes, puis faites-les griller environ 5 minutes sur chaque face. ◆ Salez, poivrez et assaisonnez de paprika fumé.



## GRANITÉ AUX 4 FRUITS JAUNES

**Pour 4 personnes**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 5 min**

**Congélation 2 h**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de fruits (abricot, pêche, nectarine, melon)
- 65 g de sucre
- 20 à 30 cl d'eau
- Feuilles de menthe

◆ Dans une casserole, versez l'eau et le sucre et portez à ébullition en mélangeant jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout. Baissez le feu et prolongez la cuisson de 5 minutes. Ôtez du feu et laissez refroidir.

◆ Rincez les abricots, les pêches et les nectarines. Dénoyautez-les et coupez-les en morceaux. Taillez la chair du melon en cubes. Mixez les fruits et incorporez la purée obtenue au sirop refroidi. Mélangez bien et versez la préparation dans un récipient à fond plat. Placez au congélateur pendant 2 heures, durant lesquelles il faudra gratter la préparation à la fourchette (de sorte à l'émietter) toutes les 15 minutes pour obtenir la consistance pailletée du granité. ◆ Servez les granités dans des verrines ou des coupes bien froides, et terminez en parsemant de menthe fraîche.



Un goût **doux & frais**,  
une texture **onctueuse & légère**.

**Sans colorant & sans conservateur.**



**Perle de Lait  
Vanille**



**Perle de Lait  
Citron**



**Perle de Lait  
Coco**



**Perle de Lait  
Sur lit à la mangue-passion**



**Perle de Lait  
Sur lit à la fraise**

# TARTES ESTIVALES : BELLES, BONNES ET BIEN PENSEES

**Synonyme de partage, la tarte s'impose comme la valeur sûre de l'été. Facile à réaliser, déclinable à l'infini, elle permet de sublimer fruits et légumes du marché. Encore faut-il connaître quelques fondamentaux pour la réussir !**

**L**e premier secret d'une bonne tarte réside dans la pâte. Sablée, brisée ou feuilletée : mieux vaut la préparer soi-même ! « Il suffit d'ingrédients très simples : de la farine, du beurre, un œuf, un peu d'eau... et de laisser à la pâte un temps de repos, au moins quatre heures. Je conseille de la faire la veille pour un résultat optimal », explique Marion Jasnin, responsable recettes et menus chez Sodexo. La pâte sablée convient bien aux tartes sucrées, la brisée est parfaite pour les légumes et les fruits très juteux. Pour la pâte feuilletée, plus technique, un bon robot sera utile... Autre point-clé : la précuisson. Pour éviter que la pâte ne se détrempe, il est recommandé de la faire cuire à blanc entre dix et quinze minutes, avec des billes, notamment pour les fruits et légumes qui ont tendance à dégorger. « Il ne faut pas oublier de piquer le fond avec une fourchette avant cuisson, précise Marion Jasnin. Ce geste simple que les enfants adorent faire permet à la vapeur de s'échapper et garantit une pâte bien plate. » Pour la cuisson, privilégiez un moule en métal perforé ou un moule en céramique à bonne inertie thermique.

## DES SAVEURS FRANCHES ET BIEN ÉQUILIBRÉES

Côté garniture, la saison dicte la règle. « On privilégie évidemment les produits star de l'été : fraise, abricot, nectarine, tomate, courgette... » rappelle Marion Jasnin. Pour préserver les saveurs, mieux vaut éviter de multiplier les ingrédients. Une bonne tarte met en valeur un fruit ou un légume principal, sans le diluer dans un mélange trop complexe. Jouez avec les

herbes aromatiques : romarin sur des abricots, menthe avec des nectarines, basilic frais sur une tarte aux fraises... Des associations simples, mais qui font toute la différence. Côté salé, la tomate se marie parfaitement avec une fine couche de moutarde, quelques échalotes, du thym et un filet d'huile d'olive. Et pourquoi ne pas oser une tatin d'ignons caramélisés, aussi belle que savoureuse ? « Une tarte, c'est du plaisir, du réconfort, de la convivialité, résume Marion Jasnin. Il ne faut pas avoir peur d'essayer ! »

## TARTE PRUNES & ROMARIN

### INGRÉDIENTS

Pâte brisée • 1 jaune d'œuf • 100 g de beurre • 200 g de farine • 5 cl d'eau  
Garniture • 700 g de prunes dénoyautées coupées en deux • Brins de romarin • 3 c. à s. de poudre d'amande • 2 c. à s. de sucre roux

### ÉTAPES

Faites la pâte, laissez reposer 4 heures. Mélangez prunes, sucre et romarin. Étalez la pâte, saupoudrez le fond de poudre d'amande. Ajoutez les prunes. Faites cuire à 180 °C (35-40 minutes) jusqu'à ce que les prunes soient fondantes et la pâte dorée.

### CONSEIL

Cette tarte est parfaite avec une cuillerée de crème fraîche, de yaourt nature ou une boule de glace vanille.



NESTLÉ WATERS MARKETING & DISTRIBUTION SAS 4791 A44 344 F33 - Nemours, tous droits réservés. © Maison Perrier, utilisation en accord avec le propriétaire ou le marquant.

SOBER CHIC = SOBRE ET CHIC



# SoberChic

COCKTAIL SANS ALCOOL

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

# MANGER DURABLE,

## les Français prêts à changer

**À l'heure où les enjeux environnementaux s'invitent dans nos assiettes, la deuxième édition du Baromètre international de l'alimentation durable confirme une tendance forte : les Français sont prêts à manger plus durable. Mais pour passer du souhait à l'assiette, encore faut-il être informé et accompagné.**

**S**elon la deuxième édition du Baromètre international de l'alimentation durable, mené par Sodexo et Toluna Harris Interactive, 80 % des Français sont pleinement conscients que leur alimentation a un impact sur l'environnement et 70 % déclarent souhaiter adopter une alimentation plus durable. Cependant, seuls quatre sur dix disent avoir concrètement modifié leurs habitudes alimentaires en ce sens. Manque d'informations, peur de mal faire, coût perçu des produits durables, crainte de ne pas se régaler : les freins sont encore nombreux.

### ► UN RÔLE À JOUER POUR LA RESTAURATION COLLECTIVE

Pour accélérer la transition alimentaire dans les restaurants, Sodexo a lancé un programme pour former ses chefs et a engagé une transformation en profondeur. Ainsi, ils sont déjà plus de 2 000 formés à la cuisine végétale et bas carbone. Objectif : proposer des plats savoureux, équilibrés et durables, sans pour autant imposer de modèle unique. Carole Galissant, directrice de la transition alimentaire chez Sodexo, explique : « Les consommateurs sont prêts à faire évoluer leurs pratiques alimentaires, mais ils ont besoin d'être accompagnés pour y parvenir. C'est précisément ici que la restauration collective a un rôle essentiel à jouer, étant à l'interface entre les territoires, les agriculteurs et les consommateurs. » L'approche personnalisée permet de répondre aux besoins spécifiques de chaque public, qu'il s'agisse d'élèves, de salariés ou de résidents en maison de retraite. Pour ce faire, Sodexo a mis en place des ateliers de sensibilisation, des menus végétariens attractifs et des partenariats avec des producteurs locaux.

### ► PÉDAGOGIE ET CRÉATIVITÉ

L'entreprise s'engage également à réduire le gaspillage alimentaire et à privilégier les circuits courts. Des actions fortes qui s'inscrivent dans une démarche globale visant à promouvoir une alimentation plus durable et accessible à tous ! En misant sur le goût, la créativité et la pédagogie, Sodexo contribue à inscrire l'alimentation durable dans le quotidien de chacun. « Nous travaillons activement pour promouvoir une alimentation durable qui doit être nutritionnellement adéquate et sûre, conclut Carole Galissant, mais aussi protectrice des écosystèmes, économiquement viable, abordable et culturellement acceptable ! »

### LES CLÉS POUR UNE ALIMENTATION DURABLE

- **Privilégier les produits locaux et de saison** : ils ont une empreinte carbone plus faible et soutiennent l'économie locale.
- **Réduire la consommation de viande** : en intégrant davantage de protéines végétales (légumineuses, céréales complètes, etc.).
- **Limiter le gaspillage alimentaire** : en planifiant ses repas et en réutilisant les restes.
- **Soutenir les initiatives responsables** : en choisissant des établissements engagés dans une démarche écoresponsable.
- **Oser des recettes végétales simples et gourmandes !**

Du fruit à  
chaque instant.

**ST MAMET**

— Depuis 1953 —

Découvrez  
l'intensité de  
nos confitures  
riches en fruits !



Jusqu'à  
**68%**  
de fruits

7h34  
De l'énergie  
pour la  
journée

12h20  
Un lit  
de fruit  
dans mon  
yaourt



9 parfums  
à découvrir



16h30  
Un goûter  
fruité

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



★★★★★  
4,48/5 54 avis

Shopadvisor

Sandra B.

St Mamet cœur de

« Très bonne confiture, peu sucrée  
avec un bon goût de fruit. »

Source : notations et avis Shopadvisor / 11/04/2025

\* La concentration en fruits diffère selon les références.

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

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# PRENDRE SOIN DE SES YEUX, une priorité

**Écrans, soleil, troubles oculaires... Les yeux sont exposés à des agressions et des risques variés qui peuvent affecter la vision. C'est pourquoi il est nécessaire d'adopter quelques gestes au quotidien pour en prendre le plus grand soin.**

**E**ntre le soleil, la plage et la baignade, de nombreux éléments peuvent porter atteinte à nos yeux en été. Il est alors capital de limiter les risques et cela commence par porter des lunettes de soleil avec filtre UV, comme le préconise le docteur Carlo Mannone, chirurgien ophtalmologiste au centre Elsan Laser Vision de Lyon : « Ce type de lunettes est indispensable même quand il n'y a pas de soleil, car les UV sont toujours présents. Cela est d'autant plus primordial sur la plage ou à la piscine, la réverbération amplifiant leur impact. » Une bonne paire de lunettes doit offrir un filtre UV 100 % et les niveaux 3 ou 4 (inscrits sur les montures) sont recommandés dans le cas d'une forte luminosité – toutefois, celles de catégorie 4 sont déconseillées pour la conduite sur la route.

## ► PRÉVENIR LA SÈCHESSE OCULAIRE

Les porteurs de lentilles de contact ont aussi tout intérêt à les associer à des lunettes de soleil car, si elles préservent des UV, elles ne couvrent qu'une partie de l'œil et la protection n'est donc pas maximale. Il est également fortement déconseillé de se baigner avec des lentilles, que cela soit à la mer, à la piscine ou dans des eaux douces. Lorsqu'on applique de la crème anti-UV sur son visage, celle-ci ne doit pas entrer en contact avec les yeux, auquel cas il faut alors les rincer avec de l'eau dès que possible. « L'été, la climatisation est un autre élément à prendre en considération. Elle peut provoquer une sécheresse oculaire. Pour la

prévenir, il est conseillé d'apporter avec soi un flacon de larmes artificielles que l'on peut se procurer en pharmacie sans ordonnance, si l'on prévoit un long voyage en avion, en train ou en voiture », conseille le spécialiste. La sécheresse oculaire est généralement causée par l'obstruction des glandes situées à la racine des cils. Elle se manifeste par des picotements, une sensation de corps étranger dans les yeux, voire des larmoiements.

## ► PROTÉGER SES YEUX DES ÉCRANS

Omniprésents dans nos vies, les écrans peuvent également provoquer une sécheresse oculaire, car le rythme de clignement des yeux est ralenti lorsqu'on les fixe. Par ailleurs, ils sollicitent souvent la vision de près, ce qui contracte les muscles oculaires et favorise la fatigue. Ainsi, plus on passe de temps derrière son ordinateur ou avec son téléphone, plus les yeux fatiguent et s'assèchent. Pour limiter cela, il est conseillé de faire des pauses – au moins 5 minutes toutes les deux heures – et de diminuer l'intensité lumineuse de ses écrans. Dans le cas de l'ordinateur, il convient d'adopter une position correcte : placer le matériel à hauteur de son regard et garder une distance de 40 à 50 centimètres entre les yeux et l'écran. D'autres habitudes sont bonnes à prendre au quotidien, comme celle de veiller à avoir un temps de sommeil suffisant, dans le noir complet, pour favoriser l'hydratation des yeux. Une alimentation saine et équilibrée est aussi recommandée : la vitamine C, en particulier, réduit les risques d'apparition de cataracte et de dégénérescence maculaire. Enfin, consulter régulièrement un ophtalmologiste est bien évidemment indispensable !



## À savoir

### **LUNETTES DE SOLEIL : LES ENFANTS AUSSI !**

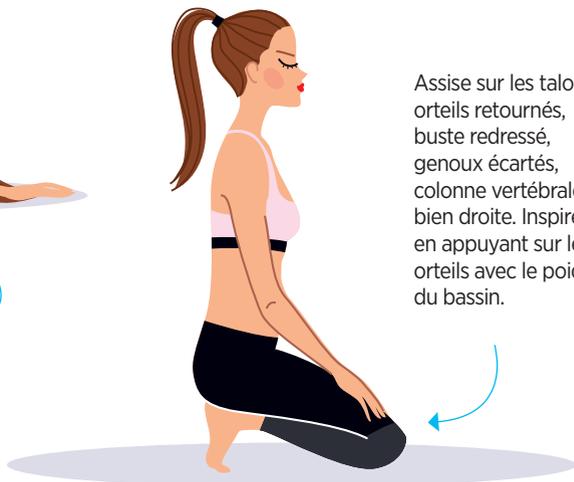
Les yeux des jeunes enfants sont plus sensibles à la lumière que ceux des adultes et le port de lunettes de soleil est alors indispensable quand le soleil est bien présent. Pour assurer une bonne protection des yeux, la paire doit afficher le marquage « CE » à l'intérieur des branches, et le verre doit être au minimum de catégorie 3 ou 4 pour aller à la plage.

# S'ÉVEILLER EN DOUCEUR AVEC des postures de yoga

Tandis que l'esprit n'est pas encore encombré par mille et une pensées, ces postures sont à pratiquer dès le saut du lit pour démarrer la journée... du bon pied !



Cet enchaînement de postures est à réaliser entre 1 et 3 fois. Expirer en contractant le périnée, puis venir poser l'abdomen sur les cuisses, le front sur le sol, les bras étirés à l'avant. Inspirer dans cette posture.



Assise sur les talons, orteils retournés, buste redressé, genoux écartés, colonne vertébrale bien droite. Inspirer en appuyant sur les orteils avec le poids du bassin.



À l'expiration, placer le pied gauche entre les mains, lever les bras au-dessus de la tête et s'installer dans la posture du guerrier, bassin de face. Inspirer en regardant loin devant.



Expirer en pointant les fesses vers le ciel. Rester dans cette posture du runner sur 3 à 5 cycles respiratoires.

Séance issue de l'ouvrage « Yoga pour runner », de Pascal Jover et Bénédicte Opsomer (éd. La Plage, 19,95 €).



POULET

**Plein  
Champ®**  
SORTANT À L'EXTÉRIEUR

## Découvrez notre gamme de poulet Plein Champ® sortant à l'extérieur



**UN POULET QUI SORT  
À L'EXTÉRIEUR**



**BIEN ÉLEVÉ**



**BIEN-ÊTRE ANIMAL  
CONTRÔLÉ & ÉTIQUETÉ**

Le poulet Plein Champ® sortant à l'extérieur est un poulet jaune certifié bénéficiant de tout le savoir-faire des éleveurs de Loué :

- durée d'élevage 56 jours minimum
- élevé sans traitement antibiotique
- nourri aux céréales locales



L'ensemble de la gamme est conforme aux critères de l'ECC et éligible à la loi EGALIM.



# FAIRE LA PAIX

## avec son corps

Avec l'été, les tenues se font plus légères et le corps devient plus visible. Pour les personnes complexées physiquement, cette saison n'est pas toujours facile à vivre. Mais si l'on faisait désormais en sorte d'accepter ce corps qui réalise des merveilles au quotidien ?

**E**ntre l'image que l'on se fait de son corps et la réalité, l'écart est souvent significatif. « Les femmes françaises sont les plus minces d'Europe, et pourtant ce sont celles qui sont les plus insatisfaites de leur physique », souligne Florian Saffer, nutritionniste et diététicien, auteur de « Je fais la paix avec mon poids » (240 p., Solar Éditions, 2023). Dans ses consultations, Zina Mebkhout, thérapeute spécialisée dans l'accompagnement des troubles alimentaires, observe elle aussi une tendance récurrente à la non-acceptation de son corps, notamment chez les femmes. « Il y a quelque chose de très dur qui se joue dans le rapport au corps, et cela dès l'enfance, puisque les petites filles enregistrent très vite qu'elles ne doivent pas grossir. Selon une étude de l'OMS, à 11 ans, plus d'une fille sur trois a déjà fait ou souhaite faire un régime. À 15 ans, un cinquième d'entre elles souffre de trouble alimentaire. »

### ► UN CORPS EN MOUVEMENT

Ces dernières années, de nouvelles formes de beauté ont été mises en avant dans les magazines de mode ou sur les podiums, mais cette avancée reste limitée. Alors que le mouvement du « body positive », prônant l'acceptation et l'appréciation de tous les types de corps, s'est développé grâce aux réseaux sociaux, une autre tendance a émergé depuis peu : Skinny Tok. À coup de phrases





chocs, des jeunes font sur TikTok l'éloge de la maigreur, au détriment de la santé. « On fait trois pas en avant pour en faire deux en arrière, se désole Zina Mebkhout qui a récemment publié « Manger sans culpabiliser » (240 p., Solar Éditions, 2025). Dans ce contexte, il n'est vraiment pas évident de pouvoir s'accepter physiquement tel qu'on est, d'autant que nous sommes confrontés toute la journée à des images de corps qui ne sont pas la norme et n'existent en réalité pas. Il ne faut pas oublier que de nombreuses photos sont retouchées, et que la plastique "parfaite" que l'on peut voir sur les réseaux sociaux n'est que le reflet d'un instant précis. Le corps est une donnée en mouvement, il change sans cesse. » Pour que ses patients en aient conscience, elle les interroge toujours en début d'accompagnement sur leur envie de maigrir, car, la plupart du temps, celle-ci n'est pas fondée. La thérapeute qui promeut une alimentation intuitive rappelle que nous avons tous un poids d'équilibre... qui est souvent bien loin des modèles que l'on peut observer dans les magazines.

### ► FONCTIONNEL ET ESTHÉTIQUE

En tant que professionnel de la nutrition, Florian Saffer explique qu'il y a deux manières d'interagir avec son corps : selon un angle fonctionnel, c'est-à-dire tout ce que notre corps nous permet de faire, et selon un angle esthétique. « Plus on interagit avec lui sous l'angle fonctionnel, mieux on se sent, alors que les fonctions esthétiques ne peuvent pas nous rendre heureux. D'ailleurs, les personnes qui souffrent le plus de leur image sont celles qui suivent des schémas de perfectionnisme. » Pour aller dans le sens de l'acceptation de son corps, le spécialiste conseille de se reconnecter à son corps afin de prendre conscience de toutes les choses que l'on peut réaliser grâce à lui, mais aussi d'accomplir des actions avec lui et d'en prendre soin. Il préconise également de se libérer du regard des autres en ayant moins recours aux réseaux sociaux, en particulier. Une démarche que promeut aussi Zina Mebkhout avec ses patients : « Je leur dis de penser d'abord à leur plaisir, plutôt qu'à leur image. Ainsi, se mettre en maillot de bain lété cela fait avant tout du bien, car il fait chaud et on va se rafraîchir en se baignant. » Finalement, le summer body ne devrait être rien d'autre que son corps en version estivale, quelles que soient ses formes.

# RELOOKER UNE chilienne de jardin

Indispensable dans un jardin, sur une terrasse ou un balcon, la chilienne est synonyme des beaux jours. Si elle est solide et extrêmement résistante, son tissu peut néanmoins s'user au fil du temps. Voici comment redonner un coup de frais à votre assise.



Commencez par détacher l'ancien tissu de la structure, poncez le bois et essuyez-le avec un chiffon. Peignez-le de la couleur de votre choix : une première couche, puis la suivante deux heures après environ.



Décorez la toile. Mélangez l'encre sur un support pour chaque tampon, puis imbibez les tampons de peinture pour réaliser les fleurs puis les feuilles.



Sur la toile bien tendue, appliquez les tampons en exerçant une légère pression sur le tissu.



Lorsque la peinture est sèche, agrafez le tissu sur la traverse supérieure, enroulez une ou deux fois autour de la traverse, puis faites la même chose pour la traverse inférieure.

**IL VOUS FAUT**

- Une structure de chilienne en bois
- De la peinture spécial bois de la couleur de votre choix
- Un tissu résistant (de la toile d'ameublement, par exemple) découpé dans un format légèrement plus long que celui de la chilienne
- Des tampons décoratifs et des peintures spécial tissu

**5**

En moins d'une journée, votre chilienne est comme neuve ! Parfaite pour lire et profiter du soleil.



# PASSEZ AU SLOW !

**Si nos vies sont souvent trop remplies, les beaux jours, et plus encore les vacances, nous poussent parfois à accélérer encore la cadence. Et si profiter, c'était plutôt ralentir ?**

**T**ant attendue, la période estivale nous pousse souvent à l'agitation. Ponts et congés sont synonymes de retrouvailles, de déplacements, d'activités qui s'enchaînent et s'accumulent. Chacun souhaite, avant tout, profiter : de sa famille, de ses amis, du jardin, du grand air, de la mer, des terrasses ensoleillées, du bon temps... Mais si les envies se multiplient, les plannings risquent la surcharge, d'autant qu'il faut aussi gérer l'intendance, le travail, les vacances scolaires... Cette tendance forte au remplissage de nos agendas est bien connue des pys, qui rappellent néanmoins que ralentir nous sort pourtant de la spirale effrénée et épuisante dans laquelle nous vivons habituellement, souvent par peur du vide, de l'ennui ou de la « perte de temps ». Car si « flemmarder » ou « ne rien faire » est encore mal vu (la paresse étant, dit-on, un vilain défaut), c'est toutefois une pause nécessaire pour mieux profiter de l'instant, nous ressourcer en profondeur et apaiser durablement notre mental.

## RÉTROGRADER POUR RETROUVER GOÛT À L'INSTANT

Nous avons l'habitude de tout faire vite, dans la précipitation. S'obliger à ralentir ses gestes, à réduire sa vitesse d'action et de mouvement est un exercice inhabituel mais intéressant pour sortir de l'urgence permanente et chasser le stress : en cuisinant, en mangeant, en marchant doucement sans se hâter vers sa destination... Au passage, on peut aussi arrêter d'effectuer plusieurs

choses à la fois (ce fameux « multitasking », qui épuise le cerveau), et plutôt regarder par la fenêtre (au lieu de vider le lave-vaisselle) pendant que le café s'écoule, respirer et profiter d'un rayon de soleil en attendant quelqu'un dehors (à la place de pianoter sur son téléphone) : autant de petits instants de sérénité glanés, de nouvelles sensations à observer...

## ALLÉGER POUR TROUVER SON BON RYTHME

On dit aux enfants que les moments vides, sans occupations, leur sont bénéfiques... Ils le sont tout autant à l'âge adulte ! Délester son agenda de certaines obligations et sollicitations, notamment pendant les week-ends ou les vacances, permet de mieux recharger ses batteries : nul besoin d'enchaîner les activités pour que la journée soit « rentabilisée » ! Dégager du temps libre pour lire, faire des mots croisés, ou musarder dans un transat apporte un vrai repos, et soulage des contraintes, car le vide ressource le corps et le mental. Le chercheur américain en psychologie Cory Potts met en garde contre ce qu'il appelle la « précrastination », qui se traduit par vouloir « tout faire, tout de suite », dont il estime qu'elle offre juste la satisfaction de se sentir – parfois à tort – performant et efficace. S'il ne s'agit pas, à l'inverse, de tout reporter ou abandonner, réapprendre à distinguer l'important et l'urgent et oublier le superflu, tout comme remplacer les « je dois » par « j'ai envie de », aide à ralentir et à décompresser sans culpabiliser.



# EMBARQUEZ POUR LA NOUVELLE *croisière Notre-Dame !*

Au départ du quai Notre-Dame, cette croisière commentée vous fera découvrir la cathédrale parisienne mythique sous un angle inédit, révélant ses détails architecturaux et son histoire fascinante. À bord du bateau *Jean Marais*, vivez une expérience inoubliable dans un cadre raffiné !



**RÉSERVEZ VITE  
VOTRE CROISIÈRE !**

Plus d'infos sur  
[bateauxparisiens.com](http://bateauxparisiens.com)





## DES VACANCES BAS CARBONE !

**Voyager différemment, c'est possible – et c'est même tendance. De plus en plus de vacanciers optent pour des escapades douces, locales et durables. Train, vélo ou bateau électrique : cap sur des vacances à faible empreinte carbone !**

**S**elon l'Ademe, le transport représente 69 % de l'empreinte carbone du secteur du tourisme, et le transport aérien 29 % à lui seul. Le secteur du tourisme émet, en France, 11 % de l'inventaire national d'émissions de gaz à effet de serre (GES). Et si les vacances d'été devenaient aussi l'occasion de voyager autrement, plus lentement, plus près et avec un impact carbone réduit ? En choisissant des modes de déplacement doux, il est possible de diviser cet impact par dix, tout en redécouvrant des trésors souvent ignorés, à quelques heures à peine de chez soi.

### LE PLAISIR DU TRAJET PLUTÔT QUE LA COURSE À LA DESTINATION

Pour celles et ceux qui souhaitent découvrir l'Europe sans prendre l'avion ni la voiture, Hourrail est une source d'inspiration précieuse. Cette plateforme en ligne indépendante propose des itinéraires clefs en main pour explorer le continent en combinant train, vélo, voilier ou transports en commun. Le site mise sur des carnets de voyage détaillés, testés sur le terrain, pensés pour favoriser la déconnexion et la curiosité. Que l'on rêve d'un séjour culturel à Florence, d'un roadtrip sans voiture en Islande ou d'une microaventure près de chez soi, le site fourmille de conseils pratiques, d'outils de planification et de récits inspirants. De quoi réenchanter le voyage bas carbone et troquer l'urgence contre la découverte !

### VÉLODYSSÉE : MYTHIQUE !

Pour les amateurs d'évasion active, la Véloodyssée offre un itinéraire mythique à travers toute la côte atlantique. Longue de 1 300 kilomètres, elle traverse plages, forêts, marais, ports de pêche et stations balnéaires à un rythme doux et fluide. Pas besoin d'être un cycliste chevronné : de nombreux services de location et d'hébergements « vélo friendly » jalonnent le parcours. L'itinérance à deux roues permet de redécouvrir la richesse des paysages de proximité, en prenant le temps d'écouter les oiseaux, de pique-niquer au bord d'un canal. Et en prime, l'empreinte carbone est quasi nulle...

### L'EAU COMME FIL CONDUCTEUR DE L'ÉVASION DOUCE

Autre option pour se laisser porter : les balades fluviales en bateau électrique. De nombreux territoires développent aujourd'hui des circuits accessibles à tous, même sans permis, sur des embarcations silencieuses, alimentées à l'électricité. Ces croisières lentes sur les rivières, canaux ou estuaires permettent d'aborder la nature autrement, dans une ambiance contemplative. Changer de mode de transport, c'est aussi changer de regard. Moins de vitesse, moins de bruit pour plus de sensations, plus de découvertes. Et si le vrai luxe, c'était de ralentir pour de bon ?

### POUR EN SAVOIR PLUS :

[Hourrail.voyage/fr](http://Hourrail.voyage/fr), [Lavelodysee.com](http://Lavelodysee.com),  
[Compagniefluviale.com](http://Compagniefluviale.com)

Des pique-niques tout confort !

SODEXO VOUS OFFRE

# 7 NAPPES DE PIQUE-NIQUE SIGNÉES LES JARDINS DE LA COMTESSE

Françaises et fabriquées en coton léger avec un revers imperméable, ces nappes allient praticité et esthétique, avec leurs rayures qui rappellent l'été. Leur format permet de rassembler jusqu'à 8 personnes pour un moment convivial. Une fois le repas terminé, la nappe se plie et se transporte aisément grâce à une anse.



**POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS, avant le 11 Août 2025.**  
Vous aurez peut-être la chance de remporter une nappe d'une valeur de 45,90 €.



**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 21 Août 2025 à Guyancourt (78). Les 7 gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.**  
**Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse).**

Jeau organisé par la société Sodexo en France, société à actions simplifiée, au capital de 1040896 euros, sise 6, rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310923008, du 10 juin 2025 au 11 août 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/jhFDbhnWSGwGqIt3V3gDg/form.html> ou bulletin papier de participation dûment complété. Une seule participation par foyer (mêmes nom, prénom, adresse). Le règlement complet est disponible à l'adresse suivante : <https://edge.sitecorecloud.io/sodexofrance1-sodexocorpsites-prod-e74c/media/Project/Sodexo-Corp/Europe/FR/Media/PDFs/Reglement-jeu-concours/2025-06-04-attitude-87-reglement-jeu.pdf>. Les informations recueillies au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par la société organisatrice. Les données que vous y renseignez ont pour finalité l'organisation, la gestion et l'amélioration du jeu et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du (des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de (des) dotation(s). A défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au jeu. Pour obtenir plus d'information sur les conditions dans lesquelles vos données sont collectées et traitées et pour connaître notamment quels sont vos droits (accès, rectification, suppression, etc.) et comment les exercer, veuillez consulter le règlement du jeu.



# LE LONGE-CÔTE

## ou l'art de marcher dans l'eau

**Sport doux venu du Nord, le longe-côte fait des vagues sur toutes les plages de France. Ludique, accessible et bonne pour la santé, cette marche aquatique séduit de plus en plus d'adeptes, en quête d'exercice physique et de reconnexion à la nature.**

**N**é sur les plages du littoral du nord de la France sous l'impulsion du Dunkerquois et kayakiste Thomas Wallyn il y a près de 20 ans, ce sport doux et revigorant s'invite désormais sur toutes les côtes françaises ! À l'origine, le longe-côte, ou marche aquatique, a été imaginé pour préparer les athlètes lors des entraînements, mais il a très vite conquis un public bien plus large. Aujourd'hui, on croise des « longeurs » de tous âges, en groupe, en club, ou même en solo. À mi-chemin entre la randonnée, le fitness et la méditation, cette discipline aquatique a tout pour plaire.

### UN SPORT POUR TOUTES ET TOUS

Équipé d'une combinaison, on avance dans la mer, avec de l'eau jusqu'à la taille ou à la poitrine. L'objectif est de marcher à un rythme soutenu, porté par la mer... mais freiné par elle aussi. Car sous ses allures de promenade, le longe-côte sollicite intensément les muscles, améliore le souffle et renforce en douceur tout le corps. La cadence de la session s'adapte aux envies : certains y trouvent un vrai regain d'énergie, d'autres, une parenthèse de calme dans leur semaine. Comme Céline, 49 ans, qui longe la mer chaque dimanche matin à Marseille : « Je ne faisais plus de sport à cause de douleurs articulaires. Le longe-côte m'a remise en mouvement ! Marcher dans l'eau au lever du soleil, avant l'arrivée des vacanciers et de la chaleur, c'est un bonheur simple mais immense. » Côté équipement, il est préférable

d'opter pour une combinaison en néoprène, des chaussons ou chaussures d'eau antidérapantes, des gants palmés (facultatifs, pour intensifier l'effort), une casquette, des lunettes de soleil et de la crème solaire. Au-delà de l'activité physique, le longe-côte, c'est aussi un bain de nature. Le regard porté sur l'horizon, les pieds dans le sable, on se reconnecte à l'essentiel. Certaines sorties se font en silence, d'autres en chantant, parfois même avec quelques exercices de respiration. Le contact avec l'eau, les éléments, crée une forme d'apaisement, presque méditatif.

### UNE DISCIPLINE ENCADRÉE PAR UNE FÉDÉRATION

Le longe-côte est une discipline sportive encadrée par la Fédération française de la randonnée pédestre. Elle est responsable de l'organisation des compétitions nationales, notamment le Championnat de France de longe-côte, qui réunit chaque année les meilleurs pratiquants du pays.

**La 10<sup>e</sup> édition de ce championnat est prévue les 7 et 8 juin 2025 à Sète, sur la plage de la Baleine.**  
[Ffrandonnee.fr](http://Ffrandonnee.fr)

- DEPUIS 1895 -  
**SOIGNON**  
 130 ans de plaisir

À DÉCOUVRIR  
 LA BÛCHETTE DE **CHÈVRE AFFINÉ BIO** !



Bûchette 180 g



Éligible EGalim

- Une bûchette de fromage de chèvre affiné au goût franc, typique du fromage de chèvre.
- Fabriquée en France à partir de lait de chèvre 100% français.



SOIGNON - 44300 NANTES B.P. 503 904 - LA VIE RÉCÉE © MOUTURE - 14/02/2025

RETROUVEZ ÉGALEMENT  
 DANS NOTRE GAMME ...



Bûche de chèvre affiné emballée 1 kg



P'tit Soignon 25 g



P'tit Cabray 20 g



INSPIRANT PAR NATURE, INFINIMENT **CHÈVRE** !



Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

[www.eurialfoodservice-industry.fr](http://www.eurialfoodservice-industry.fr)

Pour en savoir plus : [www.soignon.fr](http://www.soignon.fr)

EURIAL - CS 70816  
 44 308 NANTES CEDEX

# La rayure s'invite partout !

Dans notre imaginaire, les rayures se confondent avec l'été et les parasols des plages normandes ou italiennes. Leur esprit graphique apporte du caractère au linge de la maison comme à un meuble.



**La légèreté avant tout**  
Plaids en gaze de coton ocre et nude, **45 €**, Essix.



**Une petite touche anglaise**  
Papier peint intissé Lemonade, **74,50 €** (300 x 50 cm), Plum Living x Papermint.



**Une assise d'été**  
Housse de coussin d'extérieur, **9,99 €** (50 cm x 50 cm), H&M Home.



**Un caractère audacieux**  
Table basse en bois, **250 €** (110 x 70 x 40 cm), Pradier-Jeuneau x Monoprix.



**Une enveloppe de douceur**  
Peignoir de bain enfants en coton, à partir de **64,50 €**, Essix.



**La pause thé**  
Mug en céramique, **5,99 €**, Monoprix.

**Tous à la plage !**  
Serviette de plage en velours de coton, **39,99 €** (100 x 180 cm), Zara Home.



# CÉZANNE EN PROVENCE,

## Un peintre en ses terres

Bastide du Jas de Bouffan, Aix-en-Provence

**Cet été, Aix-en-Provence célèbre l'un des peintres français les plus illustres, Paul Cézanne. Expositions, visites, parcours pédagogique en pleine nature... un programme éclectique autour d'un artiste précurseur.**

**N**é à Aix-en-Provence en 1839 et mort dans cette même ville en 1906, Paul Cézanne est véritablement un enfant du pays. Un territoire dont les paysages l'ont inspiré tout au long de sa vie comme en témoigne l'une de ses toiles les plus connues, « La Montagne Sainte-Victoire ».

### LES LIEUX DE L'INSPIRATION

Sa ville natale lui rend donc hommage à travers différents événements soulignant le lien entre l'œuvre du précurseur du postimpressionnisme et les paysages provençaux. Tout commence à la bastide du Jas de Bouffan, lieu de vie et de création, et propriété de la famille du peintre jusqu'en 1899. En travaux depuis plusieurs années, le domaine, comprenant la maison, le parc où Cézanne a beaucoup peint, mais aussi une ferme et une orangerie, rouvre cet été. La visite se poursuit à l'atelier des Lauves, situé au-dessus de la ville d'Aix-en-Provence. C'est une découverte en immersion dans l'intimité du dernier atelier de l'artiste que proposent les guides. Puis direction les carrières de Bibémus, sur la route de Vauvenargues, à quelques kilomètres de la ville. Véritable musée à ciel ouvert, avec un magnifique point de vue sur la Sainte-Victoire, Cézanne y a puisé son inspiration entre 1890 et 1904. Les carrières offrent un parcours scénographique pour admirer le paysage à l'origine de plusieurs toiles du peintre (« Le Rocher rouge », « La Montagne

Sainte-Victoire vue de Bibémus », etc.) et pour découvrir le cabanon où il mettait ses toiles à l'abri, rangeait son matériel et dormait parfois.

### DES CHEFS-D'ŒUVRE VENUS DE LOIN

Puis les lieux s'effacent devant les œuvres. Représentée près de 80 fois, la montagne Sainte-Victoire est l'un des motifs et symboles du travail de Cézanne. On la retrouve, ainsi que le Jas de Bouffan, parmi les 130 œuvres, huiles sur toiles, dessins et aquarelles, montrées au musée Granet, et provenant de grands musées nationaux et internationaux comme le Metropolitan Museum of Art de New York, le Philadelphia Museum of Art ou le Kunstmuseum de Bern. Les enfants à partir de 3 ans ont droit à une exposition sur mesure, « La petite galerie Cézanne », pour découvrir l'univers du peintre à travers, notamment, des jeux et des ateliers participatifs. La visite se termine par un spectacle audiovisuel immersif, permettant de voyager dans les créations de l'artiste. Enfin, la ville propose d'appréhender la vie du maître dans son époque grâce à des expositions au musée du Vieil-Aix et au pavillon de Vendôme. Elle organise également un concours gastronomique baptisé Le Menu Cézanne, ouvert à tous les chefs des restaurants du pays d'Aix. Car le peintre était un amoureux de la cuisine provençale et, paraît-il, n'allait jamais à Paris sans sa bonbonne d'huile d'olive !

**Informations, billetterie et réservations :**  
[Cezanne2025.com](http://Cezanne2025.com)



# Les clés pour parler de L'ACTUALITÉ AUX PLUS JEUNES

**À la télévision, à la radio, sur Internet ou dans les magazines, l'actualité est partout. Même s'ils ne semblent pas y prêter attention, les enfants n'y échappent pas, et il est important de les accompagner pour les aider à comprendre le monde qui les entoure.**

**G**uerre, catastrophe naturelle, faits divers... dès lors qu'une actualité envahit les médias, la cour de récréation s'en fait l'écho et ce type d'informations circule rapidement. Il faut dire qu'à partir de 7 ans les enfants entrent dans l'âge de la compréhension du monde, de la curiosité et de l'ouverture aux autres. Et s'ils sont encore trop jeunes pour appréhender seuls tout ce qui se joue, ils sont désormais trop âgés pour passer à côté des grands faits d'actualité.

## **Un accompagnement bienveillant**

Parce qu'il n'est pas possible de mettre ses enfants dans une bulle, et que ce n'est d'ailleurs pas souhaitable, la meilleure chose à faire est de poser des mots simples, et de fournir des informations précises afin de dissiper les malentendus et les peurs infondées. Bien sûr, nul besoin d'entrer

dans les moindres détails, mais chaque enfant doit comprendre qu'un espace de dialogue est ouvert et que ses parents sont là pour répondre à ses questions. Il est aussi important d'accompagner son enfant lorsqu'il visionne des images d'actualité de manière à le préserver des contenus violents. Les écrans étant omniprésents dans notre quotidien, le risque qu'il soit tout de même exposé à ce type d'images est élevé : si cela est le cas, il faut alors laisser l'enfant verbaliser ses émotions, puis lui expliquer les événements en s'adaptant à son âge, en corrigeant les idées fausses. Honnêteté et réconfort sont les maîtres-mots de cet apprentissage.

## **Place au positif**

Si la majeure partie des informations qui font la une de l'actualité rapportent de mauvaises nouvelles, il est indispensable de montrer aux jeunes que l'actualité ne se limite pas aux guerres et aux conflits. Pour leur donner le goût du monde qui les entoure, il est important de les diriger vers des contenus positifs (découverte d'une nouvelle espèce animale, victoire sportive, avancée scientifique...) et ludiques. Pour cela, il est conseillé de choisir des supports adaptés à leur niveau de compréhension : journaux et magazines pour enfants, émissions télévisées et vidéos éducatives, livres documentaires pour les jeunes... Pour éveiller leur curiosité et développer leurs connaissances, partir de leurs pratiques et de leurs centres d'intérêt peut être une bonne idée. Une chose primordiale : ne pas formuler de jugement pour leur donner confiance !

## **ET POUR LES TOUT-PETITS ?**

Entre 2 et 5 ans, les enfants peuvent commencer à poser des questions sur des choses qu'ils ont vues ou entendues. Il est alors nécessaire de les aider à comprendre leur environnement en partant de ce qu'ils ont saisi, pour ensuite leur expliquer en simplifiant au maximum, grâce à des mots faciles et des phrases courtes. Les émotions sont un bon moyen de leur faire assimiler ce qu'il se passe, tout comme présenter l'actualité sous forme d'histoire.

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

**1<sup>ère</sup>**  
**VENTE**  
**NATIONALE**



**1<sup>ère</sup>**  
**VENTE**  
**NATIONALE**  
**"SOL"**



**1<sup>ère</sup>**  
**VENTE**  
**NATIONALE**  
**"PLEIN AIR"**



**1<sup>ère</sup>**  
**VENTE**  
**NATIONALE**  
**"BIO"**



Être éleveurs engagés  
c'est une question de bon sens

\*IRI CAD P09 2016 - ventes volume HMSM



# LE JARDIN SEC

## ou comment cultiver sans gaspiller

**Face aux canicules et aux restrictions d'eau de plus en plus fréquentes, une approche différente du jardin s'impose, sobre, futée et esthétique. Exit le gazon assoiffé, place au jardin sec !**

**P**as besoin de pelouse à l'anglaise ni d'arrosages intensifs pour entretenir un jardin agréable et vert. De plus en plus de particuliers adoptent le jardin sec, une alternative esthétique et durable, qui permet de verdifier son extérieur tout en respectant les ressources naturelles. Le jardin sec est un espace qui s'inspire des milieux méditerranéens, des garrigues, des dunes ou des rocailles, où chaque plante est choisie pour son aptitude à résister à la chaleur, au vent et à la sécheresse. On oublie le gazon gourmand en eau et les espèces capricieuses : on privilégie les plantes rustiques, sobres, souvent locales, car mieux adaptées au climat, et capables de s'épanouir presque sans arrosage.

### Moins d'eau et moins d'entretien

Le premier atout du jardin sec reste bien sûr sa sobriété en eau. En supprimant les besoins d'arrosage régulier, on fait un geste fort pour l'environnement, sans renoncer au plaisir d'un bel extérieur. Ce type de végétation réclame bien moins d'entretien qu'un jardin classique : pas de tonte, très peu de désherbage et une taille annuelle tout au plus. En région chaude et sèche, on privilégiera les lavandes, les sauges, les euphorbes, les thym, les sedums ou encore les graminées légères, dans les régions plus humides, il est possible de créer un espace sec en jouant sur le drainage du sol, les pentes ou les bordures.

### La rocaille, alliée du jardin sec

Quand le sol est pauvre, caillouteux ou en pente, la rocaille s'impose ! En associant pierres, végétation et jeux de reliefs, elle transforme

les contraintes du terrain en atouts. C'est un véritable petit écosystème qui se dessine, capable de résister aux fortes chaleurs tout en favorisant la biodiversité. Les plantes y trouvent leur place naturellement, surtout celles qui aiment les sols bien drainés, comme les jubarbes ou certaines graminées ornementales, comme les fétuques de l'Atlas ou les avoines bleues. Créer un jardin sec, c'est aussi se libérer de modèles classiques pour adopter une esthétique plus naturelle, plus libre. Un parti pris contemporain et résolument responsable et une manière de repenser son rapport à l'environnement sans sacrifier la beauté !

### LES BONS GESTES POUR UN JARDIN SEC RÉUSSI

- Privilégier des plantes locales et adaptées à la sécheresse.
- Pailler le sol avec des graviers, écorces ou copeaux pour limiter l'évaporation.
- Travailler le sol au minimum, mais penser au bon drainage en amont.
- Planter plutôt à l'automne pour favoriser l'enracinement avant les fortes chaleurs.
- Installer un récupérateur d'eau de pluie pour les jeunes plantations.

#### EN SAVOIR PLUS

« Les jardins secs de James Basson », éditions Ulmer, 200 illustrations, 192 p., novembre 2024, 35 €.

# Boostez vos ventes avec la gamme Skyr **DANONE**

## Le Nature Onctueux

Danone Skyr  
L'onctueux  
Nature 4x100g



Ou variez avec

## Les parfums de Skyr Original



Danone Skyr  
Cerise  
Vanille  
Fraise  
Citron  
2x140g



# 7 astuces

*pour vous simplifier la vie au quotidien !*

## UNE SALADE revigorée

Un jour ou deux après l'achat, votre salade verte montre des signes de fatigue ? Pour lui redonner de la vigueur, il suffit de couper la base et de la placer dans un vase avec de l'eau. Coup de fraîcheur garantie !



## À bas les graisses !

À force d'utilisation, les moules en silicone deviennent collants même après les lavages (la faute aux graisses qui s'incrument !). Pour éviter cela, nettoyez-les dans une eau très chaude avec un peu de bicarbonate après chaque usage. Et, une fois par mois, donnez-leur un bain chaud au vinaigre blanc.



## Étonnante huile de coco

Pour nettoyer naturellement les pinceaux de maquillage, l'huile de coco est une bonne alternative. Il suffit d'en déposer une petite quantité sur les poils puis de les masser pour dissoudre le maquillage. Rincez ensuite à l'eau claire puis terminez par un lavage doux au savon.



## SUS AUX POILS !

On les adore nos animaux de compagnie, mais pas forcément leurs poils qu'ils ont tendance à laisser partout. Des gants en caoutchouc légèrement humidifiés sont très efficaces pour s'en débarrasser : faites des mouvements circulaires sur vos vêtements, un canapé, des fauteuils pour les attraper facilement.



## DES COUILLES bien pratiques

Pour éviter de jeter les coquilles de noix ou de noisette, glissez-les une fois concassées au fond d'un pot de fleurs ou d'une jardinière, sous la terre. Elles assureront un bon drainage en empêchant l'évaporation de l'eau et sa stagnation.



## POUR UN PAILLAGE économique et écologique

Il vous reste des cartons bruts, non imprimés, sans agrafes ou adhésifs ? Utilisez-les en paillage dans le jardin. Posés au pied des plantes ou entre les rangs de légumes, ils limiteront la pousse des herbes indésirables, tout en maintenant l'humidité dans le sol. Autre avantage : ils se décomposent lentement.



## PRÉCIEUSE EAU DE CUISSON

Ne jetez plus l'eau des pâtes ou du riz ! Riche en amidon et minéraux, cette eau est très utile pour redonner de l'éclat à un évier en Inox. Il suffit de verser l'eau chaude sur les parois, puis de frotter avec une éponge : les traces disparaissent presque sans effort. Et en cas de débordement de la casserole sur la plaque de cuisson ? Inutile d'ajouter le moindre produit pour la nettoyer.



FABRIQUE FAMILIALE  
**LUSTUCRU**  
DEPUIS 1911

**CET ÉTÉ,  
C'EST COQUILLETTES  
ET CRUSTACÉS !**



**TON ÉTÉ EN MODE LUSTUCRU**



# ENTRAÎNEZ vos neurones

## À LA LOUPE

Retrouvez les 20 éléments qui se cachent dans ce décor de flore et de faune marine.



: otion

### MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Cheffe de projet : Mila Dureuil. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Corinne Ségui. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Veronick Dokan, Guylaine Masini. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : COM' Presse. Imprimerie : FOT imprimeurs à Meyzieu (69). Origine papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 % (100 % des fibres du papier sont recyclables). Certification : EU Ecolabel, qui est conforme pour CITEO sur l'origine durable des fibres (84 % des fibres entrant sur le site sont certifiées FSC ou PEFC). Eutrophisation ; Ptot = 0,005 kg/tonne de papier.

**Pour nous écrire : [magazine-attitude@com-presse.fr](mailto:magazine-attitude@com-presse.fr)**

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



**PHOTO COUVERTURE : MELKINIMAGES\_GETTYIMAGES.** • P4-6 : DR, miniseries/GettyImages. • P8-9 : Sodexo. • P10-11 : Delphine Ghosarossian/FTV. • P12-13 : Danièle Schneider\_Photononstop. JeanLuc Ichar/JPchret/Olivier/papinou/plazaccameraman\_AdobeStock. Maxseezy\_GettyImages. • P14-15 : OKrasyuk\_GettyImages. • P16 : izhairguns/GettyImages. • P18 : ilian/Adobe Stock. • P20-22 : Amélie Roche/Interfel, Quentin Huriez pour Com'Presse. • P24 : Saprunova Marina\_AdobeStock. • P26 : amixstudio\_AdobeStock. • P28-29 : LightField Studios/Adobe Stock. • P30 : Maxim Savva. • P32-33 : David L/peopleimages.com\_AdobeStock. • P34-35 : Living for Media/Selbermachen Media\_Chris Lambersten. • P36 : Yevhenii/Adobe Stock. • P38 : Zinkevych/GettyImages. • P40 : Olivier Leclercq\_Hémis. • P43 : Michel Fraisset. • P44 : mediaphotos/GettyImages. • P46 : K.-U. Häbler\_AdobeStock. • P48 : Insan/Pawparazzi/Alexandra/gavran333/oksix/Adobe Stock, Philippe Giraud/Biosphoto, Dmytro Pokulityi/GettyImages. • P50 : DR.



Partagez plus qu'un bon moment





# LES VIRGIN COCKTAILS DÉBARQUENT AU RAYON FRAIS DES COMPOTES

Des recettes inédites & originales,  
pleines de fraîcheur !

