

Attitude

N° 78 • PRINTEMPS 2023

RENCONTRE avec

Florence Foresti

Mon **assiette**

C'est le moment
de ramener
sa fraise

La Passerelle,

un lieu qui

favorise

l'emploi

Enfin le retour du

printemps

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 78
PRINTEMPS 2023



8



16



26



6

- 4 C'est nouveau !**
Actus
- 6 En coulisses :**
La Passerelle, un nouveau modèle qui fait ses preuves
- 8 Rencontre avec...**
Florence Foresti
- 10 À la découverte**
Visite guidée à Caen
- 12 Mon assiette**
Vers une cuisine zéro déchet
- 14 Mon assiette**
La fraise, c'est le moment de la ramener
- 16 Ma recette gourmande**
Tarte aux fraises et mascarpone; tartine de fraise gariguette au chèvre frais, chou kale et betterave
- 18 Ma santé**
3 conseils pour réduire le sel



édito

L'hiver est déjà fini. Il fait place aux températures clémentes (déjà bien installées dans certaines régions) et à la floraison des plantes, qui vont égayer la nature de mille couleurs. Il est temps de profiter du printemps et de ses rayons de soleil chauffant légèrement nos épaules ! Dans ce numéro, *Attitude* vous emmène découvrir La Passerelle, un tout nouveau concept en Île-de-France créé par Sodexo afin de favoriser l'employabilité et la cohésion sociale. Puis flâner dans les rues de Caen sur les bons conseils de Victor, chef de cuisine dans la région. Découvrez nos astuces pour cuisiner sans jeter et ainsi réduire vos dépenses au quotidien. Les découvrir sur les étals nous met déjà l'eau à la bouche : la saison des fraises s'apprête à démarrer ! N'oubliez pas de bien les choisir et laissez-vous tenter par deux recettes gourmandes. Enfin, retrouvez nos idées et astuces pour prendre chaque jour soin de votre Qualité de Vie !

Très bonne lecture.

LA RÉDACTION



20 Ma forme

3 étirements pour un réveil articulaire en douceur

22 Mon bien-être

Lire, une vraie thérapie !

24 Mon tuto

Je fabrique des étagères pour mes plantes

26 Mon développement personnel

Comment booster sa concentration ?

27 Jeu-concours

28 Mon environnement

5 gestes à adopter pour une salle de bain écolo

30 C'est tendance

Les jeux de société, tout le monde s'y met

32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien

34 C'est à vous de jouer

C'EST NOUVEAU!

Actus

Souvenirs merveilleux

Un lion majestueux sur l'emballage, des animaux et plantes sauvages en relief sur chaque carré, des cartes à collectionner représentant des espèces en voie d'extinction : le chocolat Merveilles du monde est de retour. Star du goûter des années 1980-1990, la célèbre tablette revient dans les rayons de nos supermarchés après quinze ans d'absence. Un come-back qui s'accompagne de bonnes actions : fèves de cacao issues du commerce équitable, adhésion au programme 1 % for the planet en reversant 1 % de leur chiffre d'affaires annuel à des associations agréées. Plus aucune raison de ne pas succomber à cette nostalgie gourmande.

Tablette Merveilles du monde, noir ou lait, 2,49 €, Krokola.



50 nuances de rose

Si vous voyez la vie en rose cette année, c'est normal : la couleur Pantone de l'année 2023 est en effet le Viva Magenta. Une couleur inspirée du rouge cochenille, un colorant naturel des plus précieux.

La mode s'en est déjà emparée et en décline toutes les nuances, tout comme les marques lifestyle, toujours à la recherche des dernières tendances. C'est le cas par exemple de KitchenAid, qui fait de Hibiscus, un fuchsia mat, sa couleur de l'année en l'utilisant pour pimper sa gamme de robot ménager, blender et robot pâtissier.

Blender K400 artisan Hibiscus, 359 € ; robot pâtissier artisan Hibiscus, 849 €, KitchenAid.



GIN IN THE BOTTLE (MAIS SANS ALCOOL)

Botaniets, c'est le premier gin sans alcool. À base de romarin, de cardamome, de baies de genévrier et de pelures fraîches de mandarine, il est le premier gin sans alcool à être distillé et typé comme un vrai gin. De quoi siroter des gin-tonics jusqu'au bout de la nuit sans crainte du lendemain. Existe aussi en version gingembre et yuzu.

Gin Botaniets Original 0,0 %, 34,95 € (50 cl), Niets.co.

Petits bijoux de couvertures



Renommée pour le soin tout particulier qu'elle apporte à la confection de ses livres, véritables petits bijoux aux couvertures vibrantes, la maison d'édition Monsieur Toussaint Louverture basée à Cenon (Gironde), publie le 22 mars une nouvelle version du roman de David James Duncan, « Les frères K ». Pour quoi y va-t-on les yeux fermés ? Parce qu'on doit à la maison girondine un des événements littéraires de l'année 2022 : la saga familiale et un brin surnaturelle « Blackwater » de Michael McDowell, co-scénariste, entre autres, de « Beetlejuice ».

« Les frères K », de David James Duncan, éd. Monsieur Toussaint Louverture, 832 p., 16,50 €.



UNE PINCÉE D'ALGUES

Rouges, vertes et brunes, naturelles, et produites en France, les algues de Neptune Elements s'invitent dans nos assiettes. Wakamé, dulce et laitue de mer sont déshydratés

et toute la gamme est à saupoudrer sur vos préparations pour en renforcer les saveurs, comme le font le sel, le poivre ou les épices.

Algues à saupoudrer, 25 € la boîte, 14 € la recharge (50 à 100 g selon l'algue), Neptune Elements.

FLOWER POWER

Lassé(e) des savons qui vous laissent la peau sèche ? Optez pour le savon sans savon de La Crème Libre. À base d'argile blanche, écoconçu, 100 % naturel et testé dermatologiquement. Il suffit de le mouiller et de le faire mousser directement sur le corps, le visage et les mains.

Savon sans savon aux fleurs, 9,90 € (80 ml), La Crème Libre.



BOHÈME CHIC (ET PAS CHER)

Lanterne, tapis ou déco murale : plus besoin de se ruiner pour recréer une déco nature façon Ibiza ou Minorque, à base de jonc de mer, de feuilles tressées ou encore de rotin.

Décorations murales Upper, structure MDF et roseau, 38,98 € (h. 50 et 70 cm); lanterne Ulrika, structure en rotin, verre et MDF, 24,99 € (Ø 24 cm, h. 32 cm); tapis Shira, jute et coton, 39,99 € (Ø 120 cm), magasins But.

LA PASSERELLE, UN NOUVEAU *modèle qui fait ses preuves*

Avoir un impact social positif dans les quartiers prioritaires de la ville, c'est tout l'objectif de La Passerelle, nouveau modèle économique de Sodexo. Grâce à diverses activités, le site pilote installé à Clichy-sous-Bois favorise l'employabilité et la cohésion sociale tout en s'inscrivant dans une démarche résolument écologique.



À Clichy-sous-Bois, La Passerelle a ouvert ses portes il y a près d'un an. Ce tiers-lieu pour vocation de contribuer au développement de l'employabilité des habitants, de participer à la prévention santé grâce à des actions de sensibilisation aux problèmes d'alimentation et de favoriser le lien et la cohésion sociale. Pour créer de l'impact sur les zones sélectionnées et particulièrement les quartiers prioritaires de la ville, il faut au préalable comprendre les problématiques

auxquelles est confronté chacun d'eux et créer de véritables partenariats à l'échelle du territoire. « À Clichy-sous-Bois, nous avons rencontré de nombreux acteurs publics et privés avec qui nous travaillons pour répondre ensemble à des enjeux sociétaux et avons ainsi pensé un bâtiment multiservice pour accroître l'attractivité du territoire et partager nos savoir-faire », annonce Isabelle Aprile, directrice de l'innovation sociétale et des nouveaux modèles économiques chez Sodexo.

LÉGUMERIE, FORMATION ET COHÉSION SOCIALE

Le bâtiment de Seine-Saint-Denis abrite une crèche pour permettre aux mères de famille de s'inscrire dans la formation et dans l'emploi, mais également une légumerie, véritable moteur économique du modèle. Cet atelier végétal prépare pour l'heure 350 tonnes de produits frais et locaux par an, afin d'élaborer des salades et des sandwiches, avec des recettes établies par un pool de chefs référents chez Sodexo. Cette offre de produits frais, locaux et engagés répond à la demande des consommateurs d'une offre plus végétale et responsable, notamment sur les sites de Sodexo. Pour l'heure, ces activités ont permis la création de quatorze emplois directs. À terme, une vingtaine de postes sera créée. La Passerelle, c'est également une salle de formation afin de répondre à la demande des acteurs locaux et d'étoffer l'offre déjà existante sur le territoire. Cette salle de formation est occupée par la mission locale pour le contrat d'engagement 1 jeune 1 solution. Enfin, ce bâtiment abrite une salle de « cohésion sociale », un lieu d'accueil d'ateliers destiné aux habitants du quartier. La programmation comprend notamment des ateliers sur les liens entre santé et alimentation, la découverte des métiers, mais aussi des sessions de formation et d'accompagnement vers l'emploi.

UN MODÈLE TOURNÉ VERS L'EMPLOI

À travers ses activités, La Passerelle modélise des parcours d'emploi pour les habitants. Ces parcours se construisent avec les acteurs locaux et vont de la sélection des candidats motivés par les métiers proposés jusqu'à la prise de poste dans un emploi pérenne grâce à un programme de formation sur mesure. Ces parcours Passerelle ont ainsi permis à 50 stagiaires apprenant de découvrir les métiers de conseiller de vente en boutique chez Lenôte, de barista chez Sodexo Coporate et de commis de cuisine chez Sodexo Live! (promotion en cours). Tous ont reçu une attestation de formation



Journée d'inauguration avec les habitants

certifiante de l'école des arts culinaires Lenôte, qui indique : « Nous sommes fiers de compter plus de 80 % de sorties positives. » Depuis son ouverture en avril 2022, le bilan de La Passerelle est extrêmement positif, comme l'exprime Isabelle Aprile : « En moins d'un an, nous avons créé quatorze emplois directs dans le quartier et accompagné plus d'une centaine de personnes. Notre ancrage dans le territoire ainsi que les alliances que nous avons pu créer nous permettent d'identifier des solutions nouvelles aux problématiques de recrutement tout en illustrant de façon concrète notre engagement et notre responsabilité sociétale. Comme nous le souhaitons, ce modèle répond à des tendances autant globales que locales. » D'ici 2025, une dizaine d'autres sites devraient être lancés sur le territoire métropolitain. ♦

LES OBJECTIFS DE LA PASSERELLE À CLICHY-SOUS-BOIS

20

emplois directs créés sur site.

350

tonnes de légumes coupés et assemblés sur place chaque année, achetés aux producteurs locaux grâce à un partenariat avec la Croix-Rouge insertion.

500

personnes bénéficiaires d'ateliers et d'animations autour de l'emploi et de la nutrition.

100

bénéficiaires de parcours d'emploi avec les partenaires de La Passerelle.

FLORENCE FORESTI, entre rires et larmes

Chacun de ses spectacles est un triomphe et celui qu'elle joue actuellement en est une nouvelle fois la preuve. Une présence, une mimique, une phrase et les rires jaillissent en bouquet ! C'est ça, Florence Foresti. Mais depuis peu, elle se révèle aussi extrêmement touchante, voire bouleversante.

« J'ai toujours voulu être belle. De ce genre de beauté qui crée le silence quand on pénètre dans une pièce. Toutes les femmes en ont rêvé. Pourquoi j'y échapperais ? » déclarait Florence Foresti dans « Télérama » en 2014. Avouant d'autre part qu'à 13 ans, elle se trouvait... moche, au point d'enfouir sa féminité sous des allures de garçon manqué et de chef de bande. Au regard de l'affiche de son dernier spectacle « Boys, Boys, Boys » (en tournée partout en France jusqu'à fin décembre), sur laquelle elle apparaît dans le plus simple appareil, on pourrait imaginer que, la cinquantaine approchant (le 8 novembre prochain), Florence Foresti soit parvenue à faire de ses complexes d'hier, dont elle a tant joué dans ses sketches, ses alliés d'aujourd'hui.

L'HUMORISTE PRÉFÉRÉE DES FRANÇAIS

Mais ce serait résumer bien trop vite cette personnalité multiple et foisonnante. En effet, derrière le paraitre glamour et glorieux – n'est-elle pas l'humoriste préférée des Français, qui remplit Bercy à peine les places mises en vente ? –, l'artiste est triomphante, mais la femme est faite de failles, d'emportements et de contradictions. « Une boule d'énergie flippée comme pas possible », décrit Stéphane Bern. En témoignent ses ongles qu'elle ronge frénétiquement. Une timide qui rougit quand on l'interpelle dans la rue. « Une chochette, une petite chose. Une cadette surprotégée, suranxieuse, très dépendante des autres... Il me faut un endroit que je connais, avec les gens que j'aime », confesse-t-elle dans

« Marie-Claire ». Pour preuve, ce confinement qu'elle a choisi de passer entourée d'amies et d'enfants, dont sa fille Toni âgée de 16 ans.

« DÉSORDRES », SÉRIE TOURNÉE DANS SON APPARTEMENT

Un temps de pause déstabilisant certes, mais qui s'est avéré finalement propice à l'introspection, un terreau de création pour l'auteur qui sommeille en elle. Ainsi est née la série « Désordres », huit épisodes diffusés à la rentrée dernière sur Canal +, la chaîne qui la fit débiter en 2003 dans « La Bern Académie » de « 20 h 10 pétantes ». En préambule, Florence n'a pas caché qu'il s'agissait-là d'une autofiction, bien évidemment non dénuée d'humour, mettant en scène sa vie de mère séparée, de célibataire (à l'époque, car depuis elle aurait retrouvé l'amour), de femme en proie à des crises d'angoisse qui laissent clouée sur son canapé malgré les antidépresseurs qui rythment ses jours depuis vingt-cinq ans. Le tout tourné dans son ex-appartement, avec sa vraie femme de ménage (irrésistible), et le sosie de son chien Albert, un bouledogue qu'elle s'amuse à faire parler dans des pastilles hilarantes sur son Instagram. Comme sur les colonnes Morris, elle se montre courageusement à nu (au figuré), un exercice de vérité auquel bien peu d'artistes si renommés se prêtent d'habitude. Mais elle est comme ça, Florence Foresti : cash, directe et furieusement honnête. À gorge déployée ou le cœur serré, elle nous provoque des émotions comme nulle autre pareil et c'est pour ça qu'on l'aime ! ♦



Visite guidée à Caen



La cité de Guillaume le Conquérant et d'Orelnan est fière de son identité normande. Entre patrimoine multiséculaire, mémoire de la Seconde Guerre mondiale et gastronomie typique, la capitale du Calvados a tout pour plaire.

Je m'appelle Victor Vrignaud Richard, j'ai 27 ans, je suis chef de cuisine VIP à la caisse régionale du Crédit Agricole de Caen depuis maintenant trois ans. Je m'occupe de toute la partie restauration pour la

direction ainsi que de prestations événementielles comme les banquets, cocktails ou soirées spéciales. J'établis chaque jour des menus différents à base de produits frais et de saison provenant de la région. Je prépare une cuisine moderne et audacieuse pour 5 à 35 couverts par jour et jusqu'à 350 en événementiel : j'aime surprendre pour qu'un simple repas devienne également un moment de partage et de découverte.

Tarte aux pommes et teurgoule

Natif d'Angers (Maine-et-Loire), je suis installé à Caen depuis 2016. C'est une ville à taille humaine et assez animée, ce qui me plaît beaucoup. Et puis, ici, on est tout près de la mer : les plages de Ouistreham et Colleville ne sont qu'à une quinzaine de minutes de Caen en voiture, on peut même y aller à vélo par le canal ! Parmi les lieux à visiter absolument, je vous conseille le château de Caen, la place Saint-Sauveur, le port à l'heure du retour des bateaux de pêche, l'abbaye aux Dames ou encore le quartier du Vaugueux, au centre-ville, à l'heure du dîner. Un peu plus loin, n'hésitez pas à aller flâner dans les rues d'Honfleur. J'ai toujours été passionné par l'histoire de la Seconde Guerre mondiale et à ce titre le Mémorial de Caen, les plages du débarquement ou encore le cimetière américain de Colleville-sur-Mer sont des incontournables. Qui dit Normandie, dit gastronomie : les Normands sont les maîtres de la tarte aux pommes normande. Vous pourrez aussi déguster de la « teurgoule », un riz au lait cuit au four avec de la cannelle. Et pour les gourmets les plus traditionnels, les tripes « à la mode de Caen » sont également un must, à condition bien sûr d'aimer les abats. ♦



Place Saint-Sauveur



Port de Caen



Quartier de Vaugueux



Château de Caen



Teurgoule



Cimetière américain de Colleville-sur-Mer

FRANCE CALVADOS (14) BASSE NORMANDIE
MEMORIAL DE CAEN SCULPTURE KNOTTED GUN
PAR CARL FREDRIK REUTERSWÄRD / ADAGP



Mémorial de Caen

VERS UNE CUISINE zéro déchet

Chaque année, ce sont 30 kg d'aliments par personne qui finissent à la poubelle, dont 7 kg encore emballés. Des déchets qui s'accumulent, polluent, mais aussi nous coûtent cher. Et si on faisait mieux, pour jeter moins ?

► DES ACHATS ZÉRO GASPI

Réduire ses déchets commence dès l'achat. Privilégiez les marchés, magasins fermiers ou bio et petits revendeurs, car en supermarchés beaucoup de produits sont suremballés pour des raisons marketing, et les aliments et plats en portions individuelles sont aussi générateurs de déchets. La tendance futée ? Le vrac, qui permet d'acheter sa juste dose de muesli, riz ou lentilles, en utilisant des contenants recyclables : pochons en tissu, boîtes hermétiques, pots en verre. À la maison, on n'oublie pas que le réfrigérateur, le congélateur et les placards sont des repères à aliments cachés : trier régulièrement permet de consommer vite ce qui doit l'être pour éviter de jeter des produits périmés.

► CUISINER SANS POUBELLE

Cuisiner les restes est un art ancien, longtemps dédaigné avant de redevenir, écologie oblige, furieusement tendance. Les idées de recyclage ne manquent pas ! La salade et les légumes défraîchis finiront en soupes et bouillons (tout comme la carcasse du poulet), les fruits trop mûrs ou partiellement abimés en délicieuses compotes. On glisse les restes de légumes (et

leurs fanes et pluches), mais aussi de viande, poisson ou fromage dans des tartes salées ou des gratins. Aliment très gaspillé, le pain (l'équivalent de neuf baguettes par personne part à la poubelle chaque année) peut être facilement sublimé en pain perdu régressif, en pudding, en croûtons pour les salades et soupes (avec herbes et épices, juste passé au four) et en chapelure. Les blancs d'œufs en trop seront transformés en rochers coco ou meringues, et les biscuits émiettés au fond du paquet ou trop secs intégreront une pâte à crumble ou à cheese-cake. Un pain de viande ou des boulettes avec des restes de rôti hachés, un banana bread avec les bananes trop mûres, un soufflé avec les fromages racornis, une crème avec les restes de plaquette de chocolat ou les œufs de Pâques : autant de petites économies et gestes malins qui font les bonnes habitudes...



L'avis de l'expert

Dominique Doerr,
conseiller culinaire chez
Sogeres, vainqueur du
1^{er} « Sustainable Chef
Challenge », qui a réuni en
décembre 2022 les chefs
Sodexo du monde entier
pour sensibiliser à une
alimentation durable.

« N'AYEZ PAS PEUR D'ÊTRE CRÉATIF »

Avancer vers le zéro déchet est un engagement, mais si cela demande un peu d'énergie et de temps, on en gagne notamment en zappant la corvée d'épluchage des fruits et légumes. Cela permet aussi de faire des économies, car on rentabilise 100 % de l'aliment. Je réalise ainsi un délicieux pesto avec des fanes de carottes, c'est original et cela évite d'acheter du basilic, ou je fais sécher la peau des tomates et je la mixe pour en parsemer les plats : délicieux ! Dans nos restaurants, nous recyclons tout le pain non utilisé en croûtons : nos clients nous font des compliments, car ils sont meilleurs que ceux du commerce ! Même réussite avec nos yaourts maison. Il faut oser, innover, faire des essais, tester des recettes... Le zéro déchet est une démarche volontaire, mais aussi un jeu auquel on se laisse prendre, et surprendre !

La fraise,

c'est le moment de la ramener

Elle fait l'unanimité... et c'est la pleine saison ! Profitons des saveurs et des vertus de cette délicieuse rubiconde.

Un parfait équilibre

Riches en eau (90 %), mais pauvres en sucre (6 %, deux fois moins que le kiwi), c'est une bombe de vitamine C (54 mg/100 g, plus que l'orange) et d'antioxydants dont l'anthocyane, un pigment bénéfique, notamment pour le cœur, qui lui donne sa couleur, et présent dans tous les petits fruits rouges.

Bien la traiter

La belle dodue doit être dégustée dans les deux jours, juste rincée et non trempée pour éviter qu'elle se gorge d'eau. On pense à la sortir du réfrigérateur en avance, car le froid atténue fortement ses arômes. Parfumée, elle n'a alors pas besoin de sucre... mais personne n'est contre une petite chantilly !

« Faux » fruit

C'est le fruit préféré des Français, qui en dégustent 130 000 tonnes par an, mais en réalité... ce n'est pas un fruit, plutôt une partie spécifique de la fleur qui grossit après fécondation. Les « vrais » fruits du fraisier sont les akènes, ces petits grains jaunes qui la parsèment.

Cap sur la saveur

On est parfois déçu par des fraises appétissantes, mais fades ! Pour éviter une mauvaise surprise, mieux vaut se fier à leur odeur plutôt qu'à leur couleur, et les acheter françaises, idéalement AOP (qui regroupe 350 producteurs avec une certification « Haute valeur environnementale »), ou bio, car la fraise est très sensible aux pesticides, et on ne l'épluche pas.

L'embaras du choix

La gariguette (créée en 1970 par l'INRA) est la première arrivée sur le marché saisonnier. Mais il existe plus de 600 variétés : des printanières (ciflorette, orangée, Cigaline, conique), des automnales (darselect), des rondes (charlotte, en forme de cœur, cléry, originaire d'Italie), d'autres au parfum de fraise des bois (Mara, excellente mais très fragile). Car quoi se régaler d'avril à octobre !



CUISINEZ LIBRES !



Panzani SAS au capital de 3 565 180 € - RCS Lyon 961 503 422 - Visuels non contractuels - Suggestion de présentation. © Thinkstock



TOUS LES PLAISIRS DU **BIO** ET DU BON
WWW.PANZANI.FR



TARTE AUX FRAISES ET MASCARPONE

Pour 6 personnes

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

INGRÉDIENTS :

- 500 g de fraises du Périgord
- 250 g de mascarpone
- 1 pâte sablée
- 50 g de sucre glace + 1 c. à soupe
- 25 g de pistaches concassées
- 2 c. à soupe de pâte de pistache
- 1 c. à soupe de graines de vanille

◆ Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Déroulez la pâte et placez-la dans un moule à tarte. ◆ Piquez-la avec une fourchette, recouvrez-la de papier sulfurisé puis de grains de riz. Faites-la cuire à blanc. ◆ Au bout de 15 minutes, retirez le riz et le papier sulfurisé et poursuivez la cuisson 10 minutes. ◆ Équeutez les fraises et coupez-les en deux. ◆ Mélangez le mascarpone, la pâte de pistache, le sucre et la vanille. ◆ Étalez la crème sur le fond de la tarte et répartissez-y les fraises. ◆ Saupoudrez de sucre glace et du reste de pistaches et réservez au frais jusqu'au moment de servir.

TARTINE DE FRAISE GARIGUETTE AU CHÈVRE FRAIS, CHOU KALE ET BETTERAVE

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

INGRÉDIENTS :

- 2 à 3 petites betteraves chioggia rouge et jaune
- 300 g de chou kale
- 200 g de fraises gariguettes
- Quelques feuilles d'estragon
- 200 g de chèvre frais
- 4 tranches de pain
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

◆ Toastez les tranches de pain. Lavez, équeutez et coupez les gariguettes en deux. Ôtez la nervure centrale des feuilles de chou kale, émincez les feuilles. Arrosez-les d'un filet d'huile d'olive, mélangez bien, salez et réservez.

◆ Épluchez les betteraves et taillez-les en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Recouvrez chaque tartine de chèvre frais puis garnissez de chou kale, de betteraves, de gariguettes et de quelques feuilles d'estragon. Poivrez et dégustez sans attendre.



3 CONSEILS

pour réduire le sel

Nous mangeons trop salé et devrions revoir cette dose à la baisse. Pour autant, le sel est un puissant exhausteur de saveurs. Comment le diminuer sans perdre en goût ?

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) l'a rappelé il y a quelques mois : notre consommation de sel (8,7 g/jour chez l'homme et 6,7 g pour la femme) est largement supérieure aux recommandations de santé publique (idéalement moins de 5 g/jour selon l'OMS, soit un peu moins d'une petite cuillerée à café). Car si le sel donne du goût, consommé en excès, il augmente la tension artérielle. Avoir la main plus légère, c'est donc préserver ses artères...

1 LIMITER LES PRODUITS INDUSTRIELS ET SALÉS

La majorité des aliments industriels (même ceux sucrés comme les biscuits) en contiennent en quantité. Particulièrement visés, les chips et gâteaux apéritifs, mais aussi les biscottes et pains, pizzas, sauces préparées, bouillons et même la sauce soja ! Cuisiner plus soi-même permet alors d'éviter beaucoup de ce sel caché. À limiter également, les charcuteries (environ 2 g de sel/100 g dans un jambon blanc, 5 g dans un jambon cru) et les fromages (notamment la feta, le parmesan, la mimolette, les persillés et le saint-marcellin). Quant au pain, on se modère : 4,7 g de

SITES MALINS «SANSSEL»

- saltlesscity.com fait le point sur un grand nombre d'aliments (charcuteries, eaux, fromages, pains...), et fait des tests gustatifs sur des moutardes, pizzas, chips et produits apéritifs sans sel.
- regimesanssel.fr permet de commander des produits d'épicerie, plats traiteurs et fromages sans sel ou à teneur très réduite.

sel dans une baguette classique, et 3,6 g dans une tradition... Il est facile de dépasser la dose !

2 DONNER DU GOÛT

Les herbes aromatiques et épices donnent du goût et aident à moins saler, en apportant en prime vitamine C (herbes) et antioxydants (épices). Parfaites pour pimper notre cuisine et nous embarquer en voyages culinaires pour découvrir de nouvelles saveurs ! Une étude récente a aussi montré que le piment (et non le poivre), ajouté dans les plats, permet clairement de moins remarquer le manque de sel, au point de ne plus pouvoir distinguer des concentrations en sel pourtant très différentes : cap sur le piment d'Espelette !

3 DIMINUER EN DOUCEUR

Réduire le sel, comme arrêter de mettre du sucre dans son café ou son thé, semble toujours difficile au début, mais après quelques jours, on le remarque moins... puis, plus du tout et on finit par se demander comment on faisait avant ! Il ne s'agit pas en réalité de passer au régime sans sel en mode « tout ou rien », mais de faire un point sur sa consommation (en mesurant, avec une cuillère, le sel qu'on ajoute en cuisine ou à table), et en la diminuant progressivement. Une bonne astuce pour débuter ? Les sels parfumés (aux épices, aux légumes...), qui pour le même grammage salent moins et donnent du goût.

DIFFÉRENCIER SEL ET SODIUM

Certains produits n'indiquent pas la dose de sel pour 100 g, mais celle de sodium. Cela oblige à convertir ! Il faut multiplier la dose de sodium par 2,5 pour obtenir la dose de sel. Ainsi, un aliment annoncé à 600 mg (0,6 g) de sodium, qui peut paraître peu salé, apporte en réalité 1,5 g de sel, soit un tiers de la dose quotidienne... Surveillez notamment la teneur en sodium de votre eau gazeuse si vous en buvez quotidiennement !

COCOTINE®

L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE

DÉCOUVREZ UNE MARQUE D'ÉLEVEURS INNOVANTE DANS LA TRANSITION

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

BIO

PLEIN AIR



Disponible dans votre restaurant Sodexo.



ANNE,
éleveuse de poules plein air
de notre coopérative
(Morbihan)

En savoir plus sur daucyfoodservice.com

3 ÉTIREMENTS

pour un réveil articulaire en douceur

Tel un chat, prendre le temps de s'étirer le matin est excellent pour favoriser un bon réveil articulaire et musculaire. Mais aussi assouplir son corps afin d'être plus à l'aise dans ses mouvements du quotidien.

JE FAIS LE DOS ROND

- **Position de départ :** assis dans son lit ou sur une chaise, les jambes légèrement ouvertes, les bras le long du corps, le dos droit.
- **L'exo :** inspirez lentement par le nez en amenant les bras vers l'avant, doigts entrelacés, paumes vers l'extérieur. Expirez par la bouche, rentrez le ventre, serrez le périnée puis enrroulez le dos et la tête vers l'avant comme si vous souhaitiez vous enrrouler autour d'un gros ballon. Sentez l'étirement dans le dos et entre les omoplates en veillant à garder les épaules basses. Expirez en vous redressant progressivement.
- **Le bon tempo :** 5 à 8 fois en accompagnant le mouvement de respirations lentes.



J'ADOpte LA PINCE

- **Position de départ :** assis dans son lit ou sur le sol (sur un tapis), les jambes sont allongées et les pieds pointés. Les fesses sont bien ancrées dans le sol (ou le lit), légèrement en arrière, et les mains sont posées sur les genoux.
- **L'exo :** progressivement, en expirant, allongez votre colonne vertébrale et vos bras pour aller chercher vos orteils avec vos mains. Inspirez en maintenant la position puis expirez à nouveau en essayant d'aller un peu plus loin, mais sans à-coup. Au fur et à mesure du temps, vous pourrez placer votre tête entre les jambes. Sentez l'étirement dans tout votre corps.
- **Le bon tempo :** 3 fois 3 cycles de respiration.



JE JOUE LES DANSEUSES

- **Position de départ :** assis dans son lit ou sur une chaise, les jambes légèrement ouvertes, les bras le long du corps, le dos droit.
- **L'exo :** sur l'inspiration, levez et étirez le bras gauche vers le ciel et penchez le buste sur le côté droit en amenant avec lui le bras levé. La main droite est sur la cuisse droite. Sentez bien l'étirement de tout le côté gauche du buste, mais aussi des abdos si vous maintenez un certain gainage et un autograndissement. La souplesse du dos est ici bien sollicitée. Sur une expiration, revenez dans la position de départ.
- **Le bon tempo :** 5 fois de chaque côté (l'alternance est à privilégier).

EMBARQUEZ POUR UN TÊTE-À-TÊTE INOUBLIABLE AVEC PARIS



N°1

DES CROISIÈRES SUR LA SEINE

Au pied de la Tour Eiffel, Port de la Bourdonnais, Paris 7ème - bateauxparisiens.com

Lire, UNE VRAIE THÉRAPIE !

La lecture n'est pas un loisir comme un autre : les mots écrits noir sur blanc apportent un réel et profond bien-être, et peuvent même devenir thérapeutiques.

Plus de 80 % des Français se déclarent lecteurs, et 20 % sont considérés comme de grands lecteurs (avec plus de 20 livres par an), selon les derniers chiffres du Centre national du livre. Lire fait du bien à tout âge, bien sûr en améliorant la culture générale, la syntaxe, l'orthographe et le vocabulaire, mais aussi en agissant sur notre cerveau.

► UN CERVEAU PLUS VIF, PLUS LONGTEMPS

La lecture est l'une des activités cérébrales qui sollicitent le plus notre cerveau : elle exige attention et concentration, active la mémoire (pour se souvenir du nom des personnages), stimule l'imaginaire, mais aussi l'esprit d'analyse (pour trouver le coupable dans un roman policier par exemple). C'est un véritable entraînement qui favorise les connexions entre les neurones et protège le cerveau en l'aident à rester jeune. Plusieurs études ont d'ailleurs montré que les grands lecteurs réduisent leurs risques de déclin cérébral et de maladie neurodégénérative.

► UNE VRAIE DÉTENTE AU FIL DES LIGNES

Une fois plongé dans un livre, tout le reste disparaît. Absorbé pleinement dans un récit, qu'il soit romantique ou d'aventure, on s'extrait du monde réel, une bulle se crée comme un cocon protecteur, et la détente se fait sentir : 68 % de stress en moins en six minutes seulement, selon des mesures effectuées par des chercheurs anglais, soit un effet plus rapide et efficace que la marche, la télévision ou même la musique ! Le secret des pages qu'on dévore ?

Permettre de s'évader immédiatement du quotidien vers une parenthèse d'ailleurs, salutaire et ressourçante.

► GUÉRIR SES BLEUS À L'ÂME

Difficultés personnelles, moral déclinant ? Là encore, le livre peut faire du bien, en aidant à mettre des mots sur ce que l'on vit et ce dont on souffre, à découvrir que d'autres vivent les mêmes troubles ou errances. En Angleterre, des « self-help books » sont « prescrits » par les médecins à leurs patients pour soulager leurs difficultés psychologiques comme le stress, l'anxiété, ou même la déprime. En France, on parle depuis quelques années de « bibliothérapie », initiée par Régine Detambel, auteure de « Les livres prennent soin de nous. Pour une bibliothérapie créative » (éd. Actes Sud). Il ne s'agit pas selon elle de lire des guides de développement personnel pour trouver des « solutions » à ses problèmes, mais plutôt de se plonger dans des ouvrages dont les mots, la musicalité, la poésie et le sens vont aider le lecteur à avancer. Le livre devient alors un véritable outil de soin : grâce à lui, nous sommes touchés par des histoires, bouleversés par des états d'âme, nous retrouvons des sentiments connus, révisons nos certitudes, développons notre empathie au travers d'autres vies que les nôtres... Les livres ne proposent évidemment pas de recette miracle, mais c'est justement parce que chacun les découvre et les interprète à sa façon, et que ceux-ci nous parlent, qu'ils peuvent nous aider à vivre mieux en apportant un regard neuf. Une thérapie « entre les lignes », dont il serait dommage de se priver.



LE SYNDROME DE LA PAL

La « Pal », c'est la « Pile à lire » des ouvrages qu'on a achetés. Et parfois, ceux-ci se multiplient et s'accumulent sur la table de chevet (ou celle du salon), où ils prennent la poussière sans être ouverts. Au Japon, cette manie ou addiction – certes peu dangereuse – porte un nom : le « tsundoku ». Un phénomène fréquent chez les grands lecteurs, qui ont souvent peur de manquer. Rien de grave, mais si vous êtes concerné, que diriez-vous de faire du tri, et de lire (ou donner) votre stock... avant de racheter ?

JE FABRIQUE DES ÉTAGÈRES pour mes plantes

À l'aide d'une échelle en bois que l'on trouve dans le commerce, de quelques planches et d'un peu de peinture, mettez en valeur succulentes, fleurs et herbes aromatiques. Dans votre jardin, sur votre balcon ou dans une de vos pièces à vivre.



1 Mesurez la largeur des barreaux de votre échelle et découpez vos planches en fonction. Les dimensions indiquées en p. 25 sont données à titre indicatif. Adaptez-les si besoin. Les profondeurs restent les mêmes.



2 Fixez les bordures sur les côtés des planches à l'aide des clous et du marteau. Chaque bordure dépasse de 5 mm pour faire un rebord.



MATÉRIEL

- 1 échelle en bois de 6 barreaux (environ 2 m)
- 6 planches de bois de 12 mm d'épaisseur
- Tasseaux de bois (5 x 17 mm)
- Peinture de la couleur de votre choix
- Clous
- Vis à filetage complet 12 x 30 mm
- Mètre
- crayon de menuisier
- Visseuse électrique
- Perceuse avec mèche à bois de 4 mm
- Petit marteau
- Scie à main
- Niveau



3 Peignez vos étagères. Une sous-couche peut-être nécessaire en fonction du bois et de la peinture utilisée.

4 Prépercez 2 trous sur chaque barreau de l'échelle.



5 Fixez la 1^{re} étagère sur son barreau en vissant par en dessous.



6 Vérifiez le niveau de votre étagère en plaçant votre échelle à l'endroit souhaité. Ajustez. Et recommencer l'opération pour les 6 étagères.



DIMENSIONS



**Les bordures font 5 mm d'épaisseur
et 17 mm de hauteur**

- 1^{re} planche : 250 x 275 mm
- 2^e planche : 250 x 310 mm
- 3^e planche : 250 x 350 mm
- 4^e planche : 250 x 385 mm
- 5^e planche : 250 x 425 mm
- 6^e planche : 250 x 465 mm

COMMENT BOOSTER sa concentration ?



Il est parfois difficile de rester concentré quand on est sollicité de toutes parts. Voici quatre conseils pour y parvenir.

► EN PRENANT DE VRAIES PAUSES

Notre cerveau fonctionne par cycles de 90 minutes. Inutile de vouloir rester concentré plus longtemps. Mieux vaut donc travailler par plages successives et s'accorder de vraies pauses régulièrement : on se lève, on marche, ou mieux, on prend l'air 5 minutes. Cette organisation présente également l'avantage de limiter le multitasking (engager simultanément plusieurs missions), qui est un véritable frein à la concentration.

► EN RESPIRANT DE LA MENTHE POIVRÉE

D'après une étude américaine publiée en 2003 dans la revue « Perceptual and Motor Skills », une « odeur de menthe permettrait d'améliorer globalement notre capacité d'attention de manière à rester concentré sur ce que nous avons à faire et augmenter notre performance ». La menthe poivrée, connue pour ses vertus sur notre mémoire et notre concentration, peut se révéler une aide de taille quand on veut s'atteler à une tâche ardue. Il suffit de déposer deux ou trois gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et de respirer calmement au-dessus du tissu pendant une trentaine de secondes.

► EN ORGANISANT CORRECTEMENT SA JOURNÉE

Nos performances ne sont pas linéaires tout au long de la journée. Elles fluctuent en fonction de nos hormones et de notre horloge biologique. Généralement, on est plus à même d'accomplir des tâches qui demandent de la concentration le matin. Toutefois une étude allemande publiée en 2020 montre que les élèves sont plus performants aux examens en tout début d'après-midi, notamment en hiver. Pourquoi ? Parce

que c'est le moment de la journée où il y a le plus de lumière naturelle. L'Inserm rappelle en effet que « la lumière constitue un stimulant puissant pour l'éveil et la cognition et elle est couramment employée pour améliorer la performance ».

► EN MISANT SUR LES (BONNES) PLANTES

Deux plantes peuvent aider : l'éleuthérocoque et le *Ginkgo biloba*. L'éleuthérocoque est une plante adaptogène, c'est-à-dire qu'elle soutient notre organisme et lui permet de mieux s'adapter en cas d'activité intellectuelle intense. On peut la prendre simplement sous forme de tisane (2 c. à café de racine d'éleuthérocoque dans 50 cl d'eau froide que l'on porte à ébullition puis qu'on laisse infuser 10 minutes avant de filtrer et de boire avant 14 heures). La Coopération scientifique européenne en phytothérapie (Escop) reconnaît l'usage du *Ginkgo biloba* (une plante médicinale utilisée en médecine traditionnelle chinoise) dans l'amélioration des performances intellectuelles, notamment chez les sujets âgés. On trouve cette plante en pharmacie, sous forme d'extraits. À ne pas prendre toutefois si on est sous anticoagulants.

1 MINUTE POUR RETROUVER SA PLEINE CONCENTRATION

- . Asseyez-vous sur votre chaise ou votre fauteuil de bureau, les pieds bien à plat sur le sol.
- . Posez vos deux mains à plat sur votre ventre et inspirez par le nez en le gonflant puis expirez le plus lentement possible en vidant votre ventre.
- . Répétez l'exercice pendant une minute.



SODEXO VOUS OFFRE UNE CROISIÈRE RESTAURATION POUR 2 PERSONNES ET 5 CROISIÈRES PROMENADE POUR 2 PERSONNES SUR LES BATEAUX PARISIENS

« En tête-à-tête ou entre amis, de jour ou de nuit, découvrez Paris comme vous ne l'avez jamais vu... Lors d'une croisière commentée, vivez une heure de détente au fil des plus beaux monuments de Paris. Si vous gagnez le dîner croisière, vous dégusterez une cuisine authentique à base de produits de saison préparée chaque jour à bord par le chef. Un moment magique ! »



POUR PARTICIPER, REMPLISSEZ LE FORMULAIRE CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée. Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter une croisière promenade sur les Bateaux Parisiens pour deux personnes (valeur : 36 €) ou une superbe croisière dîner sur les Bateaux Parisiens pour deux personnes (valeur : 338 €).



Réponse obligatoire par coupon-réponse à adresser à :

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

Nom : Prénom :

Date de naissance : E-mail :

Adresse :

Téléphone :

Êtes-vous salarié(e) Sodexo ? Oui Non Restaurant où vous avez trouvé le magazine :

*** Le tirage au sort sera effectué le 27 AVRIL 2023 à Astaffort (47). Les gagnant(e)s seront contacté(e)s dans la semaine suivant le tirage au sort. Règlement complet du jeu consultable gratuitement sur demande**

Les informations que vous renseignez au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par Sodexo ayant notamment 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 des gagnant(e)s et l'attribution ou l'acheminement des dotations. Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de portabilité et d'oubli portant sur les données à caractère personnel vous concernant, ainsi que d'un droit de limitation du traitement de vos données et d'opposition à ce traitement pour motifs légitimes que vous pourrez exercer auprès de l'adresse suivante: dpo.oss.fr@sodexo.com Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.

5 GESTES À ADOPTER

pour une salle de bains écolo

Faire attention à la planète se joue aussi dans la salle de bains. Cela tombe bien, ces cinq astuces sont simples à mettre en place et demandent juste de changer nos petites habitudes.

1 FAIRE ATTENTION À L'EAU

Le b.a.-ba est déjà de fermer le robinet au moment du brossage de dents et de privilégier les douches aux bains. Attention cependant à ne pas s'éterniser sous l'eau, car le bénéfice serait nul : 5 minutes, c'est l'idéal. L'étape suivante ? Fermer le robinet pendant que l'on se savonne. On pense également à limiter le débit d'eau grâce aux économiseurs qui permettent de réduire la consommation de 50 %. Quant aux adeptes des douches brûlantes, il va falloir se raisonner : abaisser la température de quelques petits degrés permet de faire des économies d'énergie, mais aussi de gaspiller moins d'eau puisqu'elle arrive plus vite à la température souhaitée. Enfin, pour les toilettes, on pense à la chasse d'eau à double vitesse permettant de libérer plus ou moins d'eau.

2 PASSER AUX PRODUITS RÉUTILISABLES

Certaines habitudes sont tellement ancrées que l'on a du mal à en imaginer les alternatives. Par exemple, une salle de bains classique regorge de produits jetables utilisés depuis notre plus tendre enfance, alors que l'on peut facilement en remplacer certains par leur équivalent réutilisable. On pense notamment aux Cotons-Tiges qui, bien qu'en bambou, n'en restent pas moins éphémères. À la place, on opte pour un Coton-Tige lavable ou un Oriculi, le cure-oreille réutilisable à vie. Pour ôter son maquillage ou juste se laver le visage, des disques ou lingettes en tissu ne demandent qu'à être nettoyés pour servir de nouveau. En plus, certains n'ont même pas besoin de démaquillant afin de remplir leur rôle : un peu d'eau chaude suffit !

3 LIMITER LES EMBALLAGES

On connaît tous ce tube de dentifrice en plastique emballé dans une boîte en carton... qui va terminer à la poubelle dès le retour à la maison. Le suremballage s'observe aussi sur de nombreux produits de beauté ou d'hygiène, tels que des crèmes ou des baumes. Pour limiter la quantité de carton et de plastique dans notre salle de bains, on commence par privilégier les produits



« nus », comme le shampooing, le savon et le déodorant solides. L'autre possibilité pour limiter le plastique est de passer à l'achat en vrac.

4 CHANGER DE BROSSÉ À DENTS

Le modèle classique, jetable et en plastique, cumule les mauvais points. Mais, là aussi, plusieurs options sont envisageables pour un brossage de dents plus vert. La première consiste à troquer sa brosse en plastique contre une autre en bois, dont le manche est compostable. Plus novateur encore : les brosses dont les têtes amovibles et rechargeables limitent grandement la quantité de déchets. Et si, en plus, vous optez pour une brosse à dents made in France, c'est la cerise sur le gâteau, ou plutôt la touche de dentifrice bio sur la brosse à dents écolo !

5 NETTOYER PLUS VERT

Pour du zéro déchet, on pense à se servir en vrac, d'autant que certaines grandes surfaces ont mis en place cette option pour les produits ménagers. On peut aussi faire le choix de laisser les produits chimiques au placard pour se tourner vers d'autres, meilleurs pour l'environnement... et le porte-monnaie. Le vinaigre blanc, le bicarbonate de soude, le citron et le savon noir font partie de ceux-là et, de surcroît, ils sont multi-usages : enlever des traces sur le miroir, faire briller son lavabo ou entretenir les canalisations, ils savent tout faire ! Si, en plus, on les trouve en bio, c'est le top !

*“Le spécialiste des produits
élaborés à base de viande,
légumes et produits de la mer”*

L'entreprise s'étend sur 2 sites importants :
Foucarmont (76) spécialisé dans les produits
à base de viande et légumes
Berck-sur-Mer (62) spécialisé dans les produits à base de poisson.

ACTIVITÉ

- **Légumes farcis** et **légumes cuits** : tomates, choux, courgettes, poivrons...
- **Viandes farcies** : paupiettes, alouettes, rôtis farcis, ...
- **Snacks** : potatoes burger, cheeseburgers, croissants, croque-monsieur, ...
- **Tartares de la mer** : saumon, saint-jacques, ...
- **Elaborés de poissons** : paupiettes, corolles, ...
- **Terrine de la mer, rouleau** de saumon et saumon farci, ...
- **Cocktail** : verrines, mini-tartelettes, mini-pizzas, ...
- **Gammes exotiques** : nems – beignets de fruits
(pommes, bananes, ananas), samoussas, accras, ...

QUALITÉ

- Sites **certifiés IFS** niveau supérieur.



LES JEUX DE SOCIÉTÉ

tout le monde s'y met !

Ludiques, divertissants, voire carrément loufoques, les jeux de société ont pris un bon coup de jeune depuis quelques années. Une chose ne change pas : ils sont toujours la garantie de passer un bon moment en famille, entre amis ou avec des collègues de travail.

Et si on se faisait une petite après-midi jeux de société ? La proposition ne s'adresse pas à des enfants lors d'un goûter d'anniversaire, mais bien à des adultes. Car il a suffi de rester quelques semaines cloîtré chez soi pour retrouver le goût de cette occupation, souvent considérée comme réservée aux plus jeunes d'entre nous. Depuis les confinements liés à la crise sanitaire, le secteur des jeux de société connaît un nouvel essor. C'est simple : en 2021, 91 % des Français déclaraient y jouer, dont un quart au moins une fois par semaine. Cet engouement ne faiblit pas puisque, selon les derniers chiffres publiés par la filière jouet, un jouet vendu en 2022 sur cinq était un jeu de société.

1 QUELLE ÉVOLUTION POUR LE SECTEUR ?

Avec la grande tendance du retour au jeu, l'offre a évolué et s'est diversifiée. Si les grandes surfaces et les magasins de produits culturels ont toujours des rayons dédiés, les boutiques spécialisées dans les jeux de société fleurissent et connaissent, ces dernières années, un beau succès. S'adressant à un public plus averti, elles proposent des jeux plus « pointus » et permettent aux centaines de

nouveautés qui sortent chaque année de se faire une place. Au-delà de ces points de vente, on compte 1 200 ludothèques, certaines organisant des soirées jeux, et plusieurs centaines de bars à jeux répartis sur le territoire français, permettant aux jeux de société de sortir de la sphère privée et d'investir de nouveaux lieux. Stars de l'offre de loisirs, ils permettent aussi de favoriser la cohésion d'équipe.

2 NOUVEAUX JEUX ET NOUVEAUX JOUEURS

Monopoly, Cluedo, Scrabble, La Bonne Paye... si tous ces grands classiques figurent toujours parmi les meilleures ventes, depuis quelques années le phénomène des jeux pour « kidultes » a pris de l'ampleur. Dans l'industrie du jeu, ce néologisme, contraction de « kid » et de « adulte », désigne ces adultes qui continuent à s'offrir (et recevoir !) des jeux de société. Selon les données de la filière, les ventes de jeu pour ce public ont doublé en cinq ans et représentent désormais 28 % du marché total. Les jeux d'ambiance misant sur le fun sont particulièrement prisés par les « kidultes », en particulier les jeux transgressifs et les jeux coopératifs qui connaissent les plus fortes progressions. Dans la première catégorie, on peut citer les jeux dits d'apéro comme Blanc Manger Coco et Limite Limite, où l'humour – parfois noir, parfois très osé – est au centre de la partie ; dans la seconde catégorie, on retrouve le jeu de réflexion Codenames ou toute la gamme Unlock ! qui reprend le principe des escape games, mais en version plateau de jeu. Dépoussiéré et remis au goût du jour, le jeu de société n'est plus honteux : enchaîner les parties au cours d'une soirée est particulièrement « hype ».

LES TROIS JEUX LES PLUS VENDUS AUX « KIDULTES »





*Vous inspirer
le meilleur de l'œuf*



L'OMELETTE NATURE SURGELÉE

Plaisir et équilibre



**ÉLEVAGE
PLEIN AIR**



OMELETTE NATURE SURGELÉE PLEIN AIR, BBC & CEE2

Pliée en forme de ½ lune, elle allie plaisir et équilibre grâce à sa remise en température sans apport de matière grasse.

DISPONIBLE EN

90G COLIS DE 75

135G COLIS DE 50

www.ovoteam.net

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

Économiser sur LES VOYAGES EN AVION

Avec l'augmentation du prix des billets d'avion, quelques économies ne sont jamais de refus. Avec les compagnies low cost, il peut parfois être plus économique de prendre deux allers simples, avec deux compagnies différentes, qu'un billet aller-retour. Il y a aussi plus de choix dans les horaires d'arrivée et de départ. Cela vaut le coup de passer un peu de temps à comparer !



Démêler SES BIJOUX

Face aux tracas des colliers et bracelets qui s'entremêlent, il y a une astuce toute simple : ouvrez les fermoirs puis versez quelques gouttes d'huile sur le bijou. Il suffit ensuite de frotter l'objet entre ses deux mains quelques instants pour que les nœuds se défassent et que vous puissiez porter de nouveau votre bijou favori. Le talc fonctionne également et il ne laisse, en plus, aucune odeur.



Un pare-brise SANS GIVRE

Pour ne pas avoir à subir la corvée du grattoir de bon matin, pulvérisez la veille, à l'aide d'un vaporisateur ménager, un volume de vinaigre blanc dilué dans trois volumes d'eau. La solution ainsi appliquée sur les vitres de votre véhicule permet de faire une barrière efficace contre le gel.



SE DÉBARRASSER des mauvaises herbes

La solution la plus simple est aussi la plus économique : l'amidon étant un très bon désherbant, il suffit de verser l'eau de cuisson encore chaude des pâtes ou des pommes de terre sur les plantes que l'on souhaite supprimer, ou entre les dalles de la terrasse pour enlever la mousse. Si l'eau est salée, il faut y aller avec parcimonie, car le sel en grande quantité est néfaste pour la biodiversité.



BLANCHIR une taie d'oreiller jaunie

Pour enlever les vilaines taches jaunes, il faut se munir d'une grande bassine métallique qui doit pouvoir contenir la taie d'oreiller et 4 litres d'eau que l'on fait bouillir. On y ajoute 50 grammes de bicarbonate de soude et une cuillerée à soupe de sel, on mélange et on y plonge le linge en baissant le feu pour que l'eau soit juste frémissante. Au bout d'une heure, il n'y a plus qu'à le sortir, le rincer à l'eau froide et le faire sécher au soleil.



Des alternatives À L'EAU DE JAVEL

Ce désinfectant très efficace n'est pas l'allié de la santé et de l'environnement. Puisqu'il y a une solution à tout, mieux vaut se tourner vers le percarbonate de soude qui, dilué dans de l'eau, permet de désinfecter, de désodoriser et de faire briller. Le vinaigre blanc permet également de désinfecter, mais aussi de blanchir et supprimer le calcaire, et peut s'utiliser sur toutes les surfaces de la maison.

Bien organiser SON DÉMÉNAGEMENT

Qui dit déménagement, dit bien souvent cartons... sur lesquels on a tendance à n'écrire que le contenu. Pour gagner du temps à l'arrivée dans le nouveau logement, et éviter aux petites mains venues apporter leur aide de demander où chacun s'entrepose, le mieux est d'y écrire aussi la pièce de destination. Autre possibilité : adopter un système de gommettes colorées.



**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

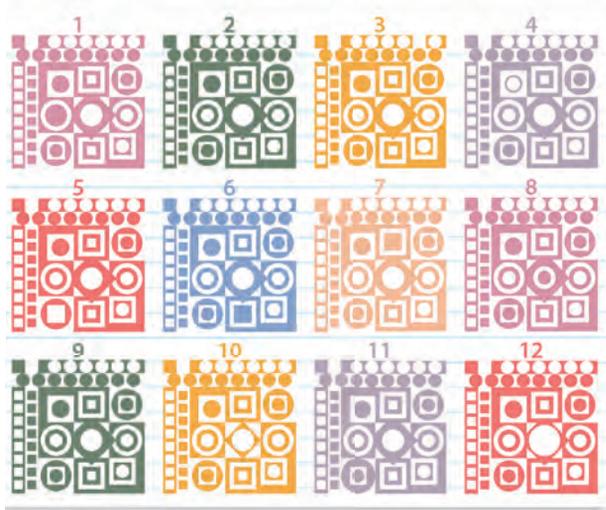
ENTRAÎNEZ vos neurones

Cache-cache

Elles se sont dissimulées parmi les livres et les pots de fleurs. Combien sont-elles ?

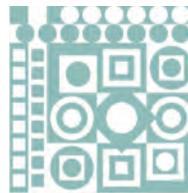


Solution : 19 abeilles



Les jumeaux

Quelle image correspond au modèle ci-dessous ?



Solution : C'est l'image n° 9 qui est identique au modèle.

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Alexa Minvielle, Sophie Orsoni. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Jérôme Schrepf. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Céline Willefrand. 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.

PHOTOS. COUVERTURE : ROMRODINKA_GETTY IMAGES.

p 2-3 : DR, p 4-5 : DR, p 6-7 : Jad Sylva, Sodexo, DR, p 8-9 : Ralph Wenig, p 10-11 : GMVozd/RossHelen_Getty Images. Irina Zarayskaya/LNebaska/s4visuals_Adobe Stock. Stefano Cellai/Sime/Sime_Photononstop, p 12-13 : glazunoff_AdobeStock, p 14 : Tetiana Bikovets_Unsplash, p 16-17 : Julie Méchalil_Fraises du Périgord IGP, Amélie Roche_AOP Fraises de France, p 18 : Anna-Ok_GettyImages, p 20-21 : Maxim Savva, p 22-23 : Claudia Paulussen_AdobeStock, p 24-25 : Camera press_Hemis, p 26 : Goodboy Picture Company_GettyImages, p 28 : DR, p 29 : mizina_AdobeStock, p 30 : Artem_AdobeStock, p 32 : avgust01/dropStock/ThamKC_GettyImages, fizkes/Mediagfx/Photobeps/puhhha_AdobeStock, p 34 : Adajmedia.

A CHACUN SA CANNETTE



EXTRAORDINAIREMENT

RAFRAÎCHISSANTE

perrier



ONCTUEUSEMENT

PÉTILLANTE

S.PELLEGRINO

Deliciosamente Italiana

Découvrez l'expérience coffee shop à la Française en format nomade

candia &



columbus
CAFÉ & CO

A RETROUVER AU RAYON FRAIS EN AVRIL 2023



Produit en France
avec du lait français



Brique carton
majoritairement
recyclable



Nutriscore
A ou B



Brique nomade
refermable

Pour en savoir plus, rendez-vous sur
www.sodiaalprofessionnel.com