

Attitude

N° 80 • AUTOMNE 2023

Dans les
coulisses de
la cuisine
test Sodexo

RENCONTRE avec
Faustine Bollaert

**Développement
personnel**

Prendre la parole
en public, ça
s'apprend

Une rentrée
pleine de peps

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 80
AUTOMNE 2023



- 4 C'est nouveau !**
Actus
- 8 En coulisses :**
La cuisine test, lieu de tous les possibles
- 10 Rencontre avec...**
Faustine Bollaert
- 12 À la découverte**
de Vannes
- 14 Mon assiette**
Les variantes au sucre
- 16 Mon assiette**
L'épinard, une petite pousse maligne
- 18 Ma recette gourmande**
Boulettes pommes de terre épinards et crème parmesan ; lasagnes rolls jambon épinards ; salade d'épinards au chèvre
- 22 Ma santé**
3 gestes essentiels pour préserver sa santé visuelle



12

édito

Alors que les premières feuilles commencent à tomber et que l'automne s'installe doucement, il est temps de se préparer à cette période charnière de l'année. Dans ce nouveau numéro, plongez dans un monde captivant où découvertes, bien-être et saveurs automnales se rencontrent harmonieusement. Entrez au cœur de l'univers culinaire de Sodexo et visitez la cuisine test, lieu incontournable pour la dégustation de produits bruts et la création de nos recettes. Puis, partez à la découverte de Vannes, perle du Morbihan, où se marient patrimoine historique et modernité. Côté cuisine, lépinard est à l'honneur à travers trois recettes gourmandes. Éveillez vos papilles en explorant ce légume de saison et ses bienfaits. Et enfin, retrouvez toutes les idées et astuces pour prendre soin de vous en cette période : des conseils pour développer votre éloquence et choyer vos yeux pour combattre la fatigue oculaire, afin de profiter pleinement des plaisirs visuels que nous offre cette saison. Bonne lecture !

LA RÉDACTION



24 Ma forme

3 exercices pour stimuler ses yeux

26 Mon bien-être

Fatigue mentale, fatigue physique : les reconnaître, les soulager

28 Mon tuto

Je fabrique des boîtes pour ranger mon bureau

30 Mon développement personnel

Prendre la parole en public ça se travaille

31 Jeu-concours

32 Mon environnement

Guide pratique pour réussir ses ventes et achats d'occasion

34 C'est tendance

Une mode responsable pour un dressing plus vert

36 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

38 C'est à vous de jouer

C'EST NOUVEAU!

Actus

Design et durable

Fabriquée en France à partir de matériaux biosourcés, recyclable, réparable et garantie dix ans, cette bouilloire design coche toutes les cases du produit durable et vertueux. Elle sera parfaite pour réchauffer les journées d'automne.

Bouilloire Club, 289 € (1,2 L), 319 € (1,7 L), Design, Vertige.fr

1/3

DES FRANÇAIS DÉCLARENT NE PAS ÊTRE SATISFAITS DE LA QUALITÉ DE LEUR SOMMEIL ET PLUS DE 8 SUR 10 SONT CONCERNÉS PAR LES RÉVEILS NOCTURNES, DONT 44 % DE FEMMES. C'EST CE QUE RÉVÈLE LA DERNIÈRE ENQUÊTE DE L'INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE. UN CONSTAT QUI S'EXPLIQUE PAR DE NOMBREUX FACTEURS ÉCONOMIQUES, SOCIAUX ET INDIVIDUELS. L'ÉTUDE MET ÉGALEMENT EN LUMIÈRE LES LIENS ENTRE LES TROUBLES ANXIO-DÉPRESSIFS ET LES PROBLÈMES DU SOMMEIL.

Étude INSV/MGEN 2023





RCS Savoie Yaourt B 321 691 404 Chambéry - © Adobe Stock - Réalisation : Agence Félix

VOTRE PUR MOMENT D'ÉVASION

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

C'EST NOUVEAU!



LA FÊTE À LA CITROUILLE

C'est la reine de la saison. Déclinée en ramequin, la citrouille met du peps sur une table à l'apéritif, pour présenter des entrées ou des minigratins.

Ramequin citrouille en céramique, 7 €, Primark, en magasins et sur Primark.com



UN CHOCOLAT DOUDOU

On craque pour cette tablette de chocolat au lait à 41 % de cacao, enrichie d'amandes et parsemée d'éclats de caramel. Avec des ingrédients 100 % naturels et la juste proportion de sucre, elle sera parfaite pour les goûters des enfants et des plus grands !

Tablette chocolat au lait, amandes et caramel, 2,99 € (100 g), Krokola, en GMS et sur Krokola.fr

CHIC, DE LA CHICORÉE !

La chicorée connaît un réel engouement depuis plusieurs années. C'est une boisson saine sans caféine aux saveurs de caramel et de pain grillé qui peut remplacer le café ou le thé du matin. Elle est proposée ici dans une version pratique en infusettes.

Aromandise, 7,50 € (25 infusettes), en magasins bio et sur Aromandise.com



Pâtissez bon et sain

Cheffe pâtissière, Sandrine Baumann-Hautin est aussi une femme engagée. Elle est à l'origine de « Sain Pâtisserie Santé », un concept novateur qui marie la pâtisserie et la santé. Elle publie le 10 octobre un livre de recettes sucrées adaptées à différentes pathologies chroniques. Au-delà des recettes, la cheffe propose également des conseils nutritionnels spécifiques à chaque maladie, pour qu'elle ne soit pas un frein au plaisir gourmand !

« Pâtisserie Santé » de Sandrine Baumann-Hautin, éd. Vuibert, 19,90 €.



TOUJOURS PLUS DE DOUCEUR

Lorsque l'air se rafraîchit, quoi de plus agréable que de se glisser sous un plaid ? Et lorsque celui-ci est en fausse fourrure, on hésite encore moins. Disponibles dans plusieurs coloris, du gris au chocolat, ces plaids se transportent grâce à des sangles en cuir vegan.

Plaid en fausse fourrure Frisson naturel, 180 € (130 x 200 cm), sur Plaidcooing.com



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

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

ACTIVITÉ

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

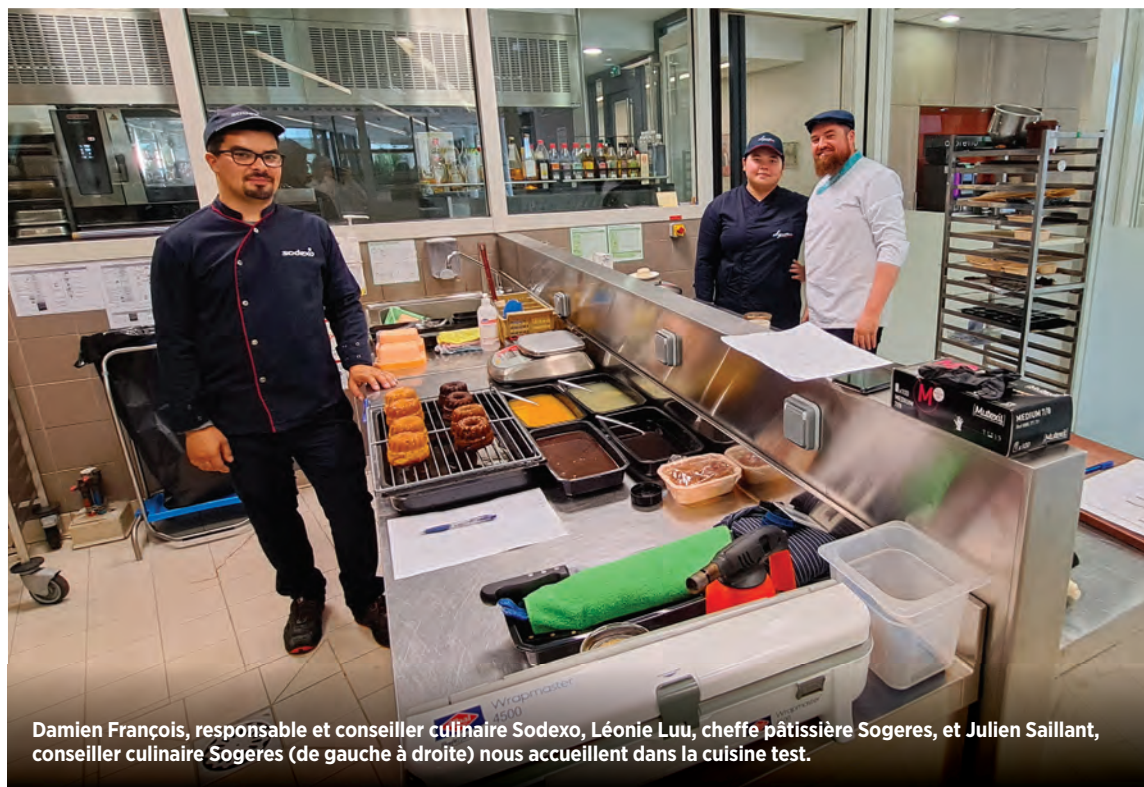
QUALITÉ

- Sites **certifiés IFS** niveau supérieur.



LA CUISINE TEST, lieu de tous les possibles

Les expériences gustatives ne s'improvisent pas : chez Sodexo, elles débutent, prennent vie et se développent dans la cuisine test. De la dégustation des produits bruts à l'élaboration des recettes, visite au cœur de la création culinaire.



Damien François, responsable et conseiller culinaire Sodexo, Léonie Luu, cheffe pâtissière Sogeres, et Julien Saillant, conseiller culinaire Sogeres (de gauche à droite) nous accueillent dans la cuisine test.

S i le siège de Sodexo France, à Guyancourt (Yvelines), était un village, la cuisine test en serait la place centrale. Sur la droite du hall d'accueil, « l'aquarium », comme on la surnomme, attire l'attention.

UNE CUISINE VIP La cuisine test accueille aussi des invités venant partager leur expérience avec les équipes Sodexo. Des pâtisseries MOF (Meilleur ouvrier de France), mais également de grands chefs comme Olivier Roellinger, venu apporter notamment son expertise sur les épices. Fin 2022, le chef étoilé Ludovic Turac a collaboré avec les équipes Santé pour développer Chef Touch, un programme culinaire inédit en milieu hospitalier.

À travers les baies vitrées, on voit les chefs cuisiner, des plats en cours de création et des assiettes exposées qui mettent l'eau à la bouche. « Nous sommes fiers de bénéficier d'un tel équipement », commente Hervé Morillon, directeur du pôle culinaire. « La cuisine test est au cœur de notre démarche. Son positionnement à l'intersection des différents services n'est d'ailleurs pas anodin. » Cet espace est en effet la pierre angulaire du processus de création de menus innovants, là où tout démarre. Son usage premier est celui de laboratoire de test pour

les nouveaux produits. « Chaque nouvel ingrédient que l'on souhaite intégrer dans notre cuisine est d'abord examiné ici par un panel de testeurs très varié pouvant regrouper des responsables qualité, des responsables produit, des diététiciens, des conseillers culinaires, des acheteurs, etc. L'idée est avant tout de découvrir le produit à l'état brut et de lui attribuer une note afin de sélectionner celui qui correspond le mieux à nos attentes et celles de nos consommateurs pluriels parmi plusieurs fournisseurs », détaille Carole Galissant, directrice transition alimentaire et nutrition.

RÉFLEXION ET CRÉATION

Le deuxième usage de cette cuisine test concerne l'élaboration des recettes. Là encore, rien n'est laissé au hasard. À cette étape, c'est au tour des chefs de prendre la main et lancer le processus de recherche et développement, comme l'explique Hervé Morillon : « Il y a toute une réflexion autour du produit pour arriver à une vision globale de sa place en entrée, en plat ou en dessert. Le travail est mené conjointement avec le service marketing, qui apporte ses suggestions. Puis



Chaque ingrédient est pesé.



L'élaboration des recettes requiert tout à la fois de la créativité, de la technique et de la précision.



Lumière, composition, textures : les clés d'un shooting réussi.



Naissance d'une création en direct pour une offre « Modern Recipe ».

EN CHIFFRES
300
produits en moyenne sont évalués chaque année dans la cuisine test.

vient le temps de l'expérimentation. » Les recettes sont parfois modifiées à de nombreuses reprises pour obtenir l'assiette idéale pouvant être reproduite par les équipes de restauration sur les sites clients. L'avis des consommateurs est également pris en compte et conduit à aussi à des ajustements. Quand elle n'est pas occupée par des tests produits ou recettes, la cuisine sert également

de lieu de formation et d'échange. Les chefs y partagent leurs astuces, et des ateliers thématiques peuvent y être organisés, par exemple pour la cuisson du pain. Plus qu'un laboratoire, la cuisine test est finalement un véritable lieu de vie sociale où chacun peut se questionner sur les meilleures façons de procéder, quelle que soit la cible de clientèle. ♦

FAUSTINE BOLLAERT

Un cœur gros comme ça !

Animatrice maternante dans son émission sur France 2, Faustine Bollaert est une épouse amoureuse et une mère protectrice. Rencontre avec une quarantenaire épanouie.

Elle est comme ça Faustine Bollaert : naturelle. Lors de son rendez-vous quotidien de « Ça commence aujourd'hui », elle ne craint ni de rire aux éclats ni de laisser couler ses larmes. Certes, depuis six ans qu'elle anime l'émission, elle a appris à mieux maîtriser ses émotions, mais refuse absolument de les contenir plus que de raison. « Il ne faut surtout pas se blinder », dit celle qui tient par-dessus tout à conserver sa précieuse humanité. « Sinon, on devient une machine. » Cette empathie qui fait son succès populaire (plus d'1,3 million de téléspectateurs chaque jour) est chez elle comme une seconde peau, une nature profonde pour celle qui s'est toujours considérée comme une écorchée vive. C'est parce qu'elle est parvenue à identifier cette hypersensibilité, et à l'accepter, qu'elle se sent aujourd'hui à sa place dans cette émission de témoignages. « La télé me coulait dans les veines, se souvient-elle, et j'avais le goût des gens. Je pressentais qu'un jour, tout cela s'emboîterait. »

D'ABORD CAUSTIQUE ET PIQUANTE

Avant de suivre les traces de son idole Jean-Luc Delarue, il lui a fallu auparavant apprendre à se délester de ce ton caustique et piquant qui faisait le sel de ses chroniques sur le canapé rouge de Michel Drucker dans « Vivement dimanche prochain ». Ensuite seulement, elle osa être tout à fait elle-même pour laisser libre cours à sa bienveillance naturelle. Aujourd'hui, il ne lui est pas toujours facile d'accueillir la parole de personnes cabossées par la vie sans que cela ne l'impacte directement. Faustine a dû apprendre à mettre en place des garde-fous protecteurs : avec un psy, chez qui elle « vide » son trop-plein émotionnel ; mais aussi en s'accordant des pauses dans sa loge entre deux séquences trop intenses. « Dans ces cas-là, j'ai besoin de très vite me reconnecter à des choses très

concrètes. Je prends rendez-vous chez le dentiste, j'appelle mes enfants pour qu'ils me racontent leurs histoires de cour de récré... Cela m'aide à sortir du profond chagrin de mes invités. » Dans son planning professionnel extrêmement chargé, elle peut se féliciter d'être parvenue à ne rien sacrifier de sa vie de famille. « Je suis capable de dire non à une proposition qui menacerait cet équilibre, reconnaît cette maman poule. Mais cela ne m'empêche pas de culpabiliser. Je ne compte plus les petits mots glissés dans les cartables ou sous l'oreiller pour compenser mes absences. »

DÉSIR DE PIÈCE DE THÉÂTRE ET DE LIVRES POUR ENFANTS

Pas question de venir l'importuner les mercredis car ceux-ci sont entièrement consacrés à sa famille, entre séance de foot pour sa fille Abi et cours d'équitation pour son fils Peter. Avant de se retrouver tous ensemble dans leur belle maison près de Chantilly, avec son époux le célèbre auteur de roman Maxime Chattam, leurs deux chiens Nessie et Phoebe et leurs chats, pour un goûter gourmand ou un plat de pâtes. « Je suis raide dingue et hystérique du pesto », s'enthousiasme Faustine l'Italienne. Néanmoins, celle qui se définit comme « jolie mais pas trop », ne cache pas qu'elle surveille sa ligne (raisonnable la semaine afin de s'offrir un peu de plaisir le week-end) et plus encore son capital énergie. Et de l'énergie, il lui en faut, car en elle s'impatientent des désirs jusqu'ici inassouvis : écrire une pièce de théâtre et un roman, imaginer avec son mari une collection de livres pour enfants, jouer dans un téléfilm... Et pourquoi pas tenir une agence matrimoniale pour faire se rencontrer les gens et leur permettre de goûter au bonheur ! Bonne fée, le chemin de la vie de Faustine Bollaert est plus que jamais pavé de bonnes intentions.

*** « Ça commence aujourd'hui », du lundi au vendredi à 13h55 sur France 2.**



À la découverte de Vannes



Cité fortifiée, ville médiévale aux rues étroites et port ouvrant sur le golfe du Morbihan, Vannes ne manque pas d'atouts pour séduire habitants et touristes de passage.

Je m'appelle Gildas Charbonnot, je suis natif de Lannion, dans les Côtes-d'Armor, et j'ai 57 ans. J'ai commencé en tant qu'apprenti à l'âge de 16 ans avec un CAP cuisine dans la région de Fontainebleau, où je suis resté pour travailler

dans divers restaurants gastronomiques. En 1999, je suis revenu en Bretagne et ai acheté un restaurant à Lamballe. Après diverses expériences, je suis entré chez Sodexo en 2011 en tant que cuisinier intermittent avant d'obtenir en 2016 un contrat de qualification professionnelle de chef de cuisine. Je suis depuis en poste à Vannes (ou Gwened en breton), au lycée Notre-Dame-le-Menimur, pour lequel je supervise cinq pôles de distribution. Avec mon responsable de site, nous dirigeons une équipe de 18 personnes et nous produisons tous ensemble chaque jour 2 000 repas et prestations extérieures. Je ne suis peut-être pas très objectif, mais j'aime particulièrement la qualité de vie de ma région natale, la chance que nous avons d'avoir la mer à proximité, et sa gastronomie, évidemment.



Le port de Vannes.

Huîtres au chocolat, tome de Rhuys et bières de la brasserie Brume

Si je dois donner quelques conseils de site à visiter, je dirais en priorité le parc naturel du golfe du Morbihan. Il faut absolument voir ses îles. Mais aussi le port de Vannes, la cathédrale Saint-Pierre, le musée des Beaux-Arts. Et ne pas rater le festival « Jazz en ville » qui a lieu chaque année en juillet. Parmi les spécialités typiques morbihannaises à ne pas manquer, le plateau de fruit de mer, à déguster face à l'océan, l'andouille de Guéméné, les sardines de la belle-iloise ou, plus sucrées, les délicieuses sucettes Niniches de Quiberon. Côté sucré toujours, il faut citer les huîtres au chocolat, noir ou au lait, fourrées au praliné à l'ancienne, de la maison Desplousse : cette sucrerie typique a été créée en 1904 à Belle-Île-en-Mer. Si vous aimez le fromage, demandez la tome de Rhuys. Et si vous êtes amateur de bière artisanale, je vous conseille la brasserie artisanale Brume.



Galette à l'andouille de Guéméné.



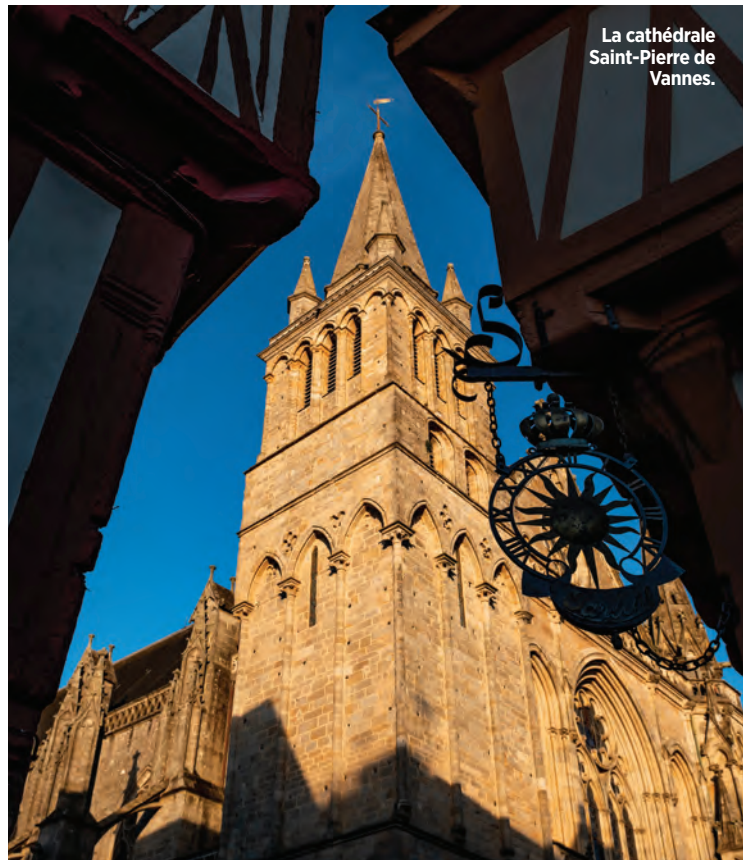
Le jardin du château de l'Herminie.



Les îles du golfe du Morbihan.



Les remparts de Vannes.



La cathédrale
Saint-Pierre de
Vannes.



Les sardines de la belle-iloise.

LES VARIANTES au sucre

Le sucre blanc, ou saccharose, n'est pas la seule option pour apporter de la douceur à vos recettes. L'idéal restant de le réduire au quotidien. Tour d'horizon.

► LE MIEL

[65 g de miel = 100 g de sucre]

Produit naturel, il présente un pouvoir sucrant 1,3 fois supérieur à celui du sucre. Il fait également moins grimper le taux de sucre sanguin (la glycémie), tout en apportant quelques vitamines et antioxydants. Prudence toutefois à l'achat : une étude de la Commission européenne a montré en mars 2023 que 40 % des miels importés étaient dénaturés, coupés avec des sirops de sucre et contenaient parfois des additifs. Pour s'assurer de sa qualité, il est conseillé de privilégier les produits européens, les circuits courts, les labels et les miels produits par un apiculteur qui les conditionne lui-même.

► LE SIROP D'AGAVE

[75 g de sirop d'agave = 100 g de sucre]

Obtenu par chauffage à haute température de la sève d'un cactus mexicain, ce sirop proche du miel présente un goût assez neutre. Il fait peu grimper la glycémie et possède un pouvoir sucrant supérieur au saccharose, mais contient du fructose. Ce dernier est stocké par l'organisme sous forme de graisse : attention à ne pas en abuser. Lui aussi est parfois coupé avec des sirops, mieux vaut rester vigilant lors de l'achat.

► LE SIROP D'ÉRABLE

[110 g de sirop d'érable = 100 g de sucre]

Produit phare du Québec, ce sirop est extrait de l'eau (ou sève) d'érable, chauffée, évaporée et non raffinée. Il apporte des vitamines, des minéraux (notamment du zinc et du manganèse) et quelques antioxydants. Il élève – un peu moins que le sucre – la glycémie, mais se révèle moins calorique que le saccharose. Clair et doux à la fin de l'hiver, il fonce et devient plus puissant au printemps.

► LE SUCRE DE COCO

[100 g de sucre de coco = 100 g de sucre]

Obtenu à partir de la sève chauffée des fleurs de cocotier, il contient des nutriments (polyphénols, magnésium, zinc, fer et potassium) et de l'inuline, une fibre prébiotique avantageuse pour la flore intestinale. Mais les études sur son index glycémique sont encore contradictoires. Si sa production est écologique et son goût délicieusement exotique, sa composition est proche de celle du sucre traditionnel, et son pouvoir sucrant est équivalent.

► LE RAPADURA ET LE MUSCOVADO

[70 g de rapadura ou muscovado = 100 g de sucre]

Ces sucres complets, foncés et odorants, issus de la canne à sucre, n'ont subi aucun raffinage. Le muscovado, obtenu par chauffage, est plus brun et puissant en goût (avec une saveur de cannelle, vanille et café) que le rapadura. Ce dernier est, lui, fabriqué par séchage à l'air libre et plus proche de la réglisse caramélisée. Tous deux apportent du potassium et du magnésium, et des vitamines du groupe B.

► ET LES SUCRES ROUX ET BLOND ?

Le sucre « roux » (appelé cassonade s'il est issu de la canne à sucre), un peu moins raffiné que le sucre blanc, offre plus de saveurs. Le sucre dit « blond » est simplement du sucre blanc coloré avec du caramel !



L'avis de la spécialiste

Audrey Poinsard,
diététicienne-nutritionniste
et responsable Menu et Nutrition
chez Sodexo.

« SURVEILLONS NOTRE CONSUMMATION DE SUCRE ! »

Ces sucres moins raffinés peuvent être une alternative intéressante, car au contraire du sucre blanc (le saccharose raffiné) qui n'apporte que des « calories vides », ils contiennent quelques nutriments. Outre leur pouvoir sucrant, parfois élevé, leurs saveurs prononcées peuvent permettre d'en utiliser moins. Mais ce sont toujours des sucres (que nous avons tendance à surconsommer) et non des « aliments bien-être » ! L'appétence débute souvent dès l'enfance, et il faut, dès le plus jeune âge, éduquer le palais et limiter les sucres ajoutés en consommant certains aliments (boissons, laitages, fruits) en version nature !

L'épinard

une petite pousse maligne

Longtemps considéré comme un symbole de force, l'épinard n'est pas si riche en fer que l'affirmait Popeye. Mais ses jeunes pousses et ses feuilles présentent d'autres bienfaits pour la santé.

L'atout bonne humeur

Grâce à leur taux élevé en vitamines du groupe B, les épinards aident à garder le moral. La vitamine B9 participe à la fabrication de sérotonine et dopamine, ces neurotransmetteurs impliqués dans l'équilibre de l'humeur, des émotions et du sommeil.

Bonnes feuilles, bon œil

La lutéine et la zéaxanthine, deux pigments antioxydants contenus en quantité dans les épinards, protègent l'œil et la vision des effets du vieillissement. Ils réduisent notamment le risque de cataracte et de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

A photograph of fresh spinach leaves. Some are in a metal colander on the left, and others are scattered on a light-colored, textured surface. The leaves are vibrant green and appear to have water droplets on them.

Un allié pour le système osseux

Les épinards regorgent de vitamine K1 (phylloquinone), qui participe au maintien de la densité osseuse et éloigne le risque d'ostéoporose après la ménopause. Bonus : cette vitamine, d'autant plus présente que les feuilles sont bien vertes, ne disparaît pas à la cuisson.

Un cerveau au top

La vitamine E est un antioxydant qui protège le cerveau du vieillissement cellulaire. Des études ont prouvé son intérêt pour le bon développement du système nerveux et son rôle protecteur contre les processus dégénératifs.

Bien le choisir

Les épinards sont souvent pollués par des pesticides. Comme ils ne s'épluchent pas, il est judicieux de les choisir bio, ou au moins locaux (la France est le premier pays producteur d'Europe), car beaucoup de traitements sont effectués après cueillette pour le transport et la conservation. Avant de les consommer, ils doivent être bien rincés, sans pour autant les laisser tremper. S'ils sont cuits, ils sont à manger dans les 24 heures pour éviter l'apparition de nitrites.

BOULETTES POMME DE TERRE ÉPINARDS ET CRÈME PARMESAN

Pour 12/15 Boulettes

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Repos 30 min

INGRÉDIENTS :

- 5 pommes de terre à chair ferme
- 1 petit oignon émincé
- 50 g de feuilles d'épinard
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de parmesan râpé
- 3 c. à soupe de crème épaisse entière
- 20 g de beurre
- 50 g de poudre de noisette
- Huile pour friture
- Sel, poivre

◆ Faites cuire les pommes de terre avec la peau dans de l'eau salée. Pelez-les puis écrasez-les avec une fourchette. Lavez, séchez et émincez les feuilles d'épinards. ◆ Faites fondre le beurre dans une poêle, puis faites dorer l'oignon émincé. Rajoutez les épinards et faites-les cuire 1 minute en remuant. Salez et poivrez. Ajoutez la crème et le parmesan. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le parmesan soit fondu. ◆ Laissez refroidir et réservez au frais 30 minutes. ◆ Formez des boulettes avec les pommes de terre écrasées en enfermant au centre 1 cuillerée à café de crème d'épinards. ◆ Fouettez les œufs dans une assiette creuse et versez la poudre de noisette dans une autre assiette. ◆ Chauffez l'huile de friture dans une casserole, jusqu'à ce qu'elle frémissse. Placez les boulettes dans l'œuf puis roulez-les dans la poudre de noisette. Faites frire les boulettes. Cessez la cuisson dès qu'elles sont bien dorées.





LASAGNES ROLLS JAMBON ÉPINARDS

Pour 4 personnes

Préparation 45 min

Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS :

- 8 tranches de jambon blanc
- 200 g de pousses d'épinards
- 10 champignons de Paris
- 1 gousse d'ail
- 100 g de mascarpone
- 80 g de crème fraîche
- 4 c. à soupe de parmesan râpé
- 8 feuilles de lasagne
- 1 c. à café de moutarde
- Huile d'olive • Pignons de pin • Sel, poivre

◆ Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Faites cuire les feuilles de lasagne 5 à 6 minutes dans de l'eau bouillante. Passez la fourchette entre chaque feuille pour éviter qu'elles se collent entre elles. Rincez-les à l'eau froide puis posez-les sur une surface plate les unes à côté des autres. ◆ Épluchez et hachez l'ail. Rincez les épinards et égouttez-les. Émincez les champignons. ◆ Faites revenir les champignons 5 minutes dans une poêle huilée et chaude, et réservez. Faites cuire les épinards 5 minutes dans la même poêle. ◆ Mélangez le mascarpone, la crème, la moutarde, 2 cuillerées à soupe de parmesan et l'ail. Salez et poivrez. ◆ Coupez les tranches de jambon en deux dans la longueur. Répartissez le jambon sur les feuilles de lasagne, tartinez d'un peu de mélange crème et mascarpone, ajoutez des épinards et des champignons. Roulez délicatement chaque feuille de lasagne puis coupez-les en deux. ◆ Répartissez les rouleaux de lasagne dans un plat à gratin huilé, saupoudrez du reste de parmesan et de pignons puis enfournez pour 15 minutes.

SALADE D'ÉPINARDS AU CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation 5 min

Cuisson 5 min

INGRÉDIENTS :

- 250 g de lardons allumettes • 200 g de pousses d'épinards en sachet
- 2 crottins de Chavignol
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • Sel et poivre

◆ Faites revenir 250 g de lardons allumettes dans une poêle, puis égouttez-les sur du papier absorbant. ◆ Préparez une vinaigrette avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et 1 c. à soupe de vinaigre balsamique. Salez et poivrez. Coupez 2 crottins de Chavignol en lamelles. ◆ Dans un saladier, réunissez 200 g de pousses d'épinards (en sachet prêt à l'emploi), les lardons, les lamelles de fromage et la vinaigrette, mélangez et servez frais.

Vous n'aimez pas le fromage de chèvre ?

Remplacez-le par des copeaux de parmesan.





COCOTINE[®]
L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE

**paysan
BRETON**[®]
Les surgelés

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 **sodexo**

KEVIN,
producteur de légumes
de notre coopérative
(Morbihan)

3 GESTES ESSENTIELS

pour préserver sa santé visuelle

Avec l'omniprésence des écrans au quotidien, nos yeux sont de plus en plus sollicités. Et, avouons-le, nous n'en prenons pas forcément soin comme il le faudrait. Voici les gestes à adopter pour garder bon pied bon œil.

1 FAIRE LE PLEIN DE NUTRIMENTS, ESSENTIELS À LA VUE

« Les yeux ont besoin d'antioxydants comme le bêta-carotène, les vitamines A, C, E, ou le sélénium, car ils sont très sensibles au stress oxydatif (qui provoque le vieillissement des cellules) », explique la Dre Laure Martinat, phytothérapeute et naturopathe. « Les vitamines antioxydantes se trouvent en grande quantité dans les fruits et légumes frais, le sélénium dans le jaune d'œuf et les céréales. » D'autres vitamines contribuent à notre santé visuelle : celles du groupe B notamment, en particulier la B2, que l'on trouve en teneur intéressante dans le foie, la levure de bière ou les amandes. On mangera plutôt des légumes colorés, qui contiennent « trois substances plus spécifiques de la famille des caroténoïdes [ces pigments qui donnent leur couleur aux végétaux, NDLR], la lutéine, la zéaxanthine et l'astaxanthine, qui protègent la rétine. La lutéine aide à filtrer la lumière bleue produite par les écrans, qui est délétère pour nos yeux ». Enfin, les acides gras oméga 3, que l'on trouve dans les poissons gras, l'avocat ou l'huile de colza, sont bons pour nos yeux, en raison de leurs vertus anti-inflammatoires.

2 ADOPTER LES BONNES ATTITUDES AU BUREAU

Passer la journée devant un écran est particulièrement fatigant pour les yeux. Pour limiter la fatigue visuelle, il faut faire des pauses régulièrement. Les Anglo-saxons utilisent la règle des « 20-20-20 » : regarder à 20 pieds (environ 6 mètres), pendant 20 secondes toutes les 20 minutes. Par exemple, en se levant et en regardant par la fenêtre. Il est important aussi de rester à bonne distance de son écran. Pour savoir si vous n'êtes pas trop près, tendez votre bras. Le bout de votre index touche l'écran ? C'est parfait. En revanche, si votre bras est fléchi, vous êtes trop près.

3 SOULAGER LES YEUX FATIGUÉS ET IRRITÉS

« Les hydrolats de plantes sont particulièrement indiqués pour apaiser la fatigue oculaire ou lubrifier les yeux secs », note la Dre Martinat. L'hydrolat de bleuet (« *Centaurea cyanus* ») en particulier est l'incontournable du soin oculaire, idéal pour apaiser les yeux fatigués. » D'autres solutions florales peuvent aider. L'hydrolat de camomille romaine (« *Chamaemelum nobile* ») grâce à ses propriétés anti-inflammatoires et apaisantes et l'hydrolat de lavande officinale (« *Lavandula officinalis* ») qui est cicatrisant et apaisant. Comment les utiliser ? On imbibe des compresses et on applique sur les yeux, paupières fermées. On laisse poser une bonne dizaine de minutes tout en se relaxant. Vous avez régulièrement les yeux secs ? Notre médecin recommande le collyre Visiodoron Malva de Weleda : « Ces gouttes sont apaisantes et hydratantes. »

LA LUMIÈRE BLEUE : C'EST VRAIMENT DANGEREUX ?

En quantité importante, oui. Plusieurs études l'ont indiquée dans les risques de dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), de lésions de la rétine et du cristallin. Si on reste sur écran plusieurs heures par jour, il est conseillé d'adopter un filtre anti-lumière bleue sur ses lunettes.



*Vous inspirer
le meilleur de l'œuf*



UNE EXCLUSIVITÉ OVOTEAM

L'ŒUF POCHÉ DES CHEFS

Traditionnel & gourmand



Prêt à l'emploi

Facilité
d'utilisation

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

**UN CONDITIONNEMENT EN POCHE
MICRO ONDABLE**

**PLAQUE DE
8 POCHE SOUTLES
DE 5 ŒUFS POCHE**

COLIS DE
40 ŒUFS

**PLAQUE DE
4 POCHE SOUTLES
DE 5 ŒUFS POCHE**

COLIS DE
20 ŒUFS

30 JOURS
DE DLC



CONTACTER NOTRE SERVICE COMMERCIAL : 02 96 32 07 99

www.ovoteam.net

3 EXERCICES

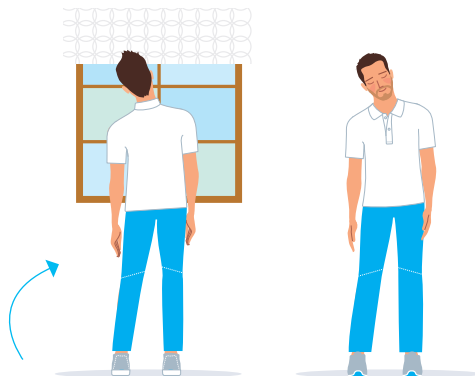
pour stimuler ses yeux

Notre surconsommation d'écrans crée des troubles et de la fatigue oculaire. Afin d'y remédier, il est conseillé d'apaiser ses yeux régulièrement. Notamment via le yoga des yeux qui offre un réel soulagement. Voici 3 exercices tirés de cette méthode.

DÉTENDRE SES YEUX

► **L'idée** : la technique du « palming » consiste à mettre ses yeux au repos.

► **La méthode** : frottez vos mains pour les réchauffer, puis placez-les en coque, doigts joints : paume de la main gauche au-dessus de l'œil gauche (sans toucher le globe oculaire ni écraser le nez) et main droite sur le droit. Vous devez faire le noir complet (gardez les yeux ouverts pour vérifier). Ensuite seulement, fermez les yeux et restez ainsi 30 à 45 secondes. Si votre travail fatigue vos yeux, répétez l'exercice toutes les 45 minutes à 1 heure.



EXERCER SA MOBILITÉ OCULAIRE

► **L'idée** : s'exercer à voir de loin, ce qui améliore la mobilité des yeux.

► **La méthode** : idéalement dehors, sinon devant une fenêtre, écartez les jambes (50 cm), pieds à plat sur le sol, et balancez votre corps d'une jambe sur l'autre. Effectuez ce léger mouvement de balancier, tout d'abord en fermant les yeux quelques secondes. Puis continuez, yeux ouverts, en dirigeant votre regard le plus loin possible, à gauche puis à droite. Faites l'exercice durant 2 minutes en veillant à respirer calmement.

AMÉLIORER SA VUE DE PRÈS

► **L'idée** : le système de mise au point de l'œil, qui permet de voir nettement de près, a tendance à faiblir avec l'âge. Les muscles du cristallin perdent de leur souplesse, se rigidifient.

► **La méthode** : pour les entretenir, asseyez-vous confortablement, tendez un bras devant vous, pouce levé. Sans lâcher le pouce du regard (et en inspirant), rapprochez celui-ci du nez (sans aller jusqu'à loucher), puis éloignez-le à bout de bras. Répétez 5 fois, lentement. Si vos yeux ne « tirent » pas trop, recommencez 3 séries, lentement, entrecoupées d'un palming (exercice précédent).





Découvrez la gamme l'Extra Crémeux

Du lait de vache
100% français
collecté localement*

**dans un rayon de 100 km autour
de la fromagerie du Meslay*

Une texture
fondante

Des recettes
gourmandes &
généreuses

Des emballages
recyclables



Fatigue mentale, fatigue physique : LES RECONNAÎTRE, LES SOULAGER

8 Français actifs sur 10 se disent fatigués au travail* et 3 personnes sur 10 avouent se sentir globalement plus fatiguées qu'avant la pandémie de Covid-19. Comment gérer ? La réponse en 6 points essentiels.**

► REPÉRER LES SIGNES DE FATIGUE

« Quand elle est installée, la fatigue physique est souvent ressentie dès le matin, explique la Dre Sina Gombert, médecin généraliste. Elle peut se traduire par une difficulté à se lever, y compris après une nuit apparemment réparatrice. » Les tâches courantes ou l'activité physique – même modérée – peuvent aussi entraîner une fatigue inhabituelle et disproportionnée. La fatigue mentale, elle, se traduit par des difficultés cognitives (mémoire, concentration, apprentissage). Souvent, fatigue physique et fatigue mentale se combinent, d'autant qu'elles s'entreretiennent. C'est un véritable cercle vicieux.

► IDENTIFIER SES CAUSES

« Les causes sont souvent les mêmes, que l'on parle de fatigue physique ou de fatigue mentale, même si les symptômes sont différents et varient selon la sensibilité et la vie de chacun », indique notre médecin. Quelles sont les plus courantes (hors pathologie) ? Une surcharge de travail, des troubles du sommeil, un sentiment d'isolement lors d'une épreuve (maladie, perte d'emploi...), une mauvaise alimentation ou un manque d'exercice. Changer ses habitudes et se reposer sont les solutions les plus simples pour retrouver un bon niveau de forme.

► LIMITER LES ÉCRANS

Notamment le soir. « Il est préférable d'éteindre les écrans une à deux heures avant le coucher, conseille la Dre Gombert.

« S'endormir en regardant une série, par exemple, impacte négativement la qualité du sommeil. D'ailleurs, on constate que dans les "zones bleues", ces parties du monde où les habitants sont en meilleure forme, vivent plus longtemps et en meilleure santé, les gens sont moins connectés. »

► RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE

Elle est directement responsable de la fatigue mentale qui elle-même entraîne une fatigue physique. La charge mentale est une accumulation d'informations ou de situations à gérer (sur le plan professionnel et personnel) qui s'accompagne souvent de stress. Pour la réduire, le premier conseil est d'agir sur son quotidien : se réorganiser, cibler l'essentiel, déléguer... Parallèlement, il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé avant d'atteindre un point de rupture. Certaines pratiques comme la méditation, le sport ou les techniques de relaxation peuvent aussi aider.

► ADOPTER UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

« Les excès de sucre et de produits ultra transformés génèrent de la fatigue, car ils demandent plus d'efforts à notre organisme pour réguler le pic de glycémie qu'ils provoquent, constate notre spécialiste. Et provoquent des "coups de pompe" une à deux heures après les repas. » A contrario, une alimentation équilibrée type méditerranéenne (riche en fruits et légumes, pauvre en sucre, modérée en viande et riche en bonnes graisses) maintient le taux de sucre sanguin (et donc notre énergie) stable tout au long de la journée.



L'avis de la spécialiste

Le point de vue de
Lydie Breton
Directrice de l'Innovation
Sociale et de la Qualité
de Vie chez Sodexo

« Être fatigué, c'est un peu comme si notre batterie était à plat ! Mais en réalité, nous avons trois batteries : physique, mentale et émotionnelle. Si une seule de ces batteries est déchargée, nous nous sentons fatigués. Nous pouvons par exemple être en très bonne forme mentale et émotionnelle, mais si nous avons la grippe et que notre batterie "physique" est à plat, nous ne sommes plus opérationnels. C'est pourquoi il est important de prendre soin de nous sur tous les plans. Certaines activités peuvent d'ailleurs faire remonter les niveaux de nos trois batteries comme une balade en forêt, par exemple. »

► CONSULTER SI BESOIN

« Si on se trouve anormalement fatigué sans raison apparente, avec des nuits qui paraissent pourtant correctes, il est important de consulter pour ne pas retarder la prise en charge », précise la Dre Gombert. Cette consultation permettra d'écarter ou de diagnostiquer une origine médicale à la fatigue (trouble de la thyroïde, apnée du sommeil, dépression...).

*Selon un sondage Opinion Way réalisé en 2016.

**Selon un sondage Ifop réalisé en 2021.

JE FABRIQUE DES BOÎTES

pour ranger mon bureau

Avec des rouleaux de carton et du papier à motif, confectionnez des rangements pour vos stylos et petits objets du quotidien. La rentrée commence bien !



1 Tracez, sur le rouleau, des cercles en fonction de la hauteur souhaitée des boîtes et de leurs couvercles.



2 Découpez au cutter les différents morceaux. En prenant les rouleaux comme patron, tracez deux disques dans le carton fin et découpez-les. Collez un disque sur un rouleau et le deuxième sur l'autre rouleau.

MATÉRIEL

- rouleau de carton
- carton fin • papier à motifs décoratifs • colle • ciseaux • cutter
- mètre • équerre graduée • crayon



3 Coupez dans le papier à motif un disque à la taille du couvercle + 1 cm, puis collez-le sur le couvercle ; faites une frange avec la partie qui dépasse et rabattez les bandelettes sur le rouleau, collez.



4 Recouvrez la totalité des morceaux avec le papier à motif en utilisant la même technique.



5 Vous avez maintenant réalisé la boîte de taille moyenne (à gauche). Pour obtenir une boîte plus haute avec un capuchon qui ne risque pas de tomber (à droite), réalisez les étapes précédentes, puis découpez une bande d'environ 5 cm dans le carton fin. Recouvrez-la de papier décoratif et collez-la à l'intérieur du rouleau servant de base, proche de l'ouverture.



Nestlé®
la Laitière®

Secret de Mousse



Aérienne et intense à la fois



Secret de Mousse

Chocolat Noir

CHOCOLAT
Pur Beurre
de Cacao



Secret de Mousse

Chocolat au lait



Secret de Mousse

Caramel

Retrouvez notre offre dessert sur : www.lalaitiere.fr/desserts/

PRENDRE LA PAROLE EN PUBLIC

ça se travaille



S'exprimer à l'oral, en public comme dans un cercle plus intime, n'est pas toujours simple et naturel. Si vous êtes mal à l'aise, sachez qu'il est possible de s'améliorer.

Exprimer ses besoins ou ses émotions, parvenir à convaincre, à séduire, à captiver un auditoire, affirmer ses opinions, débattre, engager la conversation... Toutes ces situations du quotidien peuvent être des atouts dans les relations personnelles et professionnelles. Mais le manque d'aisance, la timidité, le trac et l'embaras peuvent à l'inverse faire obstacle à une parole fluide et naturelle. Et si certains sont des champions de l'éloquence, d'autres n'osent pas ouvrir la bouche et s'enferment dans le silence. Pourtant, bien parler s'apprend et nombreux sont les managers, conférenciers, comédiens, femmes et hommes politiques à se faire aider par des professionnels pour mieux communiquer ! Conseils de coachs pour libérer sa parole.

► OSER

La peur de parler, appelée glossophobie, n'est pas rare. Sur 100 personnes interrogées, 75 % se disent nerveuses lorsqu'elles prennent la parole*. Mais les silences prolongés peuvent créer un malaise. Souvent, même pour ne « pas dire grand-chose », mieux vaut se lancer, car la parole génère un contact et établit la connexion. Même si les premiers mots sont difficiles, ils vont rapidement gagner en fluidité.

► APPRIVOISER SA VOIX

Propre à chaque personne, la voix traduit nos émotions, reflète l'état d'énergie ou de fatigue, et joue un rôle majeur dans la confiance en soi comme dans la crédibilité, l'autorité ou la séduction. Si notre voix nous déplaît, une réconciliation est possible en la travaillant sans la gommer. Il est primordial de conserver son authenticité et donc ne pas la « truquer ». L'idée est d'en faire ressortir les atouts, la vibrance, pour générer une vraie personnalité vocale. Et enfin, aimer s'entendre.

► GAGNER EN ASSURANCE

Quand la voix est si faible qu'elle est difficilement audible, quand elle chevrote voire dérape, elle traduit un manque de confiance en soi, un trop plein de stress ou d'émotions. On peut agir sur l'attitude et la posture : se tenir droit, redresser les épaules, apprendre à poser le regard. Il faut aussi apprendre à bouger en parlant, pour rendre fluides les mouvements du corps. Se détendre, travailler la respiration et le souffle vont lever les blocages : la voix se réassure et se libère, pour gagner en force et en amplitude.

► ENDOSSER UN RÔLE

L'expression n'est pas seulement verbale : l'attitude, l'apparence physique, le volume de la voix, le rythme des phrases appuient les mots. Afficher sérieux et assurance, cacher son stress, être direct sans brutalité ni hésitation permet de garder le contrôle et de progressivement gagner en maîtrise.

► S'ENTRAÎNER

Répéter comme au théâtre, préparer les mots d'un échange ou les phrases d'une prise de parole aide à gagner en confiance et diminuer le trac afin de se lancer plus facilement.

3 OUVRAGES DE COACHING POUR GAGNER EN AISANCE VERBALE :

« L'incroyable pouvoir de l'éloquence au quotidien », de **Éric Cobast** ;
« Trouver sa voix et faire son chemin », de **Virginie Servaes** ; « Pour oser prendre la parole », de **Sophie Backer** (publiés aux éd. Eyrolles).

* « Psychological Experience Dynamics of Students with Glossophobia through Narrative Counseling as seen from Gender: A Qualitative Study ». Atlantis Press, 2018.

SODEXO VOUS OFFRE

5 TABLIERS DE CUISINE COLORÉS



Depuis plus de vingt ans, Travaux en cours propose une gamme d'accessoires pour le travail et les loisirs. Des pièces fabriquées en Italie et au Portugal (avec une escale en Inde pour le cuir) dans des matériaux de qualité.

La marque a ainsi créé une collection de tabliers à la fois fonctionnels et élégants, pour être protégé et stylé jusque dans sa cuisine. Conçus en polycoton, une matière robuste, et ajustables par boutons-pression, ces tabliers possèdent plusieurs poches et sont fendus dans le bas pour plus d'aisance. Faciles à laver et à sécher, ils sont disponibles en plusieurs coloris.

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 5 tabliers* d'une valeur de 40 €.

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 26 OCTOBRE 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.

GUIDE PRATIQUE POUR RÉUSSIR ses ventes et achats d'occasion

D'ici 2027, les ventes de vêtements d'occasion devraient dépasser celles de la fast fashion. Au-delà de cette seule catégorie, le marché de la seconde main, économique et écologique, fait de plus en plus d'adeptes. Voici quelques conseils pour réussir ses ventes et faire de bonnes affaires.

1 CIBLER LES OBJETS À VENDRE OU À ACHETER

Vêtements, électroménager, meubles, jouets, livres, appareils numériques... Tout peut se revendre dans la mesure où l'objet n'est pas contrefait et sa vente est autorisée sur le lieu ou le site Internet où la transaction doit se faire. Il n'y a pas besoin que l'objet soit neuf ou dans un état irréprochable pour pouvoir être revendu, il suffit d'être honnête sur son état, son degré d'utilisation et ses défauts potentiels. D'ailleurs, les bricoleurs sont nombreux à rechercher des objets de seconde main à retaper pour leur donner une deuxième vie.

2 FAIRE LES BROCANTES ET LES VIDE-GRENIERS

Les vide-greniers fleurissent aux beaux jours et sont plus en vogue que jamais avec l'avantage de pouvoir y vendre et y trouver absolument tout. C'est le lieu parfait pour se défaire des objets dont on ne veut plus, ou en acquérir de nouveaux, en faisant de bonnes affaires. Pour les acheteurs, la brocante est à aborder comme une chasse au trésor, en prenant son temps pour dénicher la perle rare. Pour les vendeurs, on privilégie les grandes brocantes où il y a plus de monde, et si en plus la journée est ensoleillée, c'est (presque) gagné !

3 SE RENDRE SUR LES SITES D'ACHAT ET DE VENTE EN LIGNE

Leboncoin est certainement le plus connu, avec l'avantage d'offrir un éventail très large de catégories : véhicules, mode, maison, loisirs, multimédia, etc. C'est aussi le cas pour Facebook Marketplace qui cible les utilisateurs situés autour de chez vous. Il existe également des sites spécialisés comme Vinted pour les habits d'occasion, ou Videdressing, davantage orienté luxe et grandes marques. Il faut donc bien choisir son site en fonction de sa cible et de son produit pour éviter de se retrouver noyé dans la masse des annonces quand on veut vendre. Ou de passer des heures à trouver ce que l'on cherche lorsqu'on veut acheter.



4 SOIGNER SON ANNONCE

Un joli stand sur un vide-grenier est un plus pour attirer le client : c'est la même chose pour une annonce en ligne. Sans écrire un roman, il faut être précis dans le texte de présentation de l'objet, en donnant ses caractéristiques principales, son poids et sa taille par exemple, ainsi que son état. Ce sont autant d'éléments qui permettent aux potentiels acheteurs de gagner du temps et de privilégier votre annonce plutôt qu'une autre. Pour le prix, regardez ce qui se fait ailleurs et ajustez en fonction. Enfin, prenez des photos mettant en valeur l'objet en variant les angles et sur un fond uni.

5 OPTER POUR LE RECONDITIONNÉ

Ce mode de vente est de plus en plus courant pour les objets électroniques (téléphones, ordinateurs, tablettes, son, petit électroménager...) : à la différence de l'occasion vendue « en l'état », l'appareil a été réparé pour fonctionner comme s'il était neuf. De fait, il est bien moins cher. Les grandes enseignes s'y mettent et les magasins de vente d'occasion comme Easy Cash ou Cash Express ont le vent en poupe. Le site Internet Back Market est spécialisé dans ce type de vente. Son petit plus ? L'estimation en quelques clics du prix du produit que vous voulez vendre.

Nouveau
au rayon frais des compotes



Charles & Alice

POMMES MORCEAUX

6 nouvelles recettes
ULTRA gourmandes !





UNE MODE RESPONSABLE

pour un dressing plus vert

À l'opposé de la fast fashion qui pousse à la surconsommation, la mode écoresponsable s'engage pour limiter l'impact sur la planète et respecter les droits des travailleurs. Sa devise : produire moins et plus qualitatif.

Le monde de la mode figure en 6^e position dans un classement peu glorieux : celui des industries émettant le plus de gaz à effet de serre au monde. Pourtant, de nombreux acteurs ont émergé ces dernières années pour proposer aux consommateurs une mode écoresponsable et plus verte. Aussi appelée mode durable ou slow fashion, elle s'oppose à la fast fashion ayant émergé dans les années 90. Celle-ci inonde en permanence le marché de nouvelles collections, faisant la promotion d'une mode « jetable ». Une industrie basée aussi sur des prix bas obtenus grâce à des coûts de production très faibles, la qualité médiocre des matériaux utilisés et une main-d'œuvre parmi les moins payées de la planète, que ce soit en Chine ou au Bangladesh.

CONSOMMER MOINS, MAIS MIEUX

À l'inverse, le mouvement de la slow fashion milite pour des vêtements plus respectueux de l'environnement, ainsi que des hommes et des femmes qui les fabriquent. Cela passe par l'utilisation de matières à faible impact environnemental, le respect des droits humains au travail et des minimas sociaux ainsi qu'un engagement pour une production raisonnée. Cette mode écoresponsable privilégie la qualité à la quantité, afin de consommer moins, mais mieux. Pour permettre au consommateur de s'y retrouver, la mode écoresponsable s'appuie notamment sur des labels, comme le Standard 100 d'Oeko-Tex, qui certifie l'absence, ou la quantité très limitée, de substances chimiques considérées comme nocives et indésirables pour l'être humain et la planète. Les labels Fairtrade et Fair Wear garantissent, eux, une

production éthique, contrôlant et améliorant les conditions de travail dans l'industrie textile, et assurant un prix juste et stable aux producteurs, ainsi que des relations commerciales durables. La slow fashion privilégiant les matières naturelles, les labels GOTS et OCS 100 certifient que les vêtements contiennent au moins 95 % de matière biologique.

MADE IN FRANCE ET UPCYCLING

Consommer responsable en matière de mode, c'est aussi être attentif à la provenance des articles : de plus en plus de marques mettent en avant le made in Europe ou le made in France. Dans le Gers, trois agriculteurs ont ainsi créé la marque Jean Fil, qui commercialise des polos et des t-shirts produits à partir de coton cultivé dans le département, et dont la fabrication est 100 % française. De son côté, la marque 1083, lancée en 2013 grâce à un financement participatif, importe son coton (certifié GOTS et Oeko-Tex) mais garantit que tous ses jeans sont ensuite tissés, ennoblis, coupés et confectionnés dans l'Hexagone. Dans une logique différente, l'upcycling (ou surcyclage en français), est une tendance en plein boom. À la différence du recyclage qui détruit une matière première pour en créer une autre, l'upcycling ne détériore pas le produit initial, mais lui donne une nouvelle vie en y apportant une valeur ajoutée. Le produit d'origine monte donc en gamme. Parmi les acteurs de ce mouvement, la marque Losanje a, depuis décembre 2021, donné une seconde vie à plus de 1 800 kg de vêtements et textiles de seconde main.



PARIS 2024, rejoignez l'aventure !

Vous êtes motivé(e) par une expérience hors du commun au cœur du Village des Athlètes et sur 14 des sites de compétition, au service des sportifs mais aussi du public ? Venez compléter les équipes de restauration de Sodexo Live!

Quoi : des postes de runner/ runneuse (service), caissier(e), équipier(e)... pour des CDD de 2 à 9 semaines à temps plein

Qui : débutant(e), confirmé(e), étudiant(e)... tout le monde a sa chance à condition d'être âgé(e) d'au moins 18 ans

Où : Village des Athlètes et sites de compétition sur Paris et en Île-de-France

Quand : votre contrat s'inscrit pour une de ces deux périodes :

- ➔ **Jeux Olympiques de Paris 2024**
- ➔ **Jeux Paralympiques de Paris 2024**



Vous parlez anglais et/ou une autre langue étrangère ? C'est un plus, mais pas indispensable alors ne vous mettez pas de freins !



Pour participer, il est impératif de disposer d'un logement personnel (famille, amis) en Île-de-France.

Disponibilité soirs et week-ends selon planning



RUNNER / RUNNEUSE

- Accueil
- Préparation des commandes
- Réapprovisionnement des buvettes
- Entretien des matériels et des espaces

ÉQUIPIER(E)

- Accueil
- Entretien des matériels, des espaces et des buffets
- Service et information des athlètes
- Débarrassage, nettoyage et réapprovisionnement pour les sites de compétition

CAISSIER(E)

- Accueil des clients et des athlètes
- Encaissement, prise de commandes et service
- Entretien du poste de travail
- Information des clients et des athlètes sur les produits



Pour postuler, rien de plus simple :
rendez-vous sur le site internet dédié

<https://recrute-paris2024.sodexo.com/fr>



7 astuces

pour vous simplifier la vie au quotidien !

Recycler LES COQUILLES DE NOIX ET NOISETTE

Elles sont une excellente alternative à la paille ou aux copeaux de bois pour pailler son jardin ou ses pots. Elles empêchent le développement des mauvaises herbes et régulent l'humidité contenue dans le sol. Une solution à la fois écologique et esthétique.



DU MIEL pour récupérer sa belle chevelure

Souvent abimés à la fin de l'été, les cheveux ne demandent qu'un peu d'attention pour retrouver leur brillance. Pour cela, diluez une cuillerée à soupe de miel dans 25 cl d'eau et rincez vos cheveux avec après le shampooing. Il est aussi possible d'appliquer ce mélange seulement sur les pointes pour les embellir.



Des bougies QUI DURENT

Pour éviter qu'une bougie ne se consume trop vite, le sel est un allié de taille. Il suffit de placer des grains de gros sel autour de la mèche quelques minutes après l'allumage. Un passage au réfrigérateur est aussi possible : cela permet de faire durcir la cire et d'ainsi prolonger la durée de vie de la bougie, sans compromettre sa qualité.



ENLEVER UNE TACHE DE VIN SUR un tapis

Pour du vin rouge, commencer par éponger la tache avec du papier absorbant. Puis, recouvrez-la de terre de Sommières en commençant par les bords et en allant vers le centre : cela évitera qu'elle ne s'étende. Laissez agir quelques heures sans frotter. Le lendemain, il ne reste plus qu'à aspirer l'excédent.



Se débarrasser DES SPAMS

Quelques solutions simples existent pour les limiter. Commencez par vous désabonner de toutes les newsletters qui ne vous intéressent pas : des liens sont en général présents en fin de message. Ou placez-les dans le dossier « Indésirables » : les messages seront automatiquement supprimés au bout de 30 jours. Il est aussi possible de bloquer définitivement un expéditeur en allant dans les paramètres de configuration de sa messagerie.

Retrouver de PETITS OBJETS PERDUS

Une boucle d'oreille égarée sous le canapé, c'est souvent mission impossible à retrouver. Recouvrez l'embout de votre aspirateur avec un vieux collant : il n'y a plus qu'à aspirer sous votre meuble et l'objet se retrouvera pris au piège.



Prendre de l'avance EN CUISINE

Puisqu'on n'a pas toujours le temps de cuisiner en semaine, autant profiter du week-end pour anticiper. Le batch cooking, également appelé meal prep, consiste à préparer en avance des repas complets pour la semaine de manière logique et organisée. Deux solutions s'offrent à vous : cuisiner chaque recette en avance pour n'avoir plus qu'à réchauffer ou bien préparer chaque aliment séparément.



NOUVEAU



Recettes DU MARCHÉ



PRÊTES À DÉGUSTER : plus besoin de les égoutter !

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

ENTRAÎNEZ vos neurones

Le double

Un seul dessin est en double, mais lequel ?



Solution :

Le mot caché

Rayez toutes les lettres qui se trouvent plus d'une fois dans la grille. Celles qui resteront formeront un mot composé de quatre lettres répondant à cette définition : petit rongeur qui hiberne d'octobre à avril.



Solution :

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

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

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

PHOTO COUVERTURE : ANA BLAZIC PAVLOVIC/ADOBESTOCK.

P4 à 6 : DR. Primark. mixetto/GettyImages. P8-9 : DR/Sodexo. P10-11: Nathalie Guyon/FTV. P12-13 : La Belle Iloise. bbsferrari/AdobeStock. grafixart8888, Oliver Dralam, Pascale Gueret, RolfSt/GettyImages. P14-15 : AlexPro9500/GettyImages. P16-17 : Pinkybird/GettyImages. P18-19 : Thomas Durio/Com'Presse. Patricia Kettehofen/Elle & Vire. P20 : J-F Mallet/Cniel. P22 : Jordan C/peopleimages.com/AdobeStock. P24 : Maxim Savva. P26-27 : dragana991_GettyImages. P28 : Katharina Pasternak/Flora Press_Biosphoto. P30-31 : Brigitte Wavrant. AdobeStock. bnenin_AdobeStock P32 : lechatnoir_GettyImages. P34 : Firn/GettyImages. P36 : Andrey Popov, Coprid, fahrwasser/plus69/AdobeStock. chictype/ewg3D/ Tarzhanova/GettyImages. P38 : Shutterstock.



CHOISIR LES ŒUFS FERMIERES DE LOUÉ LABEL ROUGE, C'EST CHOISIR :

- ✓ Un mode d'élevage unique :
toutes les poules sont **élevées
en liberté et nourries avec
des céréales locales.**
- ✓ Des œufs **fermiers** de qualité
supérieure, **triés à la main,**
dans des élevages familiaux.
- ✓ Des œufs pondus en France
sous l'**Indication Géographique
Protégée "Œufs de Loué"**.



EXCLUSIVITÉ **sodexo**



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