

www.fr.sodexo.com

Attitude

N° 74 • PRINTEMPS 2022

RENCONTRE AVEC

Pierre Niney

**5 astuces
originales pour
économiser l'eau**

**Nos conseils pour
prendre soin
de son ventre**

Vivre au rythme
DES SAISONS

sodexo 

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 74
PRINTEMPS 2022



4 C'est nouveau !

Actus

6 En coulisses :

Docteur House

8 Rencontre avec...

Pierre Niney, un des meilleurs acteurs de sa génération

10 À la découverte de

Visite guidée à Poitiers

12 Mon assiette

Et si on se mettait au batch cooking ?

14 Mon assiette

A découvrir : l'halloumi, le fromage hyper tendance

16 Ma recette gourmande

Tarte Linzer rhubarbe framboise

18 Ma santé

Je prends soin de mon ventre



édito

Pour aborder le printemps avec douceur et sérénité, on prend soin de soi ! On pratique des exercices de marche, on bichonne son ventre, on découvre les bienfaits de la gratitude et ceux du coloriage. Pour faciliter l'installation et le quotidien des professionnels de santé, Sodexo a lancé Docteur House.

Découvrez cette solution clé en main qui améliore leur qualité de vie et la prise en charge de leurs patients.

Apprenez à gérer votre temps en adoptant le batch-cooking. Avec un peu d'organisation et quelques astuces, préparer vos plats à l'avance deviendra un jeu d'enfants !

Dans ce nouveau numéro, direction Poitiers ! Son centre historique abrite plus de 86 monuments classés, sans oublier le Parc du Futuroscope pour les amateurs de sensations fortes. Céline Robin, Directrice Hospitality chez Sodexo, partage avec vous son itinéraire touristique.

Pour les plus gourmands, le Chef Guy Krenzer, Directeur de la Création de la Maison Lenôtre, revisite pour nous sa tarte Linzer, un dessert d'origine autrichienne.

Très bonne lecture.

LA RÉDACTION

20 Ma forme

Je booste mes séances de marche à pied

22 Mon bien-être

Et si on se mettait au coloriage ?

24 Mon travail

Comment utiliser mon Compte Personnel de Formation ?

26 Mon développement personnel

Découvrez les bienfaits de la gratitude

27 Jeu-concours

29 Mon environnement

5 astuces originales pour économiser l'eau

30 C'est innovant

Réparer plutôt que jeter

32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie

34 C'est à vous de jouer

C'EST NOUVEAU!

Actus

Aider les agriculteurs à se convertir au bio

Voilà une initiative intéressante : l'entreprise sociale BioDemain a pour vocation de soutenir les agriculteurs qui souhaitent se convertir au bio. Comment ? En proposant une gamme de produits d'épicerie « Pas (encore) bio » qui assure une juste rémunération de ces producteurs pendant cette période difficile de transition. En 2021, l'entreprise a accompagné plus de 150 agriculteurs sur la route du bio. Leur objectif est d'en soutenir plus de 500 d'ici à la fin de l'année !

BioDemain.fr



33%

DES FEMMES ONT DÉJÀ RÉALISÉ DES SOINS COSMÉTIQUES CHEZ ELLES*, ET 10 % LE FONT RÉGULIÈREMENT.

LES AVANTAGES SONT NOMBREUX :

MEILLEURS POUR NOTRE SANTÉ,

POUR LA PLANÈTE ET NOTRE

PORTE-MONNAIE. MAIS CELA

PARAÎT PARFOIS COMPLIQUÉ,

ET BEAUCOUP HÉSITENT ENCORE

À SE LANÇER. AFIN DE LES Y AIDER,

BEAUTYMIX LEUR PROPOSE UN

VÉRITABLE ACCOMPAGNEMENT :

UN DIAGNOSTIC DE PEAU, UNE

APPLI MOBILE GRATUITE POUR

SUIVRE LES RECETTES PAS À PAS,

DES COFFRETS D'INGRÉDIENTS

(BIO ET NATURELS) CLASSÉS PAR

THÉMATIQUES ET UN PETIT ROBOT

POUR FACILITER LA FABRICATION

DES SOINS. BON À SAVOIR : UNE

CRÈME DE JOUR HYDRATANTE AVEC

BEAUTYMIX REVIENT ENTRE 2,37 €

À 4 €, SELON LES INGRÉDIENTS

CHOISIS (POUR 30 ML).

BEAUTYMIX.FR

** Source : LSA*

 youzd



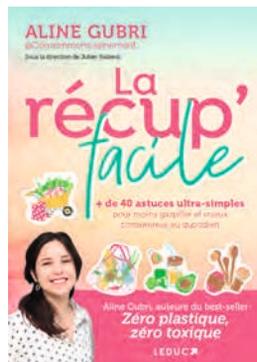
VENDRE (OU ACHETER) SON CANAPÉ EN DEUX CLICS

Voici Youzd, un nouveau site (et son appli) qui permet de vendre gratuitement ou d'acheter meubles, électroménagers et accessoires en quelques clics. Ce qui le différencie des autres sites déjà existants ? Youzd vous aide à fixer le bon prix de vente grâce à un algorithme et il propose un service de livraison innovant qui permet d'acheter chez plusieurs vendeurs et d'être livré en une seule fois, même à l'étage. La livraison groupée, disponible sur Paris et alentour, se développera dans plusieurs grandes villes de France dans les prochains mois. **Youzd.fr**

Consommer plus responsable

Ce guide pratique vous permettra de trouver astuces et conseils pour vous aider à consommer sans gaspiller. De votre cuisine à votre salle de bains, en passant par votre dressing, vous apprendrez à relooker, transformer, réutiliser vos vêtements, meubles, accessoires, aliments... Un premier pas vers une consommation plus responsable.

« La récup' facile » d'Aline Gubri, Leduc Éditions, 14,90 €.



100 % NATUREL

Léger, original et biodégradable, ce charmant panier rond peut se porter à la main grâce à ses petites anses. Fabriqué à partir de feuilles de palmier, on aime qu'il soit issu du commerce équitable et proposé par Rezo, une marque spécialisée dans les accessoires zéro déchet.

Sac Jima, 36 €.

Rezo.eu



ÇA SENT BON LE PRINTEMPS !

Pour mettre de la couleur à l'heure du petit déjeuner ou du goûter, on craque pour cet ensemble de vaisselle qui met la lavande à l'honneur. La touche originale : un motif à l'aspect brodé comme une tapisserie créé par le designer Christian Ghion pour Habitat.

À partir de 7,90 €, Habitat.fr

AVEC DOCTEUR HOUSE,

Sodexo facilite l'installation et le quotidien des professionnels de santé

Pour faciliter le quotidien des professionnels de santé, le Segment Santé de Sodexo a lancé Docteur House. Sa mission : leur proposer des services clés en main afin qu'ils soient plus disponibles pour leurs patients tout en améliorant leur qualité de vie.



En septembre 2017, Sodexo a souhaité réinventer son offre sur le marché de la santé en suivant une méthodologie de travail collaborative différente des méthodes traditionnelles appliquées jusqu'alors. Ainsi, pendant 3 mois, une équipe composée de 23 salariés et clients de Sodexo a planché sur différents projets. Plusieurs d'entre eux ont vu le jour, dont Docteur House.

AMÉLIORER LA PRISE EN CHARGE DES PATIENTS

Lancée en 2019, l'activité Docteur House permet d'accompagner les professionnels de santé et collectivités territoriales dans la création, la coordination et la gestion de maisons de santé. Ces structures, qui regroupent médecins généralistes et professions paramédicales (kinésithérapeute, infirmier(e), nutritionniste...),

permettent d'améliorer la prise en charge des patients. En effet, s'ils disposent dans un même lieu de tous les spécialistes médicaux et paramédicaux nécessaires au suivi de leur maladie, cela leur simplifie la vie.

DES SOLUTIONS CLÉS EN MAIN

Première mission de Docteur House : faciliter l'installation des professionnels de santé. Cela va de la préparation du dossier administratif à la réalisation d'un diagnostic de territoire permettant d'identifier les besoins de soins de la population, en passant par du conseil sur le travail en équipe pluridisciplinaire ou la structuration juridique. Une fois la structure ouverte, Docteur House met à la disposition des professionnels de santé un coordinateur de santé. Son rôle ? Les aider à améliorer la prise en charge du patient et faire vivre la structure. Il peut, par exemple, organiser des actions de prévention comme des tests de dépistage du diabète. Il s'occupera d'envoyer des invitations, d'organiser les rendez-vous et d'inviter d'éventuels partenaires... Le coordinateur se charge également de la logistique et de la gestion de la maison de santé. Ainsi, les professionnels peuvent se focaliser davantage sur le soin et sur leurs patients. Cela leur permet aussi de retrouver un meilleur équilibre entre vie professionnelle et vie privée. ♦

Pour en savoir plus :
connectez-vous sur le site Docteur-house.fr ou contactez-nous par mail : contact@docteur-house.fr



En chiffres

Docteur House a déjà accompagné plus de

50

structures à travers la France.



Aider aussi les centres de vaccination contre le Covid

Grâce au savoir-faire combiné de Docteur House et de Sodexo, SoVacc accompagne les centres de vaccination contre le Covid. Ce service clés en main permet de garantir un parcours vaccinal efficace et de faciliter l'organisation opérationnelle des « 10 derniers mètres » autour de la vaccination. Ainsi, 7 centres de vaccination situés en Île-de-France ont pu bénéficier de ce service depuis juin dernier.

Chaque centre bénéficie de l'aide d'un coordinateur qui s'assure du bon fonctionnement du centre : mobilisation du personnel qui vaccine, recrutement de personnel administratif et d'accueil, gestion des doses de vaccin et des rendez-vous patients... Sodexo propose également des services de restauration pour les soignants et le nettoyage des centres.



PIERRE NINEY,

un des meilleurs acteurs de sa génération

Son talent est indéniable, sa sympathie et sa grâce aussi. Le comédien construit film après film une carrière que beaucoup d'acteurs de sa génération lui envie.

Bien peu sont ceux qui peuvent déployer un tel éventail d'émotions, surtout à son jeune âge (33 ans). Mais comment fait donc Pierre Niney pour être à la fois fragile et fort, séduisant et effrayant, hilarant ou bouleversant ? « C'est un acteur de la métamorphose », expliquait avec enthousiasme Nicole Garcia, sous la direction de laquelle il a tourné dans le film « Amants », sorti en 2021. On serait tenté de dire qu'il a pour lui le talent et la grâce. L'acteur, lui, balaye tout cela d'un sourire modeste et charmant, et répond sans hésiter en évoquant son mantra : « Le travail, le travail, le travail ! » Il est vrai que celui qui fut à 21 ans nommé plus jeune pensionnaire masculin de la Comédie française (Isabelle Adjani ayant obtenu le même statut pour les femmes à 17 ans) ne ménage pas ses efforts. Et ce malgré la reconnaissance du public et de ses pairs qui lui ont décerné le César du meilleur acteur pour « Yves Saint-Laurent », en 2015.

HABITER PLEINEMENT SES PERSONNAGES

Pour se glisser au plus juste dans la peau de ses personnages, sa technique à lui ne consiste pas à jouer ni à faire semblant, mais plutôt à incarner, à vivre, à se mouvoir, à respirer comme eux. Et pour cela, il est prêt (et même ravi) à n'économiser ni ses jours ni ses nuits, dédiés tout entiers durant de longs mois à une méticuleuse préparation. Ainsi, pour ses différentes prestations, il a appris à parler allemand, à jouer du

violon, à dessiner des robes de couturier, à suivre plus d'un trimestre l'entraînement quotidien des sapeurs-pompiers, à prendre des kilos de muscles... Et, pour son dernier film événement, « Boîte noire », sorti l'an dernier, il a passé des jours à observer les gestes d'un technicien du BEA (Bureau d'enquêtes et d'analyses pour la sécurité de l'aviation civile) qu'il incarnait.

UN PEU MOINS EXIGEANT MAIS TOUJOURS IMPATIENT

« J'aimerais vivre avec moins d'exigence, de stress et de façon moins absolue », confesse Pierre Niney. S'il aspire en effet à devenir plus zen, surtout depuis qu'il est papa de deux petites filles issues de son union avec l'actrice et photographe australienne Natasha Andrews, il tourne avec toujours autant de passion des films qui « réparent » à la fois l'acteur et le spectateur. « J'ai toujours fait les choses avec une certaine impatience, reconnaît-il. Je n'ai pas envie d'écouter ceux qui disent : "tu as le temps, tu es jeune". Arrive d'ailleurs le moment où je ne le suis plus tant que ça ! » Pour preuve, ce projet de long-métrage qu'il écrit depuis plusieurs années et qu'il prévoit de mettre en scène prochainement, et les sorties de plusieurs films cette année, dont « Goliath », dans lequel il donne la réplique à Gilles Lellouche, et « Mascarade », de Nicolas Bedos, avec Isabelle Adjani et François Cluzet. Son avenir professionnel, c'est certain, lui réserve – et nous réserve – encore de grands moments de cinéma ! ♦



Il a ignoré des appels de Thomas Pesquet !

Pierre Niney a raconté cette anecdote avec beaucoup d'autodérision sur son compte Instagram. Après avoir refusé tous les jours pendant deux semaines des appels d'un numéro inconnu en provenance de Houston, au Texas, il se décide enfin à décrocher, prêt à envoyer balader cet interlocuteur insistant. Quelle ne fut pas sa surprise alors d'entendre à l'autre bout du fil... l'astronaute Thomas Pesquet, qui l'appelait en direct de la Station spatiale internationale ! Ce dernier voulait le féliciter après avoir visionné « Boîte noire » depuis l'espace. L'acteur lui a alors avoué qu'il lui avait raccroché au nez plusieurs fois, pensant que l'appel était sans intérêt. Ils en ont beaucoup ri ensemble !

Visite guidée à Poitiers



Quand on évoque Poitiers, on pense forcément au parc de loisirs du Futuroscope ! Mais le centre-ville regorge aussi de trésors. Céline Robin, qui travaille chez Sodexo, nous invite à les découvrir...

Je m'appelle Céline Robin et je travaille chez Sodexo depuis plus de dix-huit mois. De formation juridique, j'ai travaillé pendant quinze ans dans un établissement bancaire avant d'entreprendre une reconversion professionnelle tournée vers l'humain. Après avoir obtenu mon Certificat d'aptitude aux fonctions de directeur d'établissement ou de service d'intervention sociale, j'ai occupé différents postes dans des établissements d'hébergement pour personnes âgées. Aujourd'hui, je suis Directrice Hospitalité pour les trois cliniques du groupe Elsan

situées à Poitiers. Avec une équipe constituée de 61 salariés, nous assurons le bionettoyage des parties communes, des services de médecine et des blocs opératoires ainsi que la restauration des patients, du personnel et d'une crèche. Enfin, on y tient une boutique (fermée actuellement à cause du Covid).

Votre itinéraire touristique

Impossible de venir à Poitiers sans visiter le Futuroscope. L'attraction que je préfère, c'est « L'extraordinaire voyage » qui vous donne une sensation de liberté et de légèreté à travers un tour du monde express ! J'aime aussi flâner en centre-ville. Je vous conseille d'aller de la place du Maréchal-Leclerc au marché Notre-Dame, en passant par l'église Notre-Dame-la-Grande qui recèle de très beaux décors muraux peints. Revenez par le palais des comtes du Poitou-ducs d'Aquitaine afin de visiter sa magnifique salle des Pas-Perdus : cet ancien palais de justice a été reconverti en lieu d'animations culturelles. Enfin, faites une balade dans le parc de Blossac. Construit sur les remparts de la ville, il offre une magnifique vue sur la vallée du Clain. Il abrite aussi un petit zoo d'animaux domestiques (canards, lapins, chèvres...) et un manège.

Les spécialités locales

Vous pourrez démarrer votre repas (si c'est la saison !) par un melon du Haut-Poitou. Poursuivez par un farci poitevin : il s'agit d'un pâté de légumes enrobé dans des feuilles de chou. Je vous conseille de le déguster avec un bon pain de campagne et de la moutarde. Les gourmands seront ravis car la région regorge de petites douceurs. Ils pourront déguster les macarons de Montmorillon, au bon goût d'amande, et le tourteau fromager, une spécialité à base de fromage blanc de chèvre et à la croûte brûlée. Autre incontournable, le broyé du Poitou : cette galette au beurre tient son nom d'une tradition qui veut que l'on mette un coup dessus pour la casser et la partager ! ♦

Le palais des comtes du Poitou-ducs d'Aquitaine.



Le tourteau.

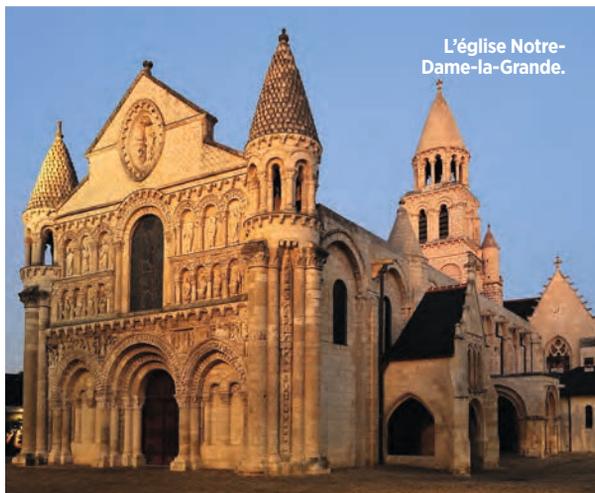


Le farcé poitevin.

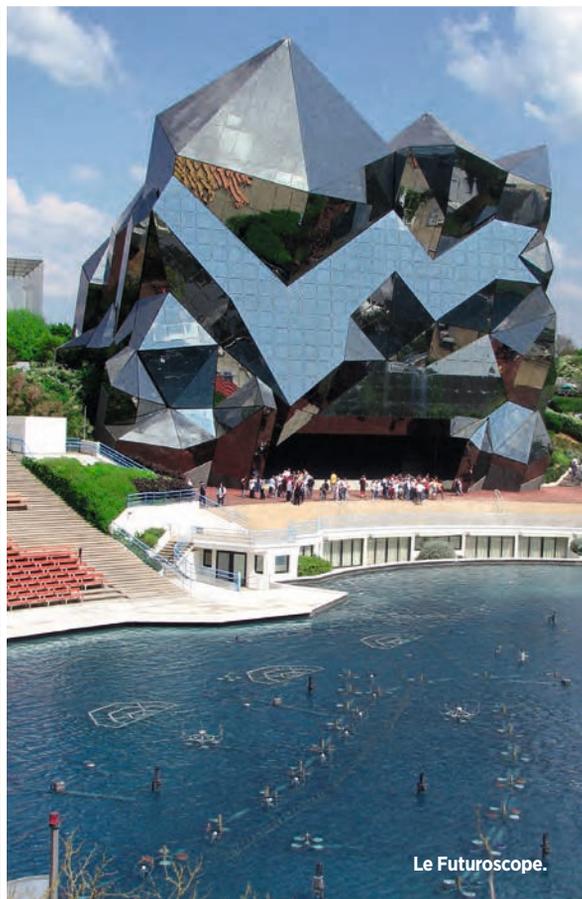
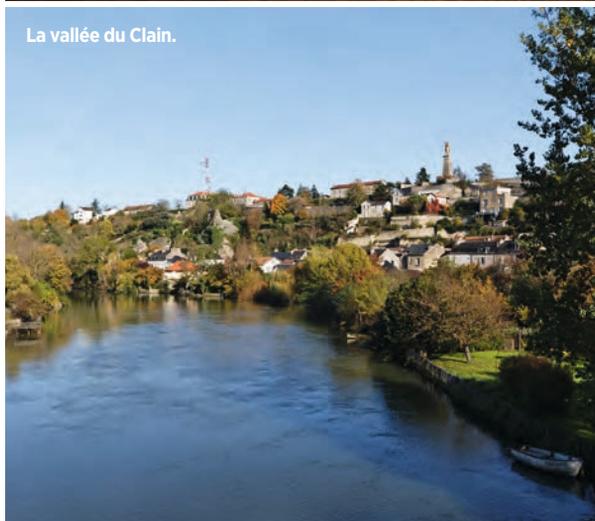
La place du
Maréchal-Leclerc.



L'église Notre-
Dame-la-Grande.



La vallée du Clain.



Le Futuroscope.

ET SI ON SE METTAIT au « batch cooking » ?

Cuisiner maison, d'un point de vue nutritionnel, c'est meilleur pour la santé. Sans compter que c'est également plus économique. Mais souvent, le problème, c'est le manque de temps. Pourtant, avec un peu d'organisation et quelques astuces, on peut préparer ses repas à l'avance...

► QUE SIGNIFIE « BATCH COOKING » ET QUELLE EST SON ORIGINE ?

Ce terme anglo-saxon signifie « cuisiner par lots ». Il trouve son origine dans des cours de cuisine proposés à New York dans les années 2000 et destinés aux personnes ayant une vie professionnelle bien remplie. Le but était de les inciter à manger plus équilibré sans passer trop de temps à cuisiner tous les jours.

► EN QUOI CONSISTE CETTE MÉTHODE ?

À cuisiner des plats ou à préparer des aliments à l'avance. Dans le premier cas, il n'y aura plus qu'à faire réchauffer les mets avant de les déguster. Dans le second cas, on assemblera, par exemple, des légumes avec une viande ou un poisson afin de les cuisiner au dernier moment.

► CELA DEMANDE-T-IL UNE CERTAINE ORGANISATION EN AMONT ?

Oui. Il faut, dans un premier temps, planifier tous les menus de la semaine (on peut faire du lundi au vendredi ou du lundi au dimanche). Faites-en un moment convivial en le préparant en famille. Chacun pourra donner ses idées, y compris les enfants. Il faut fixer un jour précis pour élaborer ce planning chaque semaine. Ensuite, préparez votre liste de courses. Une astuce pour gagner encore du temps : classez les aliments par rayon.

► FAUT-IL TOUT CUISINER À L'AVANCE ?

Pas forcément. En général, on réserve les plats cuisinés maison aux premiers jours de la semaine car ils se conservent moins longtemps. Pour la fin

de la semaine, on préparera plutôt des légumes à assembler au dernier moment. Par exemple, on peut nettoyer une salade verte, des radis, éplucher et tailler des courgettes, de carottes, du chou-fleur que l'on fait simplement blanchir. Il est aussi possible de faire rôtir des légumes au four avec un peu d'huile d'olive. Vous pourrez les déguster froids ou chauds, ou les incorporer à une recette telle qu'une quiche. Pensez aussi à précuire des légumineuses (lentilles, pois chiches...), du riz, des pommes de terre... Et essayez de cuisiner un même ingrédient pour deux ou trois recettes.

► COMMENT CONSERVER LES PLATS ?

Tout d'abord, laissez refroidir vos préparations deux heures maximum à température ambiante. Ensuite, conservez-les au réfrigérateur dans des boîtes en verre, une assiette ou un saladier recouvert d'un film alimentaire. Vous pouvez aussi congeler des plats.

► QUELS SONT LES AVANTAGES DU BATCH COOKING ?

Ils sont nombreux. En s'organisant et en préparant les repas de la semaine en une seule fois, on gagne du temps. Cela permet de mieux s'alimenter car on consomme moins d'aliments transformés, donc davantage d'aliments frais et de saison, en particulier des végétaux. Le batch cooking est également plus économique car il est prouvé que les plats maison sont moins coûteux que ceux achetés tout prêts. De plus, en anticipant ses courses et en gérant ses repas à l'avance, on gâche moins de nourriture, ce qui a aussi un impact écologique. Enfin, puisque les repas sont organisés à l'avance, on allège sa charge mentale.



L'avis de l'experte

« Si vous n'aimez pas savoir ce que vous allez manger à l'avance, l'astuce consiste à préparer des recettes sans définir de jour précis où vous les dégusterez, conseille Sylvia Ortega, diététicienne. Ainsi, vous ferez votre choix au dernier moment. Pour éviter le côté répétitif et ne pas avoir l'impression de manger plusieurs fois la même chose, apprenez à cuisiner autrement. Pour cela, je vous recommande de piocher des recettes faciles et rapides à réaliser dans deux ou trois livres que vous aimez bien. Vous pouvez aussi vous confectionner un classeur dans lequel vous rangez vos recettes préférées. Classez-les par thème, par ingrédient, par saison... Cela vous facilitera la tâche au moment de planifier vos menus. Et, dernier conseil, ne mettez pas la barre trop haut. Ne vous lancez pas dans des recettes trop élaborées, sinon vous risquez de vite vous décourager. »

À découvrir : le halloumi, le fromage hyper tendance

Ce petit fromage chypriote est en passe de détrôner la mozzarella et la feta. Il faut dire qu'il trouve sa place dans de nombreux plats chauds ou froids.

C'est quoi ?

Un fromage méditerranéen en forme de brique qui nous arrive de Chypre.

Préférez la version traditionnelle, fabriquée à partir d'un mélange de lait de chèvre et de brebis, à celle industrielle préparée avec du lait de vache.

Comment le déguster ?

Vous pouvez le manger froid pour remplacer de la mozzarella ou de la feta dans une salade. Mais c'est chaud et en particulier grillé (au barbecue, à la plancha ou sur le gril) qu'il est le plus goûteux. La texture du halloumi présente l'avantage de ne pas fondre sous l'effet de la chaleur.

Quel goût a-t-il ?

Sa saveur légèrement salée rappelle celle de la feta. Sa consistance est ferme et élastique.

Côté nutrition

Le halloumi est un peu calorique puisqu'il affiche 300 kcal/100 g, mais il est riche en protéines et en calcium (850 mg/100 g).

Suggestions gourmandes

Il est parfait pour remplacer la viande dans un burger végétarien accompagné de roquette, de lamelles d'avocat et d'oignon rouge. On peut aussi enfiler des dés d'halloumi sur des brochettes de légumes, les mélanger dans un bowl avec des crudités et des céréales (quinoa, boulgour...) ou les glisser dans un pain pita garni de tomates.



CUISINEZ LIBRES !



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

GUY KRENZER

revisite pour nous la tarte Linzer

Guy Krenzer, Directeur de la Création de la maison Lenôtre et doublement sacré un des Meilleurs Ouvriers de France, vous invite à reproduire une de ses nouvelles recettes. Avec sa tarte Linzer rhubarbe framboise, laissez-vous emporter dans un tourbillon de gourmandise...



TARTE LINZER RHUBARBE FRAMBOISE

Pour 6 personnes.
Préparation 25 min
Cuisson 1 h 45
Repos 1 h 30

INGRÉDIENTS :

- 250 g de pâte sablée sucrée
- 200 g de crème d'amande
- 50 g de confiture de framboise

Pour la marmelade de rhubarbe :

- 385 g d'eau • 115 g de sucre semoule • 20 g de jus de betterave • 500 g de rhubarbe fraîche

Pour le crumble framboise :

- 25 g de beurre • 25 g de sucre semoule • 25 g de farine • 25 g de tant-pour-tant (moitié poudre d'amande, moitié sucre glace) • 10 g de poudre de framboise • 1 pointe de couteau de sel (0,3 g)

Pour les tronçons de rhubarbe confite :

- 1 tige de rhubarbe fraîche • 100 g de jus de cuisson de la marmelade de rhubarbe • 150 g de framboise fraîche • Sucre glace

♦ **Étalez la pâte sablée** et foncez le cercle légèrement beurré. Pincez le haut pour faire une bordure. Garnissez de la crème d'amande et gardez au réfrigérateur.

♦ **Cuisson de la marmelade de rhubarbe :** allumez le four à 100 °C. Dans une casserole, versez l'eau puis le sucre et le jus de betterave. Portez à frémissement. Pendant ce temps, lavez et coupez

les extrémités des bâtons de rhubarbe. Coupez-les en tronçons de 3 cm puis mettez-les dans un plat avec le sirop dessus. Cuisez durant 20 minutes à 100 °C. Égouttez et gardez 275 g de jus de cuisson. Dans la poêle, compotez la rhubarbe en déglaçant 2 à 3 fois avec 175 g du jus de cuisson. Débarassez dans un plat, filmez au contact et gardez au frais.

◆ **Pour le crumble, travaillez le beurre avec le sucre et le sel** dans un cul-de-poule à la spatule en bois ou à la main. Ajoutez le sucre glace, la poudre d'amande puis la farine tamisée avec la poudre de framboise. Ne mélangez pas complètement. Répartissez sur la plaque couverte de papier cuisson.

◆ **Gardez au réfrigérateur** 1 heure puis faites cuire 20 minutes à 150 °C. Laissez refroidir et gardez au sec.

◆ **Pour les tronçons de rhubarbe confite :** allumez le four à 120 °C. Lavez la rhubarbe et coupez les extrémités. Coupez-la en tronçons de 3 cm et déposez dans un petit plat allant au four, versez les 100 g de jus de cuisson restant. Cuisez à 120 °C pendant 15 à 20 minutes. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Il ne doit pas y avoir de résistance.

◆ **Filmez sur le plat et faites quelques trous** pour laisser échapper la vapeur. Gardez au frais. Égouttez et posez sur un papier absorbant au moment de l'emploi.

◆ **Allumez le four à 200 °C.** Enfourez la tarte puis baissez la température à 180 °C et laissez cuire 30 à 35 minutes. Laissez refroidir sur une grille. Posez sur un plat de présentation. Étalez régulièrement la confiture de framboise puis la marmelade de rhubarbe. Répartissez le crumble, les framboises, sucrez légèrement de sucre glace et finissez par les tronçons de rhubarbe. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

La tarte Linzer est d'origine autrichienne. C'est une tarte à la confiture de framboises ou de groseilles que l'on décore avec des bandes de pâte.





JE PRENDS SOIN de mon ventre

L'hiver, on a tendance à manger plus riche et plus lourd, ce qui surcharge notre système digestif. On profite du retour du printemps pour alléger notre assiette et chouchouter celui que l'on nomme notre deuxième cerveau.

MANGER PLUS DE FRUITS ET LÉGUMES

L'hiver, nous avons tendance à manger davantage de plats en sauce, de féculents, d'aliments gras... Pour alléger notre assiette, on réduit leur consommation ainsi que celle d'aliments ultra transformés (pizza, plats tout prêts...), souvent trop riches en graisses, en sucre et en sel. On les remplace par des fruits et légumes de saison, que l'on consomme de préférence crus en salade ou en smoothie, ou cuits à la vapeur. Très riches en vitamines et en minéraux, ils sont en revanche pauvres en calories car ils contiennent beaucoup d'eau et de fibres. Ces dernières facilitent le transit et possèdent, en plus, un effet coupe-faim. Elles permettent ainsi de limiter les grignotages souvent riches en graisses et en sucres, qui sont à la fois néfastes pour notre système digestif et notre vitalité.

Pratiquer la respiration abdominale

En libérant les tensions qui ont tendance à se localiser au niveau de notre deuxième cerveau, la respiration abdominale favorise la détente et réduit les ballonnements. Voici comment procéder : inspirez lentement par le nez, et profondément, en gonflant le ventre comme un ballon. Attendez 2 secondes avant de souffler lentement par la bouche le plus longtemps possible. À renouveler 5 fois de suite, 2 à 3 fois par jour.

TROQUER LES ALIMENTS RAFFINÉS POUR DES COMPLETS

Les aliments raffinés de base (pain blanc, pâtes...) ou transformés (viennoiseries, gâteaux...) sont fabriqués à partir de farine blanche. Les processus de raffinage que cette dernière a subi sont tellement importants qu'ils suppriment jusqu'à 70 % des nutriments. Mieux vaut donc privilégier les aliments complets (ou semi complets) qui sont plus riches en vitamines, en minéraux et également en fibres.

RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE SUCRE ET DE GRAISSES

Une consommation excessive de sucre ou de graisses surcharge le système digestif. Concernant le sucre blanc, mieux vaut le remplacer par du miel ou du sirop d'agave, par exemple. Limitez votre consommation de friandises, soda, crèmes dessert... et choisissez de préférence des produits « light » ou sans sucre ajouté. Côté graisses, privilégiez celles qui sont riches en « bons » acides gras insaturés (huiles d'olive, de colza, de noix, certains poissons...) car ils sont bénéfiques pour notre santé. Limitez en revanche votre consommation d'acides gras saturés, que l'on trouve principalement dans les produits d'origine animale : beurre, viande, fromages, charcuteries... ♦

#*egalim*

BY Lunor
Restauration

2022

la gamme
Restauration
devient éligible
*egalim*²



Lunor vous propose une offre clé en main avec des légumes **issus d'exploitations agricoles au niveau 2 de la certification environnementale (CE2)** et toujours **100% origine France !**



EGALIM : Décret n° 2019-351 du 23 avril 2019 lié à l'article, relatif à la composition des repas servis dans les restaurants collectifs.

JE BOOSTE MES SÉANCES de marche à pied

La marche, c'est du sport ! Mais il est possible d'accentuer les bienfaits de cette activité physique en ajoutant ces 3 exercices à son parcours.

LES MONTÉES DE GENOUX POUR DES JAMBES FUSELÉES

► **Comment pratiquer ?** Sur place, montez bien les genoux à l'horizontale, à la hauteur du bassin, en alternant jambe gauche et jambe droite avec un contact au sol le plus court possible. Les talons ne touchent pas le sol, les abdominaux sont contractés et le tronc doit rester bien droit. Synchronisés sur le rythme des jambes, les bras servent de balancier. Faites 3 répétitions de 10 montées de genoux, avec une récupération de 30 secondes à 1 minute en marchant.

► **Pourquoi ça fait du bien ?** Cet exercice sollicite particulièrement les muscles élévateurs des cuisses.



LA MARCHÉ EN CÔTE, POUR SE RENFORCER

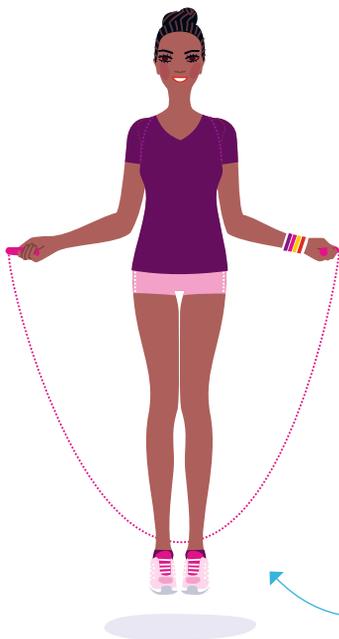
► **Comment pratiquer ?** Choisissez des chemins où vous rencontrerez un maximum de côtes. Pour les gravir, penchez-vous en avant, placez-vous sur la pointe des pieds et grimpez-les en mode dynamique tout en contractant abdos et fessiers. Servez-vous de vos bras pour aider à la propulsion. Respirez bien pendant l'effort et ne vous arrêtez pas en pleine côte. Sur le plat, reprenez un rythme normal, en attaquant par le talon et en déroulant bien vos enjambées.

► **Pourquoi ça fait du bien ?** La marche en côte sollicite les quadriceps (muscle du dessus de la cuisse), les mollets et les fessiers. Ici, le fait de les contracter décuple leur sollicitation. Penser à serrer le ventre permet aussi de travailler davantage les abdominaux.

LE SAUT À LA CORDE, POUR SE GAINER

► **Comment pratiquer ?** À l'arrêt, pieds joints, en appui sur l'avant-pied, jambes serrées, corps gainé, poignets éloignés pour effectuer les rotations sans être gêné, faites des bonds avec la corde à sauter à une cadence régulière et rapide, et sans tomber. Faites 3 séries de 3 minutes, avec 1 minute de récupération entre chaque série.

► **Pourquoi ça fait du bien ?** Sauter à la corde permet de renforcer à la fois votre système cardio-respiratoire et de nombreux muscles : jambes, fessiers, dos, épaules et abdos.





REVERSÉS POUR
+5
CENTIMES
L'AGRICULTURE ENGAGÉE



BIEN CULTIVÉS



- € FINANCEMENT DE LA TRANSITION AGRICOLE
- CULTIVÉS EN PLEIN CHAMP
- BIODIVERSITÉ FAVORISÉE
- FERMES CERTIFIÉES

QUAND C'EST D'AUUCY, ÇA SE VOIT !



* RETROUVEZ TOUS NOS ENGAGEMENTS SUR :

WWW.DAUCY.FR

ET SI ON SE METTAIT au coloriage ?

On la pensait réservée aux enfants, mais voilà que cette activité créative séduit de plus en plus d'adultes. Doté de nombreux bienfaits, le coloriage permet notamment de lutter contre le stress. Voici les raisons pour lesquelles nous devrions tous nous y mettre !

► RETOMBER EN ENFANCE

Quand on colorie, il y a un côté régressif puisque cela nous permet de nous reconnecter avec une activité liée à nos souvenirs d'enfance. C'est aussi le moyen de booster notre créativité et notre spontanéité que nous avons souvent perdues en devenant adulte...

► DES EFFETS SIMILAIRES À CEUX DE LA MÉDITATION

Le coloriage, qui demande une grande concentration, aurait des vertus proches de la méditation. Ainsi, il permet de s'ancrer dans le présent : comme nous sommes concentrés sur ce que nous faisons, nous ne sommes pas en train de nous demander ce que nous ferons demain ou de ressasser le passé. Colorier freine ainsi les ruminations, ralentit les pensées (surtout les négatives) et nous aide à mieux gérer nos émotions.

► DES EFFETS ANTISTRESS

Les personnes qui pratiquent régulièrement cette activité en attestent : elles se sentent moins stressées, moins angoissées et moins énervées après avoir colorié. C'est même prouvé scientifiquement. Ainsi, il apparaît que cette activité fait baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress, et au contraire stimule la production de dopamine et de sérotonine, des hormones qui régulent l'humeur et favorisent la sensation de bien-être.

► UNE FORMIDABLE GYM DU CERVEAU

Grâce à cette activité, nous stimulons plusieurs zones de notre cerveau : la logique, la créativité et la concentration. Des études ont ainsi démontré que, comme les mots croisés, le coloriage est excellent pour stimuler nos neurones et ralentir leur vieillissement.

► BOOSTER L'ESTIME DE SOI

Il y a une forme de satisfaction à exprimer sa créativité et à réaliser une œuvre unique. Ainsi, cela permet de renforcer l'estime de soi. La preuve, de nombreux coloriages s'exposent désormais sur les réseaux sociaux.

► TRAVAILLER SA PATIENCE

Dans notre société où l'on est habitué à vivre dans l'instantanéité, le coloriage oblige à se poser, à s'appliquer, à prendre son temps. Parfait pour les impatientes, ceux qui courent dans tous les sens à longueur de journée ou qui ont tendance à s'éparpiller. Cette activité permet en effet de se recentrer et oblige à travailler sa patience.

► LÂCHER PRISE

Colorier permet de recharger ses réserves d'énergie positives, de se libérer de sa charge mentale et donc de lâcher prise. Il suffit pour cela de pratiquer 10 minutes de coloriage par jour. On peut aussi prévoir un moment après une journée difficile, avant une réunion importante ou un entretien d'embauche...

► DIGITAL DÉTOX

Le temps passé à colorier, c'est du temps que l'on prend pour soi et que l'on ne passe pas devant un écran ! Idéal pour tous ceux qui ont tendance à être accros à leur smartphone ou à leur tablette.

► CRÉER DU LIEN

Certes, on peut s'adonner à cette activité en solo, mais elle peut aussi se pratiquer avec ses enfants ou petits-enfants, avec des amis ou d'autres passionnés. En coloriant aussi dans le métro ou dans le train, cela peut nous permettre d'engager la conversation. Autre moyen de tisser du lien : pourquoi ne pas proposer des pauses ou des ateliers coloriage au bureau ? ◆

**POUR
VOUS
ENTRAÎNER**

ou découvrir cette activité,
rendez-vous page 34
où nous vous proposons
un coloriage !

COMMENT UTILISER mon Compte Personnel de Formation ?

Vous rêvez d'acquérir certaines compétences pour grimper dans les échelons ou carrément de changer de métier ? Sachez que vous disposez d'un Compte Personnel de Formation qui peut vous y aider.



Au cours de son parcours pro, on peut avoir envie ou besoin de changer de travail. Pour acquérir de nouvelles compétences, voire se former à un nouveau métier, il faut suivre une formation (parfois même plusieurs) dont le coût est plus ou moins élevé. Pour la payer, tous les salariés possèdent un Compte Personnel de Formation (CPF) financé par les employeurs. Le principe est simple : en travaillant, vous accumulez des droits qui sont transformés en euros. Avec cette somme, vous

pouvez vous payer une formation qui vous permettra de réaliser votre projet professionnel.

OÙ DOIS-JE M'ADRESSER POUR CONNAÎTRE LE MONTANT DE MES DROITS ?

Sur la plateforme [Moncompteformation.gouv.fr](https://moncompteformation.gouv.fr) (et uniquement sur celle-ci, voir notre encadré « Gare aux arnaques »), rubrique « Droits ». Ce site est géré par la Caisse des Dépôts pour le compte de l'État.

PUIS-JE ME FORMER AU MÉTIER QUE JE VEUX ?

Oui. Il existe près de 360 000 formations certifiantes (c'est-à-dire débouchant sur un diplôme) proposées par plus de 23 000 organismes. Les domaines sont très variés : cela va du boulanger au concepteur web, en passant par aide-soignant. Selon les formations, il y a des cursus plus ou moins longs. Il est possible de les suivre à distance (audio, visioconférence...) ou en présentiel dans des centres de formation. Leurs prix varient en fonction de ces critères. Et si vous choisissez une formation dont le coût est supérieur à vos droits personnels, vous pouvez bénéficier de financements complémentaires. Ils pourront provenir de votre branche professionnelle si vous êtes salarié, ou de Pôle emploi si vous êtes en recherche d'emploi, voire de la Région ou de l'État.

JE VOUDRAIS ME RECONVERTIR, MAIS J'AI PEUR DE ME TROMPER...

En cas de reconversion, vous pouvez vous faire accompagner afin d'obtenir des conseils ou un avis. Il vous suffit pour cela de prendre rendez-vous avec des conseillers en évolution professionnelle. Ils vous aideront à trouver la formation adaptée à vos besoins et les aides au financement auxquelles vous pouvez prétendre. Ce service est gratuit et vous pouvez localiser les conseillers près de chez vous sur le site Moncompteformation.gouv.fr/espace-privé/html/#/conseil

LE CPF *en chiffres*

- **3 millions**
de formations ont déjà été validées.
- **39 millions**
de comptes personnels sont ouverts sur la plateforme.

Il existe aussi une application

« Mon Compte Formation - Caisse des Dépôts et consignations » est une application (gratuite) pour smartphone ou tablette pour entreprendre et suivre vos démarches. Elle est disponible sur l'Apple Store et sur Google Play.

COMMENT ACTIVER MON CPF ?

C'est facile, il faut simplement créer votre compte sur le site avec votre numéro de sécurité sociale ou via FranceConnect*. Une fois vos coordonnées et votre niveau d'études renseignés, vous aurez accès à votre CPF. Il ne vous restera plus qu'à vous laisser guider pour rechercher la formation que vous souhaitez suivre ou prendre rendez-vous avec un conseiller en évolution professionnelle. ◆

* Service qui permet de vous connecter via un autre site du gouvernement, comme celui dédié aux impôts.

GARE AUX ARNAQUES !

Depuis plusieurs mois, on a vu fleurir des escroqueries visant à dérober les crédits CPF. L'arnaque démarre le plus souvent par un appel téléphonique, l'envoi d'un mail ou d'un sms, d'une personne prétendant appartenir à la plateforme « Mon Compte Formation » ou à un autre organisme. Celle-ci vous demande alors votre numéro de sécurité sociale ou votre mot de passe pour accéder à votre compte formation. Ne donnez jamais ces informations. Et en cas de doute, connectez-vous sur le site officiel (le seul !) : Moncompteformation.gouv.fr





DÉCOUVREZ LES BIENFAITS de la gratitude

Nous avons souvent tendance à nous focaliser sur ce qui va mal plutôt que sur ce qui va bien. Et si nous apprenions à mettre un coup de projecteur sur ce qui nous met du baume au cœur, en faisant part de notre reconnaissance ?

► C'EST QUOI, LA GRATITUDE ?

Une émotion positive que l'on ressent envers une personne qui nous a procuré de la joie ou du bien-être. Nous lui sommes reconnaissants pour ce qu'elle nous a apporté ou donné, que ce soit un cadeau, du temps, de l'affection, de l'amour, du réconfort, du soutien... La gratitude peut aussi s'adresser à un animal, à la nature ou à la vie, tout simplement.

► COMMENT LA MANIFESTER ?

En remerciant, bien sûr, mais pas seulement. Il faut aussi ressentir une émotion positive, avoir conscience de la chance de ce que nous recevons ou vivons. Cela nécessite d'être attentif à l'autre et à ce qui nous entoure, et d'avoir de l'empathie. Comme pour la pratique de la méditation, c'est une sorte d'entraînement mental. Il faut à l'inverse ne pas se sentir redevable lorsque, par exemple, on nous offre un cadeau ou on nous rend un service.

► POURQUOI ÇA FAIT DU BIEN ?

S'appuyant sur la psychologie positive, la gratitude est source de bien-être. Ainsi, en mettant la lumière sur ce qui nous fait du bien, elle nous incite à voir le verre à moitié plein plutôt qu'à moitié vide. « La gratitude aide une personne à diriger son attention vers les choses heureuses de sa vie et à la détourner de ce qui lui manque », explique le psychologue Robert Emmons, dans son livre « La Gratitude – Cette force qui change tout » (éd. Pocket).

► LA PRATIQUER AU QUOTIDIEN

Il existe différentes manières de pratiquer la gratitude dans sa vie de tous les jours. Par exemple,

on peut noter dans un carnet jusqu'à cinq événements qui nous ont procuré de la joie ou du bien-être et remercier ceux qui en sont à l'origine. Si on ne souhaite pas les écrire, on peut se les remémorer chaque soir avant de s'endormir. Au bout de quelques jours, cela devient un automatisme et on en perçoit rapidement les bienfaits : on se sent moins stressé, un sentiment de bien-être s'installe et même un sommeil de meilleure qualité. Attention, ne croyez pas que vous allez voir la vie en rose en permanence en pratiquant la gratitude ! Ce n'est d'ailleurs pas le but. Mais en changeant simplement votre regard sur la vie, cette pratique vous fera découvrir de belles choses auxquelles vous n'auriez pas prêté attention auparavant...

Et si on l'écrivait ?

Exprimer sa reconnaissance, ce n'est pas toujours facile. Surtout si l'on est timide ou si l'on ne connaît pas bien la personne. Dans ce cas, on peut rédiger une lettre de gratitude. Autre avantage : mettre des mots sur ce que l'on ressent accroît encore la sensation de bien-être chez celui qui l'écrit et chez celui qui la reçoit. Et pourquoi ne pas créer un « mur » de gratitude au travail ou à la maison ? Chacun pourra, sur des pense-bêtes, écrire des petits mots de remerciement destinés à son entourage. Et même s'ils ne nous sont pas destinés, ça nous mettra forcément du baume au cœur de les lire...

SODEXO VOUS OFFRE 8 LOTS DE CHOCOLATS DE PÂQUES

de la Maison Lenôtre

Pour vous permettre d'organiser une belle chasse aux trésors pour Pâques, nous vous proposons de gagner 8 lots de chocolats de la collection « Les explorateurs de la forêt ! » de la Maison Lenôtre.

CHAQUE LOT COMPREND : 1 TABLETTE LAIT FOURRÉE PRALINÉ NOISETTE « ANIMAUX DE LA FORÊT » ; 1 SACHET DE PÂQUES LAIT ET NOIR (120 G) ; 1 POISSON D'AVRIL ET 1 SUCETTE PIVERT.



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 un des 8 lots d'une valeur de 54,50 €.

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 Sodexo ? Oui Non Restaurant où vous avez trouvé le magazine :

***Tirage au sort effectué le 28 AVRIL 2022 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.

POUR PÂQUES, LA MAISON LENÔTRE

VOUS INVITE À DÉCOUVRIR SA COLLECTION

Cette année, Guy Krenzer, Directeur de la Création Lenôtre et doublement sacré un des Meilleurs Ouvriers de France, ainsi que les Chefs pâtissiers et Chocolatiers de la maison Lenôtre, ont créé la collection « Les explorateurs de la forêt ! » pour mettre en lumière les trésors de la forêt. Ainsi, faune et flore des bois se déclinent sous la forme de délicieux sujets chocolatés, parmi lesquels on retrouve les traditionnels lapins, poules et œufs garnis. Une édition sous le signe de l'enfance et de l'aventure, illustrée avec poésie par l'artiste Aline BALBOUS. La promesse d'une très belle chasse aux trésors pour toute la famille et surtout pour nos explorateurs en herbe !

LES
EXPLORATEURS
de la

Forêt!



Retrouvez la collection de Pâques
de la maison Lenôtre à partir du 23 mars
en boutique et sur le site Lenotre.com

5 ASTUCES ORIGINALES POUR économiser l'eau

Nous consommons beaucoup d'eau et, parfois, nous en gâchons sans même nous en rendre compte. Pourtant, des gestes simples permettent de diminuer notre consommation, donc de faire un geste pour la planète et de réduire notre facture. La preuve par 5.

1. ON RÉDUIT LE VOLUME DE LA CHASSE D'EAU

Les toilettes représentent en moyenne 20 % de l'eau potable consommée dans la maison. Pour réduire cette consommation d'environ 40 %, il est conseillé d'installer une chasse d'eau à double puissoir. Si vous n'en possédez pas, déposez une bouteille remplie d'eau et fermée dans le fond (ou sur le côté) du réservoir. Cela permettra de diminuer la contenance de ce dernier. Il existe aussi des éco-plaquettes qui créent une sorte de barrage évitant que le réservoir ne se vide totalement. Et attention, une fuite au niveau de la chasse d'eau, même toute petite, peut engendrer un gaspillage de 600 litres par jour...

2. ON RECYCLE L'EAU DE CUISSON DES PÂTES

Parce qu'elle est riche en amidon, cette eau est un formidable désherbant naturel. Récupérez-la et versez-la encore tiède sur les mauvaises herbes. Elle est également idéale pour lier une sauce tomate, un pesto ou une carbonara. Il suffit d'ajouter une louche d'eau de cuisson à votre préparation. Celle-ci sera ainsi plus onctueuse.

3. ON UTILISE LES RESTES DE THÉ VERT

Vous n'avez pas bu toute votre théière ? Si c'est du thé vert naturel, vous pouvez l'utiliser (froid) comme lotion tonique pour votre visage. Il servira aussi à faire dégonfler les poches sous vos yeux. Pour cela, humectez deux disques à démaquiller en coton et laissez-les poser 5 à 10 minutes sous chaque œil. L'astuce en plus : placez le thé au réfrigérateur avant de l'utiliser, ses effets seront décuplés.

4. ON RECUEILLE L'EAU DE PLUIE

Si vous avez un jardin ou un balcon, investissez dans un récupérateur d'eau de pluie (sinon, utilisez des arrosoirs ou des récipients). Elle pourra servir pour arroser vos plantes, vos fruits et vos légumes, pour nettoyer votre sol, vos outils de jardinage ou



vos salons de jardin. Si votre récupérateur a une grande capacité de stockage, vous pourrez même laver votre voiture avec cette eau. Mais attention, elle n'est pas potable ! On ne peut donc pas l'utiliser pour cuisiner ou faire la vaisselle.

5. ON RÉCUPÈRE L'EAU DE LA DOUCHE

Avant de prendre notre douche, nous gaspillons quelques litres d'eau en attendant qu'elle soit à la bonne température. Pour éviter que cette eau potable ne parte dans les égouts, remplissez un seau avec. Elle pourra servir à arroser vos plantes, donner à boire à vos animaux de compagnie, faire le ménage...

143 LITRES

C'est la quantité d'eau potable que nous consommons par personne et par jour.

► **93 %** de cette eau est utilisée pour l'hygiène corporelle, les sanitaires, la lessive, la vaisselle et l'entretien de l'habitat.

► **7 %** pour la boisson et la préparation des repas.

Source : Ademe (Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie et l'entretien de l'habitat).



RÉPARER plutôt que jeter

En France, seulement 40 % des appareils électriques et électroniques en panne sont réparés. Pourtant, il existe de nombreuses solutions pour prolonger leur durée de vie. C'est meilleur pour notre porte-monnaie, et aussi pour la planète.

Qu'il s'agisse de meubles, d'appareils électroménagers ou multimédia, il est parfois plus simple de les remplacer que de les faire réparer. Dans certains cas, cela peut même s'avérer impossible, voire plus cher (un comble !). Pourtant, en les gardant plus longtemps, on produit moins, ce sont donc des ressources économisées, des pollutions évitées et des déchets en moins.

ÇA COMMENCE DÈS L'ACHAT

Pour savoir si vous pourrez faire réparer facilement un de vos appareils, vérifiez son indice de réparabilité au moment de son achat (Indicereparabilite.fr). En effet, il est désormais obligatoire que cette note figure sur de nombreux objets (électroménager, multimédia, tondeuses...). Cet indice est calculé à partir de plusieurs critères définis par le ministère de la Transition écologique : disponibilité des pièces détachées, démontabilité... Plus la note (sur 10) de l'indice de réparabilité est élevée, plus le produit vous apporte la garantie qu'il pourra être facilement réparé.

ON S'Y MET !

Puisqu'il est devenu souvent coûteux de faire réparer ses objets, on peut tenter de le

Autre solution : donner

Si vous n'avez plus l'utilité d'un objet, là encore, ne le jetez pas ! Même cassé, mieux vaut le donner à une association comme Envie (Envie.org) ou Emmaüs (Emmaus-france.org). Soit il pourra être réparé ou reconditionné pour être revendu au profit de l'association, soit certaines pièces seront récupérées et serviront à réparer d'autres objets, soit il sera recyclé.

faire soi-même. Certains sites (comme Spareka.fr ou Commentreparer.com) proposent plein d'astuces pour remettre en état aussi bien une imprimante qu'un lave-linge, ou encore une bouilloire électrique. Si vous ne possédez pas le matériel nécessaire, ou si vous ne savez pas comment vous y prendre, vous pouvez vous rendre dans un lieu collaboratif comme les Repair Cafés (Repaircafe.org/fr). Des pros (électriciens, menuisiers...) vous accueillent, vous guident et vous prêtent les outils pour réparer objets, meubles, vélos, smartphones... Comme c'est un service gratuit, on laisse ce que l'on veut, ou alors on apporte un gâteau ou une boisson à partager. Et si, vraiment, le bricolage, ce n'est pas votre truc, vous pourrez trouver un réparateur près de chez vous sur le site Annuairereparation.fr.

* Source : Planete.fr

**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

7 astuces

*pour vous simplifier
la vie au quotidien !*

CONSERVER ses pommes de terre

Pour éviter que vos pommes de terre ne germent, entreposez-les dans un endroit sombre, sec et frais (cellier, cave...). L'idéal : les placer dans une cagette avec quelques morceaux de charbon de bois qui absorberont l'humidité et ainsi freineront la germination.



PESER sans balance

Vous n'avez pas de balance ni de verre doseur sous la main pour peser vos aliments ? Un simple verre à moutarde vous permettra de cuisiner la juste dose. Ainsi, comptez un verre de riz ou de lentilles pour 2 personnes, et un verre de pâtes (style coquillettes) pour une personne. Et sachez qu'un verre équivaut à environ 100 g de farine ou 150 g de sucre en poudre.



ENTREtenir ses essuie-glaces

Très sollicités en hiver, les essuie-glaces ont besoin d'être nettoyés à fond au début du printemps. Frottez les raclettes en caoutchouc avec un chiffon imbibé d'un mélange d'eau et de vinaigre blanc. Rincez à l'eau froide avec une éponge.



MASQUE à l'argile

Cette poudre naturelle, issue d'une roche volcanique, est idéale pour réaliser des masques de beauté. Choisissez la verte si votre peau est à tendance grasse, ou la blanche si elle est sensible. Pour préparer votre masque, délayez un peu de poudre d'argile avec de l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte élastique. Appliquez cette dernière en couche épaisse sur le visage. Dès qu'elle durcit, retirez-la et rincez.



REDONNER de l'éclat

Vos bijoux en or ou en argent sont ternes ? Plongez-les dans un bol rempli d'eau tiède avec une goutte de produit à vaisselle. Laissez-les tremper 15 à 20 minutes, puis frottez-les avec une brosse à dents souple (réservée à cet usage). Essuyez-les avec une serviette éponge. Ils brillent de mille feux !



CASSEROLE nickel

Vous avez fait brûler une préparation dans votre casserole ? Pour la nettoyer sans effort, déposez dans le fond une couche de bicarbonate ou de gros sel. Recouvrez avec un peu d'eau. Faites bouillir le mélange. Retirez du feu et laissez reposer 5 à 10 minutes avant de rincer.



ÉLOIGNER les rongeurs dans votre jardin

Pour éviter que vos graines (radis, salade...) ne soient grignotées par des rongeurs, mélangez-les à quelques grains de poivre avant de les planter. Leur odeur un peu forte les fera fuir. Elle éloignera aussi les limaces.





candia

Candy'up®

PRATIQUE
À EMPORTER !

Nouvelle Paille en Papier !

PLUS RESPONSABLE

25% DE L'APPORT JOURNALIER
DE L'ENFANT EN CALCIUM

SANS COLORANT, CONSERVATEUR,
ARÔME ARTIFICIEL

3 SAVEURS
GOURMANDES POUR LE
PETIT DÉJEUNER
COMME LE GOÛTER !



Existe aussi
en bio !

RENTRE DANS LES ACHATS EGALIM



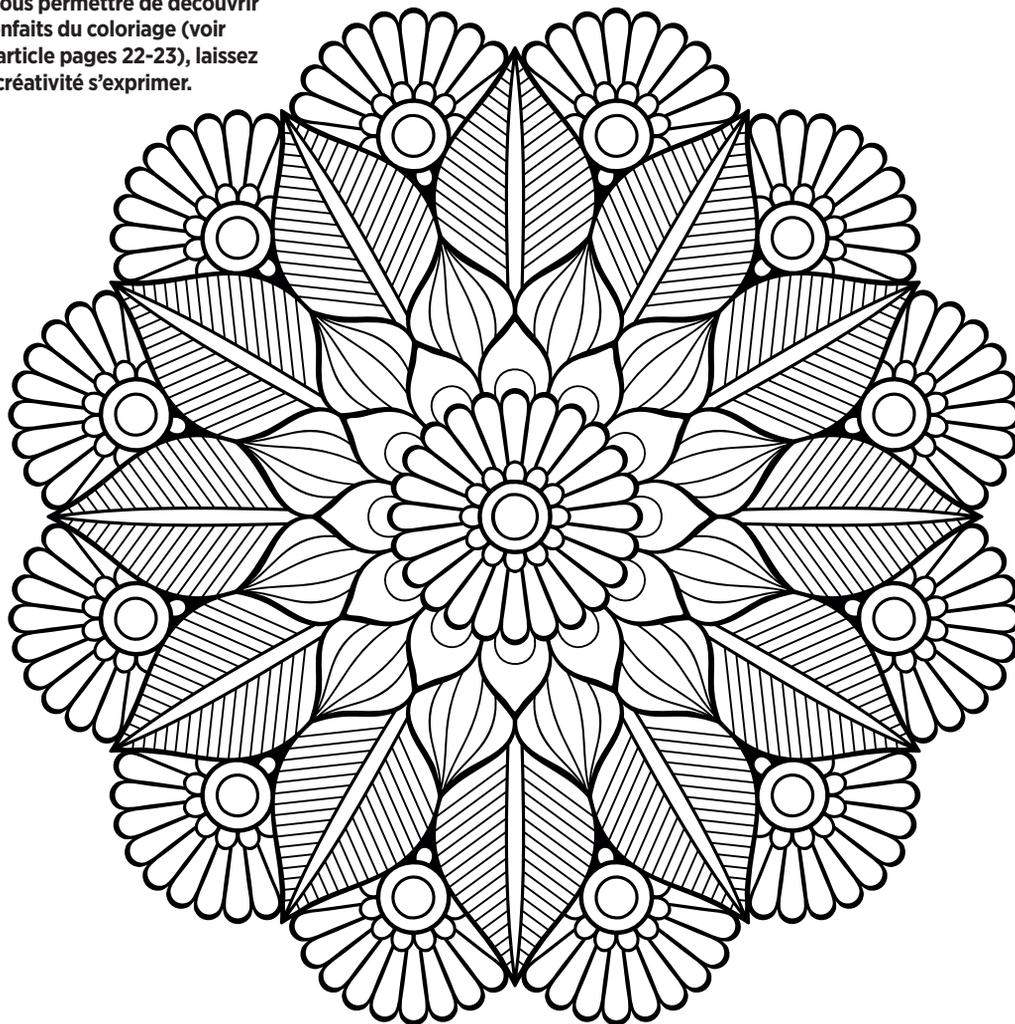
NUTRI-SCORE



ENTRAÎNEZ vos neurones

À vos crayons de couleur !

Pour vous permettre de découvrir les bienfaits du coloriage (voir notre article pages 22-23), laissez votre créativité s'exprimer.



MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Alexandra Moravic, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Kity Bachur. Rédaction : Kity Bachur, Veronick Dokan, Franck Schmitt. Direction artistique : Olivier Lemesle. Photogravure : COM' Presse. Imprimerie : FOT imprimeurs à Meyzieu (69). Origine papier : Finlande. Taux de fibres recyclées : 0 % (100 % des fibres du papier sont recyclables). Certification : EU Ecolabel, qui est conforme pour CITEO sur l'origine durable des fibres (84 % des fibres entrant sur le site sont certifiées FSC ou PEFC). Eutrophisation : Ptot = 0,005 kg/tonne de papier.

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

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

COUVERTURE : JAREK PAWLAK/ADOBESTOCK.

P4-5: DR. P6-7: Audrey Tumelin. AntonioDiaz_AdobeStock. P8-9: Verwendung Weltweit_DPA/Photononstop. P10-11: Nicolas Thibaut, Gianluca Santoni-sime/Photononstop. Guy Christian/Hémis. Jérôme Rommé, lililb, Toanet, uckylo/AdobeStock. P12-13: carlogaw/Gettyimages. P14: a-lesa/Gettyimages. P16-17: Caroline Faccioli. P18: kei907/AdobeStock. P20: Maxim Sawva. P22-23: Mediaphotos/Gettyimages. P24-25: Coloures-Pic/AdobeStock. Inside Creative House/Gettyimages. P26: Martin Dimitrov/Gettyimages. P27-28: Marish/Shutterstock. Lenôtre, Patrick.A.Sater. P29: Raphaël Dhondt. P30: SolStock/Gettyimages. P32: bizoo_n_ CreativeNature_nl, mbongorus, vaaseenaa, Valeriya/Gettyimages. vipman4, yatcenko/AdobeStock. P34 : Lovely Mandala/Shutterstock.



*Vous inspirer
le meilleur de l'œuf*



L'ŒUF POCHÉ DES CHEFS

Traditionnel & gourmand

Prêt
à l'emploi



Facile
d'utilisation

**Des œufs extra-frais
rigoureusement sélectionnés
issus de poules élevées
en plein air !**

PLAQUE DE
8 POCHES SOUPLES
DE 5 ŒUFS POCHÉS

COLIS DE
40 ŒUFS

35 JOURS
DE DLC



**ÉLEVAGE
PLEIN AIR**

CONTACTER NOTRE SERVICE COMMERCIAL : 02 96 32 07 99

www.ovoteam.net

UN GOÛT AUSSI VRAI
QUE NATURE



Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour. www.mangerbouger.fr