

Attitude

sodexo.fr

N° 92 • AUTOMNE 2026

PORTRAIT

Soprano

SPORT

À chacun sa course

LOISIRS

À Giverny, dans
les pas de Monet

MON ASSIETTE

Petit déjeuner,
cap sur l'équilibre

Marseille,

la belle échappée

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N°92
AUTOMNE 2026



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

Sodexo a 60 ans

10 Portrait

Soprano

12 À la découverte de

Marseille

14 Mon assiette

Petit déjeuner :
cap sur l'équilibre

16 Mon assiette

Champignon des bois,
le haut du panier

18 Mon assiette

La patate douce,
une tendre exotique

20 Mes recettes gourmandes

Petits clafoutis de cèpes
au cerfeuil ; patates
douce rôties à la
cancoillotte, ail, noix et
champignons ; pancakes à
la patate douce, œuf, lard
grillé et miel.



28

édito

Les feuilles se parent de teintes dorées, la lumière devient plus douce et l'air se rafraîchit petit à petit... L'automne arrive. Cette année, il a une saveur toute particulière puisque nous célébrons les 60 ans de Sodexo. Une belle occasion de regarder le chemin parcouru tout en revenant là où tout a commencé : à Marseille. Dans ce numéro anniversaire d'*Attitude*, partez à la découverte de la cité phocéenne, qui a vu naître Sodexo en 1966. Un voyage aux racines de notre histoire, entre patrimoine et inspiration. Restons à Marseille le temps d'une rencontre avec Soprano, l'idole positive qui réunit petits et grands depuis vingt ans. Côté assiette, place aux trésors de saison : champignons des bois et patate douce s'invitent dans nos recettes gourmandes, avant de filer vers un petit déjeuner tout en équilibre. Enfin, un anniversaire ne serait pas tout à fait réussi sans quelques cadeaux ! Pour les 60 ans de Sodexo, c'est peut-être vous qui serez gâtés. Tentez votre chance à notre jeu-concours spécial anniversaire et remportez l'un des lots de *goodies collector* mis en jeu. Une belle façon de célébrer ensemble cette aventure qui dure depuis 60 ans !

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



42

24 Mes astuces gourmandes

Batch cooking : le dimanche, on cuisine, la semaine, on respire

26 RSE

Stop Hunger, 30 ans d'engagement

28 Ma santé

Dénutrition : mieux la repérer pour mieux la combattre

30 Ma forme

5 exos pour bosser ses abdos à fond

32 Mon bien-être

Burn-out : les signaux à repérer

34 Sport

À chacun sa course !

36 Mon développement personnel

Dire non, l'art de ne plus s'effacer

38 Mon environnement

Parfumer sa maison... sans polluer son air

40 Parents/enfants

Vêtements : comment les laisser choisir ?

42 C'est tendance

Boissons fonctionnelles : la nouvelle vague

44 Ma déco

Un tapis dans chaque pièce !

46 Mes loisirs

À Giverny, dans les pas de Monet

48 Mon jardin

Et si l'on créait son jardin à tisanes pour l'hiver ?

50 C'est à vous de jouer

Actus



La mode selon Irving Penn

Irving Penn (1917-2009) est l'un des grands photographes du XX^e siècle, rendu célèbre par sa collaboration avec le magazine *Vogue*. L'exposition Penn & Fashion permet de découvrir soixante ans de photos de mode. Esthétique épurée, sens de la composition, son style a influencé toute une génération de photographes.

**Du 30/09/2026 au 17/01/2027,
Maison européenne de la Photographie,
5/7, rue de Fourcy, 75004 Paris.**

61%

LE SANS ALCOOL A LA COTE !

PLUS DE SIX JEUNES FRANÇAIS SUR DIX (61 %) ÂGÉS DE 18 À 24 ANS ONT DÉJÀ PARTICIPÉ À UNE FÊTE OU UNE SORTIE SANS ALCOOL, SOIT PLUS DU DOUBLE DES PLUS DE 65 ANS (28 %).

DANS LE MÊME TEMPS, 67 % DES FRANÇAIS CONSIDÈRENT QUE LES ÉVÉNEMENTS FESTIFS SANS ALCOOL SONT AUJOURD'HUI « DANS L'AIR DU TEMPS », TANDIS QUE 58 % LES TROUVENT ATTRACTIFS.

Source : Étude Fruit Juice Science Centre 2026.



Au rayon frais

Charles
& Alice

15 ANS D'AMOUR ET D'ENGAGEMENT POUR LE BON GOÛT DES FRUITS

PLAN DE SOUTIEN MASSIF :



Nouveau packaging
dès juillet



TV dès août

JEU
100%
GAGNANT
en septembre



35%
PDM**

Le SSA,
un segment d'avenir***

57%
PDM**

Charles & Alice,
précurseur et leader
du SSA au rayon frais



*Contient les sucres naturellement présents dans les fruits.
**Circana PDM Volumes Tous Circuits CAM P6 2026.
***+12pts en 9 ans Circana CC P13 2025 vs 2016.
NEW = nouveau

C'EST NOUVEAU !



DOUCES NUITS

Alors que 38 % des Français déclarent avoir des troubles du sommeil et que l'automne approche, s'équiper pour bien dormir fait partie des bonnes résolutions à adopter d'urgence. Un bon oreiller peut faire toute la différence et ceux conçus par Wopilo vont chouchouter vos cervicales. Fabriqué en France et recommandé par des professionnels de santé, le Wopilo Plus bénéficie d'un cœur à mémoire de forme pour un soutien plus ou moins ferme. Pour des nuits reposantes et des réveils en douceur.

Oreiller Wopilo +, 44 x 62 x 20 cm, 99 €, Wopilo, en ligne.

PRÊT À DONNER L'HEURE ?

Pour la seconde fois, la marque de montres Casio s'associe à Café Kitsuné (enseigne franco-japonaise, précurseur du matcha à Paris) en signant une édition spéciale de son modèle vintage AQ-230. Le fond du cadran arbore une délicieuse couleur verte rappelant celle de la célèbre boisson. On n'aurait pas besoin d'un petit cadeau de rentrée ?

Montre AQ-230, 99,99 €, Casio.

Café Kitsuné, en ligne et dans les Cafés Kitsuné Louvre, Opéra et Tuileries.



LE PARI LOVRÉN

Cette petite marque italienne a, en quelques années, fait sa place dans les pharmacies et parapharmacies française, notamment grâce à sa ligne de maquillage. On comprend pourquoi : un rapport qualité/prix imbattable, des compositions impeccables (validées par UFC-Que Choisir), des couleurs hautement désirables et de longue tenue. Reste à découvrir les soins pour la peau, à la qualité égale et au prix tout aussi mini.

Mascara Hyper Color, 12 ml, 6,99 € et Collagène Végétal CLG, 15 ml, 4,99 €, Lovrén, en pharmacies et parapharmacies.



Les marmottes vous boostent

Eh oui, on a parfois besoin dans la journée d'un petit coup de boost...

Cette infusion tombe à pic !

Composée de fleur d'hibiscus, de cynorrhodon et de graines de guarana, on apprécie son pouvoir énergisant, sans sucres ajoutés.

Infusion Coup de Boost, Les 2 Marmottes, boîte de 30 sachets, 5,65 €, en GMS.



FAITES DU RAMDAM !

Et si prendre l'apéro permettait aussi de faire un don ? C'est le projet de RamDam Social qui, pour chaque produit vendu (snacks, plats cuisinés, produits d'hygiène), reverse 7 % de son chiffre d'affaires à des associations comme les Banques alimentaires, le Secours populaire, etc. Les produits sont fabriqués en France avec des ingrédients de qualité.

Sablés bio comté/sésame, 100 g, 2,99 €, RamDam Social, en GMS et en ligne sur ramdamsocial.eu

 **paysan
BRETON**®

PARTAGEONS LE **GOÛT** DU **BON** !



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



SODEXO, 60 ANS, née à Marseille !



Tout commence à Marseille, au printemps 1966. Pierre Bellon crée Sodexho avec une intuition qui ne le quittera jamais : les services du quotidien peuvent changer beaucoup de choses. Un repas, un lieu de travail, une école, un hôpital... Derrière chacun de ces moments se joue une part de la qualité de vie.



De nombreux événements ont été organisés pour l'occasion. Ici, à Saint-Malo, les équipes ont réalisé cette fresque de beach art.

Année 1966 : l'entreprise compte ses premiers contrats. Elle ne sait pas encore qu'elle est au début d'une aventure mondiale.

1967, direction la Guyane

Avec le CNES, Sodexho (avec un h jusqu'en 2008) découvre un nouveau terrain de jeu : les bases-vie. Il ne s'agit plus seulement de servir des repas, mais de créer les conditions qui permettent à celles et ceux qui travaillent dans des environnements parfois extrêmes de bien vivre et de bien travailler. Une première pierre à l'édifice du multiservices. Puis vient le temps de l'internationalisation. En 1971, Sodexho s'installe en Belgique, en Italie et en Espagne, et poursuit son développement en Afrique et au Moyen-Orient. L'entreprise grandit, mais conserve une culture très entrepreneuriale : regarder les besoins, comprendre les usages et imaginer les services qui y répondent.

1983, changement d'échelle

L'entrée en Bourse accompagne une nouvelle phase de développement. Sodexho diversifie ses activités et s'aventure sur de nouveaux territoires. Quelques années plus tard, les Bateaux Parisiens rejoignent le groupe. La restauration n'est déjà plus son seul horizon : Sodexho commence à explorer tout ce qui contribue à faire vivre une expérience. En 1988, pour la première fois, Sodexho prend part aux Jeux Olympiques à Calgary. L'aventure aurait pu rester exceptionnelle. Elle deviendra une tradition. Des Jeux d'hiver aux Jeux d'été, de Londres à Tokyo, jusqu'à Paris 2024, les équipes du groupe vont faire des grands événements sportifs un véritable laboratoire du savoir-faire Sodexo Live! En 1998, le groupe fait son entrée dans le CAC 40. Marseille est loin, mais l'ADN entrepreneurial reste bien présent.

2006, le tournant

Le groupe ne veut plus seulement être reconnu pour ce qu'il sert, mais pour ce qu'il permet de vivre. Il affirme alors son ambition de devenir « l'expert mondial des services qui améliorent la qualité de vie ». Une phrase qui résume un changement de perspective : derrière chaque prestation, il y a désormais une personne, une expérience, un moment de vie à rendre meilleur. Deux ans plus tard, Sodexo devient Sodexo. Un nom plus court, plus universel, pour accompagner une marque devenue mondiale. Au fil des années, le groupe enrichit ses expertises, de la santé à l'éducation, des entreprises aux grands événements, et poursuit sa transformation au rythme des évolutions de la société.

En 2020, le monde s'arrête

La pandémie bouleverse les habitudes, ferme des restaurants, vide les bureaux et met les établissements de santé sous pression. Dans ce contexte inédit, les équipes Sodexo sont en première ligne. Elles adaptent leurs services, maintiennent les activités essentielles et accompagnent

leurs clients dans un quotidien devenu imprévisible. En 2022, Pierre Bellon disparaît. L'homme qui a créé Sodexo 56 ans plus tôt laisse une entreprise internationale, mais toujours portée par les valeurs qui ont guidé ses premiers pas : l'esprit d'entreprendre, la proximité et la confiance accordée aux équipes. Le groupe recentre alors son activité sur la restauration et le Facilities Management. À Paris, une nouvelle page spectaculaire s'écrit : les Jeux Olympiques et Paralympiques 2024. Plus de 6 000 collaborateurs Sodexo et Sodexo Live! contribuent à cette grande fête.

2026, soixante ans déjà

Soixante ans depuis le premier contrat, les premiers repas, les premiers défis. Soixante ans de transformations, de rencontres et de paris sur l'avenir. Mais l'idée fondatrice est toujours là, quelque part entre une cuisine, un restaurant, un hôpital, un campus ou un stade : prendre soin des personnes et améliorer leur quotidien. C'est peut-être cela, finalement, le fil rouge de ces six décennies : être toujours en mouvement, sans jamais perdre de vue l'essentiel.

DATES CLÉS

2001

Intégration de Sogeres

2007

Intégration de Circles

2008

Création de Sodexo Energie et Maintenance

2021

Création de Sodexo Live!



Concours culinaire Entreprises & Institutions : réaliser un number cake sucré ou salé



Sodexo France a fêté ses 60 ans au MUCEM à Marseille.

SOPRANO, l'idole positive

Depuis plus de vingt ans, Soprano enchaîne les succès sans jamais perdre de vue l'essentiel : transmettre des messages positifs. Sur scène comme dans la vie, le Marseillais s'est construit autour de valeurs fortes qui résonnent bien au-delà de la musique.

Soprano fait partie de ces artistes qui traversent les générations. D'abord porté par l'adhésion des plus jeunes grâce à ses textes accessibles, son énergie positive et son image bienveillante, il a su élargir son public au fil de sa carrière. Vingt ans après ses débuts, le chanteur marseillais d'origine comorienne figure toujours parmi les personnalités préférées des Français. La preuve qu'un artiste peut rester populaire sans jamais renoncer à sa sincérité ni à ses valeurs.

De toutes les couleurs

Quand il s'agit de se résumer en une phrase, Soprano fait d'abord référence aux valeurs qu'il porte et souhaite transmettre. « Mon sourire peut paraître lisse mais, à travers ma musique, j'amène de la positivité, je réunis les générations. Ce sourire, c'est ma façon d'être engagé. » Et cet engagement, il le fait aussi disparaître à travers ses albums – huit au compteur depuis le lancement de sa carrière solo, en 2007 – dont les chansons abordent souvent des thèmes forts. Car si le rappeur est d'abord connu pour ses musiques colorées et joyeuses, nombre de ses textes n'en restent pas moins profonds. Soprano aime utiliser son art pour dénoncer les injustices et poser la question de l'identité et de l'intégration, en témoigne son album « Cosmopolitanie » (2014) qui parle, entre autres, de diversité, d'unité et de mélange. Et ce ne sont pas là les seuls sujets de société que le chanteur porte. Dans « Fragile », il dénonce le harcèlement scolaire, dans « Mes Pensées », il évoque la santé mentale quand dans « Emprise », il s'empare du thème de la maltraitance morale. Défenseur du multiculturalisme et du vivre-ensemble, Soprano n'hésite également pas à s'associer à d'autres artistes aux influences musicales

parfois très éloignées des siennes : Indila pour « Hiro », Amel Bent pour la reprise du tube de Jean-Jacques Goldman « Quand la musique est bonne », Marina Kaye (« Mon Everest ») ou encore Kendji Girac (« No Me Mires Más »).

Un engagement pluriel

Au-delà de ses propres chansons, Soprano n'hésite pas non plus à mettre sa notoriété au service d'associations et d'actions humanitaires. Ainsi, il a rejoint depuis 2016 la troupe des Enfoirés, donne de son temps pour participer à des maraudes à Marseille ou pour s'impliquer auprès des enfants malades. La cause des enfants lui tient d'ailleurs particulièrement à cœur et il est devenu, en 2018, ambassadeur auprès de l'Unicef en France. « M'engager auprès de l'Unicef, de la même manière que je le fais dans ma musique et dans mes textes, m'est nécessaire. C'est une façon d'aider et de me sentir utile par rapport à la société », confie-t-il. Attaché à ses racines, il a également créé sa propre fondation éponyme qui œuvre en matière de santé et d'éducation pour les enfants aux Comores. Que cela soit sur scène ou dans ses engagements, Soprano n'a jamais cessé de vouloir rassembler. Alors, après avoir rempli plusieurs stades dans l'Hexagone (« son » Vélodrome, le Stade de France...), il rêve désormais plus grand : donner un concert sur le Champ-de-Mars. « Pour un petit jeune des quartiers nord de Marseille, aller sur le Champ-de-Mars, juste en bas de la tour Eiffel, et faire un concert qui réunit toutes les générations qui m'écoutent depuis tellement d'années, c'est un message simplement fort. » Rendez-vous est donné pour 2030. En attendant, un autre album, baptisé « Karaoké » est programmé pour 2027.



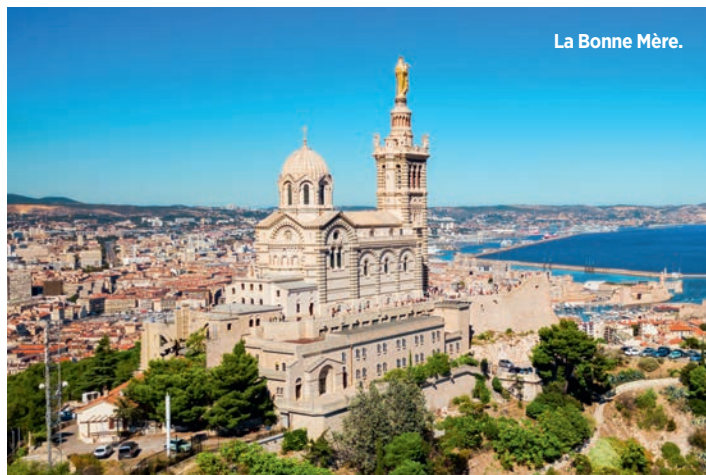
À la découverte de Marseille



Fondée vers 600 av. J.-C. par des marins et des marchands grecs originaires de Phocée, Marseille, anciennement Massalia et deuxième plus grande ville de France, est une cité aux multiples cultures, riche de toutes ses influences.

Je m'appelle Philippe Maigné. Je suis responsable régional chez Sodexo, dans le secteur hôpitaux-cliniques. Je suis arrivé chez Sodexo en 1995 en tant que chef de cuisine.

Mon rôle aujourd'hui consiste à accompagner une équipe de 40 collaborateurs répartis sur plusieurs hôpitaux et cliniques de la région, tout en garantissant la qualité du service rendu aux clients et aux convives. Je soutiens les responsables de site, développe leurs compétences et fais le lien entre la stratégie de l'entreprise et le terrain. Originaire de Marseille, j'ai eu la chance de réaliser l'essentiel de mon parcours professionnel chez Sodexo, tout en restant dans ma ville natale. Cet ancrage local m'a permis de concilier vie professionnelle et vie personnelle dans un environnement qui me correspond parfaitement.



La Bonne Mère.



La cathédrale de La Major.



La bouillabaisse.

La Méditerranée au cœur

Je suis né à Marseille. Dire que le climat est agréable est un euphémisme puisque le soleil peut y briller jusqu'à 300 jours par an ! Bien sûr, il y a la mer Méditerranée mais la montagne est seulement à trois heures de route de la ville. Pour une courte visite, il y a nos incontournables comme la Bonne Mère, Notre-Dame-de-la-Garde, la cathédrale néo-byzantine de La Major et le Mucem (musée des civilisations de l'Europe et de la Méditerranée) mais aussi la grotte Cosquer, une réplique d'une grotte préhistorique située dans les calanques de Marseille, et le château d'If, forteresse de l'archipel du Frioul et prison d'Edmond Dantès dans *Le Comte de Monte-Cristo* d'Alexandre Dumas. Si vous venez au printemps, profitez-en pour visiter les calanques, vous balader dans le massif du Garlaban et les collines chères à Marcel Pagnol. Enfin, même si vous n'aimez pas le football, allez voir un match au stade Vélodrome : l'ambiance y est incroyable, unique.

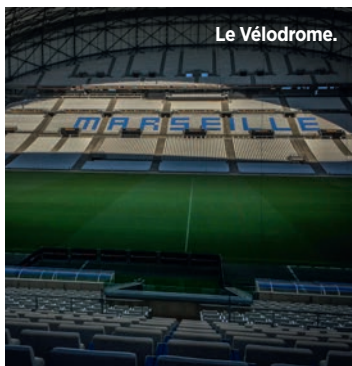


La bouillabaisse, peuchère !

Pour moi, quand on évoque la cuisine marseillaise, deux plats me viennent en tête. Tout d'abord, la bouillabaisse. À l'origine, c'est un plat de pêcheurs préparé avec les poissons de roche invendus ou trop petits pour être commercialisés. Le mot viendrait du provençal « bouiabaïss », qui décrit la méthode de cuisson : faire bouillir vivement (boui) et abaisser le feu pour laisser mijoter (abaïss). Ce plat se compose de plusieurs poissons de Méditerranée (rascasse, congre, grondin, saint-pierre, lotte, etc.), d'un bouillon parfumé à l'ail, au fenouil, au safran, à l'huile d'olive et parfois à l'écorce d'orange, de pommes de terre, de croûtons frottés à l'ail et de rouille. Second plat emblématique : les pieds paquets, une spécialité culinaire traditionnelle de Marseille et de la Provence. Les pieds sont des pieds d'agneau et les paquets de petits rouleaux de panse d'agneau, farcis de porc maigre, d'ail et de persil, puis roulés et fermés avant la cuisson, très douce et la plus longue possible, en cocotte.



Le Mucem.



Le Vélodrome.



Les calanques.

PETIT DÉJEUNER

cap sur l'équilibre

Si l'organisme a souvent besoin d'énergie au réveil après de longues heures de jeûne nocturne, il ne s'agit pourtant pas d'avaler n'importe quoi. Et si on faisait mieux ?

Si on nous a longtemps répété que ce premier repas de la journée était sacré et essentiel, il est pourtant clairement établi que l'équilibre alimentaire s'effectue sur la journée (voire la semaine). Le petit déjeuner constitue donc simplement un choix alimentaire parmi d'autres chez l'adulte. Et chez les Français, 30 % le zappent plus ou moins régulièrement ! « Certains n'ont simplement pas faim le matin, et il n'y a alors aucune raison de se forcer à manger dès le saut du lit ! Il est parfaitement possible de décaler son petit déjeuner plus tard dans la matinée, ou même de s'abstenir (en veillant toutefois à s'hydrater). En réalité, le plus important est de savoir ce qu'on met au menu », explique Justine Corre, diététicienne-nutritionniste et responsable Menus & Nutrition chez Sodexo. Car dans notre pays, le petit déjeuner est le repas « de tous les dangers » : sous prétexte d'apporter de l'énergie pour bien démarrer la journée, il est surtout composé de... sucres ! Pain blanc, pain de mie et confiture, jus de fruits en bouteille, yaourt aux fruits, céréales de petit déjeuner chocolatées ou caramélisées, viennoiseries industrielles... « Ces excès de sucre matinaux déclenchent une hyperglycémie et un pic d'insuline (hormone qui "gère" le taux de sucre sanguin), qui provoquent rapidement, par effet rebond, de la fatigue, de la déconcentration et de la faim, et déclenchent des envies de sucre répétées pendant la journée. Autre problème de ce petit déjeuner "à la française", un fréquent excès d'aliments ultra-transformés, nuisibles pour la santé. »

Manger oui, mais mieux !

S'il faut naturellement écouter son corps et sa faim, un petit déjeuner peu sucré et protéiné est plus bénéfique pour la santé et l'énergie. Aucune hésitation donc à manger un œuf, du blanc de

poulet, du jambon, du fromage (à pâte dure ou frais à tartiner), du houmous (purée de pois chiche). On les accompagnera de pain pour les glucides complexes rassasiants (en essayant de varier celui-ci). L'habituel jus de fruit sera avantageusement remplacé par un fruit frais entier, de saison, qui apportera plus de fibres et de vitamines (et fera moins grimper la glycémie). Si on a très envie de sucré, rien n'empêche d'ajouter un filet de miel ou un peu de confiture dans un yaourt, un fromage blanc ou un skyr nature, que l'on pourra pimper de fruits oléagineux (amandes, noix, purée de cacahuètes, graines de courges...), de muesli sans sucres ajoutés. « Mais je recommande de ne pas commencer par le sucré », conseille la diététicienne. En semaine, ce type de menu peut être rapide à préparer, et ne nécessite qu'un minimum d'organisation (il faut toutefois anticiper pour ne pas se jeter sur un paquet de biscuits parce qu'il n'y a plus de pain). « Rien n'oblige non plus à varier chaque jour : ritualiser un petit-déjeuner qui nous convient, nous rassasie, nous fait envie et reste pratique permet aussi d'alléger la charge mentale. »

Petits déjeuners de rois

Prendre le temps, le week-end pour se concocter des petits déjeuners plus élaborés permet aussi d'ouvrir ses horizons et de surprendre ses papilles : faire des pancakes avec de la banane écrasée (qu'on pourra surgeler), préparer son propre granola maison (qui accompagnera les laitages de la semaine), tester un pudding ou un bowl-cake avec des flocons d'avoine, des fruits cuits (frais ou surgelés) ou un produit laitier garni d'un « topping » de graines variées... Autant d'idées tendance et « healthy » dont s'inspirer permet de changer des viennoiseries et de mêler gourmandise et santé !

À EMPORTER

Pas faim ou pas le temps ? On peut emporter quelque chose à grignoter plus tard : laitage nature avec un fruit pratique (pomme, banane, clémentine) et poignée d'oléagineux, petit sandwich au fromage et à la purée d'amande, ou même reste de soupe, de poulet rôti ou d'omelette de la veille... De quoi tenir jusqu'au déjeuner, sans se jeter sur le distributeur de friandises ou la junk-food !

Champignons des bois, le haut du panier

Cèpes, bolets, girolles, morilles, chanterelles et trompettes de la mort : leur saison est courte mais leurs saveurs délicates : ne ratons pas la période de cueillette !

Cadeaux de l'humus

Encore meilleurs (et gratuits) quand on les ramasse lors d'expéditions en forêt, les champignons des bois nous offrent les senteurs de la terre. Tous sont consommés depuis des siècles et restent « sauvages » : leur exigence de vivre en symbiose avec les racines des arbres (grâce à leur réseau de filaments, le mycélium) les rend difficiles à cultiver.

Plus ou moins digestes

Parce que leur paroi contient de la chitine (une fibre insoluble présente aussi dans la carapace des crustacés), les intestins fragiles peuvent avoir du mal à les digérer s'ils sont consommés en quantité.

Semblables et différents

Du gros bolet dodu (dont le cèpe) à l'étonnante morille presque matelassée, en passant par les délicates girolles, chanterelles ou trompettes : tous sont très prisés des connaisseurs et restent peu caloriques, très riches en eau, et intéressants pour leurs apports en fibres, en protéines (plus que les autres légumes), en vitamines du groupe B et en minéraux et oligoéléments (potassium, manganèse, zinc, cuivre, fer, sélénium). Ils apportent aussi des antioxydants et sont également la seule source végétale de vitamine D.

La bonne préparation

Fragiles, les champignons ne doivent pas être lavés, encore moins mis à tremper : ils se gorgeraient d'eau et perdraient leurs saveurs. Nettoyez-les délicatement avec une petite brosse (ou un pinceau de cuisine) et un torchon humide, c'est suffisant. Dégustez-les rapidement car ils s'abîment vite (vous pouvez les stocker 2 jours, propres, dans un sac en papier kraft).

Mise en valeur

Tous se consomment cuits et non crus. Mais pour préserver leur finesse, mieux vaut éviter de les noyer sous la matière grasse : ils seront meilleurs poêlés rapidement à sec (ou avec très peu d'huile ou de beurre) avec un peu de sel, avant d'accompagner merveilleusement une viande blanche ou une volaille, des œufs, des pâtes, du riz ou des pommes de terre.

Si vous cueillez des champignons, faites-les contrôler par une société mycologique locale ou, à défaut, par un pharmacien.



scannez-moi
pour retrouver
nos recettes

BOULGOUR HVE

CERTIFIÉ HAUTE VALEUR ENVIRONNEMENTALE



ÉLIGIBLE ÉGALIM

- CULTIVÉ EN FRANCE
- EMBALLAGE RECYCLABLE



Patate douce, une tendre exotique

Colorée, saine, économique, facile à trouver et à cuisiner : si la patate douce a peu d'allure, elle renferme un trésor parfumé à ne surtout pas rater.

Un régal exotique

Originaires d'Amérique centrale et des Andes, et présente aussi en Polynésie, régions où elle fait partie des aliments de base, la patate douce fut rapportée en Europe par Christophe Colomb. Très résistant et « tout-terrain », ce tubercule supporte bien les sols pauvres et les climats arides, et se décline en plusieurs centaines de variétés de toutes couleurs (orange, jaune, blanche, rouge ou même violette).

Le bon choix

Bien ferme et lourde, sans tache ni odeur, la patate douce sera parfaite même biscornue. Elle se conserve très bien (sans avoir à la mettre au réfrigérateur). Si vous la trouvez avec ses feuilles, ne les jetez pas car elles sont consommables (comme des épinards) et très riches en antioxydants.

De précieux antioxydants

Outre sa richesse en vitamines A, B5 et B6, ainsi qu'en manganèse, cuivre et potassium, la patate douce fait partie des légumes qui apportent le plus d'antioxydants, plus particulièrement des anthocyanines (surtout quand sa chair est rouge ou violette) et des caroténoïdes, si elle est orangée : ces pigments contribuent à réduire le risque de cancers et de maladies cardiovasculaires.

Doux dessert

Parfaite en soupe, gratin, frites et purée, la patate douce se décline aussi en version sucrée. Dans un cake, un brownie, un crumble ou une tarte, elle fera merveille avec des fruits oléagineux (noix, amandes) et des épices chaudes comme la cannelle, la muscade ou la vanille. Elle permet d'ailleurs de diminuer la dose de beurre et de sucre des recettes, en apportant suavité et moelleux.

Patate, ou pas patate ?

Les apparences sont trompeuses : cette rondouillarde ne fait pas partie de la famille de la pomme de terre. Elle lui est d'ailleurs bien supérieure sur le plan nutritionnel, notamment parce qu'elle présente un index glycémique bas, équivalent à celui des légumineuses : un atout pour ceux qui surveillent leur glycémie.



Découvrez la gamme des **Tranches Crémeuses** Cœur de Lion

Du bon lait de vache
100% français

Toute l'onctuosité
et la crémosité des
Tranches Crémeuses



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

Riche
en protéines !

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



Retrouvez nos recettes sur www.coeurdelion.com

PETITS CLAFOUTIS DE CÈPES AU CERFEUIL

Pour 6 personnes Préparation 15 min
Cuisson 35 min

INGRÉDIENTS :

- 350 g de cèpes frais nettoyés
- 3 petits oignons nouveaux • 1 gousse d'ail • 3 œufs • 60 g de beurre doux
- 33 cl de crème entière fluide de Normandie Elle & Vire • 10 cl de lait entier • 60 g de cantal vieux râpé
- 20 g de Maïzena • 3 cl d'huile d'olive
- 3 c. à soupe rases de feuilles de cerfeuil haché • 1 c. à soupe de pain de campagne grillé et émietté
- Sel et poivre

♦ Coupez les cèpes en morceaux. Mélangez 5 ml d'huile d'olive avec les miettes de pain. Salez, poivrez et réservez.
♦ Nettoyez puis émincez les oignons. Faites-les dorer dans une poêle avec le reste d'huile et la gousse d'ail. Ajoutez les cèpes et cuire 5 minutes à feu moyen en remuant régulièrement. Salez, poivrez et réservez. ♦ Préchauffez le four à 150 °C. Disposez les cèpes dans le fond des moules beurrés avec 30 g de beurre. ♦ Dans un grand récipient, délayez la Maïzena avec le lait froid puis ajoutez les oeufs battus et la crème entière. Incorporez le cantal, le cerfeuil et le reste de beurre fondu. Salez et poivrez. ♦ Versez le mélange dans les moules, sur les cèpes, puis enfournez pendant 30 minutes. Au bout de 15 minutes, saupoudrez du mélange pain/huile. Dégustez chaud ou tiède.





PATATES DOUCES RÔTIES À LA CANCOILLOTTE, AIL, NOIX ET CHAMPIGNONS

Pour 3 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 50 min

INGRÉDIENTS :

- 3 petites patates douces
- 100 g de champignons de Paris • 50 g de noix de Grenoble • Ciboulette
- 1 pot de cancoillotte à l'ail
- Sel et poivre

◆ Préchauffez le four à 200 °C. ◆ Lavez les patates et essuyez-les. Placez-les entières dans un plat allant au four et enfournez-les pendant 40 à 45 minutes. Retirez-les du four et fendez-les en deux sans aller jusqu'au bout. ◆ Hachez grossièrement les noix. Taillez les champignons en fines lamelles. ◆ Garnissez les patates douces avec les noix et les champignons. Répartissez la cancoillotte sur les patates douces. Salez et poivrez. ◆ Enfournez 10 à 15 minutes à 180 °C. ◆ Une fois cuit, parsemez de ciboulette ciselée et servez accompagné d'une salade de votre choix.



PANCAKES À LA PATATE DOUCE, ŒUF, LARD GRILLÉ ET MIEL

Pour 4 personnes **Préparation**
15 min **Cuisson** 15 min

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de lard fumé
- 250 g de patate douce cuite et réduite en purée
- 6 œufs • 15 cl de lait
- 150 g de farine • 1 c. à soupe d'huile neutre (tournesol ou colza) • 1 c. à café de levure chimique • Miel liquide
- Beurre • 1 pincée de sel

◆ Préparez la pâte à pancakes. Dans un saladier, mélangez la purée de patate douce, la farine, la levure et le sel. ◆ Ajoutez 2 œufs, puis versez progressivement le lait en fouettant jusqu'à obtenir une pâte épaisse et homogène. Incorporez l'huile. ◆ Faites cuire les pancakes : dans une poêle légèrement beurrée et chaude, déposez une petite louche de pâte. Laissez cuire 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et moelleux. Réservez au chaud. ◆ Faites griller le lard : dans une poêle bien chaude (sans matière grasse), faites dorer les tranches jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égouttez-les sur du papier absorbant. ◆ Préparez les œufs. Selon vos goûts, faites cuire les 4 œufs restants au plat, pochés ou mollets. Salez légèrement. ◆ Dressez les assiettes. Empilez 2 à 3 pancakes par personne, ajoutez les tranches de lard croustillant et déposez un œuf dessus. Nappez le tout d'un filet de miel.

Partageons la
gourmandise des fruits.

ST MAMET

- Depuis 1953 -

**Découvrez
la gourmandise
de nos recettes
riches en fruits**



7h34
De l'énergie
pour la
journée

12h20
Un lit
de fruit
dans mon
yaourt



16h30
Un goûter
fruité

Une gamme
de **7 recettes**
pour toutes
les occasions !

Des
recettes
**riches
en fruits**

Jusqu'à
68%
de fruits

Ce sont les
consommateurs
qui en parlent
le mieux !



★★★★★
4,40/5 1751 avis

Shopadivisor

Nicolas H.

Beaucoup de fruits

« Marmelade onctueuse et douce facile à tartiner. Très agréable car pas trop amère »

Source : notations et avis Shopadivisor / 11/05/2026

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



LE DIMANCHE, ON CUISINE

la semaine, on respire

Préparer plusieurs repas à l'avance est devenu un réflexe pour de nombreux foyers. Mais pour que le batch cooking tienne vraiment ses promesses, tout repose sur quelques astuces simples : bien faire ses courses, conserver les aliments correctement et réchauffer les plats sans perdre en qualité.

La première étape commence bien avant la cuisson : la liste de courses. Prévoir les menus de la semaine permet d'acheter uniquement les quantités nécessaires et de réutiliser certains ingrédients dans plusieurs recettes. Une même barquette de champignons, par exemple, peut servir à une omelette, une poêlée et une sauce pour des pâtes. Autre réflexe utile : penser à l'ordre de consommation. « Les aliments les plus fragiles (poisson frais, herbes aromatiques, salades) sont à prévoir pour le début de semaine », explique Éric Tomasso, conseiller culinaire chez Sodexo. À l'inverse, les plats mijotés, les légumes rôtis, les céréales ou les légumineuses se conservent plus longtemps au réfrigérateur. Les produits laitiers demandent aussi un peu d'attention. Les sauces à base de crème, le fromage frais ou les préparations au yaourt gardent une meilleure texture lorsqu'ils sont ajoutés au dernier moment. Mieux vaut préparer la base du plat et incorporer ces ingrédients juste avant de servir.

Conservation : les petits gestes qui changent tout

Une fois les plats cuisinés, il est important de les laisser refroidir avant de les placer au réfrigérateur. Les répartir dans plusieurs contenants permet de faire baisser la température plus vite et favorise une meilleure conservation. Le choix des boîtes est également essentiel. Les contenants hermétiques en verre restent une

valeur sûre : ils passent facilement du réfrigérateur au micro-ondes et ne retiennent ni les odeurs ni les couleurs. De plus en plus de modèles proposent aussi un système de mise sous vide. En retirant une partie de l'air, ces tupperwares limitent l'oxydation des aliments et permettent de conserver certains plats frais plus longtemps. Autre astuce simple : préparer directement des portions individuelles.

L'art du réchauffage

Tous les plats ne se réchauffent pas de la même façon. Les gratins et les quiches retrouvent leur croustillant au four, tandis que les plats en sauce ou les légumes cuits se réchauffent très bien au micro-ondes, avec un couvercle adapté pour éviter qu'ils ne se dessèchent. Les viandes gagnent à être réchauffées doucement à la poêle ou au four avec un peu de jus ou de bouillon. « Les viandes et les poissons seront meilleurs avec une cuisson aux trois quarts de leur temps, pour éviter qu'ils ne se dessèchent lors du réchauffage », conseille Éric Tomasso. Les pâtes et le riz retrouvent aussi une meilleure texture avec quelques gouttes d'eau avant de passer au micro-ondes. Enfin, conserver les sauces, vinaigrettes ou herbes fraîches dans de petits contenants séparés permet d'ajouter une touche de fraîcheur au dernier moment et de redonner du goût à un repas préparé plusieurs jours auparavant.

DÉCOUVREZ LE BLANC D'ŒUF LIQUIDE 500G

idéal en
cuisine !

Équivaut à
16 
blancs d'œufs



idéal
pour les
sportifs !

Disponible chez :



E.Leclerc
Scarmor



Casino
proximité





30 ANS D'ENGAGEMENT, une mobilisation qui s'amplifie

Créée en 1996 à l'initiative de collaborateurs de Sodexo, Stop Hunger célèbre ses 30 ans. En France, cette année anniversaire est marquée par une mobilisation record : davantage d'actions solidaires, plus de partenaires engagés et des résultats en nette progression.

Trente ans après sa création, Stop Hunger poursuit une mission inchangée : lutter contre la précarité alimentaire tout en accompagnant les personnes vers l'autonomie. Face à une précarité qui touche un nombre croissant de familles, étudiants et de travailleurs, l'association multiplie les initiatives grâce à l'engagement des collaborateurs Sodexo, les Champions Stop Hunger.

Des collectes en forte hausse

« Cette année, le Servathon a permis de collecter 18 tonnes de denrées alimentaires, contre 12 tonnes l'an dernier, au profit des Restos du cœur », explique Anaïs Pache, Leader Stop Hunger France. Cette progression s'explique par des actions toujours plus nombreuses et innovantes : brocante solidaire, « Desserts du cœur » sur les sites, mais aussi davantage de Servathons organisés sur les sites clients. Même dynamique sur le Tour de France. En partenariat avec Amaury Sport Organisation, Stop Hunger a récupéré 39 tonnes de denrées en 2026 (contre 34 tonnes en 2025), soit l'équivalent de 78 000 repas redistribués à des personnes en situation de précarité. Ce résultat reflète la montée

en puissance du dispositif. L'association a élargi son action à davantage de villages départ et arrivée, et intégré des collectes sur le Tour de France femmes. Elle a aussi bénéficié de la mobilisation renforcée de ses partenaires..

Agir aussi pour l'autonomie

Au-delà de l'aide alimentaire, Stop Hunger accompagne des projets d'insertion. « Nous soutenons une nouvelle ONG basée à Bordeaux, Marie Curry. Elle forme des femmes réfugiées ou issues de l'immigration, demandeuses d'emploi, aux métiers de la restauration. En un an, 25 femmes ont été accompagnées vers un parcours professionnel », poursuit Anaïs Pache.

Une année portée par l'engagement collectif

Ces résultats reflètent une mobilisation plus large de tout le réseau. Les indicateurs de Stop Hunger sont en forte progression grâce à la multiplication des actions solidaires : récupération de surplus lors de fermetures de sites, opérations de Noël solidaires ou encore 1 000 repas distribués à la suite d'un défi solidaire sur LinkedIn. Cette année anniversaire a également été célébrée lors du 10^e dîner annuel de Stop Hunger, à La Seine Musicale, consacré au lien entre l'eau et la sécurité alimentaire. Un symbole pour rappeler qu'en trente ans, la mobilisation collective est devenue la plus grande force de Stop Hunger, en France comme à l'international.

Pour en savoir plus et passer à l'action : stop-hunger.org





**SUR UN PLATEAU,
À L'APÉRO,
EN TARTINE,
OU À CHAUD...**



Butternut rôti au Camembert



*Camembert au four
champignons et oignons grillés*



*Macarons Camembert
et graines de moutarde*



**FABRIQUÉ
EN FRANCE**

**FABRIQUÉ À
DOMFRONT
(61)**

**LAIT 100%
FRANÇAIS**

**RETROUVEZ
LES RECETTES
EN FLASHANT
CE QR-CODE**



DÉNUTRITION

mieux la repérer pour mieux la combattre

Souvent associée au grand âge, la maladie peut pourtant toucher à tout moment de la vie. Encore trop méconnue, elle fragilise l'organisme mais peut être prise en charge efficacement, à condition d'être repérée tôt.

Près de 2 millions de personnes en France sont touchées par la dénutrition. Cette maladie silencieuse est donc un problème majeur de santé publique, mais elle n'est pas toujours bien connue. Selon sa stricte définition, la dénutrition est un état pathologique résultant d'apports nutritionnels insuffisants au regard des dépenses énergétiques de l'organisme. « Le plus souvent, elle est la résultante d'un problème de santé qui fait que la personne mange moins, perd du poids et, par conséquent, du muscle », annonce Agathe Raynaud-Simon, professeure en gériatrie à l'AP-HP et présidente du Collectif de lutte contre la dénutrition. Si les personnes âgées sont les plus touchées, car les plus sujettes aux problèmes de santé – 5 à 10 % des plus de 70 ans sont concernés par la dénutrition, 25 % pour ceux devant être aidés à domicile par des professionnels –, la dénutrition atteint tous les âges, du tout petit enfant à l'adulte. Et ses conséquences peuvent être plurielles : la perte de muscles implique un affaiblissement physique, mais également immunitaire.

Aidants : les premiers témoins

Dans une situation de dénutrition, le rôle des aidants est primordial. Déjà, parce que ce sont eux qui peuvent en voir les premiers signes d'alerte. Il faut donc savoir les identifier, d'autant qu'ils ne sont pas toujours flagrants. « La perte d'appétit et la perte de poids sont les premiers éléments qui doivent alerter. Maigrir en vieillissant est fréquent, mais ce n'est pas quelque chose de normal, c'est toujours le signe d'un problème de santé », alerte Agathe

Raynaud-Simon qui conseille de se peser assez régulièrement, une fois par mois pour une personne âgée en bonne santé et une fois par semaine pour une personne âgée à la santé fragile. Des difficultés à marcher, à monter des escaliers, des chutes, des infections répétées ou des difficultés de cicatrisation peuvent également mettre la puce à l'oreille. Les troubles bucco-dentaires sont aussi un indicateur et peuvent par ailleurs être le témoin d'un état de santé général plus précaire.

Une alimentation adaptée

« Dès les premiers signes identifiés, les aidants doivent avant tout alerter le médecin traitant afin qu'un bilan médical soit réalisé, explique la présidente du Collectif de lutte contre la dénutrition. C'est grâce à cet examen que les facteurs ayant déclenché la perte de poids peuvent être déterminés. « La prise en charge dépend ensuite de chaque cas, mais le but est toujours que la personne dénutrie s'alimente de nouveau, poursuit Agathe Raynaud-Simon. La stratégie principale consiste à faire consommer des aliments plus riches en énergie et en protéines pour reprendre du poids et du muscle. Nous ne visons pas de gros volumes de nourriture, mais la densité : il ne faut pas hésiter sur les matières grasses et les plats sucrés, en plus des aliments protéinés, et lever les restrictions alimentaires s'il y en a. » Selon les situations, la supplémentation en vitamines et minéraux ou la nutrition artificielle à l'aide d'une sonde peuvent aussi être envisagées. Quelle que soit la situation, des solutions existent.



UNE SEMAINE POUR SENSIBILISER

La Semaine nationale de la dénutrition aura lieu cette année du 16 au 22 novembre. Le but : informer sur les signes de la dénutrition et transmettre les bons réflexes pour la prévenir, grâce à des milliers d'actions organisées partout en France (événements à destination du grand public et des professionnels). Parmi elles, l'opération Cuisines Ouvertes en Ehpad et en résidence autonomie pour impliquer les équipes, les résidents et les familles dans une action culinaire spécifique. Inscriptions sur luttecontreladenutrition.fr

5 EXOS POUR BOSSER ses abdos à fond

Chaque exercice se répète 10 fois. Et il faut enchaîner entre 3 et 5 fois l'ensemble, sans pause entre les exercices. En revanche, on récupère 1 min 30 entre chaque circuit. À faire 2 à 3 fois par semaine.



1 / LA FENTE TWIST

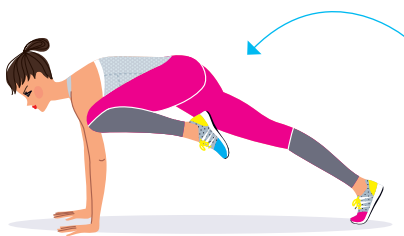
La position : debout, les pieds écartés de la largeur du bassin, reculez la jambe droite d'un grand pas vers l'arrière. Allongez le dos et contractez les abdos, tendez les bras devant vous et crochetez les mains.

Le mouvement : simultanément, fléchissez les genoux jusqu'à ce que la jambe avant forme un angle de 90° et tournez le buste du côté de cette même jambe. Remplacez le buste de face et remontez en poussant sur le talon. Inspirez en position initiale et expirez sur la rotation.

2 / LA VARIANTE DE LA MONTAGNE

La position : en position de planche, coudes sous les épaules et en appui sur la pointe des pieds, les épaules, le bassin et les chevilles sont alignés ; le dos est droit et les abdos contractés.

Le mouvement : repoussez le sol avec les avant-bras et montez les fessiers vers le plafond. Aspirez le nombril et allongez le dos. Revenez en position de planche. Inspirez en planche, expirez en montagne.



3 / LA DEMI-PLANCHE

La position : debout, les pieds à la largeur du bassin, allongez le dos et rentrez le nombril vers l'intérieur puis inclinez le buste vers l'avant à 45°.

Le mouvement : tendre les bras vers le ciel de par et d'autre de la tête en gardant les épaules basses. Inspirez normalement puis expirez en contractant votre abdomen pendant quelques secondes. Respirez en relâchant le ventre.

4 / LA PLANCHE GENOU-COUDE

La position : en planche, bras tendus, mains sous les épaules, les épaules, le bassin et les chevilles sont alignés ; le dos allongé, les fessiers abaissés et les abdos contractés.

Le mouvement : ramenez le genou gauche vers le coude gauche, puis, sans poser le pied, amenez le genou gauche vers le coude droit. Reposez le pied gauche au sol à côté du pied droit. Faites la même chose avec le genou droit. Inspirez en position de départ et expirez en ramenant le genou au coude.



5 / LA FLEXION-EXTENSION DE JAMBES

La position : allongée sur le dos, genoux fléchis à 90° au-dessus des hanches, abdos et périnée contractés.

Le mouvement : tendez une jambe puis ramenez-la fléchie, faites la même chose de l'autre côté. Attention à ne pas creuser le dos. Inspirez en position de départ et expirez en tendant la jambe.

Qu'est-ce qu'on mange de bon aujourd'hui ?

Des ingrédients de qualité,
sélectionnés par nos cuisiniers
pour des recettes généreuses
et pleines de gourmandise.

Le tout présenté dans
une barquette en bois
plus respectueuse
de l'environnement



Des plats savoureux et variés
tout juste sortis du four,
encore crépissants et
qui embaument la cuisine

UNE
OFFRE CŒUR
DE REPAS
CHAUD

SANS
CONSERVATEUR
ET SANS
COLORANT

FABRIQUÉ
EN VENÉE



Découvrez
tous nos
produits



Disponibles dans vos points de vente préférés, au rayon TRAITEUR LIBRE-SERVICE !



BURN-OUT

les signaux à repérer

Alors qu'en 2026, la santé mentale est toujours la Grande cause nationale, le burn-out continue de progresser. Pour s'en protéger, il est important de connaître les signes d'alerte.

Difficile de passer à côté du burn-out : un tiers des salariés en ressent des signes... pas toujours évidents à identifier. Mais avant cela, il faut d'abord comprendre ce qui se cache derrière cet anglicisme entré depuis quelques années dans notre langage courant. D'après le gouvernement français, « le burn-out est un épuisement professionnel lié à une surcharge de travail, souvent combinée à un surinvestissement personnel. » Il ne s'agit donc pas simplement de fatigue, mais d'une accumulation qui conduit, *in fine*, à un effondrement à la fois physique et psychique. Pour la Haute Autorité de santé (HAS), le syndrome englobe trois dimensions : « L'épuisement émotionnel, le cynisme vis-à-vis du travail (déshumanisation, indifférence) et la diminution de l'accomplissement personnel au travail et de l'efficacité professionnelle. » Bonne nouvelle cependant : il est possible de le prévenir. Encore faut-il bien repérer les signes avant-coureurs.

Une diversité de symptômes

Le burn-out se traduit le plus souvent par des manifestations physiques : une fatigue persistante, qui ne passe pas même après du repos, est l'un des signes les plus fréquents. Cette fatigue est notamment due à des troubles du sommeil qui prennent la forme de difficultés d'endormissement, de réveils nocturnes ou d'un sommeil pas assez réparateur. Par ailleurs, le burn-out peut aussi se manifester par des maux de tête, des tensions musculaires ou des troubles musculaires et digestifs. Une sensation

d'oppression ou des palpitations sont également évoquées par certaines personnes. Des signaux émotionnels sont également à noter : l'irritabilité, l'hypersensibilité, le cynisme et l'instabilité dans les émotions peuvent en être l'incarnation. Ainsi, une personne de nature patiente peut soudainement s'emporter sur des détails et ne plus se reconnaître elle-même. Avec le burn-out, l'anxiété peut également grandir, le travail perdre de son sens et la motivation seffondrer. Ainsi, des signaux comportementaux sont à repérer, tels que l'isolement et le repli sur soi. Face au mal-être et pour tenir le coup, certaines personnes vont alors augmenter leur consommation de café, de tabac ou d'alcool. Bien sûr, pris isolément, ces différents symptômes peuvent sembler anodins, mais lorsqu'ils se cumulent et persistent, ils méritent que l'on se penche dessus.

Agir au plus tôt

En matière de santé, plus on agit tôt, mieux cela est. Et le burn-out ne fait pas exception. Si des signes ont été repérés, il ne faut alors pas attendre l'effondrement et l'impossibilité de se lever de son lit avant d'agir. Dans les faits, lorsque des symptômes perdurent sur plusieurs semaines, il convient d'en parler à un professionnel de santé. Le médecin traitant est souvent le premier interlocuteur : il permet de poser un diagnostic et de prescrire un arrêt de travail, s'il l'estime nécessaire. Par ailleurs, il sera très bien placé pour vous orienter vers un accompagnement adapté comme un professionnel de la santé mentale. Car heureusement, le burn-out n'est pas une fatalité.



Dépression, burn-out et stress : comment les distinguer

La particularité du burn-out est qu'il est spécifiquement lié à l'activité professionnelle. Il se distingue ainsi de la dépression, même si les deux peuvent coexister : si certains symptômes sont communs, ce n'est pas le cas de leur source. Quant au stress, il ne s'agit pas d'une maladie à proprement parler, mais d'une réaction de notre organisme face à une situation. Lorsqu'il s'installe dans la durée, on parle alors de stress chronique, et c'est lui qui, peu à peu, peut conduire à l'épuisement professionnel.

MON SOUTIEN PSY

Ce dispositif permet de bénéficier de 12 séances de soutien psychologique par an sans avoir besoin de prescription préalable. Pour trouver un professionnel agréé, rendez-vous sur : <https://monsoutienpsy.ameli.fr/recherche-psychologue>

RUNNING

à chacun sa course

Du 5 km au marathon, du trail à l'Hyrox, la course à pied n'a jamais été aussi populaire. Plus jeune, plus connectée et plus variée, la pratique attire aujourd'hui des millions de Français. Mais quelles sont les différentes disciplines et comment choisir celle qui vous correspond ?



13 320
courses, réparties
entre la route, le trail
et le cross, ont été
organisées en 2025.

Avec 13,2 millions de pratiquants, soit un million de plus qu'en 2021, le running continue de séduire. La nouvelle génération y est pour beaucoup : 80 % des nouveaux coureurs ont moins de 35 ans et 63 % sont des femmes. Plus qu'un simple loisir, la course à pied devient un véritable mode de vie.

Route, trail ou montagne ?

Sous le terme « running » se cachent plusieurs pratiques. La course sur route reste la plus accessible. Sur un terrain régulier, elle convient parfaitement aux débutants et accueille les

formats les plus populaires : 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon. Le trail, disputé sur des sentiers en pleine nature, est la discipline qui monte. Plus ludique et plus technique, il sollicite davantage les muscles stabilisateurs tout en offrant une véritable immersion dans les grands espaces. Après le boom du marathon, de plus en plus de coureurs se tournent vers les trails, voire les ultra-trails, pour repousser leurs limites. La course sur piste, pratiquée sur une piste d'athlétisme, est idéale pour les séances de vitesse et le fractionné, tandis que la course en montagne s'adresse aux amateurs de dénivelé et d'effort intense.

Quelle distance choisir ?

Le 5 km constitue une excellente porte d'entrée dans la compétition. Le 10 km permet de travailler son allure sans préparation trop lourde. Le semi-marathon (21,1 km) est devenu le nouvel objectif des coureurs réguliers, tandis que le marathon (42,195 km) reste l'épreuve mythique. À l'autre extrême, l'ultra-trail attire les plus endurants avec des distances dépassant largement les 42 km.

Les nouvelles tendances

Le running ne se limite plus au seul fait de courir. Les courses d'obstacles comme la Spartan Race (inspirée des épreuves militaires et des courses d'endurance extrême) séduisent les amateurs de défis physiques, tandis que l'Hyrox connaît un succès fulgurant. Ce concept mêle 8 km de course à 8 ateliers de renforcement (rameur, traîneau, burpees, wall balls...). À mi-chemin entre le running et le cross-training, il attire aussi bien les coureurs que les adeptes de fitness. Aujourd'hui,



les jeunes générations recherchent autant l'expérience que la performance. Selon Strava (application de partage des pratiques sportives), les inscriptions des moins de 30 ans aux marathons ont progressé de 45 % en 2025, et de 66 % sur les semi-marathons. Une tendance qui devrait aussi profiter au trail, dont le nombre d'épreuves ne cesse d'augmenter.

LES APPLIS QUI MOTIVENT

* **Strava** s'est imposée comme le réseau social des runners : suivi des sorties, défis et partage des performances.

* **Nike Run Club** et **Adidas Running** proposent des plans d'entraînement adaptés à tous les niveaux.

* **Garmin Connect**, **Coros** ou **Polar Flow** mettent les données à disposition des utilisateurs de montres GPS.

* L'intelligence artificielle fait également son apparition, avec des programmes personnalisés et des conseils pour choisir ses chaussures, adapter son entraînement ou sa nutrition.

L'ÉQUIPEMENT INDISPENSABLE

Pas besoin d'investir dans un matériel haut de gamme pour débuter. La priorité reste une paire de chaussures adaptée à votre foulée et à votre pratique. Complétez avec des vêtements techniques respirants et, si vous souhaitez suivre vos progrès, une montre GPS ou, pour commencer, votre smartphone. Pour les sorties longues ou le trail, une ceinture ou un gilet d'hydratation devient rapidement un allié précieux.





DIRE NON, l'art de ne plus s'effacer

Savoir dire non traduit la capacité à poser ses limites, à respecter ses besoins personnels (que ce soit dans le cadre professionnel, social ou intime) et à le faire savoir : un atout qui participe d'une bonne estime de soi.

Depuis l'enfance, on nous apprend (plus encore aux femmes) à obéir, à faire plaisir, à être conciliant, serviable, voire à savoir se sacrifier pour les autres... Mais ne pas savoir dire non peut aussi nous faire passer pour l'éternel gentil, voire « la bonne poire » : certains risquent fort d'en abuser ! Pourtant, il n'est pas si facile de savoir dire non. Refuser quelque chose à quelqu'un (dans la vie personnelle ou professionnelle) nous place en effet face à nos peurs : celle de décevoir, de paraître égoïste ou moins performant, de déclencher un conflit, des négociations sans fin ou des bouderies, d'être moins apprécié.e ou aimé.e, voire rejeté.e, de fragiliser la relation... Une crainte fréquente et handicapante chez celles et ceux qui estiment leur valeur personnelle principalement à l'aune du regard des autres.

Une servilité dangereuse

Pourtant, notre temps et notre énergie ne sont pas illimités. Accepter trop d'obligations (un dossier supplémentaire alors qu'on est déjà débordé, une soirée à laquelle on n'a pas envie d'assister, un service à rendre qui va mettre à mal tout notre week-end...) nous expose à une fatigue accrue pouvant mener à un vrai épuisement, mais traduit surtout une négation de nos besoins personnels, qui passent systématiquement après ceux des autres. Ainsi, en quelque sorte, on s'oblige, on s'oublie, et on se trahit presque soi-même. De quoi générer au fil du temps une colère larvée,

de la frustration et du ressentiment, mais aussi des reproches à soi-même pour sa « faiblesse ». Autant de mécanismes et de conflits intérieurs qui érodent progressivement l'image et l'estime de soi.

S'écouter soi avant tout

À l'inverse, savoir dire non à certaines obligations (qu'on voudrait nous imposer) et ainsi poser ses limites permet d'entendre, de reconnaître et d'être au plus près de ses envies et de ses besoins propres. C'est un des piliers de ce qu'on appelle l'assertivité, cette capacité à exprimer ses émotions, ses opinions et ses besoins de façon claire et équilibrée, sans s'effacer, ni à l'inverse chercher à dominer. Être ainsi en accord avec ses valeurs nourrit le sentiment de cohérence intérieure et de respect de soi. Il en découle plus d'assurance personnelle et de confiance en soi. Certes, quand on en a pas l'habitude (et qu'on n'a pas été éduqué en ce sens), cela peut exiger un véritable entraînement pour trouver le courage et le ton juste, mais cela permet aussi d'être plus sincère, d'avoir moins peur de déplaire, et donc de cultiver des relations plus authentiques, dans lesquelles on n'est plus obligé de se « sacrifier » pour se sentir apprécié.e. Car finalement, être (ou devenir) capable d'oser dire non, c'est aussi se permettre de mieux dire oui quand on le désire : un oui franc et sincère, qui n'est plus dicté par une sensation d'obligation ou par la culpabilité, et qui ainsi gagne en valeur, et fait du bien !

L'appétit vient en regardant !

Sodexo France est sur Youtube

Partenariat avec
 marmiton TV



Info ou intox, tutos recettes faciles
à refaire à la maison, dans les
coulisses aux côté des équipes...

**Découvrez Sodexo sous un autre angle à travers des équipes passionnées,
des savoir-faire culinaires et des histoires inspirantes.**



**Passez à table, abonnez-vous
à Sodexo France**

Encore plus de Sodexo sur :



@fabrik_a_recettes



@sodexofrance



@sodexo



PARFUMER SA MAISON...

Sans polluer son air

Créer une ambiance chaleureuse grâce à un parfum d'intérieur ne doit pas se faire au détriment de la qualité de l'air. En privilégiant des produits naturels et faiblement émissifs, il est possible de créer une atmosphère accueillante tout en préservant sa santé.

Rentrer chez soi et être accueilli par une odeur douce et agréable, c'est toujours appréciable. Mais si les sprays d'ambiance, les brumes en aérosol ou les diffuseurs à bâtonnets sont souvent présentés comme des solutions simples et efficaces pour parfumer son intérieur, ils ne sont pas toujours sans danger pour la santé. En effet, ces dispositifs contiennent bien souvent des composants chimiques altérant la qualité de l'air intérieur. Quant aux bougies et à l'encens, il convient aussi de s'en méfier, car ils peuvent dégager de nombreux polluants lors de la combustion. C'est pourquoi il est nécessaire d'aérer après leur utilisation. Et pour limiter les émissions, faire le choix d'une bougie en cire 100 % végétale est alors une bonne idée. Si vos préférences vont plutôt aux parfums et autres brumes, des fragrances plus écologiques et naturelles existent et évitent de recourir à des composants d'origine synthétique ou issus de la pétrochimie. Car il est possible de profiter d'une ambiance agréable chez soi tout en respectant la qualité de l'air que l'on respire.

Naturel et faibles émissions

Les parfums naturels répondent à une composition précise : ils sont faits avec au moins 95 % d'ingrédients naturels et respectent la norme ISO 9235 qui certifie la naturalité des matières premières utilisées. Certes, les notes disponibles sont moins nombreuses que dans un parfum classique, mais l'absence de substances controversées vaut bien un petit effort. Il est également important de garder en tête qu'un parfum d'ambiance naturel ne doit être ni entêtant, ni agressif : il peut être tout aussi efficace et agréable en restant discret. Car son but n'est pas de masquer

les odeurs inconfortables, mais de transformer l'atmosphère. Ainsi, les compositions faiblement émissives sont à privilégier, puisqu'elles limitent la libération de composés nocifs et participent ainsi au maintien d'un air plus sain. Ce critère est d'autant plus important que l'on passe du temps dans la pièce concernée (salon, chambre...). Pour faire le bon choix, fiez-vous à l'Air Label Score (référentiel complet sur air-label.com), une certification internationale qui évalue la quantité de polluants émis dans l'air. La note A+ est ainsi à privilégier : elle indique un niveau d'émissions très faible dans l'air intérieur et garantit que les normes internationales sont respectées à 100 %. Un choix en toute transparence.

DES PARFUMS ENCORE PLUS VERTS

On trouve également sur le marché des parfums estampillés « green » dont l'engagement va au-delà du simple aspect naturel. Ces parfums s'inscrivent davantage dans une démarche écoresponsable et peuvent être bio, vegan, utiliser des matières premières issues de filières durables ou recourir à des procédés d'extraction à faible impact écologique. La notion de « green » est aussi utilisée pour d'autres éléments que la seule composition du parfum : packaging éco-conçu, recours aux circuits courts ou rémunération équitable des producteurs.

SODEXO VOUS OFFRE

20 LOTS DE GOODIES 60 ANS SODEXO



À l'occasion des 60 ans de Sodexo, tentez de remporter l'un des lots collectors mis en jeu ! Répartis en quatre assortiments différents, ces cadeaux réunissent des goodies exclusifs et ludiques : gourdes, stylos 4 couleurs, jeux de cartes, gobelets americano, Rubik's Cube, totes bag ou serviettes de plage. De quoi emporter un souvenir de cet anniversaire exceptionnel partout avec vous !



Participez via
le formulaire
en ligne !

POUR PARTICIPER, REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée avant le 13 novembre 2026.
Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter l'un des 4 lots d'une valeur de :
39,90 € (lot 1), 27 € (lot 2), 15,12 € (lot 3), 11,29 € (lot 4).

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 et code postal : *Téléphone :

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

*champ obligatoire

*** Tirage au sort effectué le 16 novembre 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, sise 6, Rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 09 septembre au 13 novembre 2026. 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-92> 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/reglement-jeu-concours-attitude-92> 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](#).



VÊTEMENTS : comment les laisser choisir ?

Laisser à son enfant le choix de sa tenue n'est pas toujours simple, car chaque âge présente son lot de petits défis. Heureusement, aucun n'est insurmontable.

Il n'y a pas d'âge pour aimer les vêtements. Dès tout petit, certains enfants ont un avis bien tranché sur ce qu'ils souhaitent porter, et veulent choisir leur tenue eux-mêmes. L'entrée en maternelle, vers l'âge de 3 ans, marque souvent ce moment où le caractère s'affirme et où la prise de conscience de son corps apparaît. Le choix des vêtements est alors un pas de plus vers l'autonomie. L'idée n'est cependant pas de les laisser entièrement libres, mais de les guider dans leur choix afin de leur apprendre, notamment, les bonnes associations de couleurs. Jusqu'à l'âge de 5 ou 6 ans, le mieux est de préparer une sélection adaptée de vêtements afin que l'enfant ait le choix entre deux ou trois tenues. Ainsi, il se sent décisionnaire et prend confiance en lui, quand, de votre côté, vous vous assurez qu'il sera habillé en adéquation avec le temps qu'il fait dehors, et avec des couleurs et des motifs qui matchent ensemble. Et si jamais le style vestimentaire reste douteux, ce n'est pas bien grave : laisser couler fait aussi du bien aux parents. Enfin, pour éviter le stress matinal, il peut être intéressant que ce choix de vêtements soit fait dès la veille. Cela peut, par exemple, faire partie intégrante du rituel du coucher. En grandissant, cette habitude est toujours bonne à garder et permet un réel gain de temps.

Accompagnement et indulgence

Lorsque l'enfant atteint l'âge de 7 ou 8 ans, il est important de lui laisser davantage de liberté en matière de choix de vêtements. Son sens pratique

et son goût sont davantage développés, mais il a toujours besoin d'accompagnement. Cela peut passer par des questions que vous lui posez : « Est-ce que tu es certain que cette tenue est appropriée à la météo du jour ? », « dans quoi seras-tu le plus à l'aise pour faire du sport ? »... Il convient aussi de faire preuve d'indulgence face à des choix parfois étranges : des couleurs qui ne vont pas ensemble, des rayures associées à des pois... Le tout est de lui expliquer pourquoi certaines associations ne fonctionnent pas ensemble, car l'enfant a toujours besoin de comprendre les motivations d'un refus. Les crises de colère, on préfère tous les éviter ! Enfin, pour bannir des choix totalement incompatibles avec la saison, pensez à séparer dans l'armoire les vêtements d'été des vêtements d'hiver.

Des conflits à désamorcer

À l'entrée dans la pré-adolescence, puis à l'adolescence, le désir de liberté se fait encore plus grand. Pour marquer leur opposition avec leurs parents, certains choisissent d'adopter un style en totale opposition avec ces derniers, par souci de s'affirmer ou par provocation. Il convient alors d'essayer d'avoir une conversation et d'accepter certaines concessions. Il est bien connu que plus on interdit quelque chose à un ado, plus il a envie de le faire. Par ailleurs, quelle que soit la relation que vous avez avec votre enfant, une session shopping partagée est aussi une très bonne idée : si l'envie est là, c'est un moment de complicité assuré !

**l'Oeuf
de nos
Villages**

**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

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

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

**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**

*IRI CAD P09 2016 - ventes volume HMSM



BOISSONS FONCTIONNELLES

la nouvelle vague

Matcha, boissons énergisantes ou adaptogènes, poudre d'électrolytes... sur les réseaux sociaux, difficile de passer à côté. Tour d'horizon de ces breuvages dits « fonctionnels » d'un genre pas toujours si nouveau.

Depuis plusieurs années, le succès des boissons fonctionnelles ne faiblit pas, porté notamment par les créateurs de contenus. Nombreux sont ceux à vanter leurs vertus, quand certains surfent sur la vague en lançant leur propre marque. Mais de quoi s'agit-il exactement ? Les boissons fonctionnelles sont enrichies d'ingrédients actifs pour apporter des bienfaits spécifiques pour notre organisme : regain d'énergie, meilleure digestion, réduction de la fatigue musculaire et plus généralement, une meilleure santé. Leur intérêt va donc au-delà de l'hydratation et du simple plaisir gustatif.

Pour booster l'énergie naturelle

Depuis quelques années, le matcha, venu du Japon, est la star des coffee-shops avec sa couleur verte caractéristique. Ses bienfaits sont dits supérieurs à ceux du thé vert en feuilles : gain d'énergie, action anti-inflammatoire et antioxydante, renforcement des défenses immunitaires... Plus récemment, des boissons dites « adaptogènes » sont apparues, combinant le plus souvent du café avec des extraits de champignons. Elles seraient plus digestes, rendraient moins nerveux et aideraient notre organisme à s'adapter à différentes formes de stress. Cependant, le terme « adaptogène » n'est pas reconnu par l'Agence européenne des médicaments comme étant scientifique, et aucune étude clinique fiable ne prouve les bienfaits de ces boissons. Enfin, le maté, popularisé par Antoine Griezmann, est une boisson traditionnelle d'Amérique du Sud. Préparée à base de feuilles de la plante « yerba maté », elle est riche en caféine et a un effet énergisant.

Pour les sportifs

De nombreuses marques proposent des boissons enrichies en électrolytes, un minéral qui transporte une charge d'énergie lorsqu'il est dissous dans le sang. Ces électrolytes permettent de maintenir le taux d'hydratation de notre organisme, ce qui est toujours une bonne chose quand on fait du sport. Certaines de ces boissons sont aussi enrichies en glucides pour un effet énergisant, et d'autres en protéines, ce qui favorise la prise de masse. Vous pouvez aussi opter pour des boissons contenant naturellement des électrolytes comme l'eau de coco, le jus de pastèque, le lait de vache et l'eau minérale !

Pour renforcer le microbiote

Pour bien digérer, un microbiote en bonne santé est un formidable atout. Et pour cela, les probiotiques, de bonnes bactéries, sont nos alliés. Des boissons fermentées en contiennent naturellement, comme le kéfir ou le kombucha, très à la mode. En plus de favoriser la déttox de l'organisme, ce dernier est aussi antimicrobien et anti-inflammatoire. La ginger beer, le kvas ou le koumis sont d'autres boissons contenant des probiotiques naturels.

Pour la vie quotidienne

Certaines boissons sont conçues pour nous aider dans nos besoins quotidiens. Ainsi, on en trouve avec des extraits de mélisse ou de camomille pour favoriser la relaxation et améliorer le sommeil. D'autres sont enrichies en L-théanine, un acide aminé extrait du thé vert, ou en ginseng et sont préconisées pour stimuler la concentration. Et sinon, l'eau reste toujours notre meilleure alliée !



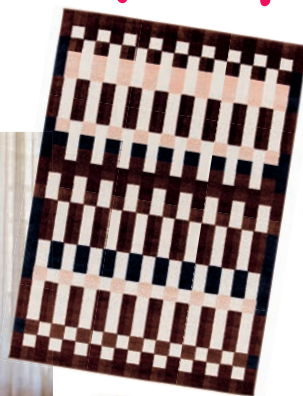
JAMAIS TROP CUIT,
TOUJOURS PARFAIT.
VOTRE *RIZ AL DENTE*.



Un tapis dans chaque pièce !

Du salon à la salle de bains, le tapis réchauffe l'ambiance, habille les sols et apporte une touche de style. En laine ou en coton, il s'invite partout !

De la poésie tissée dans le salon
Tapis en laine, à partir de 580 €, Caravane



Motifs géométriques
En polypropylène,
160 x 230 cm,
115 €, IKEA.

Clin d'œil à Van Gogh
En coton, 120 x 180 cm,
79,99 €, Monoprix.



Des champignons sous le soleil

Tapis champignon
en laine, 89,90 €,
et tapis Soleil
en laine, 139 €,
Bloomingville.

Un tapis de feuilles

Tapis de
douche en
coton, 9 €,
Primark.



Inspiration 70
En polypropylène recyclé, lavable
et réversible, 230 x 160 cm,
29,99 €, Gamm Vert.

Comme une marelle fleurie

En coton recyclé
tissé et tufté,
160 x 230 cm, 159 €,
Maisons du Monde.



DEMAK^{Up}

L'INDISPENSABLE DU SOIN DE LA PEAU



À GIVERNY, dans les pas de Monet

Cent ans après sa disparition, Claude Monet continue d'habiter Giverny, et pas uniquement à travers ses toiles. Mais aussi dans cette maison aux volets verts où tout semble suspendu, comme si le maître impressionniste venait de sortir peindre quelques instants avant de rentrer déjeuner.



Maison de Claude Monet

Depuis le 1^{er} avril, la Maison et les Jardins de Claude Monet ont rouvert leurs portes pour une saison particulière, marquée par le centenaire de la disparition de l'artiste. C'est ici qu'il a vécu quarante-trois ans, entouré de sa famille recomposée, loin du tumulte parisien. Ici qu'il a créé ses plus grands chefs-d'œuvre. Ici, surtout, que se dévoile un homme dont on connaît finalement moins la vie que les tableaux.

Sens des couleurs et art de vivre

La maison raconte cette intimité avec une force rare. Sa célèbre salle à manger jaune éclatante, sa cuisine aux carreaux de faïence bleus, son petit salon, son atelier, les estampes japonaises qui couvrent les murs : tout témoigne des goûts de Monet, de son sens des couleurs et de son art

de vivre. Rien n'y paraît figé. On a davantage l'impression d'entrer chez quelqu'un que de visiter un musée. Cette sensation est sans doute ce qui fait le charme du lieu : on retrouve le quotidien d'un homme qui aimait recevoir, travailler, observer les saisons et vivre au rythme de sa famille. Car derrière le monument de l'histoire de l'art se cache un personnage infiniment plus complexe. Les archives familiales réunies par Philippe Piguet permettent aujourd'hui d'en brosser un portrait plus personnel. Celui d'un homme discret mais exigeant, raffiné sans ostentation et profondément attaché à son quotidien. On imagine parfois Monet en vieil ermite absorbé par ses nymphéas. C'est oublier qu'il cultivait aussi une élégance discrète. Chemises impeccables, jabot plutôt que cravate, escapades parisiennes avec son épouse Alice, soirées au théâtre après un dîner près de l'Opéra.

Curieux de son temps, il s'enthousiasme pour les locomotives, les dirigeables, les automobiles (sa Panhard & Levassor l'accompagne dans ses voyages) et fait installer l'électricité à Giverny dès son retour de Venise.

Immersion dans un univers

Cette saison anniversaire est aussi celle du jardin. Comme chaque année, les équipes recréent avec une précision d'orfèvre les compositions imaginées par Monet. En 2026, le bassin aux nymphéas retrouve les pelouses qui l'entouraient à l'origine, offrant une lecture plus fidèle du paysage conçu par l'artiste. Tulipes, iris, pélargoniums, dahlias et capucines se succéderont jusqu'à l'automne, transformant le jardin en une palette vivante. Propriété de l'Académie des beaux-arts, la maison et les jardins de Claude Monet ne se découvrent pas comme un simple site patrimonial. C'est une immersion dans un univers où la demeure, son environnement et la peinture ne font qu'un. Et, un siècle après sa disparition, Monet y est toujours chez lui.

Maison et Jardins Claude Monet,
84, rue Claude-Monet, 27620 Giverny.
- Tél. 02 32 51 28 21 -
www.claudemonetgiverny.fr
Ouvert tous les jours, jusqu'au
1^{er} novembre 2026, de 10 à 18 heures.



Salle à manger



Pont japonais

À ÉCOUTER

CLAUDE MONET ET L'IMPRESSIONNISME

Un podcast en 4 épisodes pour découvrir la vie et l'œuvre de ce peintre qui disait « Les autres peintres peignent un pont, une maison, un bateau. Je veux peindre l'air dans lequel se trouvent le pont, la maison, le bateau. » Et devenir incollable sur un mouvement pictural, l'impressionnisme, qui changea définitivement la manière de peindre.

Sur France Culture

COUP DE CŒUR

MONET, TOUJOURS DANS LA LUMIÈRE

Un Monet de plus ? Oui, mais pas un de trop. Avec « Monet », premier titre de la nouvelle collection L'Art en lumière, l'historienne de l'art Caroline Larroche retrace le parcours du maître impressionniste, des falaises normandes aux célèbres nymphéas de Giverny. En une soixantaine d'œuvres commentées, le livre raconte une obsession : saisir l'insaisissable, les variations de la lumière et les frémissements de la couleur qui ont bouleversé l'histoire de la peinture. Le tout dans un bel objet éditorial, couverture effet soie, tranche métallisée et fabrication soignée, pensé autant

pour feuilleter que pour exposer sur une table basse. Une manière de redécouvrir Monet à hauteur de regard, loin du simple beau livre et plus près de l'expérience visuelle.

« Monet », coll. L'Art en lumière, Caroline Larroche, 140 pages, 23,95 €, édition Hazan.





ET SI L'ON CRÉAIT SON JARDIN à tisanes pour l'hiver ?

Un balcon, quelques jolies pots et l'envie de ralentir : il n'en faut pas beaucoup pour faire entrer un petit rituel bien-être à la maison. L'automne est le moment idéal pour préparer son jardin à tisanes et imaginer les infusions qui accompagneront les soirées fraîches.

Même sans jardin, menthe, mélisse, thym, ou verveine-citronnelle se cultivent facilement en pots et transforment un simple rebord de fenêtre en mini-jardin aromatique.

Les essentiels à faire pousser en pot

Pour commencer, inutile de multiplier les variétés. Quelques plantes bien choisies offrent déjà une belle palette de parfums. La menthe est la valeur sûre. Douce, poivrée ou bergamote, elle pousse facilement et revient chaque année. Installez-la dans un pot suffisamment profond et gardez son terreau légèrement humide. Fraîche ou séchée, elle accompagne aussi bien une tisane digestive qu'une boisson froide. Avec son parfum citronné délicat, la mélisse apporte une note fraîche et apaisante. Facile à cultiver, elle se plaît aussi bien en pot qu'au jardin et trouve naturellement sa place dans les infusions du soir. Le thym, et notamment le thym citron, est le petit robuste de la collection. Il aime le soleil, une terre bien drainée et un arrosage modéré. Son feuillage persistant permet de le récolter même pendant la saison froide. Plus délicate, la verveine-citronnelle mérite pourtant une place de choix. Son parfum évoque les soirées d'été et ses feuilles donnent une infusion légère et très parfumée. Cultivée à l'extérieur, dans des pots de 30 à 35 cm de diamètre, elle pourra être rentrée à l'abri avant les grands froids. Pour

compléter cette petite collection, on peut ajouter camomille, romarin, sauge officinale ou lavande.

L'automne, le moment de préparer l'hiver

Avant que le froid ne s'installe, faites le tour de vos pots. Rentrez les plantes frileuses, notamment la verveine-citronnelle, et placez les autres dans un espace lumineux et protégé. Le secret ? Ne pas trop arroser : thym et romarin, en particulier, préfèrent avoir la terre qui sèche entre deux arrosages. C'est également le moment de penser aux réserves. Les feuilles destinées à être séchées se récoltent par temps sec, de préférence le matin. Faites-les sécher dans une pièce sombre et bien ventilée, puis conservez-les à l'abri de la lumière dans des bocaux opaques.

Composer son rituel maison

Une tisane maison, c'est aussi une affaire d'envie. Mélisse et camomille pour une pause du soir, menthe et romarin après un repas, thym pour une infusion hivernale réconfortante... À chacun son mélange. Et ces plantes ont d'autres atouts : elles parfument une pièce ou un balcon, trouvent leur place en cuisine et attirent les pollinisateurs lorsqu'on leur laisse quelques fleurs. Cet automne, quelques pots suffisent donc à planter les prémices d'un hiver plus doux : celui où l'on cueille quelques feuilles, où l'on fait infuser, et où l'on prend enfin le temps de savourer.



Pour un monde plus doux

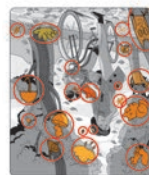
**Ultra doux
pour vos oreilles**



ENTRAÎNEZ vos neurones

DOUBLE

Retrouvez les 20 éléments qui se cachent dans ce décor automnal. Attention certains ont changé de couleur !



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, 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 : IMAGE GÉNÉRÉE À L'AIDE DE L'IA. P4-6 : DR/ Musée d'Orsay, semenovp/GettyImages. P8-9 : DR/Sodexo. P10-11 : Franck Castel/Abacpress.com. P12-13 : saiko3p/pawel.gaul/GettyImages, voloshin311/Sophie Animes/Eric Laudonien/marako85/Adobe Stock. P14-15 : Vlada/Adobe Stock. P16-18 : jeepbabes/DR/Adobe Stock. P20-22 : Patricia Kettenhoffen/Elle&Vire, Cancailotte IGP, Quentin Huriez pour Com' Presse. P24 : Filmstax/GettyImages. P26 : Marion Brunel. P28-29 : SilviaJansen/GettyImages. P30 : Maxim Savva. P32-33 : Igor Suka/GettyImages. P34-35 : AzmanJaka/StockPhotoAstur/GettyImages, nenetus/Adobe Stock. P36 : PeopleImages/GettyImages. P38 : dragana991/GettyImages. P40 : Mediaphotos/Adobe Stock. P42 : Javi Sanz/GettyImages. P46-47 : Maison et Jardins Claude Monet Giverny. P48 : Thomas Demarczyk/GettyImages.

FRAÎCHEMENT BON



NOTRE RECETTE DE SALADE D'AUTOMNE
AU PETIT EPEAUTRE

RETROUVEZ NOS PRODUITS
ET NOS RECETTES
SUR INSTAGRAM !



@LUNOR_FRANCE





UNE FOIS GOÛTÉE,
IMPOSSIBLE
DE L'OUBLIER



CONFITURES 70% DE FRUIT, ALLÉGÉES EN SUCRES*.



*Contient 30% de sucres en moins qu'une confiture classique. Visuel non contractuel. Suggestion de présentation. © Claire Brague.

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