

Attitude

N° 89 • HIVER 2025

À LA RENCONTRE DE
Vanessa Paradis

EN COULISSES

La Seine Musicale,
unique en son genre

DÉCO

Et si on offrait
de la déco
à Noël ?

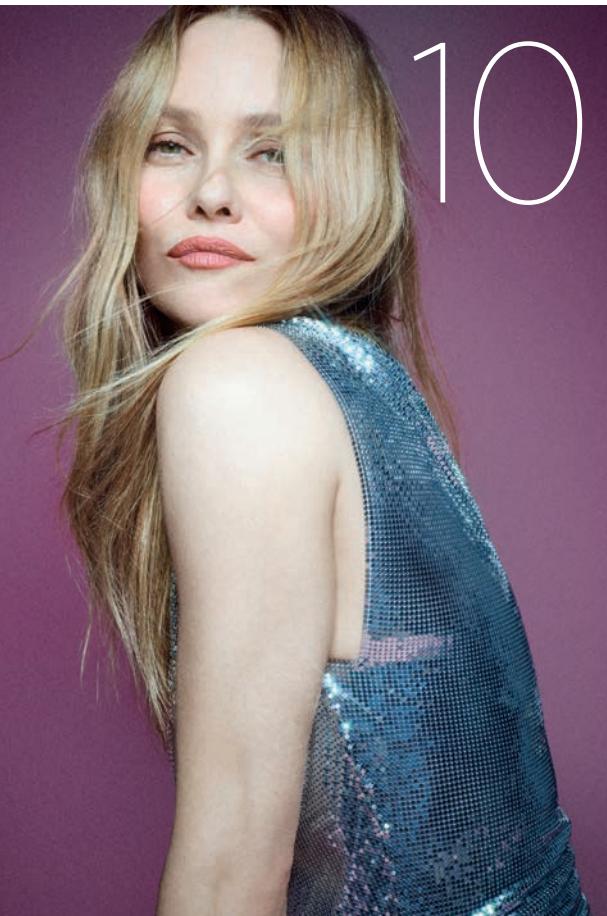
Un hiver
ensemble

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N°89
HIVER 2025

10



36



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

La Seine Musicale, unique en son genre

10 Rencontre avec...

Vanessa Paradis

12 À la découverte de

Reims

14 Mon assiette

Fromages : une passion française !

16 Mon assiette

La mandarine, un parfum d'hiver

18 Mon assiette

L'huître, bijou de l'océan

20 Ma recette gourmande

Huîtres au beurre d'orange, safran et gingembre
– Carpaccio de Saint-Jacques aux agrumes –
Trifle à la mandarine

24 Mes astuces gourmandes

Des desserts festifs pour épater sans stresser



26 RSE

Du numérique oui,
mais responsable !

28 Ma santé

Quand une bonne santé passe
aussi par les dents et la bouche

30 Ma forme

Stretching au bureau

32 Mon bien-être

Bien vivre avec un trouble
de l'attention, c'est possible !

34 Mon tuto

Je couds un coussin douillet
pour l'hiver

36 Mon développement personnel

Le pouvoir
des micro-changements

38 Mon environnement

Une assiette plus saine,
très simplement

40 C'est tendance

Le calendrier de l'avent,
petite boîte à merveilles

42 Ma déco

Et si on offrait de la déco
à Noël ?

43 Mes loisirs

Spectacle vivant, un cadeau
parfait

44 Parents/enfants

Père Noël, petite souris
et autres mythes, faut-il
les laisser y croire ?

46 Mon jardin

Quand l'hiver fleurt

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier
la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

édito

Les vitrines s'illuminent, les effluves de chocolat chaud flottent dans l'air, cette envie soudaine de ralentir, de savourer, de se retrouver... Pas de doute, l'hiver est là ! Et avec lui, le nouveau numéro d'Attitude, comme une pause douce et inspirante au cœur de la saison froide. Passez de l'autre côté du rideau de la Seine Musicale, lieu de culture et d'émotion, avant de rencontrer Vanessa Paradis, artiste libre, qui revient en musique et au cinéma. Puis partez à la découverte de Reims, où Noël se vit avec éclat. Côté assiette, l'hiver vous invite à savourer la mandarine, fruit star de la saison, et à profiter des bienfaits gourmands du fromage. Et si cuisiner vous stresse, quelques petites astuces vous aideront à réaliser de jolis desserts festifs. Côté maison, accordez-vous un moment de calme en solo ou avec les enfants pour créer un coussin sapin tout doux, ou craquez pour le calendrier de l'avent gourmand de la Maison Lenôtre ! Et pour les enfants, c'est le moment de s'interroger avec tendresse : faut-il les laisser croire au Père Noël ? Enfin, un plaid, un bon film et une boisson chaude ne vont pas sans quelques gourmandises... Alors tentez de gagner un coffret La Fabrique Cookies en participant à notre jeu-concours gourmand. De quoi croquer l'hiver à pleines dents !

Bonne lecture !

LA RÉDACTION

Actus

Casse-Noisette s'affiche

Ce conte de Noël imaginé par Ernst Hoffmann en 1819, réécrit par Alexandre Dumas, la version qui inspira le célèbre ballet de Tchaïkovski, a traversé les époques. L'histoire de Marie et de son automate Casse-Noisette, de la guerre entre jouets et souris est le récit de Noël par excellence. Et si ces célèbres figurines s'invitaient sur vos murs ? Proposées sous forme de stickers repositionnables, ces trois silhouettes apporteront un peu plus de magie à votre intérieur.

Kit de 3 stickers en vinyle adhésif Casse-Noisette, 139 €, Wellpapers.com



4,9 millions

LE SAPIN NATUREL : CELUI QU'ON PRÉFÈRE !

S'IL Y A BIEN UN SYMBOLE DE NOËL, C'EST LUI, LE SAPIN NATUREL. EN 2024, CE SONT 4,9 MILLIONS D'ARBRES QUI ONT ÉTÉ VENDUS. POUR LES ACHETEURS, L'ORIGINE FRANÇAISE EST UN CRITÈRE IMPORTANT, TOUT COMME LA TENUE ET LA QUALITÉ DES AIGUILLES. RAISONS POUR LESQUELLES LE NORDMANN RESTE LE PRÉFÉRÉ (78,2 % DE PARTS DE MARCHÉ).

Source : étude Kantar pour Valhor et FranceAgriMer (2025)

MAIZENA®

LE LIANT DES CHEFS
DEPUIS 1862

Lier, texturer, sublimer



Fleur de maïs Maïzena®
700 g



*Votre allié pour une cuisine
plus réussie !*



Composé d'amidon de maïs, il permet d'alléger les gâteaux et les crêpes, d'épaissir les sauces, les soupes et les crèmes.



Utilisable dans de nombreuses recettes du quotidien.



Convient au régime sans gluten.

Découvrez La Fleur de maïs Maïzena®,
votre allié indispensable pour
des lasagnes gourmandes.



C'EST NOUVEAU !



EMBARQUEZ DANS UN TRAIN MAGIQUE

Sous un ciel étoilé et le regard d'une Lune en or, un petit train lumineux serpente entre des montagnes enneigées. Cette œuvre d'art en papier signée par le studio Marianne Guély est le calendrier de l'Avent de la Maison Lenôtre. Chaque petite fenêtre dissimule des douceurs chocolatées. **Calendrier de l'Avent, 60 € (24 pièces, 310 g), Lenôtre.**



FUTUR GRAND CRU



Concoctée par le mixologue de renom Matthias Giroud, cette boisson aux notes boisées et florales a du caractère. Poivre d'Éthiopie, verjus français, bois du Brésil, shiso du Japon, les ingrédients seuls sont déjà une invitation au voyage. Pour Noël, elle se déguste dans une édition limitée. **Mocktail Five, L'Alchimiste, 25 € (50 cl), en ligne, chez les cavistes et à La Grande Epicerie de Paris**

LA PETITE BOÎTE MAGIQUE

Pensée pour les enfants à partir de 1 an, la Toniebox propose différents contenus : histoires audio, jeux, quiz, etc. En posant un Tonie (une figurine) dessus, on peut y ajouter des comptines, les aventures de Petit Ours Brun ou encore « Un Noël à croquer », un conte parfait pour les fêtes.

Toniebox 2, 119,99 € ; Tonie audio de Noël, à partir de 5 ans, 14,99 €, en magasins de jouets.



Ce fascinant félin

De Suzanne Valadon à Berthe Morisot en passant par Véronèse, Renoir, Courbet ou Matisse, les chats ont toujours séduit les artistes. Cet ouvrage rassemblant une centaine d'œuvres picturales et de célèbres poèmes rend un magnifique hommage aux chats, le tout dans un album à la couverture au toucher soie. **« Les Chats dans la peinture », Caroline Larroche, 240 pages, 60 €, éditions Hazan.**



FLEURS DE THÉ

Imaginez des fleurs s'ouvrant en corolle dans un verre pour produire une délicieuse infusion. C'est la promesse tenue par ces boules de thé vert mélangé à du jasmin, de la pivoine, de l'œillet ou du chrysanthème. Pour un moment réconfortant et poétique !

Fleurs de thé en boîte, 32 € ; infusion florale en sachet, 19,90 €, LA.BR Paris, Labr-paris.com



idée cadeau



Découvrez les nouvelles Tranches Crèmeuses

Du bon lait
de vache 100%
français

Des tranches
crèmeuses et
délicieusement
fondantes !



Une recette simple : du lait, une pointe de sel,
des ferments et c'est tout !

A déguster seules, en salade ou en sandwich,
en fin de repas ou pour une pause plaisir !

Retrouvez nos recettes sur www.coeurdelion.com



LA SEINE MUSICALE, unique en son genre

Nichée sur l'île Seguin, au cœur des Hauts-de-Seine, La Seine Musicale, inaugurée en 2017, est bien plus qu'une salle de spectacle : c'est un véritable écosystème culturel, technique et humain.



Si elle abrita jusqu'en 1992 une usine de construction automobile Renault, l'île Seguin s'est transformée aujourd'hui en lieu de culture et de loisirs dont La Seine Musicale est le fleuron.

UN PARTENARIAT AU LONG COURS

Le projet de La Seine Musicale repose sur un partenariat public-privé (PPP) entre la société Tempo île Seguin – dont Sodexo Live! est l'un des partenaires – et le conseil départemental des Hauts-de-Seine. Ce modèle prévoit l'exploitation du site par Sodexo Live! sur une période de trente-cinq ans, soit jusqu'en 2043. L'objectif étant de rendre le bâtiment dans un état irréprochable, aussi fonctionnel

qu'à son ouverture. En tant que délégataire des services, Sodexo Live! prend en charge l'intégralité des opérations quotidiennes du site : accueil, propreté, gestion des espaces verts, maintenance technique, sécurité, régie scénique, et sûreté lors d'événements. « Ces deux métiers étant peu traditionnels pour Sodexo Live! », souligne Jean-François Dusséaux, directeur des Opérations Séminaires, Culture, Loisirs & Thermes.

TOUTES LES MUSIQUES

La Seine Musicale abrite deux salles de spectacle : un auditorium de 1 100 places, consacré principalement à la musique classique, et une grande scène modulable comptant jusqu'à 7 000 places pour des concerts, des ballets, des

opéras ou des événements d'entreprise. Ainsi en 2025, les salles ont accueilli, entre autres, les concerts de Gims ou de Marc Lavoine, les comédies musicales « Mamma Mia ! » et « La Haine », l'opéra « Carmen » ou encore, le spectacle de l'humoriste Alex Vizorek. Le lieu dispose d'un orchestre résident, Insula Orchestra, dirigé par Laurence Equilbey, et abrite également La Maîtrise des Hauts-de-Seine ainsi que l'Académie Jaroussky (contre-ténor). À cela s'ajoutent un studio d'enregistrement, des commerces, des espaces événementiels, et un ensemble de choeurs, dont un d'enfants. Pour la programmation et la commercialisation des spectacles, une joint-venture TF1-Sodexo Live!, baptisée STS, a été créée. Sodexo Live! se charge également de l'événementiel BtoB (congrès, séminaires, incentives...) et de la restauration avec des bars et un restaurant, L'Octave.

UNE GESTION TECHNIQUE DE HAUTE PRÉCISION

Avec ses 30 000 m², la Seine Musicale est un ERP (établissement recevant du public) d'une grande complexité technique. Sodexo Live! y déploie une dizaine de techniciens spécialisés (plombiers, électriciens, etc.) disponibles

24 h/24, capables d'intervenir aussi bien pour un simple remplacement de prise que pour les exigences techniques d'un spectacle de grande envergure comme Les Victoires de la musique. Deux types de contrats à performance structurent l'exploitation : un contrat de performance de services (propriété, accessibilité, maintenance, etc.) et un contrat de performance énergétique. Dans ce cadre, une voile photovoltaïque mobile de 800 m² a été installée afin de réguler l'impact du soleil sur les vitres et l'effet de serre dans le bâtiment. Sodexo mobilise 47 collaborateurs permanents sur le site, chacun jouant un rôle crucial dans le bon fonctionnement du lieu. « De la maintenance à la régie scénique, en passant par la sécurité incendie avec un SSIAP 24 h/24 et un RUS, responsable unique de sécurité, chaque détail est pensé pour que le public vive une expérience optimale, en toute sécurité », explique Jean-François Dusséaux. Après une fermeture imposée par la crise sanitaire en 2020, la Seine Musicale a redémarré en force avec le succès du spectacle « Starmania », en 2022. Depuis, la fréquentation ne cesse de croître, preuve que le pari culturel et technologique est en passe d'être gagné.



CHIFFRES CLÉS

+ de
600 000
visiteurs en 2024

268
levers de rideau



UN LIEU RESPONSABLE

Chaque année, La Seine Musicale renforce davantage sa démarche RSE. Ainsi, l'ensemble du bâtiment (30 000 m² !) est désormais éclairé à 100 % par LED. Le tri des déchets est facilité par l'installation de dispositifs dans tous les espaces ouverts au public. Côté restauration, L'Octave participe à la lutte contre le gaspillage alimentaire en nouant un partenariat avec Atypique, fournisseur de fruits et légumes exclus des circuits de distribution classique. Le partenariat avec la Fondation Good Planet a également été renouvelé.

VANESSA PARADIS

une star au naturel

Près de quarante ans de carrière, huit albums, des dizaines de chansons que l'on connaît par cœur, une vingtaine de films, du théâtre, des centaines de couvertures de magazines, deux enfants, une notoriété qui dépasse largement nos frontières... Et pourtant, Vanessa Paradis reste une divine énigme !

Révélée à 14 ans à peine, grâce à un taxi jaune conduit par un certain Jo, elle a grandi sous l'objectif des plus grands photographes, dont elle est, trente-huit ans plus tard, encore la muse, et des paparazzis (qu'elle repère à des kilomètres tant elle les craint et les déteste). Dans l'imaginaire des Français, de nombreuses images figurent : celles d'une adolescente noyée dans un jean troué et un sweat trop grand, d'une jeune femme rock au make-up appuyé qui chante Gainsbourg et enregistre des tubes en anglais signés Lenny Kravitz, d'une icône hippie-chic mère de deux enfants dans le Los Angeles des années 2000 ou encore d'une égérie glamour pour Chanel... Tout cela lui a valu d'être conspuée avant d'être, depuis des décennies, adorée, voire adulée. « C'est toujours une très agréable surprise de voir à quel point les gens sont gentils avec moi, s'émeut-elle aujourd'hui. On a grandi ensemble, je suis comme leur cousine éloignée, c'est touchant. » La voici désormais apaisée, bien qu'elle soit souvent pâtrie de doutes et d'inquiétudes. Depuis sa première apparition dans « L'École des fans » de Jacques Martin (elle avait alors 8 ans), on sait tout de sa vie publique. Presque autant que de ses amours célèbres. « On m'dévisage, on m'envisage comme une fille que je ne suis pas... » chantait-elle déjà dans

« Tandem » en 1990. Mais ça n'est pas pour autant que Vanessa Paradis peut se lire comme un livre ouvert. Au contraire, l'une des plus grandes stars françaises cultive avec gourmandise et fermeté le secret, même si elle feint l'étonnement lorsqu'on le lui fait remarquer : « Je ne me sens absolument pas mystérieuse ! Au contraire, si vous saviez comme j'ai les pieds sur terre ! C'en est même trop, ça me fatigue moi-même d'être terrienne à ce point-là ! »

À LA RECHERCHE DE SA VÉRITÉ

Si parfois on a pu lui reprocher son franc-parler, elle s'en moque. Mieux, elle le revendique. Tout plutôt que de tricher ! « J'aime les rapports simples », dit-elle. La vie simple aussi, comme celle sans chichi qu'elle menait entourée de ses parents André et Corinne et de sa petite sœur Alysson à Saint-Maur-des-Fossés, avant que le tsunami médiatique l'emporte dans d'autres sphères, la prive de son insouciance, de sa liberté chérie et dont elle conserve une forte nostalgie... Vanessa Paradis tutoie les étoiles. Certains diront que, comme beaucoup de personnalités de son statut, elle n'évolue pas dans la même réalité que le commun des mortels. Pourtant, elle possède toujours un pied-à-terre à Paris, le premier appartement qu'elle a acheté à 22 ans. Et lorsqu'elle en ferme la porte et dépose son habit de lumière, elle redevient celle qu'elle préfère. Une gourmande qui ne résiste pas aux plaisirs régressifs comme le chocolat et les coquillettes au jambon. Un esprit sain dans un corps sain qui fuit les séances de sport trop dynamiques pour leur préférer le yoga, le Pilates et la barre au sol, et qui, en cas de fatigue, alterne séances de kiné, acupuncture, ostéopathie et se soigne à l'homéopathie. « Mon corps, comme une voiture, a besoin de réglages réguliers, mais toujours les plus naturels possible », confie-t-elle. Naturels aussi, les soins qu'elle accorde à son apparence. Bien dormir, boire de l'eau et rire, voilà ses secrets beauté ! Et parfois... des glaçons sur le visage. « C'est radical pour lisser la peau et avoir bonne mine », affirme celle qui s'agace lorsqu'on l'interroge sur la chirurgie esthétique. « Poserait-on la question à un homme ? Je ne peux pas dire que mon rapport au temps qui passe, à mon image, m'angoisse. Ce qui m'intéresse, c'est de conserver un maximum d'énergie ! »

UNE ACTUALITÉ CHARGÉE

L'actrice Vanessa Paradis est à l'affiche de deux films cette année, « Dis-moi juste que tu m'aimes » d'Anne Le Ny avec Omar Sy, sorti début 2025, et « T'as pas changé » de Jérôme Commandeur. Un troisième film, « J'oublierai ton nom », réalisé par Yann Gonzalez, sera sur les écrans en 2026. Mais c'est la chanteuse qui tiendra le haut de l'affiche l'an prochain avec une série de concerts dans les Zénith de France afin d'accompagner son dernier album « Le Retour des beaux jours ». Enregistré à Londres et à Paris avec la complicité d'Étienne Daho qui signe plusieurs titres, ce nouvel opus propose également des chansons écrites et composées par ses enfants ou elle-même. La tournée commencera le 26 mars à Aix-en-Provence pour s'achever le 17 novembre à Paris. Les deux dates parisiennes de mai ayant affiché complet dès septembre, cette dernière date à l'Accord Arena a été ajoutée !





À la découverte de Reims



Au cœur de la Champagne, Reims, où pendant 1000 ans les rois de France furent couronnés, affiche son élégante singularité entre architecture Art déco et gastronomie raffinée.

« Je m'appelle Alexis Salomon et, depuis son ouverture en juin 2025, je suis chef de cuisine pour le restaurant Polychrome, la table gastronomique de la Maison Taittinger située au cœur de Reims. Nous y accueillons 40 convives pour déjeuner, du jeudi au lundi. J'ai débuté

comme chef de cuisine au Domaine Château du Faucon, dans les Ardennes, après une formation au lycée hôtelier de Bazeilles. Puis j'ai travaillé à l'Auberge de La Ferme, à Rochehaut, et à la maison de champagne Mumim, pour le restaurant La Table des chefs, avant de rejoindre la maison Taittinger. Au Polychrome, la carte est signée du chef étoilé Charles Coulombe avec des recettes qui subliment le champagne de la Maison. Mon rôle principal est de veiller à ce que la qualité dans l'assiette soit irréprochable. Chaque détail compte, de l'assiette au service en salle, tout doit être mis en place pour rendre cette expérience exceptionnelle. Si j'ai choisi la cuisine, c'est parce qu'elle ne laisse aucune place à la monotonie. J'aime ce rythme, ces imprévus, cette adrénaline quotidienne qui pousse à se dépasser et à innover toujours plus.

La porte de Mars.



La place Drouot.



Biscuits roses.



Des bulles et des rois

Je suis originaire de Charleville-Mézières, une petite ville ardennaise située à une heure de Reims environ. Reims est une ville vivante, entre tradition et modernité. Il y règne une belle énergie créative et un profond respect du talent des artisans locaux. Et l'offre gastronomique associée aux vins de champagne est royale ! Mon itinéraire idéal serait de commencer par découvrir les grandes maisons de champagne. Elles proposent une immersion unique dans l'histoire et le savoir-faire des vins. C'est une expérience qui allie culture, patrimoine et plaisir des sens, et qui symbolise surtout parfaitement l'identité de la ville. Les autres incontournables sont, bien entendu, la cathédrale Notre-Dame, un joyau de l'art gothique, ou encore la basilique Saint-Rémi située à proximité du restaurant Polychrome. Dans le quartier de la porte de Mars, vous découvrirez un arc, vestige romain, et pourrez profiter du marché de Noël, entre novembre et

Sapin de Noël devant l'hôtel de ville.



décembre. Enfin, la place Drouet-d'Erlon, la plus longue de France, est l'artère principale de la ville. En partie piétonne, elle est très animée avec ses cafés, ses boutiques, et dégage une ambiance conviviale.

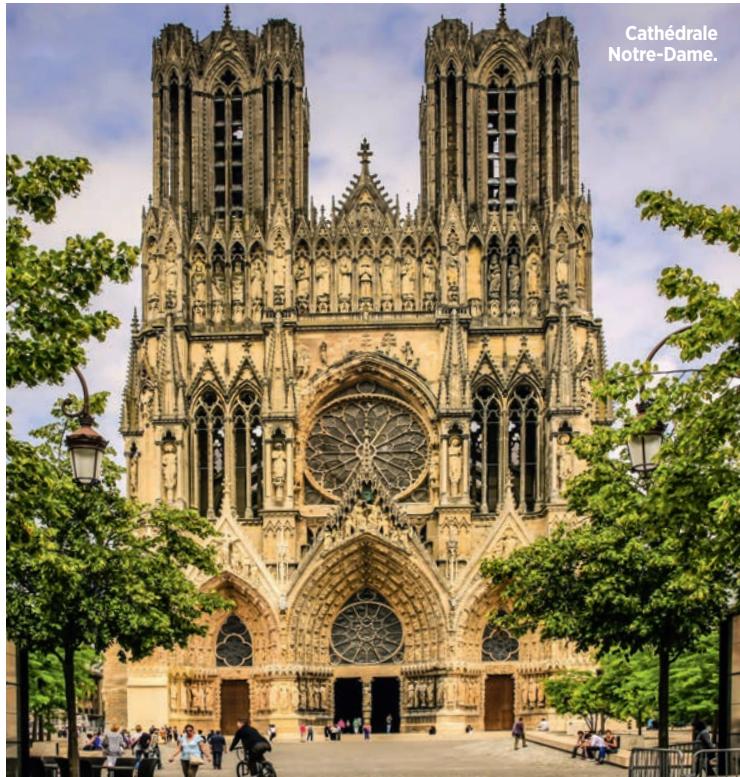
Produits gourmands

Plutôt que des plats emblématiques, nous avons des produits propres à la région qui reflètent son savoir-faire et sa richesse gastronomique. C'est le cas du jambon de Reims cuit en fine couche, légèrement rosé à cœur et assaisonné avec un mélange d'épices. Ou encore les célèbres biscuits roses, légers, croquants et délicatement parfumés à la vanille, qui accompagnent souvent le champagne. Moins connue, mais tout aussi délicieuse, la rosace de Reims est un fromage à pâte molle, crémeux et légèrement affiné, créé en l'honneur de la cathédrale. Il est produit localement et est représentatif du terroir champenois. »



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

Cathédrale Notre-Dame.



FROMAGES : UNE PASSION FRANÇAISE !

Si la France est « le pays du fromage », ses habitants font honneur à sa réputation, forts d'une consommation de 26,5 kilos par an et par personne. Clairement, il nous fait fondre !

« Sur le plan nutritionnel, le fromage est une bonne source de protéines et de calcium et, surtout s'il est gras, de vitamines A et D », explique Kristell Kerviche, diététicienne, responsable qualité, nutrition et bionettoyage. « Mais, revers de la médaille, il apporte également des quantités importantes de matières grasses, notamment d'acides gras saturés, ainsi que de sel. Plus les fromages sont fermentés, moins ils contiennent d'eau, et plus leur concentration en ces différents nutriments est donc élevée », précise-t-elle. Un fromage à pâte pressée cuite (parmesan, emmental) sera plus riche qu'un chèvre frais ou une faisselle. Il s'agit de les déguster avec modération, « la portion moyenne recommandée pour un adulte est de 30 à 40 grammes par jour pour une pâte dure et de 50 g pour un fromage frais ». Elle peut toutefois être un peu plus importante pour les personnes âgées ou malades qui ont peu d'appétit, ou pour les végétariens. « Autre avantage, plus il est ferme et affiné, moins il contient de lactose, ce qui limite les troubles digestifs chez les intolérants à ce sucre naturel du lait », indique la spécialiste.

► À PLEINES BOUCHÉES

Sur un plateau d'apéritif, en fin de repas, avec une salade, dans un sandwich (ou un croque-monsieur), sur une soupe, dans des pâtes, une tarte salée ou un feuilleté : le fromage est un incontournable (seulement 5 % des Français n'en mangent pas*) qui s'adapte absolument à tout ! Si l'on en consomme toute l'année, l'hiver reste la

période propice à celui qui fond, qui coule, gratiné ou file, ainsi qu'aux plats roboratifs et conviviaux : tartiflettes, croziflettes, raclettes, fondues, camembert ou mont d'or au four s'enchaînent, tout comme les gratins réconfortants « à toutes les sauces ». D'ailleurs, 87 % des Français intègrent du fromage chaud comme ingrédient d'une recette plus élaborée !

► ON L'AIME, ON L'ADORE

L'un des secrets de cet indispensable de notre « patrimoine culinaire » est son immense variété : il existerait 3 500 sortes de fromages, répartis en 7 grandes familles. Et, même si les Français préfèrent le comté, le brie et le camembert*, qui sont des classiques, les goûts diffèrent selon les saisons, et surtout les régions, qui mettent en valeur le terroir et la tradition. Chèvre et camembert dans l'Ouest (Touraine, Normandie...), munster à l'Est, brebis dans le Sud-Ouest ou en Corse, bleu d'Auvergne, reblochon ou Abondance des Alpes : c'est un vrai tour de France, avec 51 AOP et 11 IGP. De quoi faire de belles découvertes gastronomiques et touristiques !

* Source : Sondage Opinion Way pour l'Académie Phormos, mai 2025



À S'OFFRIR

« Le Cheese Book », par Le Cheese Geek (éd. Hachette pratique, 2025, 19,95 €) : un guide passionnant, riche d'infos, de conseils et de recettes gourmandes.



QUEL PLATEAU DE FROMAGES POUR LES FÊTES ?

« La règle est de proposer un nombre impair de fromages (3, 5 ou 7). Mieux vaut donc adapter les quantités pour éviter le gâchis : comptez 80 g par personne », explique Laure-Line Charpin, responsable produits. On associe des pâtes et des laits différents, comme un brie (pâte molle à croûte fleurie), un Ossau-Iraty (pâte pressée non cuite, au lait de brebis), une fourme d'Ambert (persillée), un banon (chèvre à croûte naturelle) et un pont-l'Évêque (pâte molle à croûte lavée). « La bonne idée, tant décorative que gourmande ? Disposer joliment sur le plateau, entre les fromages, des fruits frais (quartiers de pomme et de poire, raisins), des légumes (radis, champignons, feuilles d'endive...), des fruits secs (abricots, pâte de coing) et des oléagineux (noix, amandes...) »

La mandarine, un parfum d'hiver

Ronde et légèrement aplatie, avec une écorce et une pulpe très colorées, elle ensoleille la saison froide et fait vibrer nos papilles.

Une chair super vitaminée

Cultivée dans toute la Méditerranée (et en France dès 1848), cette replète juteuse se révèle très rafraîchissante, et, en hiver, elle permet de faire facilement le plein de vitamine C (deux fruits couvrent les besoins quotidiens) pour mieux lutter contre la fatigue et les infections. Elle apporte beaucoup de flavonoïdes (antioxydants), des fibres douces, et moins de sucres (glucides) que la moyenne des fruits ce qui la rend peu calorique (45 kcal/100 g) : une légèreté idéale pour compenser les plats d'hiver souvent très nourrissants !

Bonne à marier

Parfaite en quartiers ou pressée, elle se glisse dans de nombreux desserts et s'associe à merveille avec les autres agrumes et le chocolat. Elle accompagne aussi avec subtilité la volaille, les poissons, les coquillages et fruits de mer, et son zeste relève habilement une sauce (beurre blanc, vinaigrette ou même mayonnaise).

Bien la choisir

Ferme (mais pas dure), lourde, brillante, avec une bonne odeur et une peau lisse : elle sera parfaite ! Pour plus d'arômes, gardez-la au frais, mais hors du réfrigérateur, et consommez-la dans la semaine.

Un petit fruit venu d'Asie

Plus grosse que la clémentine et avec plus de pépins, la mandarine est aussi plus douce et parfumée, et très peu acide. Origininaire d'Inde et de Chine, elle doit son nom à sa couleur, celle de la robe des mandarins (hauts fonctionnaires chinois). Elle serait l'une des premières espèces d'agrumes cultivées, et était apportée en cadeau aux empereurs au xx^e siècle avant J.-C. !

Du fruit à
chaque instant.

ST MAMET

– Depuis 1953 –

NOUVEAU !

La famille des
coupelles de fruits

MAXI FORMAT
s'agrandit



Et toujours la **recette**
Cocktail iconique
à (re)découvrir en
format MAXI

7h38
Un cocktail
vitamine



12h25
Un
déssert
pêchu

16h15
Une pause
exotique pour
le goûter

St Mamet leader
du segment le
plus dynamique
de la catégorie
Fruits en
Morceaux⁽¹⁾ !

**SANS SUCRES
AJOUTÉS***

**SANS colorants,
SANS conservateurs****



4,51/5
323 avis

Shopadvizor

Estelle H.

Format pratique

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

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

(1) Nielsen : St. Mamet PAC sur total MN - Ventes UC - Full coverage - CAM P7 2025 | *contient des sucres naturellement présents | **comme tous les produits de la catégorie

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

www.mangerbouger.fr

L'huître, bijou de l'océan

Festive, simple mais raffinée, nutritionnellement parfaite, pour la santé, c'est une vraie perle !

Un mets de roi

Si l'huître, mollusque bivalve, se déguste depuis la préhistoire, elle était surtout très prisée à la cour des rois Henri IV, Louis XIV et Louis XV, réputés pour en manger des quantités astronomiques ! Les Français restent aujourd'hui encore les premiers producteurs... et consommateurs d'Europe. Creuse (la plus répandue sur le littoral) ou plate (la Belon, élevée en Bretagne dans des eaux plus profondes), elle est un produit d'exception de nos tables de fêtes.

Une source de minéraux

Riche en protéines (1 g par huître environ), elle apporte aussi de la vitamine B12 et bon nombre de minéraux : au menu, de l'iode nécessaire au fonctionnement de la thyroïde, mais aussi du cuivre, du magnésium, du sélénium (antioxydant), du zinc (soutient le système immunitaire et améliore l'aspect de la peau), et du phosphore. Peu grasse, elle contient surtout des acides gras oméga 3 qui protègent le cerveau et le cœur. Le tout pour peu de calories... si on limite le pain beurré pour l'accompagner !

Un produit de saison

L'huître est traditionnellement consommée « les mois en r » (c'est-à-dire de septembre à avril), car les quatre mois d'été couvrent sa période de reproduction. Bien qu'elle reste parfaitement comestible, elle est remplie de laitance (semence) que tout le monde n'apprécie pas. Les huîtres dites « de saison » n'ont pas de laitance estivale.

Quelle taille choisir ?

Les huîtres creuses sont calibrées de 0 (plus de 150 g) à 5 (poids inférieur à 45 g). Les plus grosses sont plutôt conseillées aux amateurs, ou dégustées chaudes (gratinées, farcies), alors que les plus petites sont préférées pour l'apéritif, et les moyennes pour un plateau.

Bien la préparer

Qu'on l'aime très iodée (issue de pleine mer, généralement de Bretagne ou du Cotentin), ou plus douce (fines ou spéciales de claire de Marennes-Oléron), l'huître doit être ouverte une heure environ avant d'être consommée, en jetant la première eau, pour qu'elle ait le temps de produire la seconde eau, plus goûteuse. En bourriche, elle se conserve au moins une semaine dans un endroit frais (non glacé) et aéré.



PANZANI
SOLUTIONS

NOTRE GAMME À HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE : UN LEVIER STRATÉGIQUE POUR RÉPONDRE AUX ENJEUX DE LA LOI ÉGALIM



- Une sélection de blés 100% Français issus d'une exploitation agricole à Haute Valeur Environnementale de Niveau 3.
- Des pâtes et un couscous de qualité supérieure, faciles et rapides à mettre en œuvre.
- Une solution #EGalim qui répond aux 50 % de produits de qualité et durable.



www.panzani-solutions.com

HUÎTRES AU BEURRE D'ORANGE, SAFRAN ET GINGEMBRE

Pour 4 personnes Préparation 20 min

Cuisson 5 min

INGRÉDIENTS :

• 12 huîtres Ostra Regal n°3-4

Pour le beurre d'orange : • 1 orange

• 1 morceau de gingembre détaillé en lamelles • 100 g de beurre • 1 pincée de safran • 1 c. à soupe de sucre

Pour la dégustation : • Zestes confits d'orange • Fleurs comestibles

◆ Ouvrez les huîtres au-dessus d'un saladier et détachez-les de leur coquille. Retournez-les et récupérez l'eau des huîtres filtrée. ◆ Zestez l'orange et pressez-la. ◆ Faites fondre le beurre dans une casserole avec les lamelles de gingembre, une pincée de safran, le sucre, l'eau des huîtres, les zestes et le jus d'orange. Pochez les huîtres dans ce mélange pendant 30 secondes à 1 minute avant de les replacer dans leur coquille. ◆ Nappez les huîtres de beurre d'orange safrané au gingembre. Ajoutez quelques zestes confits d'orange et décorez de pétales de fleurs comestibles. Servez aussitôt.





CARPACCIO DE SAINT-JACQUES AUX AGRUMES

Pour 4 personnes

Préparation 20 min

INGRÉDIENTS :

- 16 noix de saint-jacques
- 2 oranges • 2 citrons
- Quelques brins d'aneth
- 10 cl d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre.

◆ Coupez les noix de saint-jacques en tranches très fines et répartissez-les dans des assiettes. ◆ Prélevez les suprêmes d'orange en taillant l'écorce au couteau et en veillant à ôter toute la peau blanche pour ne laisser apparaître que la chair du fruit à vif. ◆ Glissez la lame du couteau entre la membrane et le segment pour prélever chaque suprême. Disposez les suprêmes d'orange sur les saint-jacques. ◆ Faites de même avec le citron pour en obtenir 6 ou 7 suprêmes. Récupérez le jus du reste du fruit. ◆ Dans un bol, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, salez et poivrez, puis versez sur le carpaccio. Saupoudrez de piment d'Espelette et parsemez de brins d'aneth.

TRIFLE À LA MANDARINE

Pour 4 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

INGRÉDIENTS :

- 4 mandarines • 1 citron (jus)
- Quelques brins de romarin
- 200 g de fromage blanc • 70 g de beurre • 100 g de farine
- 100 g de poudre d'amande
- 60 g de sucre de coco

◆ Préchauffez le four à 180 °C. Dans un saladier, mettez la farine, le beurre coupé en dés, la poudre d'amande et le sucre de coco. Travaillez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Répartissez cette pâte sur une plaque couverte de papier cuisson.

◆ Enfournez pour 10 minutes. Épluchez les mandarines et séparez les quartiers. Dans 4 verres, alternez une couche de pâte, une couche de fromage blanc, quelques quartiers de mandarine, puis à nouveau de la pâte et du fromage blanc.

◆ Terminez par des quartiers de mandarine et un peu de pâte. Arrosez du jus de citron et décorez de brins de romarin.





FAITES LE PLEIN DE FUN
POUR CET HIVER !



SAVEUR TROPICAL



SAVEUR
POMME CASSIS FRAMBOISE





DES DESSERTS FESTIFS POUR ÉPATÉR SANS STRESSER !

Réaliser un dessert gourmand pour les fêtes est un plaisir pour les pâtissiers mais peut s'avérer plus compliqué pour les autres. Manque de temps, gâteau abîmé, stress des fêtes... Rassurez-vous, tout n'est pas forcément perdu !

Tout le monde a connu ça : un simple gâteau préparé rapidement, vite enfourné et une fois cuit, une partie reste collée au moule... Il n'est plus présentable. Qu'à cela ne tienne : il est toujours bon. Il faut donc ruser en le servant dans des petits bols ou des verrines. Déposez des petits morceaux dans les récipients et recouvrez-les de crème Chantilly, maison si vous avez le temps ou toute prête, ou d'un coulis de fruits. Pour plus de gourmandise, ajoutez quelques pépites de chocolat noir ou des amandes effilées.

UNE DÉCO QUI CHANGE TOUT

N'oubliez jamais qu'avec une base de gâteau type génoise ou au yaourt, vous pouvez faire des merveilles, mais à une condition : celle d'avoir dans vos placards des épices comme de la cannelle, du sucre vanillé, des fruits secs et autres pépites de chocolat noir, des écorces confites d'orange et/ou de citron, des coulis de fruits. Ces ingrédients vous sauveront la mise ! « Pour donner un air de fête à un simple cake, vous pouvez préparer un glaçage en mélangeant 200 g de sucre glace avec un blanc d'oeuf : l'appareil obtenu doit être suffisamment épais pour recouvrir la cuillère », explique Laëtitia Belkheir, cheffe de production Roland-Garros, Sodexo Live ! Nappez ensuite votre gâteau qui aura désormais un habit de gala ! Pour un gâteau au chocolat agréable à regarder et très

bon à déguster, parsemez-le d'écorces d'oranges confites, de touches de crème à l'aide d'une poche à douille, de petites étoiles en sucre...

MISEZ SUR LES MOULES

Autre astuce pour les fêtes : les moules à gâteaux ou les emporte-pièces. Les magasins en regorgent : en forme de Père Noël, de traîneau, de couronne, de flocon de neige... vous avez l'embarras du choix. Équipé de ces ustensiles, réaliser un dessert festif devient un jeu d'enfant. « Pour préparer un gâteau feuilleté en forme de sapin de Noël, explique Laëtitia Belkheir, prenez deux pâtes feuilletées (chez votre boulanger ou dans le commerce), étalez la première, posez dessus un emporte-pièce en forme de sapin pour découper la pâte, faites la même chose avec la seconde. Répartissez la pâte à tartiner de votre choix sur la première, puis recouvrez-la avec la seconde. Badigeonnez avec du jaune d'oeuf et enfournez pour 20 min à 180 °C. » Et si vraiment la pâtisserie n'est pas votre fort, confectionnez une salade de fruits de saison, tellement agréable après un repas copieux. Clémentines juteuses, pommes croquantes, poires fondantes sont à marier à des abricots secs, des pistaches, des graines de grenade, et, pour la touche finale, quelques cuillerées deau de fleur d'oranger. Ou comment fraîcheur et gourmandise composent un dessert réussi... sans stress !



*La passion des uns,
le plaisir de tous*

CALORIES FAIBLES

Soupe de brocoli au Roquefort

- 1 Pelez et émincez finement 1 gros oignon.
- 2 Dans un faitout, faites revenir l'oignon avec un peu d'huile.
- 3 Portez l'eau à ébullition et ajoutez le brocoli.
- 4 Après cuisson, mixez, salez, poivrez en ajoutant le Roquefort, le persil et la coriandre.

6 PERS. 1 gros oignon
700g brocolis - persil
huile d'olive - coriandre
1 l'eau - 120g Roquefort
sel & poivre

CALORIES MOYENNES

Cake au Roquefort et aux poires

- 1 Four préchauffé à 180°C
- 2 Epluchez les poires et coupez-les. Emiettez le Roquefort. Coupez le jambon en allumettes.
- 3 Mélangez farine, levure, sel et poivre dans un saladier. Ajoutez : œufs, huile et lait. Obtenez une pâte lisse.
- 4 Incorporez poires, jambon et Roquefort. Au four 1h.

6 PERS. 2 poires - 2 t. de jambon
250g fariné - 4 œufs entiers - 4 c. à soupe d'huile d'olive - 150g de Roquefort - 15cl lait - 1 s. levure chimique - sel et poivre

*Aujourd'hui,
je mange Roquefort !*





DU NUMÉRIQUE OUI, MAIS RESPONSABLE !

Faire en sorte que les activités autour du numérique soient les moins impactantes possible pour l'environnement et les plus vertueuses sur le plan social, tel est l'objectif de Sodexo qui met en place différentes actions en ce sens.

La dernière étude de l'Ademe (2024) sur l'impact du numérique en France montre une évolution. De 2,2 % en 2020, celui-ci est passé à 4,4 % de l'empreinte carbone du pays. Et 78 % de cette empreinte sont liés à la fabrication des équipements (ordinateurs, smartphones, tablettes...). Le sujet est au cœur des préoccupations de la Direction Tech, Data et Digital France. « Il y a trois ans, nous avons créé une feuille de route afin de réduire notre impact numérique, explique Alexandra Crespel, Manager numérique responsable et pilote de la démarche. Nous travaillons autour de 4 axes : diversité et inclusion ; cycle de vie du matériel et des logiciels ; écoconception ; sensibilisation et communication. »

LE RÉEMPLOI AVANT TOUT

Pour le cycle de vie du matériel et des logiciels, l'équipe s'est concentrée dans un premier temps sur la gestion du matériel, secteur ayant le plus fort impact sur l'environnement. Depuis 2021, un partenariat a été noué avec une entreprise spécialisée dans le recyclage. « Nous leur confions une partie de notre parc : les ordinateurs de bureau et portables, les tablettes, les écrans et les téléphones. Soit ils sont

À SAVOIR

Pour produire un ordinateur portable de 2 kg, il faut extraire 800 kg de matières premières, dont beaucoup de métaux, et utiliser 230 000 l d'eau. Son empreinte carbone se situe entre 193 kg et 331 kg de CO₂ selon les modèles.

réparés et proposés à la vente en seconde main, soit leurs pièces sont utilisées sur d'autres produits. Et s'il n'y a aucune optique de réemploi, ils sont recyclés de manière éthique », poursuit Alexandra Crespel. Pour boucler ce cercle vertueux, la société concernée travaille elle-même avec une entreprise qui salariée des personnes en situation de handicap. En 2024, 3 437 équipements ont été traités et 2 335, réemployés. Le but étant de prolonger le plus longtemps possible leur durée de vie.

L'IMPORTANCE DE LA SENSIBILISATION

Depuis un an, la Direction Tech, Data et Digital France teste, en interne, le réemploi des casques audio Poly. « Nos équipes les reconditionnent en suivant une procédure stricte. Nous avons ainsi pu récupérer 57 casques, dont 23 ont été remis en état et 14 redistribués au siège. » Prendre soin du matériel, réparer plutôt que changer... la sensibilisation porte ses fruits. « Les utilisateurs font de plus en plus attention. Pour les y aider, nous publions régulièrement des fiches de bonnes pratiques », indique la manager. Afin d'accroître cette sensibilisation, la fresque du climat est mise à contribution, mais c'est un escape game en ligne sur le numérique responsable que l'équipe TDD a choisi pour former ses collaborateurs. Ludique et collaboratif, il a permis à une quarantaine de salariés de renforcer leurs connaissances. Prochaine priorité de l'équipe : optimiser les hébergements de données et leurs infrastructures également gourmandes en énergie !



PANZANI
SOLUTIONS



**DES CHAMPS FRANÇAIS À VOS CUISINES :
L'ENGAGEMENT PANZANI SOLUTIONS POUR DES PÂTES,
SEMOULES ET COUSCOUS 100% BLÉ FRANÇAIS***



DÉCOUVREZ NOS DIFFÉRENTES GAMMES :

FILIÈRE



Pâtes, couscous et semoules
de Qualité Supérieure



Pâtes et couscous à Haute Valeur
Environnementale Niveau 3

TECHNO PASTA



Pâtes Ultra-Résistantes



Pâtes Spéciales Salades



Quand une bonne santé passe aussi par LES DENTS ET LA BOUCHE

Santé bucco-dentaire et santé globale sont indissociables : l'une ne va pas sans l'autre. Voici tout ce qu'il faut savoir sur les liens qui les unissent.

On ne le répétera jamais assez : avoir une bouche et des dents en bonne santé, c'est très important. C'est même l'Organisation mondiale de la santé (OMS) qui l'affirme dans un document partagé en 2021 : « La santé bucco-dentaire fait partie intégrante de la santé globale, du bien-être et de la qualité de vie, depuis la naissance jusqu'à un âge avancé. » Prendre soin de ce qui se passe dans notre cavité buccale nous concerne donc tous, car plus de 3,5 milliards de cas de maladies et autres affections bucco-dentaires sont recensés dans le monde. Si certaines sont bénignes, et n'ont pas de conséquences par ailleurs, d'autres peuvent être le point de départ d'une pathologie beaucoup plus grave.

► DES LIENS AVÉRÉS

Dans un entretien accordé à la Fondation pour la recherche médicale, Marina Carrère d'Encausse, médecin échographiste, alerte sur les conséquences que peut avoir une santé bucco-dentaire défaillante sur le reste du corps : « Plusieurs études scientifiques ont mis au jour l'existence d'un lien entre une mauvaise santé bucco-dentaire et un risque accru de maladies cardio-vasculaires. Elle favorise en effet l'athérosclérose, et augmente donc le risque d'infarctus du myocarde et d'accidents vasculaires cérébraux. Des liens ont aussi été identifiés entre la santé bucco-dentaire et des maladies telles que le diabète, la polyarthrite rhumatoïde, certains cancers, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, la maladie d'Alzheimer mais aussi le risque d'accouchement prématuré. » Dans le cas de pathologies générales comme le diabète ou le cancer, le lien de cause à effet peut aussi exister dans l'autre sens : ces maladies

sont susceptibles de favoriser l'apparition, la progression ou la gravité d'affections bucco-dentaires. D'où l'intérêt de faire régulièrement un passage chez le dentiste pour contrôler l'état des dents et de la bouche.

► DES RISQUES ACCRUS AVEC L'ÂGE

Si ce qui se passe dans notre bouche a des répercussions ailleurs dans notre corps, c'est parce que les bactéries présentes lors d'une inflammation des tissus buccaux peuvent « voyager » par le sang. Elles provoquent alors un état inflammatoire à un autre endroit de notre organisme, favorisant l'émergence et le développement d'autres pathologies. « Dans le cas de la maladie d'Alzheimer, des analyses post-mortem ont mis en évidence la présence de bactéries buccales communes dans le cerveau de malades », précise Marina Carrère d'Encausse. Les personnes âgées sont les plus à risque : avec l'avancée dans l'âge et la prise de certains médicaments, la production de salive diminue, ce qui gêne la déglutition et fragilise la santé bucco-dentaire. Par ailleurs, il a aussi été démontré que les infections pulmonaires par inhalation de bactéries buccales pathogènes sont plus fréquemment recensées chez les personnes âgées. Une mauvaise santé bucco-dentaire est aussi source de douleurs, ce qui nuit au bien-être, entraîne de la fatigue voire de l'irritabilité. Alors, autant tout faire pour garder ses dents et sa bouche en bonne santé !



LES BONNES HABITUDES À PRENDRE

- Se laver les dents au moins deux fois par jour avec une brosse à dents souple et en bon état, et un dentifrice contenant du fluor.
- Mâcher un chewing-gum sans sucre pendant 20 minutes après avoir bu ou mangé quelque chose durant la journée afin de stimuler la production de salive, de limiter la formation de plaque dentaire et de neutraliser les attaques acides qui fragilisent l'émail des dents.
- Se rendre au moins une fois par an chez son dentiste pour une visite de prévention ainsi qu'un détartrage si nécessaire.

STRETCHING au bureau

Rester assis plusieurs heures par jour, ce qui est le cas de beaucoup de salariés, met le corps à rude épreuve. Pour prévenir les douleurs musculaires dues aux mauvaises postures, voici quelques étirements faciles à intégrer au quotidien.



DÉTENDRE LA NUQUE

Asseyez-vous bien droit sur votre chaise de bureau ou mettez-vous debout. Inclinez lentement la tête vers la gauche tout en regardant devant vous et en gardant la tête dans l'axe, sans la tourner. Pour intensifier encore plus le mouvement, vous pouvez étirer votre bras et votre épaule droite vers le haut. Conservez cette posture 10 à 15 secondes. Puis, faites la même chose de l'autre côté.



SOULAGER LES LOMBAIRES

Tenez-vous debout, dos droit, levez un bras en basculant légèrement de l'autre côté, faites la même chose de l'autre côté. À faire dix fois de suite.

RÉVEILLER LES FESSIERS

Mettez-vous debout devant votre bureau, attrapez votre cheville gauche. Tenez-vous droit et basculez votre bassin vers l'avant pour étirer au maximum la cuisse. Changez de jambe. À répéter 3 fois de chaque côté.



ÉTIRER LES BRAS ET RENFORCER LES MUSCLES

Tenez-vous bien droit sur votre chaise de bureau ou debout. Tendez le bras droit en étirant la main au maximum vers le haut, le bras gauche soutenant votre biceps droit. Changez de bras. À faire dix fois de suite.



**l'Oeuf
de nos
Villages**



**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

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

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

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

**1^{ère}
VENTE
NATIONALE**



**1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"SOL"**



**1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"PLEIN AIR"**



**1^{ère}
VENTE
NATIONALE
"BIO"**



**Être éleveurs engagés
c'est une question de bon sens**

BIEN VIVRE AVEC UN TROUBLE DE L'ATTENTION, *c'est possible !*

Si les troubles de l'attention rendent la vie quotidienne plus difficile, le tableau n'est pas tout noir. Pour préserver sa santé mentale, des actions et des stratégies sont à mettre en place.

Depuis quelques années, le TDAH, ou trouble du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité, est sur le devant de la scène. Officiellement, il ne concerne pourtant que près de 6 % des enfants et moins de 3 % des adultes. Et ce n'est pas non plus parce qu'en parle beaucoup que l'on vient de le découvrir : ce syndrome est décrit dans la littérature scientifique depuis le XVIII^e siècle. L'exposition aux écrans des enfants et l'éducation ne sont donc pas en cause, puisqu'il s'agit réellement d'un « trouble du neurodéveloppement, associé à des petites différences dans la structure et le fonctionnement du cerveau des personnes concernées », affirme l'Inserm. Dans les faits, le TDAH se manifeste par des niveaux élevés d'inattention, de l'agitation, voire de la nervosité, des problèmes d'organisation, une tendance à éviter les tâches difficiles, à égarer ses affaires et à couper la parole. Pour les personnes concernées, des traitements médicamenteux existent afin d'atténuer les symptômes et leurs conséquences. Dans la vie quotidienne, il est aussi possible de mettre en place des actions pour limiter les effets de ce trouble de l'attention et que les malades, ainsi que leurs proches, puissent bien vivre avec.

► CHANGER SA MANIÈRE DE TRAVAILLER

S'il y a bien une chose qu'Alice Gendron a constatée, c'est que vivre avec un TDAH n'est

pas de tout repos. Mais loin de prendre ce trouble comme une fatalité, l'illustratrice, diagnostiquée à l'âge de 29 ans, dévoile dans son livre quelques-unes des stratégies qu'elle a mises en place pour profiter d'un quotidien plus serein. La première consiste à faire évoluer sa manière de travailler. « Avec un cerveau comme le nôtre, mieux vaut trouver des astuces que de chercher à faire plus d'efforts. [...] Cet état d'esprit vous rendra plus bienveillant envers vous-même et plus créatif pour trouver des solutions à vos problèmes. » Elle préconise également d'adopter la technique Pomodoro, qui consiste à travailler pendant 25 minutes sur une tâche unique, puis de faire 5 minutes de pause. Toutes les quatre sessions, une pause de 30 minutes est recommandée.

► UNE ORGANISATION AU TOP

Parce qu'un cerveau TDAH fonctionne toujours mieux avec des repères visuels, Alice Gendron conseille d'utiliser un code couleur pour améliorer son organisation dans certains aspects de sa vie quotidienne. Ainsi, en ce qui concerne les papiers, il peut être intéressant d'utiliser la couleur rouge pour tout ce qui est urgent, et le vert pour ce qui peut attendre. Mais ce n'est pas tout : « Les couleurs étant universelles et particulièrement visuelles, elles constituent



une forme de classement très efficace. Fermez les yeux et pensez à un objet que vous utilisez tous les jours : vous saurez immédiatement de quelle couleur il est. Avec un code couleur, votre cerveau saura où trouver chaque article et où le ranger ensuite. » Le recours à des étiquettes, des pense-bêtes et des listes de vérification est aussi recommandé : avec eux, les oubli sont drastiquement réduits ! Dernière petite chose : les personnes atteintes d'un TDAH ont souvent tendance à accumuler beaucoup d'objets... sans toujours trop les ranger. Pour ne pas se laisser dépasser par le désordre, il est alors très important de faire régulièrement du tri. Un intérieur épuré, c'est un cerveau plus concentré !

Le Petit guide illustré du TDAH - Alice Gendron (@la_mini_coach_tdah)

À travers ses illustrations et ses conseils pratiques, Alice Gendron réaffirme à ceux qui ont un TDAH ou qui vivent avec une personne diagnostiquée qu'ils ne sont pas les seuls avec leur atypisme et qu'il est possible de s'épanouir.

JE COUDS... UN COUSSIN

douillet pour l'hiver

Un joli coussin tout doux pour une ambiance film romantique de Noël sous la neige.
À garder pour soi, devant la TV, ou à offrir !



1



2



3

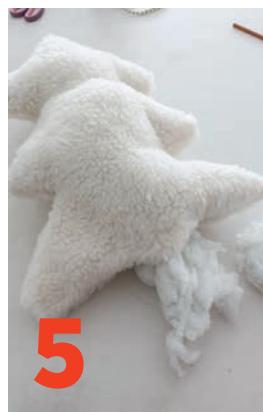
Pliez le tissu en deux, tracez la forme d'un sapin à l'aide des épingle puis découpez-le. Placez les morceaux de tissu face contre face et fixez-les avec des épingle.

Laissez une ouverture d'environ 10 cm en bas pour retourner le coussin.

Cousez tout autour à 1 cm du bord pour éviter l'effilochage, en commençant par le bas.



4



5

Retournez le tissu sur l'endroit. Formez bien les coins à l'aide d'un crayon ou d'un objet similaire.

Remplissez le coussin avec de la ouate de rembourrage. Insistez bien dans les coins.



6

Refermez l'ouverture à la main avec de petits points discrets.

**IL VOUS FAUT:**

- Du tissu peluche (50 x 120 cm)
- Du fil à coudre
- De la ouate de rembourrage
- Des épingle
- Des ciseaux
- Un mètre ruban



LE POUVOIR DES *microchangements*

Et si, au lieu de tout révolutionner dans notre vie, nous progressions plutôt par petits pas mesurés mais réguliers ?

Résolutions de nouvelle année ou envie soudaine de changement, nous avons souvent tendance à vouloir tout transformer d'un coup dans notre quotidien. On se promet un bouleversement complet, une nouvelle vie et... patatas, on s'essouffle, notre motivation fond comme neige au soleil et tout s'effondre en quelques jours ou, au mieux, en quelques semaines. Rien d'étonnant, en réalité, car prendre un virage à 360° est un défi aussi ardu que celui de grimper l'Everest et il mène fréquemment à la désillusion, au découragement et à la culpabilité de se sentir alors en échec. Mais rassurez-vous, cela n'a rien d'anormal, car notre cerveau a horreur du changement radical.

ALLÉGER LA PRESSION DE LA PERFORMANCE

Pour mettre en place de vrais changements durables, une autre technique, plus douce, a vu le jour : c'est la méthode des petits pas (ou des microchangements). Née aux États-Unis, elle a été baptisée d'un nom japonais : le kaizen (de « kai », qui signifie le changement et « zen », que l'on peut traduire par bon, ou meilleur). Il s'agit de s'améliorer petit à petit, sans violence ni brusquerie, de se donner du temps en décomposant ses objectifs, ce qui les rend plus faciles à atteindre. À l'origine, le kaizen était une méthode de management utilisée dans les entreprises dans un souci d'optimisation du travail et d'efficacité. Mais elle peut parfaitement être déclinée dans tous les domaines personnels. Elle consiste à cumuler les petits progrès pour, pas à pas, faire un long chemin et toucher au but. Cette tactique des petits pas présente de

nombreux avantages : elle permet de rendre son objectif final moins inaccessible, moins intimidant, ce qui réduit la pression ! Chaque petit changement étant bien plus simple, donc facile à vivre, il s'ancre plus aisément, et on avance ainsi jour après jour : un effet de succès permanent qui renforce la confiance en soi et la motivation, et éloigne le découragement.

SE METTRE EN MARCHE EN DOUCEUR

La méthode des petits pas exige de connaître son objectif ultime, de le « découper » et de se fixer des priorités, mais aussi d'évaluer régulièrement ses progrès (en tenant un journal, par exemple), et de savoir se récompenser (ou, au moins, se féliciter) à chaque étape. Un moment de lassitude ? Observer le chemin parcouru et mesurer les missions accomplies – même infimes – permet de retrouver courage et inspiration. Ainsi, on ne décide pas du jour au lendemain d'affronter les 930 kilomètres du chemin de Compostelle ou de ranger sa maison de la cave au grenier... On commence « petit et facile », avec quelques kilomètres répétés plusieurs fois par semaine, puis une journée complète de marche, ou encore avec le rangement de sa table de nuit, puis de son armoire, puis de sa chambre... Ainsi, chacun avance à son rythme, mais sans jamais s'arrêter, et cette méthode peut s'appliquer à tout ce à quoi on aspire : adopter une hygiène de vie plus saine, mieux gérer ses dépenses pour mettre de l'argent de côté, élargir son cercle relationnel, décrocher des écrans, lire plus de livres, créer son jardin, changer de métier... Une façon de rester en mouvement et de changer sans se forcer, pour progresser vers la direction souhaitée en confiance et sans violence.



LENÔTRE
PARIS

EMBARQUEZ À BORD du Train des Merveilles

La bûche-train signature, composée d'une locomotive et de deux wagons tout en chocolat, le calendrier de l'Avent et ses divines douceurs, la galette à la frangipane et à la fleur d'oranger renfermant une compotée de datte et d'abricot... Les créations enchantées de la Maison Lenôtre vous emmènent faire le plus délicieux des voyages.



Disponible à partir du 2 janvier

Découvrez la collection des fêtes 2025-2026 sur www.lenotre.com



UNE ASSIETTE PLUS SAINE, TRÈS SIMPLEMENT

Pesticides, additifs, métaux lourds... nos assiettes font parfois naître plus de doutes que d'envies. Pourtant, il suffit de quelques gestes malins pour retrouver confiance et croquer sereinement dans son quotidien. Mode d'emploi !

Pour s'assurer que son assiette reste la plus saine possible, le premier réflexe consiste à varier les plaisirs ! Alterner fruits, légumes, sources de protéines et modes de cuisson réduit le risque d'exposition répétée à une même molécule. Plonger les fruits et légumes quelques minutes dans un mélange d'eau et de vinaigre blanc (1 cuillérée à soupe pour 1 l d'eau) est un geste très efficace pour éliminer une partie des impuretés, bactéries et résidus de surface. Après 5 minutes de trempage, il suffit de bien les rincer pour retrouver des produits plus propres, sans altérer leur goût ou leur fraîcheur. Cette méthode est particulièrement adaptée aux fruits et légumes à peau ferme – pomme, poire, concombre, tomate, carotte –, tandis que pour les produits plus fragiles, comme les baies ou les salades, un simple rinçage suffit. Un brossage doux ou l'épluchage de la peau peut compléter efficacement le geste.

BIEN CHOISIR SES PRODUITS !

Certaines molécules étant sensibles à la chaleur, la cuisson contribue aussi à réduire les traces de pesticides ou d'additifs : blanchir les légumes verts quelques minutes permet par exemple de limiter leur présence. Quand le budget le permet, choisir un produit certifié « AB » (agriculture biologique) réduit l'exposition aux pesticides de synthèse. Mais il existe d'autres repères : les labels « Haute valeur environnementale » (HVE) ou « Zéro résidu de pesticides ». L'Ademe rappelle que privilégier les circuits courts et les producteurs locaux contribue également à limiter l'impact environnemental de l'alimentation, tout en favorisant la fraîcheur des

produits ! De nombreux additifs sont autorisés et surveillés : lire la liste des ingrédients reste un réflexe à acquérir. Le mercure, présent dans certains grands poissons (thon, espadon, requin), mérite une vigilance particulière. L'idée n'est pas d'exclure ces produits, riches en oméga 3, mais de les alterner avec des espèces plus petites (sardine, maquereau, truite), moins concernées et tout aussi bénéfiques pour la santé. Adopter ces gestes n'exige pas de révolution : il s'agit de réapprendre à cuisiner, à choisir des produits de saison, à se faire confiance. Une assiette plus « saine » est aussi une assiette plus conviviale, plus colorée et plus joyeuse. La bonne santé du corps commence souvent par la simplicité du panier !

UNE ASSIETTE EUROPÉENNE PLUS « PROPRE »

Bonne nouvelle pour les consommateurs européens : d'après le rapport annuel publié en 2025 par l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA), nos aliments sont largement sûrs vis-à-vis notamment des résidus de pesticides. Sur plus de 13 000 échantillons analysés à travers l'UE, près de 70 % ne contiennent aucun résidu détectable et la quasi-totalité des autres restent dans les limites fixées par la loi. Seulement 1,9 % d'entre eux dépassent les seuils autorisés, un chiffre qui plus est en recul par rapport aux années précédentes.

Vous prendrez bien une petite douceur ?

SODEXO VOUS OFFRE

1 COFFRET DE 16 COOKIES DE LA FABRIQUE COOKIES

Gourmands, moelleux, savoureux... Les qualificatifs ne manquent pas pour ces cookies réalisés avec des produits frais et français, sans conservateurs ni arômes artificiels. Du chocolat au caramel beurre salé en passant par le dulce de leche, le thé matcha et la praline rose, ces saveurs vous feront fondre. À offrir ou à s'offrir !



POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS,
avant le 9 janvier 2026. Valeur d'un coffret de 16 cookies : 35 €

Jeu-concours uniquement accessible aux personnes majeures et résidant en France.



Coupon-réponse à adresser à :

COM'PRESSE, JEU-CONCOURS SODEXO, 6 RUE TARNAC 47220 ASTAFFORT

*Nom : _____

*Prénom : _____

*E-mail : _____

*Numéro et nom de rue : _____

*Téléphone : _____

Je certifie être majeur : Oui Je certifie résider en France : Oui

*champ obligatoire

* Tirage au sort effectué le 12 janvier 2026 à Guyancourt (78). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.

Jeu organisé par la société Sodexo en France, Société par Actions Simplifiée, au capital de 1.040.896 euros, siège 6, Rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 17 novembre 2025 au 9 janvier 2026 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://bit.ly/formulaire_jeu-concours_attitude_89 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://bit.ly/2025-11-07-attitude-89-reglement-jeu> ou consultable gratuitement après simple demande à magazine-attitude@com-presse.fr. 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 notre Règlement de Jeu accessible à l'adresse reglement-jeu-attitude



LE CALENDRIER DE L'AVENT, petite boîte à merveilles

Né en Allemagne au XIX^e siècle, il a parcouru un long chemin depuis ses modestes images pieuses jusqu'aux coffrets beauté, chocolats d'artisan ou thés rares. Le calendrier de l'Avent n'est plus seulement une tradition enfantine : il s'est imposé comme un rituel joyeux et universel.

Son origine remonterait aux foyers protestants allemands de la fin du XIX^e siècle. Les enfants recevaient chaque jour de décembre une image pieuse pour patienter jusqu'à Noël. En 1908, l'éditeur allemand Gerhard Lang publie le premier véritable calendrier de l'Avent, rapidement adopté dans tout le pays. Dans les années 1950, le chocolat s'invite derrière les petites fenêtres : le succès est fulgurant ! Depuis, l'idée n'a cessé de se réinventer, avec une accélération très créative ces dernières années. Certaines éditions limitées s'arrachent en quelques jours : le calendrier beauté de Chanel s'est ainsi retrouvé en rupture dès sa mise en vente ! Selon une récente étude, le marché des calendriers de l'Avent a doublé en cinq ans en Europe, porté par la diversité des offres.

BEAUTÉ ET GOURMANDISES...

Si les enfants continuent aujourd'hui de se réjouir de leurs chocolats quotidiens, la tendance s'est étendue aux adultes : pâtissiers, cavistes, parfumeurs et marques de beauté l'ont adoptée. Kusmi Tea, Pukka, Palais des thés, Dammann Frères proposent leurs assortiments de thés ; des brasseries artisanales déclinent leurs bières en 24 découvertes. Côté épicerie, huiles, vinaigres, condiments, miels remplacent allègrement les chocolats... Il est même possible d'avoir

un calendrier de l'Avent 100 % saucisson ! Évidemment, les secteurs de la beauté et de la mode ne sont pas en reste, proposant crèmes et savons miniatures, petits bijoux ou pierres.

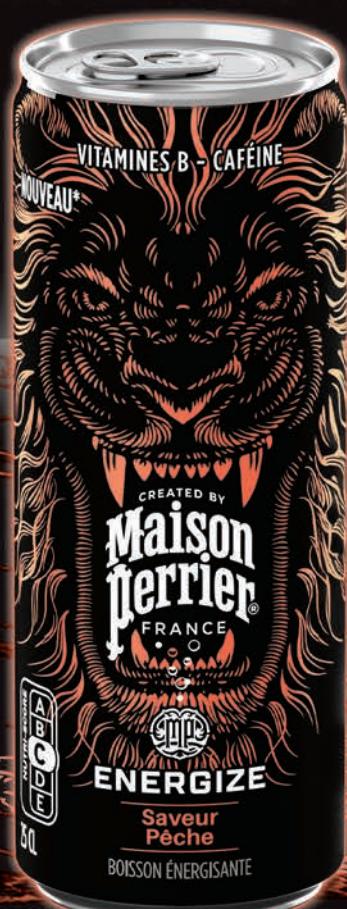
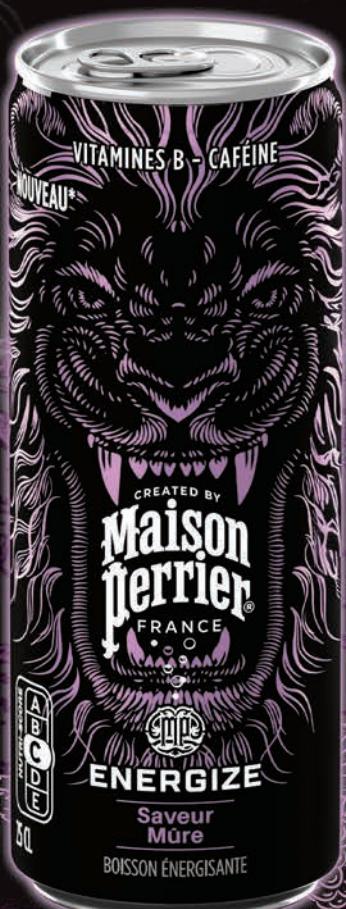
... OU LIVRES ET PUZZLES

Plus surprenant, des éditeurs se sont également emparés de l'objet, avec des recueils de nouvelles ou des poèmes à découvrir jour après jour. Suspense garanti avec « Le Roman maudit » de Franck Thilliez (Auzou), pensé pour les ados et jeunes adultes, où l'on détache un chapitre par jour. Le principe séduit aussi les plus petits avec des recueils tels que « 24 histoires pour attendre Noël » (Gallimard Jeunesse, Père Castor...). Les puzzles de l'Avent personnalisés s'y mettent, faisant de l'attente de Noël un vrai jeu de patience. Chaque jour, on ouvre une case pour découvrir quelques pièces supplémentaires, et l'image finale ne se révèle qu'au matin du 24 décembre ! Des enseignes comme Ravensburger, Photobox ou Cewe proposent de créer son propre puzzle à partir d'une photo de famille ou même d'un dessin d'enfant. Pour savourer l'esprit de Noël pièce par pièce. Écoresponsables, réutilisables, numériques parfois, les calendriers de l'Avent continuent de se transformer. Les coffrets en tissu ou en bois à garnir soi-même séduisent ceux qui cherchent à limiter les emballages. Une tradition ancienne qui n'a pas fini de se réinventer !

L'ÉNERGIE QUI LIBÈRE VOS INSTINCTS

CREATED BY
Maison Perrier
FRANCE

ENERGIZE



*Source de vitamines B1, B3 et B6. La vitamine B1 contribue à un métabolisme énergétique normal. Les vitamines B3 et B6 contribuent à réduire la fatigue. À consommer avec modération dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

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

Et si on offrait de la déco à Noël ?

Lorsque l'on hésite sur un cadeau à offrir, opter pour un objet de décoration est une solution parfaite tant le choix est vaste, de la vaisselle au linge de maison, en passant par les vases et les bougeoirs !

Pour une table pop et design !

Bougeoir en grès émaillé, **6,99 €**, Ikea.



Pour l'amoureuse du surréalisme

Vase en grès Miss Jody, **49,90 €**, Bloomingville.



Pour les fans du Musée du Louvre
Moulage Vénus de Milo Pop en résine prune, **120 €**, boutique du Musée du Louvre.



Pour une touche originale
6 porte-couteaux en résine, **85 €**, La Romaine.



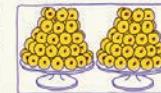
Pour déclarer sa flamme
Plat en céramique, **64,99 €**, Monoprix.



Pour une chambre d'enfant
Linge de lit en coton Poupee de Kokeshi, taie d'oreiller et housse de couette, **à partir de 17 € et de 49 €**, L'Invosges.



Pour les amateurs de fleurs
Plateau 100 ans, **55 €**, Fragonard.



CHORÉGRAPHIE

BENJAMIN

MILLEPIED



DÉCORS ET COSTUMES PAUL COX

AVEC LE BALLET DE L'OPÉRA NICE CÔTE D'AZUR



DU 7 AU 11 JANVIER 2026



SPECTACLE VIVANT, un cadeau parfait

Quoi de mieux que le spectacle vivant pour passer quelques heures de légèreté, de beauté et de joie ? Avec des amis, de la famille, ou à offrir, en 2026, de nombreuses propositions s'offrent à voir.

Comédies musicales, ballets, opéras, les spectateurs ont l'embarras du choix pour cette nouvelle année qui s'annonce riche en événements artistiques. Pour ceux qui n'ont pas d'idées pour les cadeaux de fin d'année, pourquoi ne pas offrir une place de spectacle ?

BALLET FÉERIQUE

« Casse-Noisette », le ballet mythique de Noël sur une musique de Tchaïkovski, est ici revisité par le chorégraphe Benjamin Millepied avec les danseurs du Ballet de l'Opéra de Nice, dans une relecture à la fois audacieuse et ancrée dans la tradition. Une œuvre accessible à toute la famille. **« Casse-Noisette », La Seine Musicale, Boulogne-Billancourt - Du 7 au 11 janvier 2026 - laseinemusicale.com**

CABARET FANTASTIQUE

« La Cage aux folles » est de retour. Après des adaptations à succès au théâtre et au cinéma, le metteur en scène Olivier Py revient aux sources de ce spectacle : la comédie musicale. Avec, en prime, dans le double rôle Albin/Zaza, l'acteur Laurent Lafitte. **« La Cage aux folles », théâtre du Châtelet, Paris - Du 5 décembre 2025 au 10 janvier 2026 - chatelet.com**

PLEIN SOLEIL

Vingt ans après son immense succès, la comédie musicale « Le Roi Soleil », retracant la vie et les amours de Louis XIV, fait son grand retour. Si la mise en scène a été revue, les chansons à succès

« Être à la hauteur » et « Mon essentiel » sont bien au rendez-vous ! **« Le Roi Soleil », en tournée dans toute la France, du 24 janvier au 28 juin 2026 - leroisoleil-lespectacle.fr**

EDMOND DANTÈS S'AFFICHE

Le comte de Monte-Cristo n'en finit pas d'inspirer les metteurs en scène. Son histoire est à découvrir sous forme de comédie musicale avec, dans le rôle-titre, le chanteur suisse Gjon's Tears. **« La Légende de Monte-Cristo », du 28 janvier au 5 février 2026 au Dôme de Paris puis en tournée dans toute la France, du 12 février au 18 octobre - lalegendedemontecristo.fr**

STING À PARIS

L'inoubliable chanteur de Police présentera sa comédie musicale « The Last Ship » cet hiver en France. Inspirée des chantiers navals de Newcastle, cette création mêle rock, mémoire ouvrière et théâtre. **« The Last Ship », La Seine Musicale, Boulogne-Billancourt - Du 18 février au 7 mars 2026 - laseinemusicale.com**

TOSCA POUR TOUJOURS

L'un des plus célèbres opéras de Giacomo Puccini, composé d'après une pièce de théâtre de Victorien Sardou, est présenté à l'Opéra Bastille. À cette occasion, de nombreux interprètes se partagent les rôles de Tosca et Cavaradossi, dont le célèbre ténor Roberto Alagna. **« Tosca », Opéra Bastille, Paris - Du 23 novembre 2025 au 18 avril 2026 - operadeparis.fr**



PÈRE NOËL, PETITE SOURIS ET AUTRES MYTHES, faut-il les laisser y croire ?

Si la majorité des petits enfants pense que le Père Noël existe vraiment, certains parents font le choix de ne pas perpétuer ce type de croyance. Que l'on choisisse l'une ou l'autre option, le mieux est de rester attentif aux questions de ses enfants.

À l'évocation du passage du Père Noël, de la petite souris ou des cloches de Pâques, les yeux des enfants s'illuminent de bonheur. Jusqu'à l'âge de 7 ans, beaucoup adhèrent d'ailleurs encore dur comme fer à ces croyances qui se transmettent de génération en génération. Puis vient le moment des doutes et des interrogations de la part des enfants, et celui de se rendre à l'évidence pour les parents : même si l'on voudrait continuer à faire vivre cette féerie un peu plus longtemps, il est temps de leur annoncer la (terrible) vérité, parfois difficile à entendre, car source de désempowerment. Dans d'autres familles, la question ne se pose pas puisque, dès le départ, les parents ont pris le parti de ne pas transmettre les différentes croyances à leurs enfants afin de ne pas leur mentir ni trahir leur confiance. Si chacun est bien entendu libre de raconter les histoires qu'il souhaite à ses enfants, une chose est sûre : un peu de magie n'a jamais fait de mal et ne nuit pas au développement. D'ailleurs, même à l'âge adulte, nombreux sont ceux qui continuent d'aimer se plonger dans des univers imaginaires !

ACCOMPAGNER SANS DIRIGER

En grandissant, l'opinion des enfants évolue et il est conseillé de les laisser y croire tant qu'ils ne les remettent pas en cause. D'ailleurs, pour divers psychologues, cette démarche stimule

leur imaginaire et leur créativité : les histoires racontées donnent de la matière aux enfants pour en inventer d'autres, ce qui favorise leur éveil. C'est vers l'âge de 5 ans qu'ils commencent à se poser des questions et trouvent eux-mêmes des réponses pour continuer de croire, ou non, à ce qu'on leur raconte. Autour de 6 ans, ils quittent l'innocence absolue et entrent doucement dans l'âge de raison. Cela se matérialise par beaucoup d'interrogations sur des aspects pratiques : comment le Père Noël passe-t-il par la cheminée ? Comment fait-il lorsqu'il n'y en a pas ? Comment arrive-t-il à distribuer des cadeaux à tous les enfants en une seule nuit ? Il est alors important de les accompagner dans ce raisonnement, tout en les laissant faire leur propre cheminement pour qu'ils arrivent seuls à leur propre conclusion. Bien sûr, il y a toujours la crainte de voir la déception dans les yeux de ses enfants quand ils prennent conscience que le Père Noël n'a pas d'existence réelle. Lorsque ce moment se présente, il faut alors être présent pour les rassurer, les féliciter d'avoir franchi ce rite de passage et d'être associés au secret des adultes. Et si cette étape arrive tôt dans leur vie, nul besoin de les forcer à croire, chaque enfant avançant à son rythme. De même, si la petite souris ou le Père Noël continuent d'exister pour un enfant alors que tous ses camarades n'y croient plus, laissez-le profiter de ce supplément de magie, c'est précieux !

Au rayon frais des compotes



Des parfums
pour tous les goûts !





QUAND L'HIVER FLEURIT

Elles bravent le froid et illuminent les courtes journées d'hiver. Roses de Noël, hamamélis ou chèvrefeuille : à l'extérieur comme à l'intérieur, ces plantes déploient des couleurs et senteurs étonnantes. Tour d'horizon de ces compagnes de la saison.

Impossible d'imaginer un hiver sans l'hellébore ou *Helleborus*, plante vivace rhizomateuse de la famille des Renonculacées originaire d'Europe de l'Ouest et centrale. Il en existe une quinzaine d'espèces, dont l'hellébore noir, l'incontournable « rose de Noël ». Ses fleurs délicates, blanches, parfois rosées, s'épanouissent de décembre à mars. Elle est très facile à cultiver, en pot comme en pleine terre, supporte le gel et fleurit quand tout le jardin semble encore dormir ! Autre star de la saison : l'hamamélis, originaire de la côte atlantique de l'Amérique du Nord. Cet arbuste graphique allume ses petites flammes jaunes ou cuivrées dès le mois de janvier. Ses pétales en fines lanières diffusent un parfum épice mais discret, souvent décrit comme une senteur de miel doux mêlée à des notes florales proches de la jacinthe, avec parfois une nuance fraîche, légèrement médicinale. Son odeur, aérienne, surprend en plein hiver par sa douceur plutôt que par son intensité. Quant au chèvrefeuille d'hiver, peut-être moins connu, il mérite pourtant une place de choix. Ses toutes petites fleurs ivoire embaument l'air d'une fragrance miellée perceptible à plusieurs mètres. Dans la même veine, le daphné odorant distille dès février un parfum intense, sucré, qui évoque parfois le jasmin. Attention toutefois, toutes ses parties sont toxiques : on le contemple sans le goûter !

ELLES S'INVITENT AUSSI À L'INTÉRIEUR

Les plantes d'hiver ne se limitent pas aux jardins. Certaines se plaisent parfaitement dedans, à condition de leur offrir un peu de lumière et un arrosage mesuré. L'amarilis, souvent offerte en pot au moment des fêtes, fait sensation avec ses trompettes rouge écarlate ou blanc neige. Plus discrète mais tout aussi décorative, la jacinthe forcée emplit les pièces de son parfum capiteux. Quand les journées raccourcissent, ces plantes rappellent que la nature ne connaît jamais de trêve ! Entre parfums sucrés, couleurs vives et légendes attachées, elles transforment balcons, jardins ou salons en espaces festifs. De quoi patienter jusqu'au retour des beaux jours.

COMPOSER UN BOUQUET D'HIVER

Mariez branches d'hamamélis, tiges de cornouiller rouge et quelques hellébores. Ajoutez des feuillages persistants (houx, laurier, eucalyptus) pour la structure, et une jacinthe à glisser au centre. Résultat : un bouquet parfumé, graphique et résolument saisonnier, qui dure plusieurs jours et réchauffe le salon sans toucher au radiateur.

ÇA VOUS DIT DE VOUS RÉGALER SANS POIREAUTER ?



d'aucy
MARQUE D'AGRICULTEURS

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

daucy.fr

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

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !



COUPE-COUPE

Pas besoin d'avoir un couteau bien affûté pour découper un chou-fleur. Enveloppez-le dans un torchon et tapez-le sur un plan de travail. Les sommités se détacheront en morceaux. Le tour est joué !



DES VITRES COMME NEUVES

Pour effacer des traces de doigts sur une vitre ou de calcaire sur une paroi de douche, mélangez 400 ml d'eau, 100 ml de vinaigre blanc, 100 ml d'alcool ménager et 1 c. à soupe de liquide vaisselle. Versez dans un spray et secouez bien avant utilisation. Vaporisez sur les surfaces à nettoyer et frottez ensuite avec un chiffon doux.



Terminé, la mousse verte !

Pour vous débarrasser de la mousse verte en extérieur, mélangez un litre d'eau chaude, 2 c. à soupe de cristaux de soude et 2 de percarbonate de soude. Vous obtenez ainsi un décrassant très efficace doublé d'un fongicide à utiliser sur des murets, escaliers, sols, etc.



Plus d'un tour dans son filtre

Pour lutter contre l'humidité et les mauvaises odeurs, déposez du marc de café sec dans une boîte de conserve avec des bouts de citron. Recouvrez de film étirable et percez 2-3 trous. Placez la boîte là où elle sera efficace, comme dans un placard, par exemple.



Pour tenir éloignées les petites bêtes

Ils sont bien utiles, ces petits insectes : araignées, fourmis... mais parfois un peu trop envahissants. Pour les tenir éloignés, vous pouvez préparer un répulsif 100 % naturel et sans danger pour eux ni pour vous. Dans un pulvérisateur, versez une tasse d'eau, une de vinaigre blanc, 4-5 grains de poivre, pressez un peu de citron. Il fonctionne à l'intérieur comme à l'extérieur sur les insectes !



CAS D'ÉCOLE

Les taches d'encre sur un cartable ou une trousse sont de grands classiques. Pour les faire disparaître, utilisez de l'alcool ménager. Versez-en une petite quantité sur la tache, laissez agir quelques minutes puis frottez avec un chiffon en microfibre.



CITRON MAGIQUE

Pour conserver une pomme ou un avocat coupés en deux, frottez-les avec du citron et placez-les au réfrigérateur. Ainsi, ils ne noirciront pas... mais consommez-les rapidement.



Riche en protéines
Onctueux & gourmand

C'est
BON
de consommer
LOCAL !



À découvrir sur :

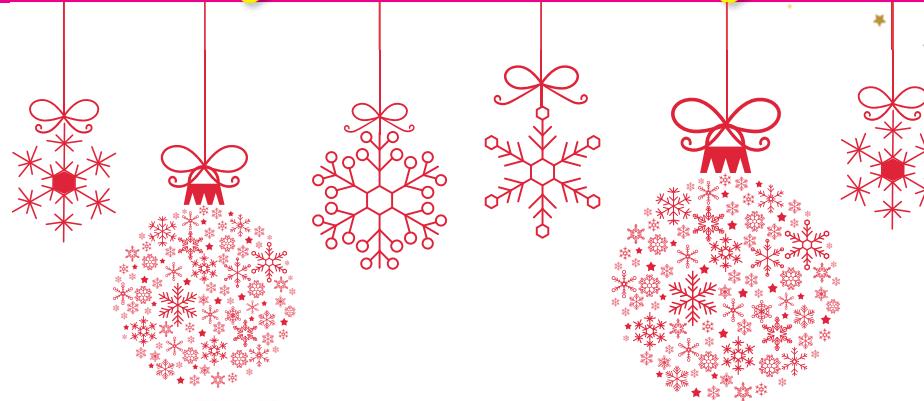


POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS - WWW.MANGERBOUGER.FR

ENTRAÎNEZ vos neurones

INFUSION

Chaque élément correspond à un chiffre.
Sauriez-vous résoudre la dernière opération ?



$$\begin{array}{c}
 \text{Cinnamon sticks} + \text{Mistletoe} = \text{Star Anise} \\
 \text{Star Anise} = \text{Orange slice} + 5 \\
 \text{Orange slice} \times \text{Mistletoe} = 6 \\
 \text{Cinnamon sticks} = 3 \times \text{Mistletoe}
 \end{array}
 \quad \left.
 \begin{array}{c}
 (\text{Star Anise} \times \text{Orange slice}) + 3 \\
 = \text{Dashed circle}
 \end{array}
 \right\}$$

Le résultat est : 27.
 INFUSION
 $\star = 3$
 $\text{Cannelle} = 2$
 $\text{Citron} = 6$
 $\text{Eglantine} = 2$

Solution :

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 Delailler, Veronick Dokan, Guylaine Masini, Corinne Ségui. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : COM' Presse. Imprimerie : FOT imprimeur à Meyzieu (69). Origine papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 % (100 % des fibres du papier sont recyclables). Certification : EU Ecolabel, qui est conforme pour CITEO sur l'origine durable des fibres (84 % des fibres entrant sur le site sont certifiées FSC ou PEFC). Eutrophisation : Ptot = 0,005 kg/tonne de papier.

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

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



COUVERTURE : SYDA PRODUCTIONS/ADOBESTOCK.

P4-6 : DR, Mélanie Rouselle, Lucy/AdobeStock. P8-9 : Laurent Blossier, Jack Dante. P10-11 : Karim Sadli. P12-13 : Carole, IA VolumeThirds, JackF, NLPhoto/AdobeStock, csfotoimages/GettyImages, Peter Richardson-robertharding/Photononstop, DR. P14-15 : PuntostudiofotoLtd/AdobeStock. P16-18 : Maria Kovalets/Unsplash, Aleksandr Kuzmin-Tetra Images/Photononstop, P20-22 : Virginie Robichon@Little Bouillon, Quentin Huriez/ComPress, ekatherina/AdobeStock. P24 : kateryna hliznitsova/Unsplash. P26 : Golubov/GettyImages. P28-29 : K.A./peoplemages.com/AdobeStock. P30 : ONYXpixi/GettyImages. P32-33 : Mlenny/GettyImages. P34-35 : Yvonne König-Flora Press/Biosphoto. P36 : Patrick Daxenbichler/AdobeStock. P38-39 : dark.blade/AdobeStock, David@davidmeignan.com. P40 : kipgodi/GettyImages. P42 : Franck Bordas, Michael Bay, Henri Szwarc. DR. P43 : Paul Cox. P44 : Sunny Studio/AdobeStock. P46 : Alona Krytska/GettyImages. P48 : burakkarademir, bymuratdeniz/GettyImages. davit85, Fabio, Narong, Olya6105, Prostock-studio/AdobeStock. P50 : DR, AdobeStock.

FRAÎCHEMENT BON



NOTRE RECETTE DE SOUPE JAUNE

RETROUVEZ NOS PRODUITS
ET NOS RECETTES
SUR INSTAGRAM !



FRAÎCHEMENT_BON



Partagez plus qu'un bon moment !



Avec nos frites
Made In France !

Découvrez notre gamme Air Fryer !

