

Attitude

N° 79 • ÉTÉ 2023

RENCONTRE avec
-M- Matthieu Chedid

Ma forme

3 exercices pour
entretenir son
summer body

Au cœur
de Paris 2024
avec Sodexo
Live!

Un été

pour se ressourcer

sodexo 

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 79
ÉTÉ 2023



- 4 C'est nouveau !**
Actus
- 6 En coulisses :**
Au cœur de Paris 2024 avec Sodexo Live!
- 8 Rencontre avec...**
-M- Matthieu Chedid
- 10 À la découverte de**
Montpellier
- 12 Mon assiette**
Mieux choisir ses huiles
- 14 Mon assiette**
L'aubergine a le bon goût de l'été
- 16 Ma recette gourmande**
Crèmeux d'aubergine ; parmigiana d'aubergine
- 18 Ma santé**
4 gestes pour se protéger des piqûres de moustique
- 20 Ma forme**
3 exercices à faire pour entretenir son summer body



édito

L'été arrive et avec lui le temps des grandes vacances. C'est la période où l'on a un seul mot d'ordre : profiter ! Profiter pour s'évader, en mettant le cap vers Montpellier et ses ruelles historiques, avec Quentin Joubert, chef gérant d'un Ehpad. Profiter pour retrouver vos proches autour de bons repas. Et quoi de mieux que l'aubergine, le légume emblématique de l'été, pour ravir vos papilles ? Découvrez nos deux recettes gourmandes à partager pour l'apéritif et le repas : elles mettront tout le monde d'accord ! Profiter pour prendre du temps pour soi, recharger ses batteries avant la rentrée. Suivez nos conseils pratiques pour des vacances ressourçantes, sans stress et sans moustique ! Profiter pour aider les autres, en faisant d'une pierre deux coups en s'occupant des vacances engagées sur un chantier de restauration de château, avec une association en mission humanitaire, ou simplement à la ferme. Et retrouvez toujours nos conseils et astuces pour prendre soin de votre Qualité de Vie tout au long de votre été.

Très bonne lecture.

LA RÉDACTION

22 Mon bien-être

Huit pistes pour se ressourcer en vacances !

24 Mon tuto

Serviette organizer

26 Mon développement personnel

6 clefs pour (bien) développer son intuition

27 Jeu-concours

28 Mon environnement

5 conseils pour un jardin (ou un balcon) écolo

30 C'est tendance

Travailler pour des vacances engagées

32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien

34 C'est à vous de jouer

Actus

La bible du jardin

Quand faut-il tailler ses rosiers ? Quel est le meilleur moment pour récolter les pommes de terre ? Comment conserver une pelouse luxuriante ? Dans ce très beau livre richement illustré, l'auteur Ian Spence, donne ses conseils d'experts pour prendre soin de son jardin tout au long de l'année, que l'on soit débutant ou confirmé. Un must.

« La Bible de la Royal Horticultural Society », de Ian Spence, éd. Eyrolles, 350 p., 29,90 €.



GALETTES VEGGIE EXPRESS

De l'eau, de l'huile, 5 minutes de préparation, 10 minutes de cuisson et hop !, vos 8 galettes veggie saveur indienne, italienne ou mexicaine sont prêtes. Parfaites pendant le repas, à grignoter à l'apéro en boulettes ou à dévorer en burger vegan. Garanties sans soja, sans gluten, sans additif, avec un Nutri-Score A.

Préparation pour galettes veggie à l'indienne, à la mexicaine, à l'italienne, au choix, 6,90 € (250 g), Max de Génie, en magasin bio ou sur Internet.

PAS SI CLOCHE

Un photophore unique et durable. Voilà la promesse de deux grands noms de l'artisanat français réunis pour une collaboration qui va illuminer nos soirs d'été. La cloche en verre est fabriquée par l'entreprise Q de bouteilles à partir d'un magnum de vin de Bourgogne, mettant en valeur la beauté du verre brut et recyclé. Le socle en grès est, quant à lui, fabriqué par la Manufacture de Digoïn.

Photophore 3 tailles, S (39 €), M (44 €) et L (49 €), ou en triptyque (128 €), QDB x Manufacture de Digoïn. qdebouteilles.fr



91%

C'est le pourcentage des salariés en télétravail qui estiment que la pause déjeuner est un moment important dans leur journée de travail (contre 85 % pour les autres salariés). Un chiffre tiré d'une étude réalisée en début d'année par BVA People Consulting pour Sodexo/ToqLa. On y apprend également que 87 % des salariés en télétravail sont soucieux de manger sainement et équilibré. Et que l'inflation a eu davantage d'impact sur les habitudes alimentaires des salariés qui pratiquent le télétravail : 66 % estiment que la hausse des prix a modifié leurs habitudes, contre 54 % pour les salariés en entreprise.



PROPRE, NET ET ÉCORESPONSABLE

Et si on changeait nos produits ménagers pour des produits bio, accessibles, qui ne soient nocifs ni pour notre santé ni pour la planète ? C'est ce que propose La Fourche, magasin bio et solidaire en ligne. Lessive, liquide vaisselle, vinaigre ménager, nettoyeurs multi-usages, éponges, détartrants : c'est simple, on trouve de tout.

Lessive liquide blanc et couleurs 1,5 L, 3,99 € (avec adhésion) ou 6,73 € (sans adhésion), La Fourche. lafourche.fr



candia
On n'a jamais fini de grandir

Offrez à vos clients
l'expérience coffee shop
à la Française
dans un format nomade

DÉJÀ RECONNUS
SAVEURS DE
L'ANNÉE 2023

A RETROUVER
AU RAYON FRAIS !




columbus
CAFÉ & CO

AU CŒUR DE PARIS 2024

avec Sodexo Live!

Les Jeux Olympiques et Paralympiques auront lieu en France l'an prochain. Le groupe Sodexo via Sodexo Live!, Supporteur Officiel de Paris 2024, fait partie de l'aventure.



Les chefs Sodexo Live! Charles Guillois et Stéphane Chicheri, entourés des chefs partenaires Akrame Benalla, Amandine Chaignot et Alexandre Mazzia.

15 000 athlètes, 206 pays représentés, 32 sports olympiques, 22 sports paralympiques, 13,5 millions de spectateurs, 3,2 milliards de téléspectateurs. La France sera le cœur battant du sport mondial du 26 juillet au 11 août pour les Jeux Olympiques de Paris 2024 et du 28 août au 8 septembre pour les Jeux Paralympiques de Paris 2024. Des événements pour lesquels Sodexo est déjà entièrement mobilisé. Sodexo Live!, Supporteur Officiel de Paris 2024, assurera la restauration du Village des athlètes à Saint-Denis. Le Village accueillera tous les athlètes : ils y seront hébergés, pourront s'y entraîner et bien

évidemment s'y restaurer. Plusieurs restaurants leur seront ouverts : un restaurant principal dans la nef, au Plaza Café et dans d'autres lieux-concepts. Sodexo Live! sera également présent sur quatorze sites de compétition, à Paris et en région parisienne, mais également à Lyon ou encore à Marseille, pour une offre à destination des athlètes et du grand public.

UNE EXPERTISE ADAPTÉE AUX SPORTIFS DE HAUT NIVEAU

Sodexo apportera son savoir-faire en matière d'événementiel et de restauration des sportifs, développé notamment depuis 30 ans sur le Tour de France. « Nous participerons à la performance des athlètes en proposant une alimentation adaptée aux exigences du sport de haut niveau », se félicite Franck Chanevas, directeur général Sodexo Live! France et Espagne. « Mais aussi en leur offrant des

SODEXO LIVE! Regroupe plusieurs marques de prestige comme la Maison Lenôtre, les Yachts de Paris, ou les Bateaux Parisiens. La marque assure aussi des prestations de restauration pour la tour Eiffel, le Tour de France, le Groupama Stadium de Lyon, l'Orange Vélodrome de Marseille. Et est également présente dans plus de 100 lounges d'aéroport à travers le monde.



Parmi les offres à pourvoir, 1 000 postes le sont dans le Village des athlètes, à Saint-Denis.

expériences gustatives inédites, grâce à l'association de nos meilleurs chefs avec des chefs emblématiques. » Un trio étincelant de grands noms de la cuisine française planche en effet sur des recettes qui seront servies aux athlètes : Amandine Chaignot (diplômée de l'école Ferrandi et à la tête de trois restaurants à Paris), Akrame Benallal (une-étoile Michelin à Paris) et Alexandre Mazzia (trois-étoiles Michelin à Marseille). Ils travaillent en collaboration avec Charles Guillois, chef exécutif Sodexo Live!, chargé de l'élaboration de l'offre culinaire du Village des athlètes : « En nous appuyant sur nos expertises internes, nous construisons des menus répondant parfaitement aux besoins des sportifs de haut niveau. Une gymnaste n'a pas les mêmes besoins qu'un lutteur. Le plus important, c'est l'équilibre. Autour d'une même table, chacun doit pouvoir partager un moment de plaisir, en mangeant quelque chose de bon à base de produits locaux, de saison et qui lui correspond. »

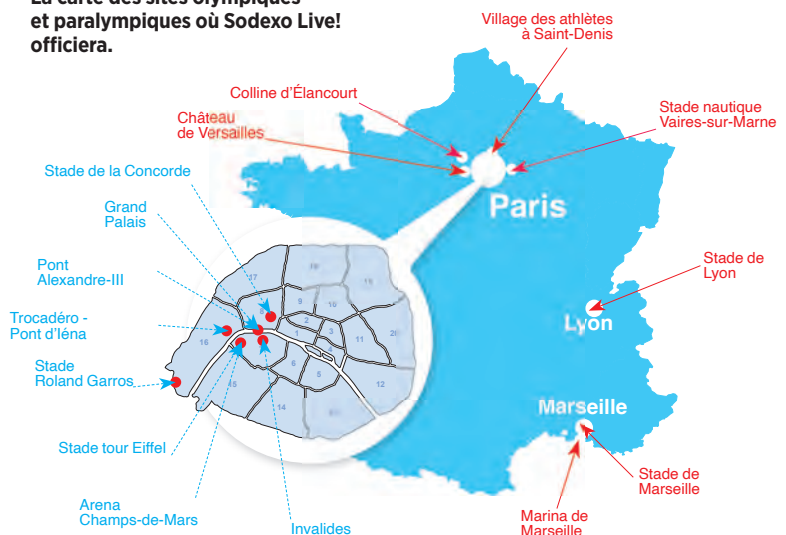
DES JEUX PLUS RESPONSABLES

La volonté affirmée de Tony Estanguet, président du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 est « de proposer des Jeux plus responsables ». Elle rejoint celle du Groupe Sodexo, très engagé dans les problématiques de responsabilité sociale et environnementale, portée par Nathalie Bellon-Szabo, directrice générale monde de Sodexo Live! : « Toutes les équipes sont d'ores et déjà engagées pour créer une expérience unique et inoubliable pour les athlètes. Nos engagements nous permettront d'assurer ce défi : des Jeux engagés aussi pour le climat et l'environnement. » ♦

La compétition de beach-volley se déroulera au pied de la tour Eiffel.



La carte des sites olympiques et paralympiques où Sodexo Live! officiera.



FAITES PARTIE DE L'AVENTURE !

6000

postes sont à pourvoir : équipier, caissier, cuisinier, mais aussi responsable de restaurant ou chef de cuisine.... Le Groupe Sodexo a d'abord ouvert les candidatures à ses propres collaborateurs, qui seront détachés pendant l'événement. La deuxième phase de recrutement démarre en septembre et sera ouverte à tous. Vous êtes motivés ou connaissez quelqu'un qui aurait envie de participer ? Rendez-vous dans le prochain numéro d'Attitude pour en savoir plus.

-M- MATTHIEU CHEDID

L'amour en héritage

La musique coule dans les veines de Matthieu Chedid, alias -M-. Depuis le début de sa carrière, caché ou pas derrière son personnage de super-héros, il enchaîne les succès et les honneurs. Mais plus que les bravos et les récompenses, c'est l'amour qui l'inspire et le guide.

Au début de sa carrière en 1997, s'il a choisi de se faire appeler -M- (l'initiale de son prénom Matthieu), c'était pour avancer sous le masque d'un personnage autant que pour afficher aux yeux de tous la couleur de ses sentiments : l'amour avec un grand A. L'essai est confirmé deux années plus tard lorsqu'il chante, sur des mots écrits pour lui par sa grand-mère, la poétesse Andrée Chedid : « Je dis aime. Et je le sème sur ma planète. Je dis M comme un emblème. La haine, je la jette. Je dis aime, aime, aime. » Et, depuis plus de vingt-six ans maintenant, Matthieu Chedid reste fidèle à ces paroles.

DE MUSIQUE ET D'AMITIÉS

Pour preuve, il conserve toujours ardent l'amour de la musique qui l'habite depuis sa plus tendre enfance, du temps où il montait des groupes avec les fils des amis de ses parents ; Julien Voulzy et Pierre Souchon. Qu'il compose pour lui ou pour d'autres, il met toujours dans ses chansons et ses relations cette part d'humanité qui fait battre son cœur. Vanessa Paradis a vécu avec lui une « divinidad » professionnelle. Johnny Hallyday ne tarissait pas d'éloges à son encontre et Guillaume Canet, son grand copain, ne manque jamais de faire appel à lui lorsqu'il s'agit de composer les bandes originales de ses films. La dernière en date étant celle d'« Astérix et Obélix : l'Empire du milieu ». C'est de l'amour qu'il voue sincèrement à son public*, qu'il porte plus largement aux autres en général : amis, admirateurs, anonymes, et plus que tout à son cercle intime. Tous en conviennent. Comme le chante Benjamin Biolay, cet attachement à ses racines et à son clan familial, c'est son héritage. Son bien le plus précieux. Son ancrage. Sa force. Chedid ne signifie-t-il pas costaud en Libanais ?

FILS, MAIS AUSSI FRÈRE ET PÈRE

Si dès ses 7 ans, le petit Matthieu a fait les chœurs et poussé des « Oh ! Oh ! Oh ! » dans le tube de son père « T'as beau pas être beau », il est pour autant loin de n'être « que » le fils de Louis Chedid. Il se revendique également le frère protecteur d'Anna dite Nash et de Joseph dit Selim, tous deux musiciens et chanteurs. Et c'est d'ailleurs ensemble qu'ils ont enregistré un album en 2015, faisant du succès « On ne dit jamais assez aux gens qu'on aime qu'on les aime » l'hymne de leurs liens indéfectibles et de cette joyeuse et émouvante aventure familiale. À la même période, ils ont tous les quatre sillonné les salles de concert de France, jusqu'à enflammer la scène de l'Olympia. « Nos voix ont une âme commune », conclura Anna joliment.

RELÈVE ASSURÉE

Matthieu Chedid est aussi père de trois enfants. À Billie, sa fille aînée âgée de 21 ans (née de son union avec Céline Bary), il a dédié l'une de ses chansons et ces phrases qui rassurent comme un cadeau : « Je t'aime, t'aime, t'aime, t'aime, t'aime, t'aime, t'aime. Même si je suis ailleurs. Tu sais que je suis là. » Ils ont également enregistré en duo la chanson « Massaï » il y a cinq ans. Il se murmure aujourd'hui que les deux cadets (un garçon de 4 ans et une petite fille de 2 ans nés de son union avec Loïca Saint-M'leux Graziani) auraient déjà la fibre artistique. « J'ai le sentiment de voir des artistes en herbe et d'être très inspiré par eux », a-t-il déclaré sur le plateau de France 2 à Laurent Delahousse. L'histoire continue et la relève est assurée. Qui aurait pu en douter... ?

** En tournée de juillet à septembre avec son spectacle « En réalité ».*



Visite guidée à Montpellier



La capitale héraultaise, proche de la mer, réputée pour ses universités et riche de son patrimoine historique et gastronomique, est une destination touristique de premier plan où il fait bon flâner.

Je m'appelle Quentin Joubert, j'ai 30 ans. J'ai fait mes armes en restauration semi-gastronomique et traditionnelle dans la région lyonnaise, riche en références culinaires. Ensuite, je me suis dirigé vers la restauration

collective où j'ai pu m'épanouir pleinement. Je suis installé depuis six ans à Montpellier, date de mon arrivée chez Sodexo. Actuellement, je suis chef gérant chez Sogeres, où je dirige une équipe de deux personnes pour la préparation de 70 repas midi et soir dans un Ephad à La Grande-Motte. Je passe les commandes, réalise la prestation restauration et la relation client. Je mets un point d'honneur à travailler les textures modifiées afin que les résidents puissent encore apprécier la nourriture visuellement et gustativement.

Places et ruelles pavées

J'apprécie tout particulièrement le dynamisme de Montpellier et de sa région : on peut passer facilement dans la même journée des plages de la côte au marché du Lez, où il est toujours très sympa de boire un verre en terrasse avec des amis, ou encore profiter du centre-ville, de ses boutiques et restaurants et ses rues chargées d'histoire. C'est d'ailleurs par ces petites rues du centre que je vous conseille de commencer une balade à Montpellier. L'Écusson, le centre historique, ses ruelles pavées : il suffit de lever les yeux pour se régaler des façades et de la riche histoire de la ville. Parmi les incontournables, il faut citer la promenade du Peyrou et sa statue de Louis XIV, et la célèbre place de la Comédie avec sa fontaine des Trois-Grâces. Montpellier est aussi une ville de musée, et s'il faut n'en visiter qu'un, ce sera le musée Fabre avec ses œuvres de Caillebotte, Matisse ou encore Pierre Soulages. Vous pouvez également opter pour une promenade apaisante au Jardin des plantes, à l'ombre de la bambouseraie ou au bord du bassin aux lotus.



La place de la Comédie et la fontaine des Trois-Grâces.



L'Hérault est le premier département producteur de coquillages, et notamment de moules, de Méditerranée.



Les lotus du Jardin des plantes.

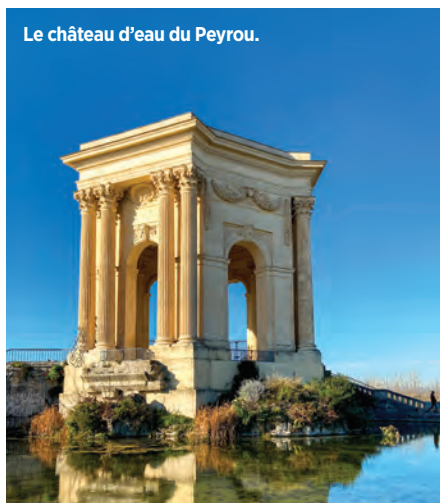
Les plages de la Méditerranée sont à quelques minutes à peine de la ville.



Se régaler d'une brasucade

Visiter Montpellier, c'est également goûter à ses spécialités. Le plat typique que je souhaite mettre à l'honneur, c'est la brasucade de moules. Ici, nous sommes dans une région productrice de ce mollusque. Pour préparer une brasucade, il faut placer les moules dans un récipient, sur un gril, et les faire cuire avec un bouillon de vin, arrosé d'une sauce épicée. Un plat qu'il faut bien sûr accompagner avec un petit vin blanc Picpoul de Pinet. ♦

Le château d'eau du Peyrou.



Les ruelles du vieux Montpellier.



MIEUX CHOISIR ses huiles

Tournesol, coco, olive, colza, noix, maïs, lin et autres : le choix est multiple, mais toutes les huiles ne se valent pas. Lesquelles choisir et pour quelles utilisations ?

Corps gras indispensable (elles participent notamment à la constitution des membranes des cellules et au bon fonctionnement du système nerveux) et carburant énergétique de premier ordre, les huiles végétales composent une famille assez vaste. S'il ne faut pas avoir « peur du gras », il est conseillé de privilégier les plus bénéfiques pour la santé. Car si toutes apportent à peu près le même nombre de calories (environ 90 kcal par cuillère à soupe) et qu'aucune n'est « plus légère » qu'une autre, elles se différencient par les acides gras qu'elles renferment.

► DES COMPOSITIONS VARIÉES

Les acides gras dits saturés sont présents dans les graisses d'origine animale (beurre, crème, saindoux), mais aussi dans l'huile de palme et celle de coco. Pour eux, la modération est de rigueur, car en excès ils font grimper le mauvais cholestérol et « encrassent » les artères. Les acides gras mono-insaturés, dont le principal est l'acide oléique (ou oméga 9), présents dans les huiles d'olive et de noisette, sont plus favorables à la santé : ils veillent à la bonne santé des vaisseaux sanguins et du cœur, augmentent le bon cholestérol (HDL) et réduisent le mauvais (LDL). Enfin, les acides gras polyinsaturés sont les oméga 3 et oméga 6. Les très bénéfiques oméga 3, contenus en quantité dans l'huile de colza, de noix, de lin ou de chia, protègent le cerveau et le cœur, luttent contre l'inflammation et réduisent eux aussi le mauvais cholestérol. Les oméga 6, en grande quantité dans l'huile de tournesol, de maïs, d'arachide ou de pépins de raisin, sont eux aussi indispensables, mais nous en consommons trop, mieux vaut donc ne pas utiliser ces huiles au quotidien.

► LESQUELLES POUR CUISINER ?

Selon leur composition, les huiles ont ce qu'on appelle un « point de fumée » (qui signe leur dégradation voire leur toxicité) différent. Ainsi, si toutes peuvent être utilisées crues, elles ne supporteront pas forcément la cuisson à la poêle : choisissez plutôt l'huile d'olive, de tournesol ou d'arachide, de coco, ou un mélange (type Isio 4). Les huiles de tournesol, de pépins de raisins et d'arachide supporteront bien la friture.

► BIEN LES ACHETER ET LES CONSERVER

Les huiles dites vierges ou extra vierges sont de meilleure qualité : elles ont été extraites par pression (et non par des solvants), idéalement à froid (vérifier sur l'étiquette), et conservent alors leurs vitamines. Conservez-les à l'abri de la lumière (bouteille en verre foncé, dans un placard), avec le bouchon fermé pour éviter l'oxydation. Les huiles riches en oméga 3 (colza, noix, lin, chia...) sont aussi les plus fragiles : achetez-les en petite quantité et conservez-les au réfrigérateur, pour leur éviter de rancir trop vite.



L'avis de la spécialiste

Maëlle Domergue,
diététicienne-nutritionniste
et responsable Nutrition du
segment Entreprises chez
Sodexo.

« IL FAUT AVANT TOUT VARIER ! »

Parce qu'elles ont des compositions différentes, il est important de varier les huiles, et de ne pas en avoir une seule dans son placard. Mon Top 3 : le colza, à utiliser cru, le tournesol quand on veut cuire, et l'olive, pour tous les usages, remarquable pour ses bienfaits et ses saveurs méditerranéennes ! Avec ce trio, on peut tout faire, ce qui n'interdit pas d'utiliser ponctuellement de l'huile de coco pour cuisiner, ou du beurre à utiliser à température ambiante et non fritt. La seule huile fortement déconseillée est celle de palme, qui ne contient pas d'acides gras de bonne qualité. Elle est très utilisée dans les aliments industriels et a un impact écologique désastreux.

L'aubergine

a le bon goût de l'été

Délicate et bénéfique, elle a tout bon : ce serait vraiment dommage de la réserver aux seules ratatouilles !

Cuite, c'est tout !

De nature spongieuse, l'aubergine a tendance à « pomper » l'huile. Pour la garder légère et digeste, précuisez-la à la vapeur avant de la faire revenir. Vous pouvez aussi la couper en tranches, légèrement huilées au pinceau avant d'être passées au four. Attention, elle doit impérativement être cuite, sinon elle est toxique !

On dirait le sud...

L'aubergine est synonyme de cuisine estivale et méditerranéenne. Mais elle est en réalité originaire d'Inde, où elle était déjà cultivée il y a plus de 2 500 ans. Là-bas, on en trouve de nombreuses et multicolores variétés. Ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'elle arrive en Italie puis gagne le sud de la France.

Antifringale

Pauvre en glucides et en calories (si on ne la fait pas frire !), elle est pourtant très rassasiante. Elle s'accommode très bien en gratins délicieux et conviviaux, comme la parmigiana, plat italien très parfumé.

Comment la choisir

Qu'elle soit grosse et violette (la plus courante), tigrée (la superbe fairy tale) ou blanche, choisissez-la ferme, avec une peau lisse et brillante, sans tache et pas trop grosse : elle aura moins de graines, sa chair sera plus tendre et sa peau plus fine et moins amère. L'aubergine se garde au frais, sans emballage, car elle doit respirer.

Douce pour le ventre et le cœur !

Riche en fibres solubles (surtout des pectines), elle est parfaite pour stimuler en douceur le transit intestinal, car ces fibres, dites prébiotiques, nourrissent les « bonnes bactéries » du côlon. Notre abdomen nous dit merci ! Bonus : les pigments de sa peau violette (à ne pas éplucher) sont des anthocyanines, puissants antioxydants qui luttent contre le vieillissement cellulaire et protègent le cœur.

UN ÉTÉ TOUJOURS PLUS RAFRUICHISSANT AVEC **Oasis** !



SAVEUR TROPICAL

SAVEUR POMME CASSIS
FRAMBOISE



CRÉMEUX D'AUBERGINE

Pour 4 personnes

Préparation 15 min

Cuisson 45 min

INGRÉDIENTS :

- 1 aubergine • 2 gousses d'ail • 3 c. à soupe de yaourt à la grecque
- 2 c. à café de paprika doux fumé • 1 c. à soupe de tahini (purée de sésame) • Huile d'olive
- Graines de tournesol
- Sel et poivre

◆ Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Coupez l'aubergine en deux dans le sens de la longueur. Quadrillez la chair à l'aide d'un couteau sans percer la peau. ◆ Saupoudrez de paprika fumé les faces de l'aubergine et badigeonnez-les généreusement d'huile d'olive (environ 2 cuillérées à soupe pour chaque face). ◆ Placez l'aubergine dans un plat, puis ajoutez un filet d'eau et enfournez pour 30 minutes. Placez alors en chemise les 2 gousses d'ail, puis poursuivez la cuisson 15 minutes. ◆ Laissez tiédir l'aubergine, puis prélevez sa chair à l'aide d'une cuillère. ◆ Mixez ensemble la chair d'aubergine, le yaourt, le tahini, les gousses d'ail épluchées et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. ◆ Réservez au frais et parsemez de graines de tournesol avant de servir.

PARMIGIANA D'AUBERGINES

Pour 4 personnes
Préparation 25 min
Cuisson 1h 05

INGRÉDIENTS :

- 300 g de viande hachée
- 3 aubergines
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 300 g de mozzarella
- 100 g de parmesan râpé
- 12 cl d'huile d'olive
- 600 g de pulpe de tomate en conserve
- 2 pincées de piment
- Sel et poivre.

◆ Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Lavez et séchez les aubergines, supprimez-en les pédoncules, puis taillez-les en rondelles. ◆ Disposez-les sur la plaque du four couverte de papier cuisson. Arrosez d'huile, salez et poivrez, puis enfournez 30 minutes. ◆ Pelez et hachez l'ail. Faites-le revenir 2 minutes dans une casserole avec 2 cuillères à soupe d'huile. Incorporez la pulpe de tomate, la viande hachée, le piment, du sel et du poivre. ◆ Laissez mijoter 15 minutes. ◆ Rincez, séchez, effeuillez et ciselez le basilic. Réservez quelques feuilles pour la déco puis, hors du feu, incorporez le reste dans la sauce. Réservez. ◆ Égouttez la mozzarella et coupez-la en morceaux. ◆ Huilez un plat à four. Versez une couche de sauce au fond du plat, couvrez de tranches d'aubergines, répartissez de la mozzarella puis saupoudrez de parmesan. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par de la mozzarella. ◆ Arrosez de reste d'huile, poivrez et enfournez pour 25 minutes. Décorez de basilic et dégustez tiède ou chaud.





4 GESTES POUR SE PROTÉGER des piqûres de moustique

À la belle saison, ces petits insectes nous empêchent de profiter pleinement de nos soirées et de nos nuits. Même si, dans la plupart des cas, une piqûre de moustique reste bénigne, on ne va pas se laisser aiguillonner sans rien faire ! Nos conseils pour prévenir et guérir en quatre temps.

1 ON TRAQUE LES ZONES À RISQUE

En agissant sur l'environnement immédiat : les moustiques étant friands des eaux stagnantes (ils peuvent s'y reproduire), on supprime les « minipiscines » dans le jardin ou sur le balcon en évitant de laisser des pots ou des coupelles pleines d'eau. Parallèlement, on dispose des plantes qu'ils n'apprécient pas : les géraniums, mais aussi les pétunias ou les capucines.

Le produit qui aide : « Ma boîte à moustique », un piège connecté à placer dans le jardin, qui fonctionne en simulant la respiration et l'odeur des humains. Plus d'informations sur maboiteamoustique.com

2 ON UTILISE LES BONS RÉPULSIFS

La citronnelle, que l'on trouve largement utilisée sous forme d'huile essentielle dans les produits naturels à visée répulsive, peut être utile. En spray ou lotion, on l'applique sur les zones exposées et on renouvelle toutes les deux heures. Elle contient en effet des molécules odorantes (citronnelle et géraniole) qui perturbent le système nerveux des moustiques. Elle sera ainsi aussi efficace plantée près de la terrasse que brûlée en spirale d'encens.

Si la citronnelle ne suffit plus ou en cas de grossesse, demandez conseil à votre pharmacien.

Les produits qui aident :

- Spray corporel antimoustique Aromapic, Pranarôm, 15,19 €, en pharmacie et parapharmacie, à vaporiser sur les bras et les jambes (pas sur le visage).
- Spray vêtements, Manouka, 8,60 €, en pharmacie, à vaporiser sur les vêtements.

3 ON SOULAGE LES DÉMANGEAISONS

Une piqûre de moustique provoque toujours une réaction inflammatoire. Gonflements, rougeurs et surtout démangeaisons accompagnent la plaie. En se grattant trop, on peut créer une surinfection. Pour calmer rapidement l'inflammation, on frotte un peu de glace sur la plaie ou on utilise des produits naturels ayant fait leurs preuves. L'huile essentielle de lavande, notamment, est intéressante, car elle contient des molécules anti-inflammatoires qui vont soulager rapidement. On mélange une goutte d'huile essentielle dans une cuillerée de café d'huile végétale, on applique sur le bouton et on garde la zone à l'abri du soleil.

Le produit qui aide : Roll-on So Aroma apaisant piqûres, Olisma, 9,90 €, en pharmacie ou sur www.olisma.fr

4 ON ACCÉLÈRE LA CICATRISATION

On le fait en hydratant correctement sa peau, pour lui redonner de la souplesse et restaurer la barrière cutanée endommagée par la piqûre.

Le produit qui aide : Baume actif certifié bio Propolis karité et miel, Propolia, 15,90 €, sur www.propolia.com

MYTHE OU RÉALITÉ : SEULES LES FEMELLES PIQUENT ?

C'est vrai. L'EID Rhône-Alpes, établissement public chargé de la lutte contre les moustiques et de la gestion des zones humides, explique que la femelle pique après avoir été fécondée, car « en se gorgeant de sang, elle récupère ainsi les protéines indispensables à la maturation de ses œufs ».



CHOISIR UNE MARQUE ENGAGÉE DE LA COOPÉRATIVE EUREDEN...

- **C'EST SOUTENIR** UN MODÈLE RESPECTUEUX DE LA TERRE ET DU BIEN ÊTRE ANIMAL
- **C'EST ASSURER** UNE JUSTE RÉMUNÉRATION AUX AGRICULTEURS ET AUX ÉLEVEURS
- **C'EST PROPOSER** DES BONS PRODUITS DU QUOTIDIEN

**LA TERRE NOUS RÉUNIT
LA CUISINE NOUS
RASSEMBLE !**

Partenaire de 

KEVIN,
producteur de légumes
de notre coopérative
(Morbihan)



Credit photo : Erico d'Arco

3 EXERCICES À FAIRE

pour entretenir son summer body

Et si on profitait de faire bronzette pour se muscler sans en avoir l'air ? Voici trois exercices faciles à réaliser à la plage ou à la piscine.

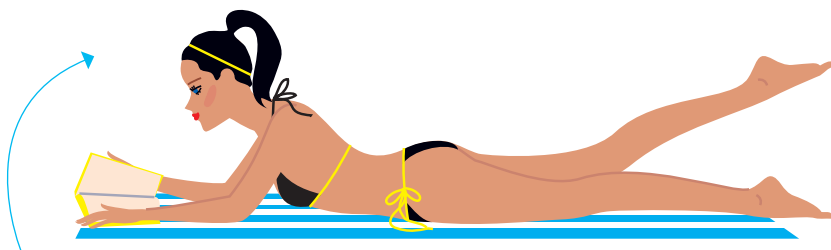
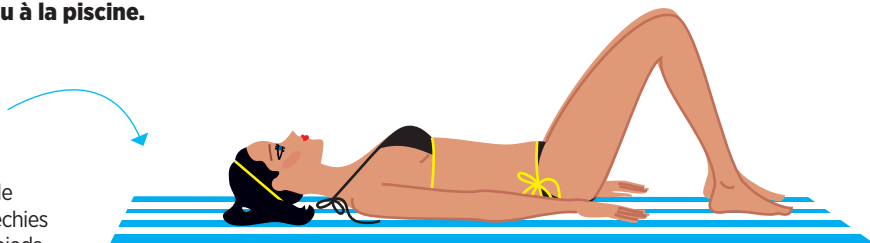
LES GENOUX COLLÉS

► Position de départ :

allongée sur le dos, bras le long du corps, jambes fléchies et légèrement écartées, pieds parallèles et à plat sur le sol.

► **L'exo :** on contracte ses abdos durant 10 secondes, tout en expirant à fond. Idéal pour muscler le transverse (le muscle qui fait le ventre plat). On travaille en contractant progressivement les muscles pour ne pas avoir à supporter dès le début un effort trop intense. Et la technique n'en sera que plus efficace ! On inspire par le nez quand le ventre est relâché et on expire par la bouche pendant la contraction. Et on ne décolle pas le dos de sa serviette !

► **Le bon tempo :** 2 séries de 6 contractions.



À LA NAGEUSE

► **Position de départ :** allongée sur le ventre, en train de lire un magazine, les bras tendus devant soi.

► **L'exo :** on inspire, on contracte abdos, fessiers et cuisses pour soulever la jambe droite de 20 cm du sol pendant 2 secondes. On relâche. On répète le mouvement plusieurs fois avec chaque jambe. Cet exercice très complet muscle à la fois jambes, fesses et buste. Le dos ne doit pas faire mal, sinon on arrête.

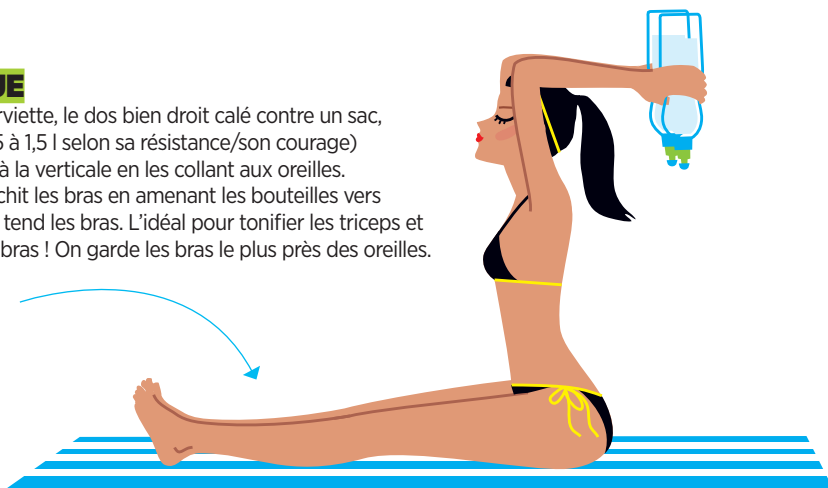
► **Le bon tempo :** 25 fois de chaque côté.

LA MUSCU HYDRAULIQUE

► **Position de départ :** assise sur sa serviette, le dos bien droit calé contre un sac, on prend deux bouteilles d'eau (de 0,5 à 1,5 l selon sa résistance/son courage) dans chaque main et on tend les bras à la verticale en les collant aux oreilles.

► **L'exo :** durant une inspiration, on fléchit les bras en amenant les bouteilles vers l'arrière de la tête. Puis en expirant, on tend les bras. L'idéal pour tonifier les triceps et éviter le fameux relâchement sous les bras ! On garde les bras le plus près des oreilles.

► **Le bon tempo :** 30 flexions.



T'as pris ton **DANONE**

aujourd'hui ?¹

**NOUVELLES
SAVEURS**



**Riche en protéines
et 0% de matières grasses**



**LAIT
100%
FRANÇAIS**

NUTRI-SCORE



⁽¹⁾ À consommer parmi les 2 à 4 produits laitiers recommandés par jour selon l'âge.

Huit pistes

POUR SE RESSOURCER EN VACANCES !

73 % des Français* déclarent vouloir se dépayser et changer d'air pendant leurs vacances. Pour qu'elles remplissent vraiment leur rôle et que vous reveniez les batteries chargées à bloc, suivez nos conseils.

► ON SE DÉCONNECTE

Le smartphone consulté dix fois par jour, y compris sur la plage ? Stop. Même si notre téléphone nous rend beaucoup de services et qu'il contient lui-même des loisirs, il grignote inévitablement de l'énergie mentale et nous coupe des relations humaines. En vacances, on préfère le contact réel au virtuel, alors on limite son utilisation au nécessaire.

► ON ADOPTE UN CYCLE DE SOMMEIL NATUREL

C'est l'idéal pour vraiment se reposer. Comment faire ? En restant à l'écoute des signaux envoyés par notre corps. On supprime la sonnerie du réveil le matin, et on s'astreint à se coucher dès que les premiers signes de sommeil se manifestent. Il n'y a pas plus efficace pour se sentir en grande forme et régler d'éventuels problèmes d'insomnies.

► ON PREND DE BONNES HABITUDES AU RÉVEIL

Il s'agit du moment de la journée à privilégier, d'autant plus qu'il est rarement possible de le faire à d'autres moments de l'année. Les règles à adopter ? Prendre le temps de se lever tranquillement (quelques étirements ou des exercices de respiration peuvent être utiles), cultiver le silence dans la demi-heure ou l'heure qui suit, se poser pour un vrai petit déjeuner, qui intègre idéalement des fruits frais.

► ON RETROUVE LE PLAISIR DE LIRE

Souvent délaissé par manque de temps, le livre retrouve sa pleine place pendant les vacances. À raison, car il n'y a pas mieux pour à la fois sévader, se nourrir, se détendre et se laisser porter par le temps.

► ON CHASSE LE STRESS

Des vacances à mille à l'heure, en jonglant entre activités multiples, visites, route ? Cela peut donner l'impression de profiter plus intensément du lieu ou du temps, mais ce n'est pourtant pas forcément la meilleure option pour se reposer. Le « slow tourisme » se développe et propose de donner une autre orientation à vos vacances. L'idée ? Profiter à son rythme et tout en douceur de la diversité de ce qui est proche (on limite les kilomètres avalés en voiture), redécouvrir la marche ou le vélo, s'inspirer et s'imprégner de la nature, alterner les journées visites et les journées farniente, etc.

► ON RESTE À L'ÉCOUTE DE SES PROPRES DÉSIRS

Les vacances doivent ressourcer toute la petite famille, parents et enfants. Alors, s'il est nécessaire de faire des compromis, il est aussi important que chacun y trouve son compte et assouisse ses envies. On alterne donc les activités pour que tout le monde soit satisfait.



► **ON SE LANCE DANS UNE NOUVELLE ACTIVITÉ...**

Si vous avez envie depuis longtemps d'explorer un nouveau champ de connaissance ou d'expérience (apprendre une nouvelle langue, vous mettre aux échecs, commencer l'aquagym), les vacances peuvent être une bonne occasion. Et il sera plus facile de s'y tenir à la rentrée !

► **ON SE COUPE TOTALEMENT DU TRAVAIL**

Pas toujours évident selon son poste et son domaine d'activité, et pourtant nécessaire. La coupure ne sera réellement bénéfique que vous parvenez à « oublier » votre travail totalement pendant les vacances. Il va de soi que l'on n'emporte pas son ordinateur sur son lieu de vacances et que l'on ne consulte pas ses mails.

* Sondage Ipsos 2021.

PLUTÔT MER, MONTAGNE OU CAMPAGNE ?

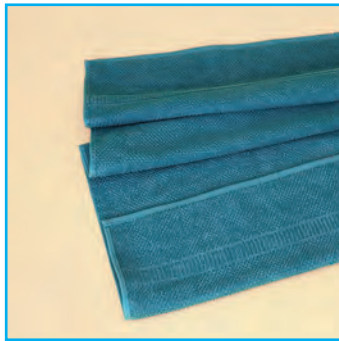
La mer a toujours la faveur des vacanciers (65 % des Français plébiscitent la plage), loin devant la campagne (26 %) ou la montagne (20 %). Les vacances en ville ne séduisent que 18 % des Français, selon le baromètre annuel des vacances réalisé en 2022.

SERVIETTE *organizer*

C'est l'accessoire malin de l'été : une serviette de plage customisée à laquelle on crée des poches. Ou comment bronzer sur son transat en gardant à portée de main son journal, ses lunettes de soleil, sa crème solaire, son chargeur de téléphone et le dernier polar du moment.

MATÉRIEL

- 1 serviette
- des épingles
- 2 bobines de fil
- 1 paire de ciseaux
- 1 machine à coudre
- par exemple, pour les mesures : 1 livre format poche
- de la crème solaire
- une paire de lunettes de soleil.



1 Rabattez vers le centre un des deux bords large de la serviette, sur 17 cm environ.



2 À l'aide du livre, de la crème solaire et de la paire de lunettes, mesurez l'espace nécessaire pour ranger chaque objet, et laissez un espace supplémentaire pour réaliser une quatrième pochette.



3 Délimitez les espaces de rangement avec des épingles. Laissez assez d'espace de chaque côté pour glisser facilement les objets dans les poches.



4 Faites une première couture à la main le long des épingles avec le fil coloré.



5 Cousez les différentes séparations à la machine à coudre. Et voilà, plus qu'à vous installer sur un transat !



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

6 CLEFS POUR (BIEN) développer son intuition



L'intuition est une boussole intérieure qui mérite d'être écoutée. Développer ce « sixième sens » peut nous guider, nous aider à avancer... sans nous perdre en chemin !

« J'ai su instantanément », « je n'ai pas eu besoin de réfléchir », « je l'ai senti » : ces fulgurances, que tout le monde peut connaître et vivre, montrent que certaines décisions et certitudes s'imposent parfois à nous. C'est le propre de l'intuition, sorte d'intelligence adaptative qui semble échapper au raisonnement et dont Einstein disait qu'elle est une « sensation au bout des doigts ». Cette pensée qui surgit d'elle-même et paraît défier toute logique peut surprendre, voire déconcerter. Comment se laisser guider en confiance ?

1 ÉCOUTER SA « PETITE VOIX »

Notre cerveau engrange, sans que nous en ayons conscience, une infinité d'informations variées qui peuvent émerger plus tard, sous forme de sensations. Ces signaux internes (positifs ou négatifs) qui surgissent ainsi, même s'ils nous semblent inexplicables et irrationnels, forment alors ce « sixième sens » qui nous met en alerte, nous freine, nous fait accélérer, changer de voie, ou même rebrousser chemin. S'ils ne doivent pas être seuls à nous dicter notre conduite, il faut les prendre en compte, qu'ils soient physiques ou mentaux. Cela nécessite de se mettre à l'écoute de soi et de ses ressentis corporels, de ses impressions et perceptions, même fugitives, sans les chasser sous prétexte qu'on ne peut les exprimer ou les traduire clairement.

2 DÉVELOPPER SON CALME

Positives ou négatives, les émotions fortes ont un impact sur notre cerveau, donc une influence sur nos choix, poussant parfois à la mauvaise décision si on se laisse envahir : il est par exemple prouvé que les émotions positives peuvent favoriser la prise de risque. Des exercices de respiration, de relaxation profonde et de méditation permettent d'apaiser les montagnes russes émotionnelles, de garder la tête froide et de ne pas confondre son intuition avec son désir, sa peur, sa culpabilité...

3 AUGMENTER SA RÉCEPTIVITÉ

Les coïncidences troublantes, les « heureux hasards », sensations de déjà-vu et autres synchronicités étonnantes sont autant de petits signes qui surviennent parfois inopinément en période de questionnement, et peuvent nous guider ou nous orienter. Les remarquer et les ranger dans un coin de sa tête – voire les noter – peut se révéler utile, car ils ressortiront comme par magie au moment opportun.

4 SE LAISSER DISTRAIRE

Décision à prendre, problème à résoudre ? Les études ont montré que s'il est normal d'y réfléchir concrètement, on fait souvent le meilleur choix si on s'occupe à toute autre chose avant de prendre sa décision. Se défocaliser permet en effet à la pensée inconsciente de faire son chemin naturellement, et à la bonne décision d'émerger plus facilement !

5 DÉVELOPPER SON EXPERTISE

D'après les psychologues, il est plus facile de se fier à son intuition dans un domaine si l'on possède de vraies connaissances dans celui-ci, notamment sur le plan professionnel. En effet, notre cerveau a alors en mémoire une véritable banque de données sur le sujet. Ainsi, la décision intuitive se base sur tout ce qui a été préalablement enregistré : la pensée gagne en rapidité et en fluidité en profitant des acquis de l'expérience. Pour amplifier son intuition, il importe d'élargir toujours plus ses connaissances !

6 RESTER PRUDENT

Suivre son instinct, c'est bien... mais il ne faut pas se mettre en danger ni utiliser sa seule intuition pour des choix cruciaux, qui peuvent faire courir des risques inutiles, voire faire basculer une vie. S'écouter est bénéfique, mais en restant ouvert à la réflexion concrète, l'analyse de situation et le changement d'angle.

SODEXO VOUS OFFRE

10 COFFRETS DE cookies assortis



Dans ce coffret de 16 cookies, vous retrouverez tout le savoir-faire de La Fabrique Cookies (lafabrique-cookies.fr). Des cookies fabriqués dans les règles de l'art, gourmands, moelleux, savoureux. Avec des ingrédients 100 % français : beurre frais français, œufs bio du Sud-Est, farine du Centre-Val de Loire, caramel beurre salé français également, etc.

Croquer dans les cookies de ce coffret c'est s'offrir un shot de douceur, donner du goût à un jour fade, mettre du soleil dans un jour gris. Derrière un petit cookie se cache tout un monde de merveilles, alors, tentez votre chance et mettez du cookie dans votre vie !

POUR PARTICIPER, REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée. Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter l'un des 10 coffrets d'une valeur de 34 €.

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 :

***Tirage au sort effectué le 23 AOÛT 2023 à Astaffort (47). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort. Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande sur papier libre.**

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 du(des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de(s) dotation(s). 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 CONSEILS POUR un jardin (ou un balcon) écolo

Des petits gestes et un peu de patience : ce sont les ingrédients nécessaires à la création d'un jardin écologique où les végétaux cohabitent avec les insectes. Voici quelques idées pour se lancer.

1 RECYCLER TOUTE LA MATIÈRE ORGANIQUE

Puisque rien ne se perd, mais que tout se transforme, récupérez les déchets naturels issus de votre quotidien et de votre jardin pour les transformer. Pour cela, équipez-vous d'un composteur dans lequel vous déposez les tontes de gazon, les feuilles mortes ou encore les épiluchures de fruits et légumes. La nature faisant bien les choses, la décomposition de cette matière organique donnera un compost que vous pourrez utiliser pour enrichir votre sol ou comme engrais naturel pour le jardin.

2 PLANTER DES ESPÈCES ADAPTÉES À VOTRE MILIEU

Dans le Nord ou dans le Sud, dans un sol calcaire, sableux ou argileux, tout ne pousse pas de la même manière. Planter une espèce adaptée à votre type de sol et à votre climat permet ainsi de limiter l'apport en engrais et rend aussi la plante plus résistante aux maladies, aux parasites et aux aléas de la météo. Le mieux est alors de vous tourner vers votre pépiniériste qui vous proposera des plantes élevées dans votre zone géographique et saura vous conseiller.

3 ÉCONOMISER LES RESSOURCES NATURELLES

Face à la sécheresse qui s'intensifie, l'eau devient une ressource rare qu'il s'agit de préserver. Pour limiter son utilisation tout en prenant soin de votre espace de verdure, vous pouvez installer un récupérateur d'eau de pluie dont vous vous servirez pour arroser le jardin. Pour éviter l'évaporation, pensez à arroser tôt le matin ou une fois le soleil couché et à mettre de la paille, des écorces ou des végétaux broyés au pied de vos plantes. La technique du goutte-à-goutte est aussi à privilégier.

BAC À COMPOST

Attention, à compter du 1^{er} janvier 2024, le bac à compost sera obligatoire dans les maisons et les appartements. Il accueillera les biodéchets, soit essentiellement ceux issus de votre cuisine. Pensez à vous équiper.



4 PRIVILÉGIER LES ENGRAIS NATURELS

En adoptant des techniques de jardinage respectueuses de la nature, le recours aux engrais est moins nécessaire. Mais quand bien même cela s'avère utile, il est recommandé d'utiliser des engrais naturels. En effet, les engrais chimiques poussent les plantes à produire plus vite et davantage, ce qui les fragilise. Le compost, lui, fait partie des engrais naturels, mais vous pouvez aussi vous tourner vers les engrais verts (phacélie, vesce, etc.), le purin de plantes ou d'autres engrais organiques que l'on trouve dans le commerce (corne broyée, algues, tourteau de ricin, etc.).

5 FAVORISER LA PRÉSENCE DES INSECTES ALLIÉS

Pour participer à l'équilibre biologique, limiter les maladies et lutter naturellement contre les animaux nuisibles qui s'attaquent à vos plantes, rien de mieux que d'attirer la petite faune du jardin. Le plus simple est d'installer des cachettes pour les petits animaux (des tas de pierres, par exemple), de mettre en place des refuges pour les oiseaux et les chauves-souris ou encore des hôtels à insectes.

**OFFREZ-VOUS
UNE TRANCHE
DE PLAISIR.**



Nestlé Waters M&D - RCS Nanterre 479 403 044 - © Reg. trademark of Sociétés des produits Nestlé S.A.

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



TRAVAILLER POUR des vacances engagées

Farniente, bricolage, activité physique : les meilleures vacances sont celles qui nous plaisent. Certains profitent ainsi de leur temps libre pour se rendre utiles auprès des autres. Voici trois idées pour mettre en pratique ses engagements.

1 LE WWOOFING, AU PLUS PRÈS DE LA TERRE

Derrière ce drôle de mot se cache l'acronyme anglais *Wwoof* (*World-wide opportunities on organic farms*), qui veut dire « opportunités dans des fermes bio du monde entier ». Ce mouvement mondial œuvre à mettre en contact des visiteurs (*Wwoofeurs*) avec des agriculteurs bio pour construire une communauté mondiale sensible aux pratiques agricoles écologiques. Concrètement, les *Wwoofeurs* sont accueillis dans les fermes durant un temps généralement défini au préalable, et ils participent de manière libre et volontaire aux activités de l'exploitation pendant un temps convenu chaque jour. En contrepartie les *Wwoofeurs* sont logés, nourris, partagent le quotidien de leur hôte et se forment à l'agriculture biologique.

Comment trouver ? En s'inscrivant sur la plateforme Wwoof.fr et en adhérant à l'association (25 €) pour pouvoir entrer en contact avec les hôtes inscrits. De nombreux pays disposent de leur propre site.

2 UN CHANTIER BÉNÉVOLE ET PARTICIPATIF

Bricoleur du dimanche ou charpentier expérimenté, tout le monde a sa place sur un chantier bénévole. Celui-ci peut se décliner sous différentes formes : il pourra s'agir de sauvegarder ou promouvoir un patrimoine, de restaurer un bâtiment ou encore de participer à la construction d'un habitat écologique. Tout au long de l'année, de très nombreux chantiers sont en attente de bénévoles partout en France et à l'étranger. Leur durée varie d'un week-end à plusieurs semaines.

La plupart des chantiers se déroule sur une quinzaine de jours et des séjours sont spécialement conçus pour les enfants à partir de 8 ans.

Comment trouver ? Principalement grâce à deux sites :

- Twiza.org : ce réseau d'entraide pour un habitat écologique recense les besoins de nombreux particuliers cherchant à construire un logement durable ou à rénover l'existant pour qu'il le devienne.
- Rempart.com : cette association propose de réaliser une action d'intérêt général autour du patrimoine, en France ou à l'étranger.

3 UNE MISSION HUMANITAIRE

Aide après une catastrophe naturelle, protection de l'environnement, lutte contre la faim, défense des droits de l'Homme... il existe de nombreuses causes humanitaires pouvant motiver un départ pour un voyage solidaire. D'ailleurs, cela n'est pas forcément incompatible avec l'activité professionnelle puisque différents dispositifs existent, comme le congé de solidarité internationale ou le congé solidaire. Ce dernier, créé à l'origine par l'association Planète Urgence, permet à un salarié de partir en mission dans une association à l'étranger pendant ses congés personnels, avec le soutien de son entreprise qui prend en charge totalement ou partiellement les frais de la mission sur place.

Comment trouver ? Se rapprocher d'une ONG en fonction de ses centres d'intérêt et/ou de ses compétences : La Croix-Rouge, Unicef, Amnesty International, Médecins Sans Frontières... De petites associations agissent également sur le terrain à l'international. Le site Solidaire-info.org est une mine d'informations.

Au Menu pour toi

- ✓ Formation diplômante
- ✓ Alternance assurée
- ✓ Job à la clé

Le CFA des Chefs est le premier Centre de Formation Inter-Entreprises dédié aux métiers de la cuisine et de la restauration.

Sa formule « tout compris » te propose :

- Une formation diplômante en 1 ou 2 ans au choix parmi 6 cursus, du CAP au BTS.
- Une entreprise pour ton alternance : tu seras intégré à l'équipe d'un restaurant Sodexo (santé, scolaire, tertiaire, loisirs, ...).
- Une opportunité de décrocher un job juste après ton diplôme, en France ou à l'international !

cfadeschefs.com



sodexo

&



Tous les ingrédients
pour passer pro

7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

Un piège **ANTI-MOUCHE**

Contrairement à une expression célèbre, il est possible d'attraper les mouches avec du vinaigre ! Placez du vinaigre de cidre dans un bocal, type pot à confiture ou un verre, et mélangez-le à du sucre. Les mouches seront attirées à l'intérieur par l'odeur de fermentation. Pour les empêcher de ressortir, on place du film plastique sur l'ouverture et on perce quelques trous dedans.



RECONNAÎTRE ses clés

Entre la clé de la boîte aux lettres, celle de la porte d'entrée, celle du portail ou celle de la cave, il faut parfois de nombreux essais avant de trouver la bonne. Pour gagner du temps, appliquez une couleur de vernis à ongles différente sur la partie supérieure de chaque clé afin de les différencier en un seul coup d'œil. Malin !



DES CÂBLES identifiés

Avec une multiprise, on a vite fait de débrancher malencontreusement le mauvais câble. Pour ne plus subir ce petit désagrément, il y a une solution simple : on colle une étiquette ou une gommette sur la prise de chacun des câbles, en inscrivant dessus ce à quoi elle correspond. Pour un résultat encore plus clair, on choisit des étiquettes de couleurs différentes.



CUIRE LE POISSON au barbecue

Si ce mode de cuisson est parfait pour le poisson, celui-ci a souvent tendance à s'émietter et la chair à coller sur la grille. Pour éviter cela, on étale au préalable des rondelles de citron sur le grill du barbecue avant de déposer le poisson dessus. En plus de rester intact, ce dernier s'imprègne du parfum de l'agrumes.



RETROUVER LE BOUT du ruban adhésif

On a tous connu ce moment où l'on a fait plusieurs fois le tour du rouleau de ruban adhésif, sans jamais en trouver le départ. Pour ne plus que ça arrive, marquez l'extrémité de ce fameux ruban avec une épingle à cheveux. Si vous n'en avez pas, vous pouvez utiliser un trombone : c'est un peu plus gros, mais ça fonctionne également.



DES ÉCOUTEURS sans nœuds

Pour ranger vos écouteurs tout en évitant qu'ils s'emmêlent, il suffit de vous équiper d'un bouchon de liège. À l'aide d'un couteau, découpez une petite fente sur l'une des faces puis enroulez le cordon autour du bouchon en plaçant l'extrémité avec les embouts dans la fente. Une fois que c'est fait, plantez la prise dans la face opposée à la fente.



CONSERVER ses bananes

Puisque les bananes mûrissent bien souvent plus vite que vous ne pouvez les manger, enveloppez leur tige dans du papier d'aluminium pour qu'elles se gardent jusqu'à cinq jours de plus. Pas de papier d'aluminium ? Le film plastique fait aussi l'affaire. Et si vous n'avez pas pu consommer vos bananes avant qu'elles noircissent, c'est l'excuse parfaite pour préparer un banana bread !



Sojasun

« DES DESSERTS SOJASUN **SANS SOJA ?!**
...ILS SONT FOUS CES BRETONS ! »



LAIT AMANDE

FABRIQUÉS
EN BRETAGNE



ENTRAÎNEZ vos neurones

Les jumeaux

Parmi les trois arbres, lequel est le jumeau du modèle ?

Modèle



2



1



3



Solution : L'arbre 3

Au soleil !

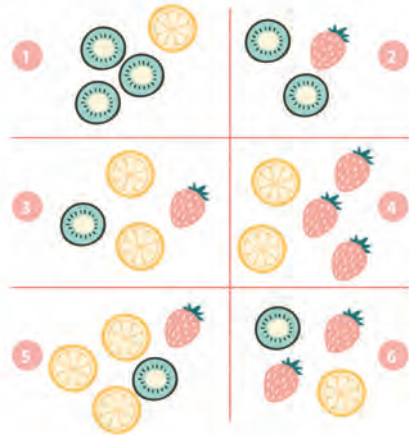
Combien de parasols discernez-vous ici ?



Solution : 22 parasols.

Le smoothie

Regroupez 3 lots pour avoir au total 4 fruits de chaque.



Solution : Le smoothie : 2 / 5 / 6

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrice en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Jérôme Schrepf. Rédaction : Marine Couturier, Veronick Dokan, Isabelle Delaleu, Céline Willefrand. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : Marie Deceuninck. 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 : LUMPS SP/ADOBE STOCK.

P4 : DR, Dimensions/GettyImages. P6-7 : DR/Sodexo, DR/JO Paris 2024. P8-9 : Picture Alliance_Geisler-Fotopress_Dave Bedrosian/Geisler-Fotopress. P10-11 : Alizada Studios_Atlantis_Picturereflex/AdobeStock. Richard Taylor_Sime/Photononstop. Rieger Bertrand/Hémis.fr. P12-13 : sergeyryzhov/GettyImages. P14 : Ana Teixeira/Interfel. P16-17 : Thomas Durio/Com Presse. Lilechka75/GettyImages. P18 : encierro/AdobeStock. P20 : Maxim Savva, DR. P22-23 : Ridofranz_GettyImages. P24 : Living4Media/Sucré Salé. P26 : Marijus/AdobeStock. P27 : AdobeStock. P28 : Yuri Arcurs_peopleimages.com/AdobeStock. P30 : AleksandarNakic/GettyImages. P32 : AlenKadr_Andrii A_Lumos sp_ThamKC/AdobeStock. boitano_mauhornng_Nigel Stripe_t kimura_real444_ronstik Ivan Reshetnikov/GettyImages. P34 : Shutterstock.

NOUVEAU



TRAMIER

— EXPERT DE L'OLIVE DEPUIS 1863 —

UNE COULEUR,

UN GOÛT,

UN MOMENT !



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

ST MAMET

— Depuis 1953 —

VOUS SIMPLIFIEZ LA VIE!

En 2023, St Mamet fête ses 70 ans de passion du fruit



35%
de fruits*



25g

30g



Fabrication
à Vauvert
dans le Gard

SANS
conservateurs



5/1

SANS
colorants

SAINTMAMETPRO.COM &   

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