

Attitude

sodexo.fr

N° 90 • PRINTEMPS 2026

À LA RENCONTRE DE
Pierre Niney

TENDANCE
Les book nooks

LOISIRS

Faites le tour
des lacs

BIEN-ÊTRE

Tout sur le jeûne !

A photograph of a man and two young boys fishing by a pond. The man is in the center, leaning over and holding a fishing rod. The boys are on either side of him, also looking at the rod. They are all wearing light blue shirts and shorts. The background is a lush green landscape with trees and a clear sky.

L'appel du
printemps

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N°90
PRINTEMPS 2026



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

Thermes de Vals-les-Bains
et de Neyrac-les-Bains :
le bien-être avant tout

10 Rencontre avec...

Pierre Niney

12 À la découverte

d'Aix-en-Provence

14 Mon assiette

Prenez le bouillon !

16 Mon assiette

La betterave, fine racine

18 Ma recette gourmande

La goyave, pépite du soleil

20 Mes recettes gourmandes

Soupe de betterave au
quinoa et yaourt - Tartines
de hareng et pickles de
légumes - Gâteau roulé
à la pâte de goyave (ou
rocambolle de goiabada)

24 Mes astuces gourmandes

La cuisson ? Tout un art !



édito

Les jours s'allongent, les couleurs s'éveillent, les terrasses se réchauffent doucement... Pas de doute, le printemps fait son grand retour ! Avec lui, l'envie de renouveau, d'élan et de légèreté – et, bien sûr, un nouveau numéro d'*Attitude*, comme une bouffée d'air frais au cœur de la saison. Plongez dans l'univers de Pierre Niney, l'homme et acteur aux multiples facettes. (Re)découvrez Aix-en-Provence sous son meilleur jour et, pour profiter pleinement de cette dose d'air frais, laissez-vous emporter aux bords des plus beaux lacs de France. Quoi de mieux pour démarrer le printemps du bon pied que de trier et nettoyer sa maison de la cave au grenier ? Ainsi, votre esprit sera plus serein et, pour continuer dans cette lancée de renouveau, apprenez à respirer et, pourquoi pas, tenter le jeûne pour rééquilibrer votre corps. Côté assiette, la betterave et la goyave sont les stars de cette saison. Entre l'art de la cuisson et les bienfaits du bouillon, obtenez la recette pour des plats toujours réussis. Surfez sur la tendance du book nook, ces petites maisons féériques qui donnent vie aux bibliothèques, et tentez de remporter un kit pour réaliser une chocolaterie miniature ! De quoi démarrer le printemps dans une brise de légèreté.

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



26 RSE

Inserxo78, l'insertion par le travail

28 Ma santé

Bien respirer pour être en bonne santé

30 Ma forme

Gagner pour se renforcer !

32 Mon bien-être

Le jeûne : moins manger pour mieux vivre ?

34 Mon tuto

Je construis... un bassin à nénuphars

36 Mon développement personnel

Se désencombrer, une nécessité

38 Mon environnement

Labels environnementaux pour acheter mieux

40 C'est tendance

Book nooks : des passages secrets à créer sur nos étagères

42 Ma déco

Tous en cuisine !

43 Mes loisirs

Les printemps des lacs

44 Parents/enfants

Mon enfant défie mon autorité, comment réagir ?

46 Mon jardin

Terrasse comme pièce en plus !

48 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

50 C'est à vous de jouer

Actus



Pimentez votre intérieur avec B.D. Graft

Joyeuse, lumineuse, vibrante, les qualificatifs ne manquent pas pour décrire la collection d'articles (assiettes, nappe, carafe, chaise, etc.) pour la maison signée par l'artiste allemand B.D. Graft pour Monoprix. S'inspirant de la nature, le designer joue malicieusement avec les formes et les couleurs. Bienvenue dans son univers !

À partir de 8 €, disponible dès le 25 mars 2026, en magasins et en ligne.

46%

C'EST LA PIZZA QU'ON PRÉFÈRE !

PLÉBISCITÉE PAR 46 % DES FRANÇAIS INTERROGÉS, LA PIZZA DEMEURE LEUR SNACKING SALÉ PRÉFÉRÉ, LOIN DEVANT LE BURGER (31 %) ET LE SANDWICH (28 %). TRANSGÉNÉRATIONNELLE, ELLE EST NÉANMOINS PARTICULIÈREMENT APPRÉCIÉE DE LA GEN Z (NÉS APRÈS 1995) DONT 51 % EN CONSOMMENT RÉGULIÈREMENT.

Source : étude Speak Snacking (2025).



NOS COQUILLETTES FRANÇAISES RÊVAIENT D'ÉVASIÓÑ

DISPONIBLE DANS
VOS MAGASINS
CARREFOUR



PASTACORP SAS - RCS NANTERRE B 423 068 303

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

C'EST NOUVEAU !



LA REDOUTE, PRÉCURSEUR ET VISIONNAIRE

Créée en 1837 à Roubaix, La Redoute, filature familiale, a jeté les bases du commerce moderne dont le fameux catalogue de vente à distance, né en 1928 ! L'entreprise a aussi accompagné les différentes mutations de la société de consommation. Une grande exposition raconte cette success story française, entre mode, design et publicité.

Exposition La Redoute, un temps d'avance, du 7 mars au 5 juillet 2026, musée La Piscine à Roubaix, roubaix-lapiscine.com



VIVA KOMBUCHA !

Depuis quelques années, cette boisson fermentée à base de thé à le vent en poupe. Peu sucrée et finement pétillante, celle-ci est fabriquée dans le Lot-et-Garonne avec des produits bio. Quatre saveurs sont disponibles : gingembre-citron, pêche, ginger ale et ginger passion.

Kombucha, 75 cl, à partir de 3,30 €, en grandes surfaces et magasins bio.

UNE PROTECTION SOLAIRE... BRETONNE !

Dès les premiers rayons du soleil, il est conseillé de ne pas sortir sans sa crème. Autant la choisir bio, respectueuse des océans et fabriquée en Bretagne. C'est le cas de la marque Kerbi qui propose une gamme de soins solaires pour toute la famille. **Crème solaire hydratante SPF 30, 24,50 €, Kerbi, dans les magasins Biocoop.**



Un naïf dans la jungle

Découvrez le monde poétique du Douanier Rousseau à travers ce très beau livre à la couverture soyeuse. Pionnier de l'art naïf, l'artiste est connu pour ses représentations de jungle luxuriante, ses formes simplifiées, ses couleurs vives. Une soixantaine de ses œuvres sont reproduites dans ce livre, accompagnées d'une notice explicative.

Douanier Rousseau, 140 pages, 23,95 €, en librairies et en ligne.



IRRÉSISTIBLEMENT GOURMAND !

Il va être difficile de ne pas craquer devant ces biscuits au beurre de cacahuète croustillant. Pas d'additifs, de colorants ou d'huile de palme dans cette préparation, tous les ingrédients sont bio.

Croustillants Cacahuète, 3 sachets de 3 biscuits, 2,79 €, Jardin Bio étic, en grandes surfaces.



paysan
BRETON®

PARTAGEONS LE GOÛT DU BON !



12 œufs FRAIS BRETONS PLEIN AIR

Poules bretonnes élevées en plein air, chez nos éleveurs coopérateurs.

NUTRI-SCORE
A B C D E

SI ÇA C'EST PAS BRETON!

À consommer de préférence avant le / N° de lot

Poules bretonnes élevées en plein air chez nos éleveurs coopérateurs



10 œufs FRAIS BRETONS BIO

Poules bretonnes élevées en plein air, chez nos éleveurs coopérateurs.

SI ÇA C'EST PAS BRETON!

NUTRI-SCORE
A B C D E

AB

À consommer de préférence avant le / N° de lot

THERMES DE VALS-LES-BAINS ET DE NEYRAC-LES-BAINS

Le bien-être avant tout

Ils font figure d'exception dans le groupe Sodexo. Et pourtant, les thermes de Vals-les-Bains et de Neyrac-les-Bains sont des contrats signés en 2000 et 1990 par Pierre Bellon en personne.



Les deux établissements, situés en Ardèche, sont exploités en délégation de service public et appartiennent à une même entité de gestion. « Il n'y a que deux thermes dans notre groupe, et nous n'avons pas la même convention collective », précise Fabrice Tareau, à la tête des deux établissements.

UNE ACTIVITÉ THERMALE EN PROGRESSION

À Neyrac-les-Bains, spécialisé en dermatologie et en rhumatologie, la saison s'étend d'avril à la mi-novembre. L'établissement accueille environ 3 300 curistes par an et attend prochainement un nouvel agrément en phlébologie. À Vals-les-Bains, où les cures traitent principalement

les affections digestives et rhumatologiques, la fréquentation a franchi en 2025 le seuil des 4 000 curistes. Une progression notable dans un secteur où beaucoup d'établissements peinent à se maintenir. Les cures thermales, d'une durée de trois semaines, restent le socle de l'activité. « Les soins reposent sur l'eau et la boue thermale, mais aussi sur l'accompagnement global du curiste », souligne Fabrice Tareau. Une approche qui vise à rompre avec l'image d'un lieu uniquement dédié à la maladie.

LE SPA, MOTEUR DE DIVERSIFICATION

À Vals, cette stratégie s'incarne pleinement dans le Spa Séquoia, ouvert en juin 2021. Installé au premier étage du bâtiment thermal,

avec une vue panoramique, il s'étend sur 1 500 m². Entièrement rénové par le propriétaire, le spa a connu une montée en puissance spectaculaire. De 30 000 visiteurs fin 2022, il est passé à plus de 71 000 fin 2025. Ouvert tous les jours, le spa mise sur une programmation dense (soirées privées à thème, animations tout au long de l'année) et une offre de soins étoffée. 15 praticiennes assurent environ 56 soins par jour, près de 28 % des visiteurs optant pour une prestation. « Le bouche-à-oreille fonctionne très bien, notamment auprès des Ardéchois », observe le directeur, tandis que la région a largement utilisé l'image du spa dans sa communication touristique.

UN ÉCOSYSTÈME DE COMPÉTENCES

Les deux établissements emploient 28 salariés en CDI et jusqu'à 160 personnes en haute saison, majoritairement en contrats à durée déterminée ou saisonniers, allant de 3 à 10 mois. 17 métiers y coexistent : agents d'accueil, praticiens de spa, infirmières, médecins, masseurs-kinésithérapeutes, maîtres-nageurs, coachs sportifs, psychologues, diététiciennes, sans oublier une administration dotée d'un service de ressources humaines interne.

Au-delà des soins thermaux, l'offre s'est enrichie d'activités complémentaires : marche nordique, aquagym, aquabike, qi gong, Pilates, yoga, méditation, médecine chinoise mais aussi cours de cuisine adaptés au diabète, médecine chinoise, ateliers d'automassage, olfactothérapie ou art-thérapie. Les salariés peuvent eux-mêmes accéder à ces activités lorsqu'il reste des places disponibles.

HÉBERGEMENT ET RESTAURATION : UN MODÈLE ATYPIQUE

Contrairement à de nombreux établissements thermaux, ni Vals-les-Bains ni Neyrac-les-Bains ne proposent de restauration. À Vals, le choix a été fait de ne pas concurrencer les restaurateurs de la ville. Les curistes ne sont pas logés sur site, même si cette question constitue un axe stratégique à moyen terme. « Des partenariats existent aujourd'hui avec les hôtels de proximité, mais la possibilité de récupérer un bâtiment proche des thermes est à l'étude », explique Fabrice Tareau. À Neyrac, situé en pleine nature, une trentaine de studios sont disponibles dans deux résidences, et un restaurateur gastronomique opère dans le parc thermal.

UN ENJEU ÉCONOMIQUE TERRITORIAL

Au total, le chiffre d'affaires dépasse désormais les 8 millions d'euros pour les deux entités, dont plus de 6 millions pour le seul site de Vals-les-Bains. Une performance qui s'inscrit dans un contexte national tendu, marqué récemment par la menace — finalement écartée — d'un déremboursement des cures thermales par l'État. Pour Fabrice Tareau, l'enjeu dépasse largement le cadre sanitaire. « Les thermes sont implantés à 70 % dans des communes de moins de 5 000 habitants. Sans eux, l'économie locale serait très différente. » Casinos, hébergement, restauration, emplois saisonniers : toute une chaîne d'activités dépend de leur présence. « Il y a une attractivité économique autour des thermes. Il faut la préserver. »



PIERRE NINEY, le caméléon

Il n'a pas 40 ans et a pourtant déjà vécu mille aventures. Drôle, bouleversant, charmant, fiévreux, effrayant... il se glisse dans chacun de ses rôles comme si son sort tout entier en dépendait. Mais c'est dans sa vie personnelle que l'un des acteurs les plus doués de sa génération trouve son équilibre.

En 2025, il donna vie sur grand écran à un Edmond Dantès magistral et, tout comme ce comte de Monte-Cristo qui vint confirmer le talent et la grâce de cet acteur, Pierre Niney sait avec grand art être à la fois unique tout en étant double, triple, multiple... Dans l'exercice de son métier d'abord, où les rôles qu'il enchaîne depuis ses premiers pas, à 11 ans dans un cours de théâtre, en attestent. Aussi agile au sommet des vagues qu'il s'amuse à franchir sur une planche (son sport favori) qu'en surfant sur l'incarnation de ses divers personnages, bien malin est celui qui saurait le confiner à un seul emploi. Le cadet des pensionnaires masculins à entrer à 21 ans à la Comédie Française (il y resta cinq années) se fit remarquer dans les grands classiques. Mais il fut tout aussi crédible dans le biopic d'Yves Saint-Laurent (ce qui lui valut d'être le plus jeune meilleur acteur césarisé en 2005), en fils du commandant Cousteau (« L'Odyssée »), en imposteur (« Un homme idéal »), en pompier brûlé en intervention (« Sauver ou périr »), en lobbyiste sans scrupule (Goliath) ou encore en coach toxique (« Gourou » de Yann Gozlan, sorti le 28 janvier dernier)... Sans compter qu'il sait passer avec la même aisance du plus sombre au plus loufoque. Le voilà donc inoubliable Docteur Juiphe dans « La Flamme » et « Le Flambeau », les séries de Jonathan Cohen diffusées sur Canal+, et hilarant gagnant du programme « LOL, qui rit sort ! », avec une imitation de l'astronaute Thomas Pesquet qui reste un moment d'anthologie.

L'ÉMOTION PURE

« J'ai rêvé de cinéma comme un dingue dans ma chambre d'ado, confesse celui qui ajoute : observer l'humain, raconter des histoires, c'est ma passion ! » Gourmand d'expériences, d'émotions à aller chercher en lui, il met son âme et son physique qu'il qualifie « d'étrange » (dont nous disons, nous, qu'il est à la

fois fragile et fort, vibronnant et intense) au service de ses rôles, tragiques ou comiques pourvu qu'ils l'animent et attisent le feu de sa vocation précoce.

VIE PUBLIQUE, VIE PRIVÉE

Mais ce miroir à deux faces est aussi celui dans lequel se reflète le portrait de l'homme intime. Extrêmement populaire après le succès phénoménal du « Comte de Monte-Cristo » (9,4 millions d'entrées), ne vient-il pas d'être élu la troisième personnalité préférée des Français de 15 à 24 ans ? Et cumule sur son compte Instagram pas moins de 2,4 millions de followers (de T. Rex comme s'est baptisée sa communauté, en référence à un vieux surnom qu'il s'est lui-même donné). Un réseau social qu'il gère lui-même avec une apparente décontraction et là aussi beaucoup d'autodérision. Tout comme ce grand angoissé contrôle le choix de ses rôles et l'orientation qu'il veut donner à sa carrière, Pierre Niney maîtrise de main de fer sa communication personnelle. Rare confiance à propos de sa famille : « J'ai grandi entouré de femmes, ça donne un accès plus direct à la sensibilité. » Ce sont des « armes pour la vie », dit-il. Mais déjà, il referme le rideau sur son intimité. S'il montre volontiers ses animaux, dont son âne nain devenu (presque) plus star que lui, pas question de révéler le visage de ses deux petites filles Lola (9 ans) et Billie (7 ans), nées de son union avec l'Australienne Natasha Andrews actrice et nutritionniste rencontrée à la sortie de l'adolescence au cours Florent. C'est probablement afin de cultiver son jardin secret que le couple a fait le choix il y a plusieurs années de s'installer dans une ferme à plusieurs kilomètres de Paris. « Rentrer chez soi brosser les ânes, nourrir les tortues, nettoyer le poulailler, ça apprend à prendre soin des autres et à se reconnecter au présent », affirme celui qui, une fois ses habits de lumière ôtés, n'aime rien tant que d'enfiler sa polaire et fouler la terre. Une terre dont il est un fervent défenseur, s'indignant contre le réchauffement climatique et l'usage des pesticides. En revanche, de ses inclinations politiques, on ne saura rien. Sourire sympathique, pirouette mais réponse muette. Contrôle de son image oblige. Une exception pourtant, lors des « Rencontres du Papotin » (sur France 2 en 2025), l'homme s'est laissé envahir par les larmes avant de répondre à la question qui lui était posée : « Quelle est ta plus grande peine ? » Ne plus être un enfant, a-t-il confessé. Et cette émotion-là, ça n'était pas du cinéma...

UN BOURREAU DE TRAVAIL

S'il est reconnu comme l'un des meilleurs acteurs de sa génération, Pierre Niney avance sans fausse modestie qu'il doit sa réussite... à ses angoisses ! Pour conjurer le trac lorsque la caméra s'allume, il n'a trouvé qu'un seul remède : le travail ! « Je peux rejouer 4 000 fois la même réaction pour me perfectionner », avoue t-il.



À la découverte d'Aix-en-Provence



Irrémédiablement attachée à Paul Cézanne, Aix-en-Provence est une ville qui recèle bien des trésors, tant culturels que paysagers.

Je m'appelle Jérôme Bastié. Depuis un peu plus d'un an, je suis le responsable restauration de l'établissement Sainte-Catherine-de-Sienne (qui réunit école, collège et lycée) à Aix-en-Provence. J'ai commencé par travailler dans la restauration gastronomique en France

et à l'étranger puis en restauration commerciale. À Sainte-Catherine-de-Sienne, nous servons 450 couverts par jour, de la maternelle au lycée : les plats sont cuisinés sur place et nous travaillons avec des produits locaux. Pour les lycéens, nous préparons également des snacks depuis l'année dernière. Mes missions sont aussi de traiter les commandes, d'effectuer les préparations et le service. La cuisine est une passion pour moi. J'aime que les gens soient heureux en mangeant. L'avantage avec les enfants, c'est qu'ils sont sans filtre dans leurs retours sur la qualité de la cuisine ! Lorsque je prends le bus pour rentrer chez moi et que des élèves me disent « chef, on s'est régalé à midi », cela me réjouit.



Maison Cézanne

DU BAROQUE À CÉZANNE

Je suis originaire de Toulouse. C'est ma passion pour le football et, particulièrement pour l'OM, qui m'a conduit à m'installer dans la région. Aix-en-Provence est vraiment une ville où il fait bon vivre, jeune, conviviale et qui bénéficie d'un ensoleillement généreux toute l'année. Quel bonheur de s'asseoir à une terrasse pour écouter la ville et regarder les gens qui passent ! Se promener dans le centre-ville est comme faire un voyage dans le temps. Aix-en-Provence possède une architecture remarquable, notamment à travers ses bâtiments baroques : elle est même classée 3^e ensemble d'architecture baroque en France, après Paris et Versailles. En flânant dans la vieille ville, vous découvrirez ses nombreuses fontaines (Aix est surnommée la ville aux cent fontaines), ses bastides avec jardins, ses hôtels particuliers. Vous pouvez faire une pause sur le cours Mirabeau, ancien cours à carrosses, devenu l'un des lieux les plus animés de la ville. Le musée Granet est tout proche, n'hésitez pas à vous y



Aïoli



Calissons



arrêter pour découvrir des œuvres de Rembrandt, Ingres et bien sûr Cézanne, l'enfant du pays. Le printemps est vraiment la saison idéale pour découvrir les paysages alentour et notamment la montagne Sainte-Victoire. Enfin, Aix est idéalement située, proche des stations de ski des Alpes du Sud (1 h 30 environ) et encore davantage des plages de Marseille et des calanques.

PARFUMS DE PROVENCE

La cuisine provençale regorge de plats riches en saveurs, utilisant au maximum les magnifiques produits locaux. Évidemment, l'un des plus connus est la ratatouille, véritable symphonie de légumes. L'aïoli, composé d'ail et d'huile d'olive comme son nom l'indique en provençal, est une institution. On le déguste sur des croûtons grillés avec du poisson et des légumes. Vous pourrez également savourer des petits farcis, la soupe au pistou et le mythique plat marseillais : la bouillabaisse. Côté douceurs, le calisson d'Aix, à base de melon confit et d'amandes, saura conquérir vos palais !




PRENEZ LE BOUILLON !

Longtemps synonyme de maladie ou de jeûne, le bouillon est devenu un aliment tendance. C'est, surtout, un plat malin, léger mais goûteux, très économique, et carrément chic !

Aux antipodes du petit cube tout préparé à délayer dans leau (un produit industriel dans lequel on retrouve sel, sucre, additifs, huile de palme, glutamate...), le vrai bouillon est un art culinaire de la simplicité. Il sied tant aux dîners du dimanche soir qu'aux menus prestigieux des grands chefs étoilés. Mêlant tradition et modernité, ce régal léger et parfumé réchauffe et fait du bien, telle une véritable potion de santé. Réhydratant, il apporte quantité de minéraux et vitamines, qui varient selon les ingrédients.

DES SAVEURS MULTIPLES


L'avantage du bouillon est de pouvoir y glisser tout ce qu'on veut : des légumes, mais aussi des herbes, des épices... Il fait partie d'une culture culinaire populaire, et d'une cuisine « du pauvre » selon laquelle rien ne se perd et tout se transforme. « L'important dans un bouillon est de lui apporter du goût, et le plus de bienfaits nutritionnels possible. Pour cela, je conseille d'utiliser les légumes bien lavés mais avec leur peau. On peut parfaitement utiliser les épluchures, qui concentrent les nutriments et évitent le gaspillage : c'est ainsi une parfaite façon de les revaloriser. L'oignon (qui peut garder sa peau), ou les racines des légumes (comme les poireaux) gagneront à être marqués à chaud dans une poêle ou dans la marmite, afin de développer leurs composés aromatiques par un effet de caramélisation », explique Jean Zigna, diététicien-nutritionniste. La suite est simplissime : de leau, puis un long mijotage à feu doux (plus



il cuit longtemps, plus il sera concentré et aromatique) suffisent pour obtenir un délicieux consommé, absolument irratable. S'il peut rester 100 % végétal pour une vraie légèreté, le bouillon gagne aussi à être enrichi de viande, en l'occurrence des « bas morceaux », très goûteux et économiques, mais souvent délaissés comme le collier, le paleron, la queue de bœuf ou le jarret, qui apportent alors des protéines mais aussi de la gélatine. Quant au fameux bouillon d'os, mijoté à partir de carcasses (poulet, canard), d'os (bœuf, veau, mouton...) ou même de têtes et d'arêtes de poisson, il contient naturellement du collagène.

DE L'EAU... ET DE LA CURIOSITÉ

S'il est un grand classique de notre cuisine française, le bouillon se décline largement, notamment en Asie : au Japon, le très réputé dashi, concocté à base d'algue kombu et de flocons de bonite, est un indispensable de la préparation des ramens. En Thaïlande et au Laos, la soupe tom yum, qui mêle citronnelle, piment, ail, sauce de poisson, galanga (cousin du gingembre), feuilles de combawa, crevettes ou poulet, tout à la fois douce, épicée, salée et acide, est même régulièrement classée parmi les meilleurs plats du monde ! Et si le bouillon peut être tout simplement dégusté tel quel, il est aussi une excellente base de cuisine. « Il est idéal pour préparer un risotto, ou encore pour cuire des pâtes, des céréales anciennes ou des légumineuses, auxquelles il va apporter beaucoup de gourmandise, ce qui est un point clé lorsque l'on souhaite diversifier ses sources de protéines », conseille Jean Zigna. Il forme aussi la base incontournable de certains plats mijotés (pot-au-feu, poule au pot), parfume des plats en sauce, permet de pocher des œufs ou un poisson... Dans tous les cas, qu'il mijote en version rustique, noble ou exotique, le bouillon n'a pas fini d'enchanter nos palais !





La betterave, fine racine

Ronde ou allongée, cette simplissime est souvent sous-estimée. Un délice à redécouvrir !

Une rustique colorée

Légume racine (proche de la blette), la betterave est une rustique du terroir, très cultivée en Champagne-Ardenne, en Bretagne et en région Centre. Si la plus commune est la betterave rouge (presque violette, en réalité), on trouve aussi des variétés jaunes, blanches... et même rayées.

Bien la préparer

Vous l'aimez ? Achetez-la crue (c'est la saison !), et cuisez-la vous-même : c'est un peu long (30 à 50 minutes à la vapeur, selon la taille, ou 1h30 à 2 heures au four à 180 °C, enveloppée d'un papier cuisson), mais le résultat est bien meilleur qu'une betterave vendue cuite, sous vide et stérilisée.

Une chair riche et douce

Légèrement sucrée (quoique peu calorique), elle présente des saveurs fines et légèrement terreuses. La betterave apporte des antioxydants (dont les flavonoïdes et caroténoïdes), des vitamines (A, B9 et C), des minéraux (dont le potassium, le manganèse et le magnésium) et des fibres qui facilitent le transit. Elle est aussi l'un des aliments les plus riches en nitrates naturels, qui améliorent la circulation sanguine en élargissant les vaisseaux sanguins. Chez les sportifs, des études ont montré qu'ils facilitent l'oxygénation des muscles et les rendent plus efficaces : un bonus pour la performance, l'endurance et la récupération.

Bonne à marier

On la mange presque exclusivement cuite, en salade avec de la vinaigrette. C'est lui faire trop peu d'honneur ! Crue, on peut la lactofermenter pour développer ses saveurs, la râper ou la glisser dans des smoothies. Cuite, elle sera délicieuse en millefeuille avec du fromage frais et de l'avocat, ou même avec de l'orange ou de la pomme granny. Elle régale aussi en purée colorée (y compris pour les bébés), en poêlée, dans un dahl de lentilles, en soupe chaude (le fameux bortsch ukrainien) ou froide façon gaspacho, en crumble salé... Elle parfume et colore aussi joliment les cakes et crêpes salés, les risottos ou les gnocchis !



SI ÇA FAIT
30 ANS
QUE VOUS
L'AIMEZ TANT,
C'EST GRÂCE À...



NOTRE LAIT DE VACHE
BIO DE BRETAGNE
ET NORMANDIE.



UNE TEXTURE
GOURMANDE
ET ONCTUEUSE.



UN FORMAT
GÉNÉREUX ET
PRATIQUE POUR
TOUTES LES ENVIES.



RETROUVEZ NOS
ENGAGEMENTS SUR
LE SITE INTERNET
VRAI.FR



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

La goyave, pépite du soleil

Ce délicat fruit tropical ravira les fins palais qui rêvent déjà de saveurs estivales.

Un fruit venu de loin

Cultivée depuis plus de 2 000 ans en Amérique du Sud, et introduite à Tahiti au début du XIX^e siècle, la goyave est un petit fruit tropical rond de la taille d'une orange, autrefois baptisé « prune de sable » par les Aztèques. Si le premier pays producteur est l'Inde, la goyave française nous provient principalement de Martinique, de La Réunion et de Guadeloupe.

Toute en douceur

Si la goyave peut être consommée en entier, avec sa peau, elle contient de nombreuses graines dures qui peuvent compliquer sa dégustation (bien qu'elles soient comestibles). Elle est donc souvent préparée et commercialisée sous forme de jus (ou de nectar), de sorbet, sirop, pâte de fruit ou confiture. Elle peut aussi être simplement poêlée pour accompagner un filet de poisson ou une volaille. Spécialité antillaise des Saintes, le « tourment d'amour » est un gâteau qui associe une pâte brisée, de la confiture de goyave et une génoise moelleuse.

Bien l'acheter

Ce fruit fragile arrive du « bout du monde » : il importe donc de vérifier, avant l'achat, que sa peau fine et lisse est sans meurtrissures, et que sa chair est tendre mais pas trop molle. Elle doit ensuite être dégustée rapidement.

Une gourmandise saine

Selon sa variété, la goyave peut avoir une forme de poire ou de pomme. Dans les deux cas, sa chair (le plus souvent rose) est juteuse, douce, sucrée et acidulée, assez proche de celle de la pêche et de la fraise, et légèrement grumelleuse comme celle de la poire. La goyave est riche en fibres (6 g/100 g), particulièrement des pectines qui stimulent en douceur le transit intestinal, ainsi qu'en vitamine C (200 mg/100 g, soit 4 fois plus que l'orange), en vitamine A (bonne pour la vision) et en lycopène, un pigment antioxydant.



GOURMAND & NORMAND



#3661344221796



UN ÉCOSYSTÈME LOCAL NORMAND QUI PRÔNE L'AUTONOMIE



45 fermes partenaires en relation directe au 01/01/2025 à 20KM de distance moyenne ferme/laiterie

100% des yaourts sont fabriqués en Normandie



SOUPE DE BETTERAVE AU QUINOA ET YAOURT

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

INGRÉDIENTS :

- 3 grosses betteraves cuites
- 1 tomate • 1 petit oignon • ½ citron (jus) • 1 gousse d'ail • 1 brin de thym frais • 1 yaourt bio • 75 cl de bouillon de poulet • ½ paquet de quinoa
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pincées de cumin en poudre
- Vinaigre balsamique • Sel et poivre

◆ Coupez les betteraves en gros morceaux. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Lavez la tomate, taillez-la en quartiers, puis épépinez-la. Pressez le citron. ◆ Faites revenir l'oignon à feu moyen dans une grande casserole avec l'huile. Ajoutez l'ail et un filet de vinaigre, puis cuisez 2 min en remuant. Incorporez la tomate et le cumin. ◆ Nettoyez le thym, effeuillez-le dessus et poursuivez la cuisson 2 min. ◆ Ajoutez le quinoa et la betterave, arrosez du bouillon et portez à frémissements. Retirez du feu et mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Ajoutez le jus de citron, salez, poivrez. ◆ Répartissez dans les assiettes de service et agrémentez-les chacune de 1 c. à soupe bombée de yaourt.





TARTINES DE HARENG ET PICKLES DE LEGUMES

Pour 4 personnes

Préparation 30 min

Marinade 5 h

Cuisson 10 min

INGRÉDIENTS :

- 1 paquet de filet de hareng fumé
- 5 radis • 1 betterave rouge cuite
- 1 citron (jus) • ½ oignon rouge
- Mesclun • 3 œufs • 30 g de fromage frais • 4 tranches de pain aux graines
- 1 c. à café de grains de poivre
- Huile d'olive • 1 c. à café de sucre

- ◆ Rincez et enlevez les arrêtes des filets de hareng. Coupez-les en deux. Émincez l'oignon rouge, coupez les radis et la betterave en rondelles. Dans un plat, mélangez 12 cl d'eau, le sucre, le jus de citron, les grains de poivre et 1 c. à soupe d'huile d'olive.
- ◆ Ajoutez les rondelles de betteraves, de radis, l'oignon rouge et les filets de hareng. Filmz le plat puis laissez mariner 5 heures (ou la veille pour le lendemain). Le jour même, faites cuire des œufs 10 minutes. Ecalez-les puis coupez-les en quartiers.
- ◆ Tartinez les tranches de pain de fromage frais, puis répartissez les filets de harengs marinés, les légumes, les œufs et le mesclun.
- ◆ Poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive.



GÂTEAU ROULÉ À LA PÂTE DE GOYAVE (OU ROCAMBOLE DE GOIABADA)

Pour 6 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 10 min

Réfrigération 2 h

INGRÉDIENTS :

- 4 œufs
- 125 g de farine
- 125 g de sucre
- 150 g de goiabada
(ou pâte de goyave)

◆ Préchauffez le four à 180°C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Battez les jaunes dans un saladier avec le sucre. Montez les blancs en neige et incorporez-les aux jaunes délicatement. Versez la farine petit à petit tout en remuant bien. ◆ Tapissez une plaque à four de papier cuisson beurré ou d'un tapis de cuisson en silicone. Étalez la pâte en une couche fine et régulière. Enfourez pour 8 à 10 minutes, la pâte doit être à peine colorée. ◆ Sortez la plaque du four. Retournez-la et déposez la génoise sur un torchon propre et humide. Roulez la pâte doucement en vous aidant du torchon et laissez tiédir. ◆ Une fois la pâte tiède, déroulez-la. Déposez la pâte de goyave dans une casserole avec deux cuillerées à soupe d'eau et faites fondre à feu doux. Étalez-la sur la génoise et roulez-la à nouveau. ◆ Enveloppez le gâteau roulé de film alimentaire et placez au frais pendant au moins 2 heures. À la sortie du réfrigérateur, parez votre gâteau aux deux extrémités et servez frais.



LE TWIST QUI CHANGE TOUT



LA CUISSON ? TOUT UN ART !

Comment cuire nos aliments sans risque pour notre santé ? Quel est le mode de cuisson conseillé pour préserver vitamines et minéraux ? On fait le point.

Destinée à l'origine à rendre les aliments plus digestes et plus faciles à mâcher, l'apparition de la cuisson remonte à des millénaires. Plusieurs façons de faire existent, mais si l'on veut préserver sa santé et les nutriments, il est conseillé d'en privilégier certaines plus que d'autres.

À LA VAPEUR ET À L'EAU

La cuisson à l'anglaise, qui consiste à plonger les légumes dans un grand volume d'eau bouillante pendant quelques minutes puis, une fois cuits, de les verser dans de l'eau glacée pour stopper leur cuisson, est idéale pour les légumes verts : haricots, petits pois, brocolis, laitue. Elle permet de conserver leurs vitamines, leur belle couleur verte, et surtout leur croquant. Car oui, les légumes se mangent croquants, tant pour le goût que pour bénéficier de leurs nutriments. Vous pouvez également les cuire à la vapeur. Il existe aujourd'hui de nombreux ustensiles pour se faciliter la tâche : vitaliseur, cuit-vapeur...

ET LES ANTIOXYDANTS ?

Si les vitamines sont en partie détruites par la cuisson, ce n'est pas forcément le cas des antioxydants. Présents dans certains aliments, ils protègent notre organisme en agissant sur les cellules abîmées par les radicaux libres. Et certains antioxydants voient leur teneur augmenter lors de la cuisson. C'est par exemple le cas des tomates : cuites, elles contiennent ainsi 3 à 5 fois plus de lycopène que crues.

Ce qu'il faut retenir : toute cuisson prolongée entraîne une destruction des vitamines et des minéraux. Et cela vaut aussi pour les protéines animales. « Pour le poisson, vous avez plusieurs options, explique Laëtitia Belkheir, cheffe de production Roland-Garros, Sodexo Live! À la vapeur, c'est vraiment le mieux, mais j'aime aussi utiliser la cuisson au four mixte. Vous enfournez le poisson à 120 °C avec 20 % d'humidité. Vous laissez cuire 8 minutes pour les poissons fins et maximum 15 minutes pour les plus gros. Au-delà de 20 minutes, on commence à perdre les nutriments. » Et si vous remplacez l'aluminium par du papier cuisson, vous pouvez cuire le poisson dans une délicieuse papillote au four ou encore le pocher 8 minutes dans un court-bouillon avec des aromates.

À LA POÊLE

Les hautes températures sont donc déconseillées (hormis pour les frites). Pour autant, vous pouvez poêler des légumes et du poisson à condition de le faire très rapidement. Prenons l'exemple du wok, très utilisé dans la cuisine asiatique : les aliments (viande, légumes, aromates) coupés en petits morceaux sont sautés très rapidement dans un peu d'huile. Rappelons que toutes les huiles ne conviennent pas à la cuisson. Optez soit pour de l'huile d'olive, soit pour de l'huile de tournesol. Quant aux frites, pour qu'elles soient croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur, il leur faut deux cuissons (basse puis forte) dans un bain d'huile. Adieu les vitamines, bonjour le plaisir gourmand !



L'alimentation végétale n'est plus une tendance, mais un nouveau réflexe du quotidien. Bon pour vous, bon pour le monde.

La margarine : le substitut végétal du beurre

Margarine est composée de mélanges d'huiles végétales, telles que l'huile de tournesol, de lin et de colza. De plus en plus de variétés sont exemptes d'huile de palme. Aucun produit d'origine animale n'est ajouté, elle s'inscrit donc dans un régime végétalien et végétarien.

Pour tartiner un sandwich, préparer des légumes ou faire une délicieuse sauce : la margarine, solide ou liquide, est le produit polyvalent par excellence. Elle a non seulement une vraie saveur de beurre mais la margarine contribue également aux apports quotidiens en diverses vitamines et acides gras insaturés. Un plaisir pour tartiner, cuisiner et rôtir !

Bon pour vous

Conscientes de l'impact de l'alimentation sur leur santé et leur énergie, de plus en plus de personnes optent pour une alimentation responsable. Parce que ce que nous mangeons - et surtout ce que nous ne mangeons pas - détermine comment nous nous sentons.

Le goût n'est plus la seule chose

importante. La fonction des aliments joue également un rôle majeur dans nos choix alimentaires. Par exemple, l'importance des « bonnes » matières grasses insaturées, qui contribuent au maintien d'un taux de cholestérol responsable.

Les acides gras essentiels sont importants pour la santé. Votre corps ne fabrique pas lui-même ces acides gras, vous devez donc les inclure dans votre alimentation. L'acide linoléique oméga-6 fait partie de ces matières grasses essentielles qui aident à maintenir un taux de cholestérol sain. L'oméga-6 se trouve notamment dans les huiles de tournesol, de soja et de maïs.

Bon pour le monde

La consommation de produits d'origine animale a un effet négatif avéré sur l'environnement. Le beurre, qui est fabriqué à partir de produits laitiers, fait partie des produits d'origine animale. Pas la margarine car elle est composée d'huiles végétales. L'impact sur l'environnement de la fabrication du beurre est énorme par rapport à celui de la fabrication de la margarine. Pour vous donner une idée : produire 1 kg de beurre entraîne environ 16,3 kg d'émissions de CO². En effet, les vaches émettent beaucoup de méthane lors de la digestion de l'herbe. Produire 1 kg de margarine entraîne environ 5,71 kg d'émissions de CO². Presque trois fois moins.





INSERXO78, L'INSERTION PAR LE TRAVAIL

Créée il y a près de quinze ans, l'association Inserxo s'est imposée comme un acteur de l'insertion par l'activité économique en Île-de-France.

Sa vocation : porter des structures d'insertion afin de favoriser l'accès à l'emploi de publics durablement éloignés du marché du travail. « Nous intervenons là où les freins sociaux et professionnels se cumulent », résume Julie Bourgeois, responsable d'Inserxo. Conventionnées par l'État via les services déconcentrés, les structures d'insertion par l'activité économique (SIAE) reposent sur un cadre réglementé. Inserxo a d'abord développé des chantiers d'insertion, notamment en lien avec les établissements pénitentiaires, accueillant des groupes de détenus dans le cadre d'aménagements de peine. Si cette activité a pris fin il y a dix ans, dès 2015, Inserxo a créé Inserxo78, une entreprise d'insertion à statut associatif spécialisée dans la restauration collective.

UN ACCOMPAGNEMENT SOCIAL ET PROFESSIONNEL INDIVIDUALISÉ

Conventionnée dans les Yvelines puis dans les Hauts-de-Seine, l'entreprise intervient aujourd'hui principalement dans les collèges et certains services de l'État, en partenariat avec Sodexo. Préparations froides, plonge, propreté et réassort des selfs constituent le cœur des prestations confiées. La mission reste cependant inchangée : recruter et accompagner des personnes éligibles à l'IAE – allocataires du RSA ou de l'AAH, travailleurs handicapés, demandeurs d'emploi de longue durée, femmes isolées ou habitants des quartiers

prioritaires. Recrutés pour une durée maximale de vingt-quatre mois, les salariés occupent des postes d'employés polyvalents de restauration, tout en bénéficiant d'un accompagnement social et professionnel individualisé.

OBJECTIF : TROUVER UNE SOLUTION DURABLE

Conseillers en insertion professionnelle et encadrants techniques travaillent de concert. Les premiers identifient et lèvent les freins sociaux – logement, santé, budget –, tandis que les seconds assurent la formation aux gestes professionnels et à la montée en compétences. « L'objectif est l'autonomie sur le poste et, à terme, une solution durable », explique Julie Bourgeois. Avec 56 postes en parcours d'insertion et un taux de sorties dynamiques de 75 % (emploi en CDI ou CDD de plus de six mois, formation qualifiante ou diplômante), Inserxo78, labellisée RSEi*, revendique un impact local fort. Référencée sur la Plateforme de l'inclusion, où elle dépose ses offres d'emploi, la structure s'inscrit dans un maillage territorial étroit avec France Travail, les missions locales et les acteurs associatifs. « Mais notre objectif est aussi d'accompagner des projets Sodexo en région en nous appuyant sur des structures existantes », conclut Julie Bourgeois.

* Le label RSEi (Responsabilité sociétale des entreprises inclusives) est une déclinaison de la norme internationale ISO 26000 adaptée aux entreprises inclusives.



En **2026**, **Loué** fait plumes neuves avec de **nouvelles boîtes**, mais toujours **les mêmes engagements !**



- ✓ 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*

*Sondage OpinonWay pour MPF Conseil



EXCLUSIVITÉ **sodexo**

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

BIEN RESPIRER

pour être en bonne santé

Respirer est un réflexe vital... mais aussi un formidable levier de bien-être. Parce qu'elle est à la fois automatique et volontaire, la respiration peut être mobilisée pour améliorer la forme physique, apaiser l'esprit et réduire le stress.

Prendre un grand bol d'air : c'est l'une des premières choses que nous faisons lorsque nous venons au monde. D'ailleurs, la respiration est la première fonction vitale, elle permet d'apporter de l'oxygène à chacune de nos cellules et de donner de l'énergie à notre corps. Chaque jour, nous respirons environ 20 000 fois, le plus souvent sans y penser. C'est ce que l'on nomme la respiration inconsciente. Et puis, il y a la respiration consciente, celle que l'on pratique avec une intention, qui permet de se détendre, de relaxer le corps, mais aussi l'esprit. Professeur de pneumologie et responsable du département Respiration, réanimation, réadaptation respiratoire, sommeil à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, Thomas Similowski éclaire, dans son livre « Les Superpouvoirs de la respiration », à propos de l'effet de la respiration « sur notre organisme, notre psychisme et même notre vie sociale ».

PILOTÉ PAR LE CERVEAU

Bien que pneumologue, il a fait le choix de s'intéresser davantage au cerveau, l'organe contrôlant la respiration. Il rappelle d'ailleurs dès les premières pages que « la respiration est la seule fonction vitale qui soit à la fois automatique – elle fonctionne et s'autorégule sans que nous y prêtions attention – et accessible à un contrôle volontaire. Cette particularité est permise par une externalisation du système de commande : les poumons n'ayant pas d'autonomie motrice, ils doivent être gonflés via des muscles contrôlés par le cerveau. » Ainsi, si nous pouvons stopper volontairement notre respiration à tout moment, arrêter ses battements de cœur est en revanche impossible.

DES BIENFAITS MULTIPLES

Sur le plan de la forme physique, la respiration consente à des effets bénéfiques sur notre santé cardio-vasculaire. Et lorsque nous faisons du sport, sa version inconsciente est indispensable pour nous permettre d'accroître nos efforts : au cours d'un exercice, le débit respiratoire peut être multiplié jusqu'à 20. « Le sport est aussi un cadeau de la respiration : en faire serait impossible sans la capacité de cette dernière à s'intensifier considérablement durant l'action, et ainsi donner à l'organisme les moyens de produire l'énergie nécessaire », écrit le professeur Thomas Similowski dans son livre. Et lorsque l'on sait que bouger régulièrement est un facteur de réduction du risque de développer certaines pathologies (diabète, accident vasculaire cérébral, cancers...) et contribue à renforcer les muscles ou à diminuer les risques de chutes et de fractures chez les personnes âgées, on comprend à quel point la respiration nous permet de prolonger et d'améliorer notre vie.

LE MENTAL EST BOOSTÉ

Et ce n'est pas tout, comme le précise le pneumologue : « Les bienfaits du sport sur le psychisme sont également majeurs. Un grand nombre de travaux ont ainsi bien établi qu'il réduit le stress et l'anxiété, parfois considérablement. Des patients souffrant de troubles anxieux ont par exemple vu leur état s'améliorer après un mois et demi de vélo ou de salle de sport, à raison de seulement une ou deux heures par semaine. » Cependant, rassurez-vous : le sport n'est pas le seul moyen pour que la respiration ait un effet favorable sur la santé mentale. Des exercices respiratoires combinés à du yoga ou des temps de méditation sont également très efficaces. Inspirez, expirez : vous êtes en bonne santé !



MAÎTRISER SON SOUFFLE

Ralentir et amplifier sa respiration favorise la relaxation. Pour cela, il ne faut pas seulement respirer plus lentement, il s'agit également de prendre des respirations plus profondes. Ainsi, si votre rythme normal est de 10 respirations par minute, à raison d'un litre d'air inhalé lors de chacune d'elles, vous pouvez diminuer à 5 respirations par minute en faisant entrer deux litres d'air à chaque fois dans les poumons.

GAINER POUR SE renforcer !

Parfait pour solliciter tous les muscles du corps, particulièrement les abdominaux et les dorsaux, le gainage (ou contraction des muscles) se décline en plusieurs exercices. Zoom sur quelques-uns d'entre eux.

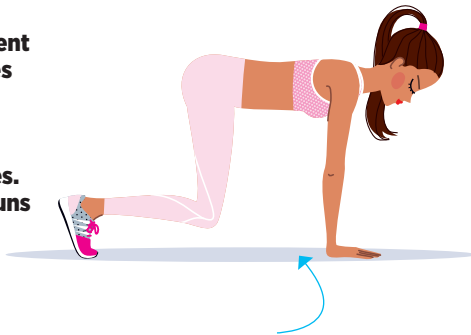


PLANCHE DE L'OURS

Position de départ : au sol, en appui sur les mains, placées sous les épaules, et sur la pointe des pieds, les genoux fléchis. Le dos est bien droit, les pieds écartés de la largeur du bassin.

L'exercice : maintenir la position en gainant tous ses muscles.

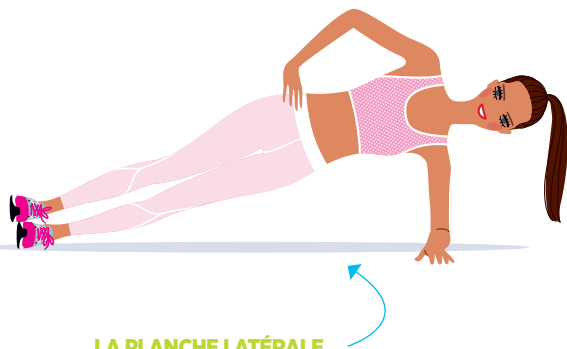
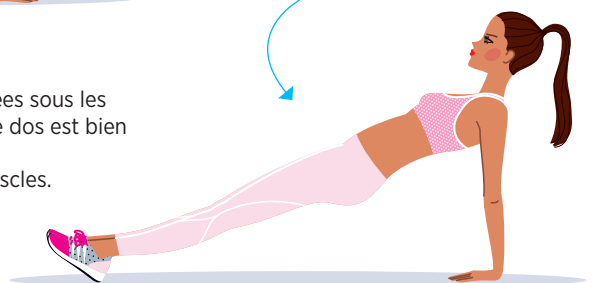
Le rythme : 2 fois 30 secondes immobile.

LA PLANCHE DORSALE

Position de départ : au sol, en appui sur les mains et les talons, le corps droit et bien gainé. Les jambes sont presque jointes.

L'exercice : maintenir la position en gainant tous ses muscles.

Le rythme : 2 fois 30 secondes immobile.



LA PLANCHE LATÉRALE

Position de départ : au sol, en appui sur l'avant-bras gauche et l'arête du pied gauche, le corps est bien gainé et la main droite repose sur la taille.

L'exercice : maintenir la position en gainant un maximum tous ses muscles.

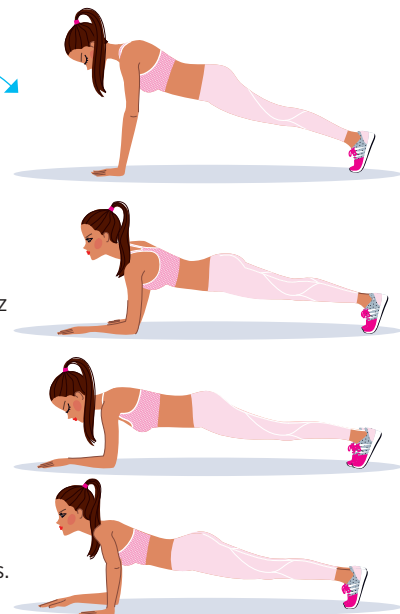
Le rythme : 30 secondes immobile de chaque côté.

LA PLANCHE COMMANDO

Position de départ : au sol, en appui sur les mains, placées sous les épaules, et sur la pointe des pieds, le corps droit et bien gainé, les pieds légèrement écartés. Posez l'avant-bras gauche au sol, puis le droit, avant de replacer la main gauche au sol, puis la droite.

L'exercice : ne cherchez pas à aller vite mais plutôt à effectuer le mouvement en restant bien gainée.

Le rythme : 10 répétitions.



N°1 IN ITALIA

-DAL 1882-

Galbani

PASSIONE PER IL GUSTO

Des produits selon vos envies



Mozzarella et
Mozzarella Di Bufala
125g

Ricotta
250g

Mascarpone
250g

FABRIQUÉ EN ITALIE

LE JEÛNE *moins manger* *pour mieux vivre ?*

Sur le devant de la scène depuis quelques années, le jeûne a toujours été pratiqué. Coup de projecteur sur cette pratique excellente pour le corps tant qu'elle est réalisée dans les bonnes conditions.

Au sens strict du terme, jeûner, c'est « ne rien manger, ne rien boire sauf de l'eau, du thé, des tisanes ou du café (sans sucre !), éventuellement un bouillon de légumes, pendant une période déterminée », écrit le professeur Gabriel Perlemuter dans son livre « Jeûner en mangeant ». D'ailleurs, sans forcément en avoir conscience, nous sommes très nombreux à le pratiquer pour une durée plus ou moins longue, au moins la nuit lorsque nous dormons et que notre métabolisme profite de quelques heures de repos bien méritées. C'est ce que l'on nomme le jeûne intermittent. Pour que ses effets se fassent sentir, il doit durer au minimum 12 heures : c'est à partir de ce moment-là que notre organisme commence à puiser dans ses réserves de graisse pour obtenir l'énergie que lui fournit habituellement le glucose. Ainsi, pour ceux qui prennent leur petit-déjeuner à 7 h 30, le repas du soir doit se terminer au plus tard à 19 h 30, puis il faut s'abstenir de grignoter en soirée.

À CHACUN SA MÉTHODE

Dans le cadre d'une perte de poids, le jeûne intermittent s'est popularisé ces dernières années. Mais ce n'est pas là son seul bénéfice. Une étude américaine a également montré que ce régime alimentaire avait un impact positif sur plusieurs facteurs de risque cardiovasculaire, comme l'obésité, l'hypertension ou le diabète. Et s'il séduit autant de personnes, c'est d'abord car il est facile à mettre en place. Le jeûne intermittent peut prendre plusieurs formes dont la plus connue est le « 16/8 » : 16 heures de jeûne, puis 8 heures durant lesquelles on peut

s'alimenter. Autre variante, la méthode 5/2 : « [Elle] consiste à jeûner pendant 24 heures, deux jours non consécutifs par semaine, et à manger "normalement" (ce qui ne signifie pas n'importe comment) les cinq autres jours », explique dans son ouvrage le Dr Perlemuter. L'option d'un seul repas par jour existe également, mais elle n'est pas conseillée par le professionnel de santé, car le risque de carences ou d'un repas trop riche et déséquilibré est trop important.

UNE PRATIQUE SANS CONTRAINTE

Si le jeûne intermittent peut être pratiqué sans encadrement médical, il est toujours bon d'en faire part à un professionnel de santé pour être accompagné. Par ailleurs, le jeûne ne convient pas à tous les publics : il ne doit pas être pratiqué par les enfants en période de croissance jusqu'à l'âge de 12 ans (car leurs besoins énergétiques sont élevés et leurs réserves faibles), par les adolescents ayant un poids normal, par les diabétiques de type 1 ou encore par les femmes enceintes ou allaitantes. Pour les autres, il n'existe pas de contre-indication et le professeur Perlemuter conseille de l'inscrire dans la durée : « Sous ses différentes méthodes, le jeûne intermittent peut être poursuivi sur le long terme, pendant des semaines ou des années, à une condition : veiller à l'apport régulier de lipides, de glucides et de protéines pour ne pas créer de carences, voire une dénutrition néfaste pour l'organisme. » Autre règle : ne pas faire de cette pratique une contrainte en évitant les approches trop strictes, cela afin d'être à l'écoute de ses sensations alimentaires et de ne pas se couper des moments sociaux que constituent les repas.



« Jeûner en mangeant » du professeur Gabriel Perlemuter

By Gabriel Perlemuter

JEÛNER EN MANGEANT
SANTÉ, FORME, POIDS, LONGÉVITÉ

POUR LES RÉPONDRE
À VOS QUESTIONS SUR COMMENT FAIRE
Avec LA JEÛNE, UN JOUR SUR DEUX



Pourquoi et comment se mettre au jeûne intermittent ? Que manger, quand et comment, lorsqu'on pratique le jeûne ? Que faire si on a faim ? Que se passe-t-il dans l'organisme ?

Les écarts sont-ils autorisés ? Le sport est-il compatible avec le jeûne ? À travers ce livre « Jeûner en mangeant. Santé, forme, poids, longévité » (éd. Flammarion), le professeur Perlemuter répond à toutes les questions que lui posent ses patients quand il leur recommande d'adapter leur régime alimentaire – pour maigrir, pour guérir, pour ralentir le vieillissement, pour retrouver ou garder la forme.

JE CONSTRUIS...

un bassin à nénuphars

Agrémentez votre jardin avec ce bassin qui fera merveille au printemps !



1 Placez le bac à l'endroit choisi. Assurez-vous qu'il est bien à niveau et stable dans le sol. Insérez des fagots de branches de saule verticalement dans le sol tout autour du bac. Ceux-ci serviront de poteaux structurels pour votre bordure tressée. Prenez des branches de saule souples et tissez-les horizontalement autour des fagots verticaux, travaillez de bas en haut, en alternant les motifs de tissage.

2 Préparez la plantation. Ajoutez de l'eau dans le fond du bassin et placez des briques à l'intérieur pour positionner les plantes à différentes profondeurs. Placez les plantes avec leur panier dans l'eau en utilisant les briques pour ajuster leur hauteur.



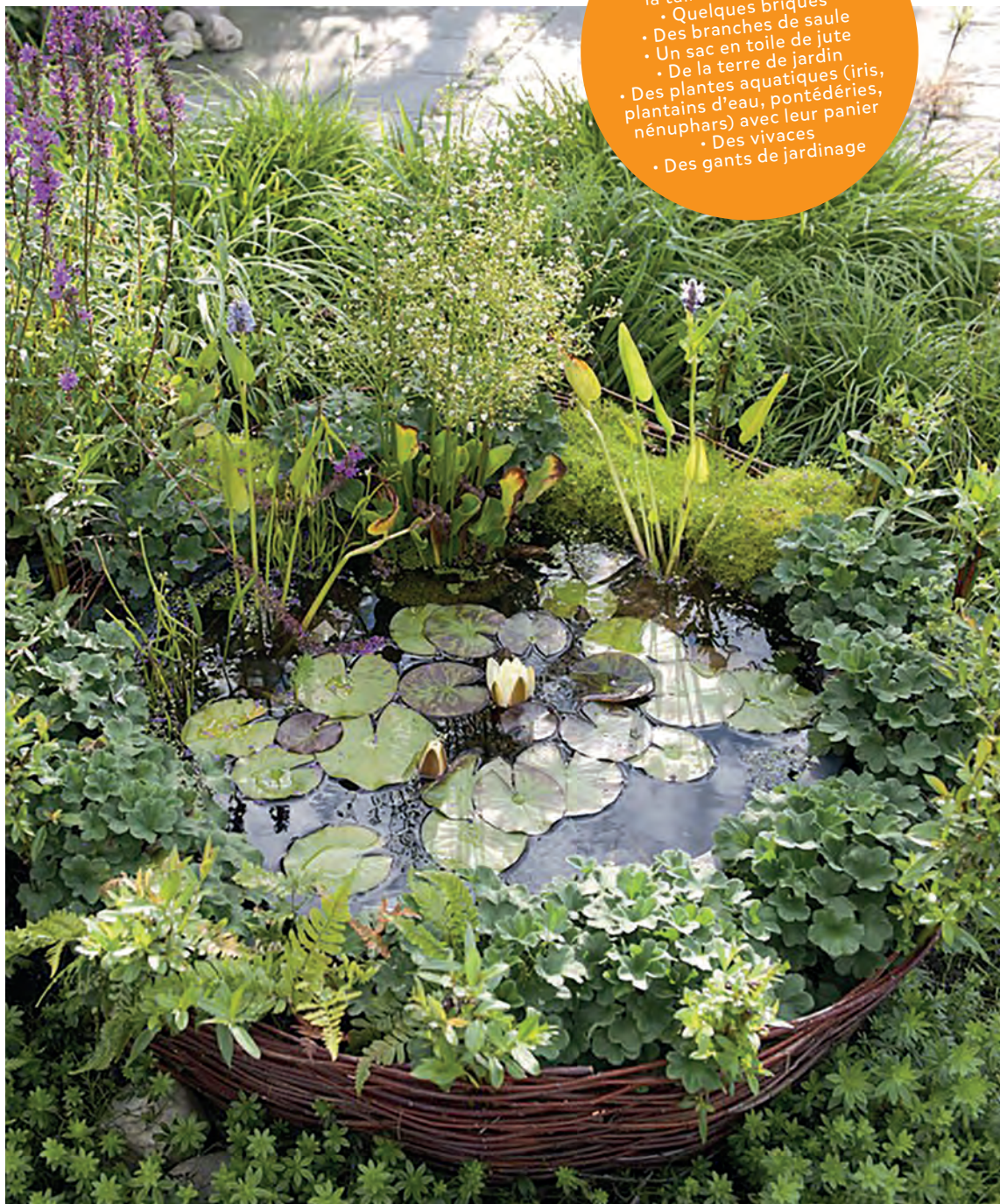
3 Remplissez lentement le bac d'eau. Plongez les nénuphars dans le bac. Placez-les à la profondeur appropriée en fonction des besoins de la plante.

4 Placez un sac en toile de jute dans l'espace entre la bordure en osier et le bac pour retenir la terre tout en favorisant le drainage. Remplissez cet espace avec de la terre de jardin pour créer une zone de plantation autour du bassin.

5 Plantez des fleurs vivaces dans l'espace rempli de terre entre la bordure en osier tressé et le bassin.

IL VOUS FAUT

- 1 bassin de jardin de la taille de votre choix
- Quelques briques
- Des branches de saule
- Un sac en toile de jute
- De la terre de jardin
- Des plantes aquatiques (iris, plantains d'eau, pontédéries, nénuphars) avec leur panier
- Des vivaces
- Des gants de jardinage





SE DÉSENCOMBRER, une nécessité

Éliminer le superflu pour mieux revenir à l'essentiel : les méthodes de rangement promettent d'alléger notre espace de vie, mais aussi notre esprit.

Alors que l'hyperconsommation nous submerge d'objets inutiles (vêtements, décoration, accessoires de cuisine, produits de beauté...), et que nous avons souvent du mal à nous séparer de certains « souvenirs », ranger est paradoxalement devenu une tendance forte. Tutos, livres, coachs proposent ainsi diverses méthodes d'allègement et de sobriété, pour désencombrer nos placards, mais aussi notre mental, comme une thérapie par le vide.

SUPPRIMER CE QUI NOUS PÈSE

Vivre dans l'accumulation et le désordre alourdit : on perd et on oublie (ses clés, son parapluie, son foulard bleu...), en gâchant non seulement de l'argent mais aussi de l'énergie et un temps précieux, tout en usant inutilement nos nerfs. À l'inverse, un lieu de vie plus clair et net, mieux organisé et optimisé, nous rend plus efficaces et allège l'esprit, car chaque chose trouve sa place, sans entassement. En parallèle, ranger exige de faire des choix, parfois intransigeants. Il faut s'interroger sur ses habitudes de vie, afin de distinguer ce qui n'est plus utile, ce que l'on n'aime plus vraiment et que l'on garde juste par habitude, ou ce qui relève du passé, de ce qui fait encore pleinement partie de notre quotidien et de notre mode de fonctionnement. C'est une façon de vivre plus pleinement le présent, de moins regarder derrière soi et de se sentir au clair avec ce que l'on souhaite aujourd'hui... Et cela permet aussi de réellement mettre en valeur les objets importants, ceux auxquels on tient vraiment, et

qui ont leur place dans ce « nouveau départ ». Plus épurés, nos pièces, nos placards et nos étagères nous guident également vers plus de simplicité de vie : il y a à la fois moins de choix à faire, et moins de temps passé à éliminer la poussière ou à tenter de remettre un peu d'ordre. C'est une façon d'alléger sa charge mentale et de se recentrer sur l'essentiel.

DES EFFORTS LARGEMENT RENTABILISÉS

Vivre dans le bazar est souvent culpabilisant : la pagaille nous donne une mauvaise image de nous, et l'ambiance « vide-grenier permanent » est mal vue par nos proches. Si accéder à la simplicité et à la netteté apporte de la maîtrise, et donc de la satisfaction et de la fierté, cela demande un certain travail... et de la méthode. À éviter : partir dans tous les sens, sans plan d'attaque, et vouloir tout faire trop vite. L'exercice se révèle vite décourageant ou inefficace, surtout quand l'espace est grand ! Mieux vaut procéder pièce par pièce, meuble par meuble (voire tiroir par tiroir), mais de façon régulière, en ménageant du temps dédié à cette mission (tous les dimanches matins, par exemple, ou 30 minutes chaque jour). Cela devient moins contraignant, mais rapidement visible et appréciable. Quelle que soit la méthode choisie, désencombrer relève aussi d'un chemin de « dépollution », tant visuelle, avec plus d'espace pour évoluer, que mentale, avec moins d'objets mais soigneusement sélectionnés. Une façon d'éclaircir le chemin en soi, et de trouver un nouveau souffle...

À consommer de préférence avant vos collègues.



Jambon sec IGP
sans sel nitrité, **origine**
France.

Green score A



Légumes **100%**
de saison.

Courge butternut
bio.

Gnocchetti, crème de butternut et land fumé.

Chaque jour, nos chef·fe·s concoctent des recettes saines, savoureuses et durables, avec des ingrédients de saison, en priorité bio et labellisés.

FoodChéri, la solution de restauration d'entreprise gourmande et engagée depuis 2015.

FoodChéri.

L'engagement a bon goût



Certified ★★★
Positive
Company.



Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour.

www.mangerbouger.fr



LABELS ENVIRONNEMENTAUX

pour acheter mieux

Selon l'Ademe, en 2024, 2,6 milliards de vêtements ont été vendus en France, soit 39 par personne : difficile de parler impact, sans parler choix. Dans la mode comme dans la salle de bains, les promesses responsables se multiplient plus vite que les preuves. Mais quels labels comptent vraiment ?

Pour s'y retrouver facilement entre vrais et fausses promesses, un principe simple aide à reprendre la main : un label dit ce qui est contrôlé et il engage la marque avec un cahier des charges, des contrôles et de la traçabilité. S'il ne « dit pas tout », il exprime toutefois quelque chose de vérifiable, à l'inverse des mots-valises (comme « responsable », « clean », « naturel ») qui peuvent sonner juste sans rien prouver. La clé réside dans le périmètre : avant de faire confiance à un logo, on se demande : parle-t-on de la matière (bio, recyclé) ? De la composition (substances indésirables) ? Du bien-être animal ? Du cycle de vie complet ? Dans le textile, certains labels reviennent souvent. C'est le cas du label GOTS (Global Organic Textile Standard), un repère solide qui vise les textiles en fibres biologiques et encadre la chaîne de transformation avec des critères environnementaux et sociaux. Le GRS (Global Recycled Standard) va se concentrer sur la teneur recyclée et la traçabilité, avec des exigences associées sur la transformation, dont des aspects environnementaux, sociaux et chimiques, selon leur référentiel : un bon indicateur quand on veut du « recyclé prouvé ». Le RWS (Responsible Wool Standard), lui, parle laine : bien-être animal, gestion des terres et chaîne de traçabilité. Pour surveiller l'impact chimique, la mention « non superwash » est une valeur sûre. Enfin, Oeko-Tex Standard 100 vérifie la présence de substances nocives dans le produit fini, utile si l'on cherche avant tout un textile sain au contact de la peau. Attention, ce n'est pas un jugement sur l'empreinte globale du vêtement !

LE DUO QUI FONCTIONNE : UN LABEL ET UN SCAN

Pour les cosmétiques, les applis sont pratiques pour lire une liste d'ingrédients et repérer ce que l'on veut éviter. Cependant, elles ne mesurent pas une empreinte globale (emballage, sourcing, procédés). La méthode la plus fiable pour faire son choix se fait en deux temps : en premier, on vérifie que le produit affiche un label (par exemple le référentiel Cosmos, l'Écolabel européen et la mention « cruelty-free » avec le Leaping Bunny – voir ci-dessous). En second, on procède à un scan pour arbitrer entre deux formules. En résumé, avant d'acheter, on commence par se demander s'il existe une alternative simple (comme la seconde main, la recharge ou la réparation). Puis on cherche un label lisible sur l'étiquette (un logo et un nom exact, pas seulement un adjectif).

7 MOTS À DÉCODER

Certifié / labellisé : référentiel + contrôles (à condition que le label soit nommé).

Bio : concerne surtout la fibre (textile) ou la formule (cosmétique) si une certification l'encadre.

Naturel : mot flou, utile seulement s'il est adossé à un référentiel (type Cosmos).

Recyclé : demande un pourcentage ou un standard (sinon, c'est imprécis).

Vegan : sans ingrédient d'origine animale, ne dit rien sur l'impact global.

Cruelty-free : vaut surtout avec une preuve vérifiable (type Leaping Bunny).

Made in... : indique la fabrication finale, pas forcément l'origine des matières.

SODEXO VOUS OFFRE

6 CHOCOLATERIES MINIATURES DE LA MARQUE ROBOTIME



Plus qu'une maison miniature, c'est une pause douceur à construire ! Grâce à Ludipassion, le site spécialisé dans les jeux de société, les activités créatives et la littérature, gagnez une chocolaterie miniature. Un kit détaillé où chaque étagère, friandise et petite enseigne prend vie en quelques heures de montage, pour les passionnés de loisirs créatifs.



POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS, avant le 12 avril 2026.
Valeur d'un kit chocolaterie miniature : 43 €.

Coupon-réponse à adresser à :

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

*Nom : _____ *Prénom : _____

*E-mail : _____

*Numéro et nom de rue : _____

*Ville ou code postal : _____ *Téléphone : _____

Je certifie être majeur : Oui Je certifie résider en France : Oui *champ obligatoire

*** Tirage au sort effectué le 15 avril 2026 à Guyancourt (78). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.**

Jeun organisé par la société Sodexo en France, Société par Actions Simplifiée, au capital de 1.040.896 euros, sise 6, Rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 09 mars 2026 au 12 avril 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://forms.presidence.fr.sodexo.com/6430289570f32e4b76f544ea/kRmRVpmJS76CRtuemOxhKA/form.html> ou bulletin papier de participation dûment complété. Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse). Le règlement complet est disponible à l'adresse suivante : <https://bit.ly/2026-03-09-attitude-90-reglement-jeu-concours> 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). À défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au Jeu. Pour obtenir plus d'information sur les conditions dans lesquelles vos données sont collectées et traitées et pour connaître notamment quels sont vos droits (accès, rectification, suppression, etc.) et comment les exercer, veuillez consulter notre Règlement de Jeu accessible à l'adresse [reglement-jeu-attitude](https://bit.ly/2026-03-09-attitude-90-reglement-jeu-concours).



BOOK NOOKS *des passages secrets à créer sur nos étagères*

Nouveau-né dans la catégorie « do it yourself », le book nook s'est imposé en quelques années comme l'objet lifestyle des amoureux de livres et de déco. Désormais on ne range plus seulement sa bibliothèque : on met en scène son univers !

On les repère d'abord en ligne : vidéos de montage accélérées, avant/après, jeux de lumière à la nuit tombée. Sur Instagram et TikTok, le book nook coche toutes les cases d'un contenu qui « accroche » : transformation visuelle, geste manuel, résultat immédiat. Ce succès raconte aussi une évolution plus large : la bibliothèque n'est plus seulement un meuble de rangement, elle devient un décor, un autoportrait discret. C'est un artiste designer japonais qui, le premier, a détourné des serre-livres pour créer des saynètes des rues de Tokyo miniatures et ultra-réalistes. Inspiré à la fois du modélisme, des dioramas et des maisons de poupée, le book nook, de l'anglais « book » (livre) et « nook » (recoin, alcôve), est un objet décoratif pour bibliothèque. Une maquette qui se présente sous la forme d'une boîte rectangulaire de la taille d'un bouquin et qui renferme tout un monde miniature. Conçu pour se glisser entre deux livres et donner l'illusion d'une ruelle, d'un atelier ou d'une librairie en profondeur, souvent éclairé par des LED, le

book nook est né dans la culture « do it yourself » (DIY) avant d'être popularisé à plus grande échelle. Aujourd'hui récupéré par des acteurs grand public, le format se décline en kits et en éditions sous licence, de Robotime (Rolife) à Revell, en passant par Cutebee, ou encore via des distributeurs comme Cultura (Figured'Art), tandis que Lego a lancé son propre set (Sherlock Holmes : un set de plus de 1 300 pièces qui révèle une mini Baker Street).

LA RECETTE D'UN BON BOOK NOOK

Fabriqué en bois, carton ou papier (ou les trois !), on peut l'assembler soi-même ou l'acheter déjà monté. Le charme de ces objets déco vient de la profondeur, des détails et de la mise en lumière. L'aspect DIY reste au cœur de la tendance : ces mini-œuvres d'art invitent à la créativité. Elles mettent en valeur nos goûts de lecteur, qu'il s'agisse d'heroic fantasy, ou de mondes magiques. Rolife, très présent dans l'univers book nook, annonce en général 3 à 6 heures d'assemblage selon les modèles et l'expérience. Harry Potter, Le Seigneur des anneaux, Narnia, café, librairie, scène de la vie quotidienne, nature, ruelles japonaises, forêt magique : les thèmes plébiscités empruntent à la littérature... Tout repose sur trois aspects : un premier plan accrocheur, un couloir visuel qui guide l'œil et une lumière discrète. Le vrai moment de vérité arrive quand on allume !

EN SAVOIR PLUS

« La magie des Book Nooks, créations miniatures à glisser dans sa bibliothèque », de Raphaële Vidaline, éd. Hoebeke, avril 2024, 176 pages, 25 €.

« Miniatures à faire soi-même, Imaginer et créer des book nooks » de Tiphanie Pichon, éd. Mango, février 2026, 144 pages, 24,95 €.

L'ESSENTIEL POUR SUBLIMER VOS SALADES



*Dosettes
Sauce Salade*



TOUJOURS UN *Goût* D'AVANCE !



Tous en cuisine !

Avec l'arrivée des beaux jours, la cuisine se réveille et devient plus que jamais un lieu de partage et de créativité. Couleurs fraîches, matières naturelles et accessoires malins s'invitent pour célébrer le printemps.



Bleu Riviera, la collection qui sent bon les vacances

Faitout en fonte émaillée, à partir de 315 € - Cocotte ronde, à partir de 275 € - Skillet rond, à partir de 175 € - Mini cocotte, 28 € - Service de table, à partir de 20 € Le Creuset.



Mélanger avec art

Couverts à salade
Tournesols, 12 €
l'un, Fragonard.



S'affirmer en cuisine

Torchon La Plonge,
49 €, Fragonard.



Maîtriser la découpe

Billot en bois de charme, 335 €,
La Cornue.



Faire le plein de vitamines

Presse-citron
en grès,
16,90 €,
Bloomingville.



Savoir recevoir

Saladier en verre,
22 €, Linvosges.



Être toujours prêt

Set apéro (décapsuleur, couteau à tomate, couteau fromage, tartineur), 84,50 €, Sabre Paris.



Le lac de Monteynard-Avignonet (Isère)

LE PRINTEMPS DES LACS

La France compte de nombreux lacs dont le plus grand d'Europe occidentale, le lac Léman, qui s'étend en France (Haute-Savoie) et en Suisse. Parmi les plus connus, figurent également les lacs d'Annecy et du Bourget. Mais d'autres étendues d'eau méritent le détour !

Profitez des week-ends prolongés ou des vacances de printemps pour découvrir de véritables petites merveilles géologiques ou artificielles.

LE LAC D'OÛ (HAUTE-GARONNE)

Dans les Pyrénées, près de la frontière espagnole et à 1 507 mètres d'altitude, se niche le lac d'Oû (ou de Séculego). Idéal pour faire de longues balades, il possède un atout indéniable : une impressionnante cascade de 275 mètres qui l'alimente en eau.

LE LAC DE MONTEYNARD-AVIGNONET (ISÈRE)

À une vingtaine de kilomètres de Grenoble, le lac de Monteynard est apprécié des amateurs de sports de glisse et des pêcheurs. Mais son attraction principale reste les deux passerelles himalayennes, uniques en Europe, qui le surplombent et permettent aux randonneurs d'en faire le tour.

LE LAC DU SALAGOU (HÉRAULT)

La particularité de ce lac héraultais : les terres rouges qui le bordent. La tramontane qui y souffle permet d'y pratiquer de nombreux sports de glisse. Et vous pourrez également y faire des balades à cheval avec baignade !

LES LACS BLEUS DE TOUVÉRAC (CHARENTES-MARITIMES)

Vestiges d'anciennes carrières d'argile blanche, les lacs bleus de Touvérac se nichent au cœur

d'un ensemble forestier de 40 ha, paradis des promeneurs. Des eaux bleu lagon et transparentes vous attendent mais, attention, elles sont interdites à la baignade. Vous pourrez néanmoins profiter d'un panorama au petit air des Caraïbes !

LE LAC PAVIN (PUY-DE-DÔME)

Lac volcanique situé dans le Puy-de-Dôme, le lac Pavin est né il y a 6 900 ans. Sa profondeur de 92 mètres en fait l'un des lacs les plus abyssaux de France, d'où ses eaux sombres. De nombreuses randonnées y sont possibles et, pour les amateurs, le site est équipé de nombreuses voies d'escalade.

LE LAC DE LAMOURA (JURA)

Pour les amoureux d'une nature sauvage, ce petit coin de verdure sera un paradis. Au cœur du Parc naturel du Haut-Jura, le lac bénéficie d'une vue exceptionnelle entre tourbières, forêt de sapins et, au loin, prairies remplies d'orchidées sauvages. Et l'on peut s'y baigner.

LE LAC VERT (HAUTE-SAVOIE)

Situé au pied de la chaîne des Fiz, ce lac d'origine glaciaire doit son nom à la couleur émeraude de ses eaux. Épicéas et sapins composent un paysage majestueux où il fait bon se promener, en espérant apercevoir des chamois, des écureuils ou quelques oiseaux rares y nichant.



MON ENFANT DÉFIE MON AUTORITÉ, comment réagir ?

Bien que souvent déconcertants pour les parents, les comportements d'opposition sont courants, et normaux, chez les enfants en bas âge. Lorsqu'ils se prolongent, ils peuvent être le signe d'un trouble plus profond. Dans un cas comme dans l'autre, voici ce qu'il est possible de faire.

Les parents le savent bien : il n'y a pas besoin d'attendre la période de l'adolescence pour voir son enfant (tenter de) défier son autorité. Cela commence même vraiment tôt : dès l'âge de 2 ans, les enfants entrent dans une période d'affirmation qui peut durer jusqu'à environ 4 ans. C'est ce que l'on appelle la période du « non », celle où les tout-petits commencent à avoir des comportements d'opposition. Cette phase est tout à fait normale et permet aux enfants de se développer, notamment sur le plan de l'autonomie. Il n'en reste pas moins que pour les parents cette étape peut être éprouvante et qu'il n'est pas toujours évident de savoir comment réagir. D'ailleurs, les cris ou les menaces envers son enfant ne règlent en général pas la situation, mais l'empirent. Mieux vaut agir avec bienveillance tout en faisant preuve de fermeté et expliquer à l'enfant que l'on comprend ses émotions. Quand la situation est apaisée, il est intéressant de lui offrir des choix limités, par exemple choisir entre deux activités ou deux vêtements à porter. Avec l'acquisition et le développement du langage, l'enfant est alors capable de verbaliser ses émotions ce qui facilite la communication et diminue les colères.

OFFRIR UN CADRE RASSURANT

Si après l'âge de 4 ans, l'enfant continue de s'opposer, il peut être utile d'aller consulter un professionnel (pédiatre, psychologue,

pédopsychiatre). Car, dans ce cas, il est possible qu'il présente un trouble d'opposition avec provocation (TOP) qui touche 3 à 5 % des enfants après l'âge de 5 ans. Contrairement à la période d'affirmation, quand l'enfant présente un TOP, ses comportements opposants ne sont pas impulsifs, mais contrôlés : il planifie ses actions et cherche sciemment à provoquer. Ses comportements vont du refus systématique de se plier aux demandes à une opposition ferme sans souci des conséquences, en passant par des crises de larmes voire une certaine violence. Au-delà d'un accompagnement par un professionnel compétent, il est important de mettre en place à la maison des stratégies pour minimiser l'opposition. Comme pour l'opposition transitoire que traversent les plus petits, un cadre rassurant aide l'enfant avec un TOP à réduire ses comportements d'opposition et améliore l'atmosphère familiale. Donner de l'attention positive à son enfant est déjà un bon début : en passant au moins 5 minutes par jour seul à seul avec lui, les parents montrent à l'enfant qu'ils lui portent de l'attention, ce qui a pour but de le rassurer. Par ailleurs, des règles strictes doivent être établies à la maison, car l'enfant a besoin de connaître où se situent les limites. Ces règles doivent lui être expliquées et il faut s'assurer qu'il les a bien comprises. Enfin, puisque plus les parents interviennent, moins leurs interventions sont efficaces, mieux vaut agir avec stratégie en donnant la priorité à certaines.



UNE FEUILLE ET TOUT EST OKAY®





TERRASSE

comme pièce en plus !

Dès les premiers week-ends lumineux, la terrasse change de statut : on la réinvestit pour qu'elle devienne salon, parfois coin repas. Bonne nouvelle : nul besoin de gros travaux pour la rendre vraiment vivable ! Une dose d'ombre et un éclairage bien choisi suffisent à gagner une pièce, dehors.

Le point de départ tient dans une question toute simple : qu'est-ce qu'on veut faire sur cette terrasse, concrètement ? Déjeuner au soleil, lire au calme, recevoir des amis, jardiner, télétravailler... Les usages ne demandent pas les mêmes mètres carrés, ni le même mobilier. Un bon réflexe consiste à faire un plan rapide (même à main levée) en notant la position de la porte, des points électriques, de l'arrivée d'eau éventuelle, des zones de passage et des vis-à-vis. On évite ainsi l'effet sublime en photo, mais impraticable au quotidien. La circulation est le vrai luxe. Pour un coin repas, gardez en tête ces repères : 60 cm de largeur par convive pour être à l'aise et environ 120 cm de dégagement pour reculer une chaise et circuler sans se contorsionner (surtout près d'un mur ou d'une rambarde). Une table ronde de 60 à 70 cm de diamètre est confortable à deux ; pour passer à quatre, misez sur 90 cm. Si la terrasse est étroite, la bonne solution n'est pas forcément la plus petite : une table pliante murale, un banc banquettes, des chaises empilables peuvent être plus avantageux.

L'OMBRE : LA PRIORITÉ DU PRINTEMPS

À l'arrivée des beaux jours, le soleil chauffe vite, et l'ombre décide de la durée de vie réelle de votre "pièce extérieure". L'idée : couvrir la zone d'assise aux heures chaudes, quitte à déplacer l'ombre au fil de la journée. Une voile tendue, esthétique et

efficace, demande des points d'ancrage solides. Les canisses sont très utiles contre le soleil rasant et les vis-à-vis, à combiner avec un parasol ou un parasol déporté, pratique pour suivre le soleil. Attention à stabiliser sérieusement les parasols si la terrasse est exposée au vent. Un tapis outdoor, quelques plantes hautes et un pare-vue ajouré peuvent également participer à réduire l'éblouissement et la sensation de chaleur, sans fermer l'espace. Une terrasse agréable, c'est aussi une terrasse qu'on utilise le soir. La règle est très simple : ajoutez deux niveaux de lumière. Associez une ambiance basse avec des guirlandes, lanternes, lampe nomades ou bougies LED (qui donnent de la profondeur) avec un point de lumière plus franc près de la porte.

VÉGÉTALISEZ, MÊME EN POT

Deux ou trois grands contenant suffisent à donner une structure (et une impression de jardin, même en ville) :

- Un grimpant (jasmin étoilé, clématite) pour créer un fond et apporter de l'ombre légère.
- Une aromatique généreuse (romarin, thym, menthe en pot dédié) pour la cuisine et le parfum.
- Une plante graphique (graminée, agave selon climat, laurier-sauce) pour l'allure.
- Ajoutez un paillage minéral (gravier, pouzzolane) pour limiter l'évaporation et stabiliser la température du pot.

UN DÉLICIEUX CAP FRANCHI



**LE GROUPE
BONDUELLE
EST CERTIFIÉ
B CORP™**



**B GROUPE
BONDUELLE**
La nature, notre futur

7 astuces

*pour vous simplifier
la vie au quotidien !*



Toujours fraîche

Si votre salade est défraîchie, trempez-la dans de l'eau sucrée pendant une heure, elle retrouvera tout son croquant.



EN SUSPENSION

Si vos morceaux de fruits (ou de chocolat) persistent à rester au fond de votre gâteau, déposez les fruits dans un sac de congélation avec un peu de farine. Secouez le sac puis tamisez le tout pour enlever le surplus de farine. Incorporez ensuite les fruits à la pâte : le tour est joué.



LES TÂCHES FONT PSCHITT !

Vous venez de faire une tâche sur votre magnifique tapis ? Pas de panique. Absorbent le liquide avec un essuie-tout, sans appuyer. Puis arrosez d'eau gazeuse et essuyez avec une lingette microfibrés. Répétez autant de fois que nécessaire.



Blanc de blanc

C'est très joli le blanc, mais cela se tache facilement et jaunit au bout d'un certain temps. Pour redonner de l'éclat à un vêtement, ajoutez dans le tambour une ou deux cuillères de percarbonate de soude à un cycle de lavage à 40 °C. Attention à ne l'utiliser que pour les vêtements blancs ou les couleurs résistantes !

Poussière et Cie

Le printemps est la saison où l'on a envie de tout nettoyer. Il est pourtant fréquent d'oublier le dessus des armoires et des placards. Mettre des feuilles de journaux sur le dessus des meubles permet de récupérer la poussière (en repliant les feuilles) sans encombre. Tout en n'oubliant pas de les changer régulièrement !



CITRON MALIN

Délicieux agrume, le citron est aussi excellent pour éliminer les dépôts de calcaire. Frottez une moitié de citron directement sur les robinets, les éviers (faire un essai au préalable), etc., pour éliminer les taches et redonner de l'éclat à vos surfaces. Essayez ensuite avec un chiffon propre.



RÂPEZ FACILE

Pour râper plus facilement vos légumes et crudités, enduisez votre râpe d'huile afin que ceux-ci glissent naturellement.



TRAMIER
— EXPERT DE L'OLIVE DEPUIS 1863 —



Un goût subtil
d'olive au quotidien

- SANS -
RÉSIDUS DE
PESTICIDES*



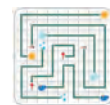
* Dans la limite des seuils spécifiés. Plus de détails sur www.tramier.fr RCS 304012917 AIX-EN-PROVENCE

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

ENTRAÎNEZ vos neurones

MÉTÉO

Reliez ces dessins par paires avec des lignes qui ne doivent jamais se croiser ni se superposer. Toutes les cases doivent être traversées.



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

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

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



COUVERTURE : PEOPLEIMAGES.COM / ADOBESTOCK. P4-6 : DR, Monoprix, Rene / AdobeStock. La Redoute. P8-9 : Marielsa Niels, Vincent Klares. P10-11 : Geisler-Fotopress / Picture Alliance. P12-13 : annapustynnikova, Paul / AdobeStock. Iacob Madaci, margoillatphotos, travelview / GettyImages. P14-15 : Anna Puzatykh / GettyImages. P16-18 : annapustynnikova, Max D. Photography / AdobeStock. P20-22 : Katherine Davies / Quinola Mothergrain. Ali Safarov, Felipe Lopes / AdobeStock. P24 : Syda Productions / AdobeStock. P26 : Aurélien Bergot. P28-29 : Milan Markovic / GettyImages. P30 : Maxim Savva. P32-33 : yummy pic / GettyImages. P34-35 : Friedrich Strauss / Living for Media. P36 : Mariia Vitkovska / GettyImages. P38 : Black Salmon / GettyImages. P39:Robotime / DR. P40 : Image générée par l'IA / freepik. P42 : DR. Le Creuset. P43 : Anna / AdobeStock. P44 : Skynesher / GettyImages. P46 : Photographee.eu / AdobeStock. P48 : bhofack2, Damian Lugowski, Olga Yastremka, Pikusisi-Studio / GettyImages. 682A_IA, New Africa, Pixel-shot / AdobeStock. P50 : DR. Shutterstock.

La frite

fraîche & française!



Lunor
Restauration

NUTRI-SCORE A

**DEJA
PRECUITE**



**SEULEMENT
2 INGRÉDIENTS**

FRAÎCHE ET FRANÇAISE | **La frite**
bien dans



LES VIRGIN COCKTAILS DISPONIBLES AU RAYON FRAIS DES COMPOTES

Des recettes inédites & originales,
pleines de fraîcheur !

