

# Attitude

N° 81 • HIVER 2023

**RENCONTRE** avec  
Alexandra Rosenfeld

**En coulisses**  
Découvrez  
le Jardin du  
Petit Palais

**Bien-être**  
Bougez plus  
cet hiver !

**Des fêtes**  
*tout en douceur*

# Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 81  
HIVER 2023



- 4 C'est nouveau !**  
Actus
- 8 En coulisses :**  
Le Jardin du Petit-Palais fait peau neuve
- 10 Rencontre avec...**  
Alexandra Rosenfeld
- 12 À la découverte**  
de Mulhouse
- 14 Paris 2024**  
Un test grandeur nature pour le mountain bike
- 16 Mon assiette**  
Mijotés et légers, bien cuisiner les petits plats d'hiver
- 18 Mon assiette**  
L'endive, le joyau du Nord
- 20 Ma recette gourmande**  
Endives braisées à l'orange, filet de cailles aux champignons et au cognac ; crème d'endive aux noix de saint-jacques et aux champignons



## édito

Les températures rafraîchissent, les jours raccourcissent, pas de doute, l'hiver est là et avec lui la promesse des fêtes de fin d'année. Si Noël est tant attendu par les enfants, cette période est synonyme, pour la plupart d'entre nous, de retrouvailles autour de joyeux repas, de sapin à décorer, de maison à illuminer. Et d'une pause bienvenue.

Pour vos repas de fêtes, laissez-vous séduire par l'endive qui apporte des saveurs inédites aux plats les plus raffinés grâce à deux recettes gourmandes. Nous vous invitons à suivre Tony Bollino, chef gérant chez Sodexo, qui vous emmène à la découverte de Mulhouse, au patrimoine culturel et culinaire unique. Si vous ne le connaissez pas encore, le café du Jardin du Petit-Palais à Paris va vous étonner. Il rouvrira au printemps prochain : découvrez les coulisses de cette transformation avec Sodexo Live!

Plongez dans l'effervescence des préparatifs pour les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 en suivant la journée Test Event de VTT. Et profitez encore plus de la magie des fêtes avec des idées de sorties en famille ou entre amis. Enfin, prenez soin de votre Qualité de Vie avec nos conseils et astuces, des inspirations simples à mettre en pratique tout au long de l'hiver. Joyeuses fêtes de fin d'année !

LA RÉDACTION



### 22 RSE

Une semaine pour favoriser l'inclusion des personnes en situation de handicap

### 24 Ma santé

Les pouvoirs du froid !

### 26 Ma forme

3 exercices cardio pour consommer un max d'énergie après les fêtes

### 28 Mon bien-être

Plus actif en hiver ?  
6 conseils de pro !

### 30 Mon tuto

J'emballer mes cadeaux avec un furoshiki

### 32 Mon développement personnel

Tricot, le bonheur au fil des mailles

### 34 Mon environnement

Se chauffer écolo, mieux pour la planète et le porte-monnaie

### 36 C'est tendance

Sans alcool, les fêtes pétillent aussi !

### 38 Ma déco

Faites entrer la magie des fêtes chez vous

### 39 Mes loisirs

Des sorties pour toutes les envies

### 40 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

### 42 C'est à vous de jouer

# Actus

## Alors heureux ?

CETTE ANNÉE, LES FRANÇAIS SONT SORTIS DU TOP 20 DES PEUPLES LES PLUS HEUREUX DU MONDE (*WORLD HAPPINESS REPORT* INITIÉ PAR L'ONU), POUR SE CLASSER 21<sup>E</sup>. LE SCORE TOTAL DE BONHEUR SE CALCULE SUR LA BASE DE SONDAGES DÉCLARATIFS ET D'INDICATEURS COMME LE PIB PAR HABITANT OU L'ESPÉRANCE DE VIE EN BONNE SANTÉ. LA FINLANDE, LE DANEMARK ET L'ISLANDE SONT EN TÊTE DU CLASSEMENT.

### Des meubles d'art

Formée à l'École Boulle en sculpture sur bois, Claire Salin conçoit des meubles en bois et laine en allant chercher ses matières premières « à la source » auprès d'élagueurs, d'agriculteurs, d'éleveurs. Le résultat ? Des meubles comme des œuvres d'art, uniques, faits pour durer.

**Tabouret bas, bois (chêne, frêne, poirier ou noyer) et laine tricotée, 35 x 35 x 35 cm, 490 €, en ligne : [clairesalin.fr](http://clairesalin.fr)**



Nouveau  
au rayon frais des compotes



**POMMES MORCEAUX**  
6 nouvelles recettes  
ULTRA gourmandes !



C'EST NOUVEAU!



## ON OSE LES CONFITURES DE LÉGUMES

Elles sont amies, françaises et, depuis août 2023, championnes du monde des confitures. Leurs créations osent d'audacieuses associations : poivron & graines de moutarde, fenouil & gingembre... Elles se dégustent au petit-déjeuner comme avec un plateau de fromages. **Confitures, à partir de 7,90 € (pot de 165 g), Poline, en magasins et sur poline.co**

## DÉCOMPTEZ LES JOURS EN DOUCEUR

C'est probablement le plus artistique et non moins délicieux calendrier de l'Avent ! Le trait poétique et délicat de Catherine Meurisse, illustratrice et dessinatrice de presse, habille avec humour cette maison renfermant les douceurs du célèbre chocolatier. **Calendrier de l'Avent, 45 € (280 g), À la mère de famille, en magasins et en ligne.**



## L'ENCEINTE QUI RACONTE DES HISTOIRES

Il suffit d'appuyer sur le nez d'Elio pour que l'histoire commence. L'enceinte contient 72 histoires pour les enfants de 3 à 8 ans mais aussi des séances de sophrologie. L'objectif : aider les plus petits à découvrir et à apprivoiser leurs émotions. Inspirée des albums « Les Émotions de Gaston » (Hachette), l'enceinte fonctionne sans ondes ni écran. **Enceinte Elio de Morphée, H 12 x l 12 x P 10 cm, 79,95 €, Natures et Découvertes, en ligne et dans les magasins de l'enseigne.**



## Embarquez avec des pionnières

Si l'exploration du monde s'est majoritairement conjuguée au masculin, ce beau livre redonne leur juste place aux grandes aventurières. Des plus connues – Alexandra David-Neel ou Jane Goodall –, aux mystérieuses Jeanne Barret et Ada Blackjack. Le tout est signé par Caroline Riegel, elle-même grande voyageuse.

**« Une histoire des grandes exploratrices », de Caroline Riegel, éd. Glénat, 168 pages, 25,95 €.**



## EXQUIS PARFUMS

Leurs senteurs sont déjà une promesse de voyage : pivoine et rose, sel de mer et sauge, figue verte et vétiver... Ces jolies bougies seront parfaites pour réchauffer vos intérieurs.

**Bougies parfumées, 12,95 € et 17,95 €, Muji, en magasins et sur muji.eu**



Partageons le meilleur  
de nos campagnes



Retrouvez plus d'informations sur  
[www.grand-fermage.fr](http://www.grand-fermage.fr)

# LE JARDIN DU PETIT PALAIS

## *fait peau neuve*

**Partenaire depuis 2005 du Petit Palais, musée des Beaux-Arts de la ville de Paris, Sodexo Live! proposera à partir du printemps 2024 un nouveau concept de restauration dans un lieu entièrement repensé pour ouvrir l'appétit des visiteurs.**



**Le jardin est composé, entre autres, de palmiers et de bananiers mêlés à des graminées. Ici, la vue sur cet espace depuis le café-restaurant.**

**S**itué en bas des Champs-Élysées, bordé par la Seine, le musée du Petit Palais est un lieu à part. Construit autour d'un jardin circulaire, le bâtiment a été conçu par l'architecte Charles Girault

pour l'Exposition universelle de 1900 (voir encadré). Le premier étage est dédié aux expositions tandis qu'au rez-de-chaussée un café-restaurant « Le jardin du Petit Palais » accueille, face au jardin, les visiteurs en quête d'une pause déjeuner ou d'une collation.

### **Un musée de plus de 120 ans**

*Conçu pour l'Exposition universelle de 1900 comme le pont Alexandre III et le Grand Palais, le Petit Palais a été transformé en musée en 1902 afin d'abriter les collections de la Ville de Paris ainsi que des expositions temporaires.*

### **UNE OFFRE POUR TOUTE LA JOURNÉE**

Depuis presque vingt ans, les équipes de Sodexo Live! reçoivent et cuisinent pour des convives, visiteurs du musée et habitués du lieu. Le restaurant ferme cet hiver pour deux mois de travaux afin de mettre en place un nouveau



projet tant en termes de décoration que de cuisine. Pour Jean-François Dusséaux, Directeur des Opérations en charge des activités de séminaires, culture, loisirs, Thermes chez Sodexo Live!, « nous allons repenser le lieu et proposer une restauration tout au long de la journée afin de fluidifier la fréquentation qui peut être très dense. Le restaurant sera ouvert du mardi au dimanche, de 10 à 18 heures » et en nocturne le vendredi et le samedi jusqu'à 20 heures. Les convives pourront ainsi déguster à tout moment des snacks salés en libre-service, profiter lors du déjeuner de plats chauds servis à table et découvrir le kiosque à desserts à la fin du repas ou dans l'après-midi. La carte salée, signée par la cheffe Amandine Chaignot, déclinera « une cuisine joyeuse faisant la part belle au végétal, aux produits de saison, locaux, issus d'élevages responsables et de pêche raisonnée ». Et dans quelle mesure un musée inspire une cheffe quand il s'agit d'une collaboration avec un lieu de culture ? Celle-ci raconte : « En découvrant l'exposition Sarah Bernhardt, j'ai été fascinée par son extravagance et son amour du rose. J'ai imaginé une assiette de saumon mi-cuit arrosé d'un jus de cassis. » Même enthousiasme du côté de Claire Heitzler dont les desserts raviront les gourmands. « C'est un lieu magique et atypique. J'adore y déjeuner. » Attentive aux choix des ingrédients et à leur provenance, la



**Racine, chocolat vanille par Claire Heitzler**



**Le nouvel intérieur, tout en mobilier naturel et couleurs douces.**



**De gauche à droite : Claire Heitzler propose ses créations sucrées et Amandine Chaignot signe la carte salée.**

pâtissière parisienne les sélectionne avec un soin méticuleux. Vanille bourbon de Madagascar, miel du Béarn, crème de Loire-Atlantique... sont autant d'ingrédients que l'on retrouve dans ses créations originales. Dès décembre, deux de ses desserts de Noël pourront y être dégustés.

### UN CADRE RÉINVENTÉ

Le talent des deux cheffes s'inscrira dans un lieu entièrement repensé. « Nous lançons un vrai projet architectural avec un espace conçu

comme une scène vivante tournée vers le jardin, explique Jean-François Dusséaux. L'idée étant de s'inscrire dans une continuité de parcours client pour répondre aux attentes du public comme à celles du musée. » Des matières naturelles dans des tons chauds associées à des végétaux avec une grande banquette au centre créeront une atmosphère chaleureuse et cosy. « Sodexo Live! renforce ainsi sa présence dans le secteur culture, un enjeu stratégique », conclut Jean-François Dusséaux. ♦

### EN CHIFFRES

Le Petit Palais accueille plus d'un million de visiteurs par an. Le Jardin du Petit Palais sert entre 100 000 et 120 000 clients (10 à 12 % du nombre total de visiteurs).

# ALEXANDRA ROSENFELD

## Cultiver le bonheur au quotidien

**On l'a connue couronne sur la tête, on la retrouve auréolée d'un bonheur éclatant. L'ex-Miss France (2006), devenue professeur de yoga, a quitté les projecteurs pour trouver sa lumière intérieure. Elle nous en livre tous les secrets dans un ouvrage qui fait du bien.\***

### **VOUS AVEZ RÉALISÉ LE RÊVE DE BEAUCOUP : QUITTER PARIS POUR ALLER VIVRE EN PROVINCE. POURQUOI CE CHOIX ?**

Lorsque j'ai été enceinte de ma deuxième fille, déménager a été comme une évidence, et si le Covid ne nous avait pas bloqués à Paris, nous nous serions installés à Biarritz plus tôt. Je viens d'un village de 2 000 habitants, Hugo [son compagnon, NDLR] a grandi à Toulouse ; vivre ici, c'est une manière de revenir à nos bases. Même si j'ai adoré ma vie parisienne, on voulait voir les enfants grandir dans un environnement plus vert, plus sain, avec un air moins pollué et des gens plus sympa.

### **APRÈS AVOIR ÉTÉ MISS, VOUS VOICI PROFESSEUR DE YOGA. LA PLUPART DE VOS CONSEILS ONT CHOISI DE RESTER DANS LE MONDE DES MÉDIAS, PAS VOUS...**

Ce qui m'a plu lors de mon année de règne, ce sont les rencontres. Elles m'ont permis de devenir aussi à l'aise avec des politiques que lors d'une séance de dédicace dans un supermarché, mais je n'ai jamais cherché à briller. Mon but a plutôt été de trouver un confort de vie. Enfant, je voulais être prof de sport et mener une vie saine. Aujourd'hui, j'enseigne le yoga et avec mon associée, nous avons créé AYJ, notre gamme de compléments alimentaires. C'est un projet de vie cohérent pour moi.

### **VOTRE VIE A DONC CONNU PLUSIEURS MÉTAMORPHOSES. AVEZ-VOUS LONGTEMPS CHERCHÉ QUI VOUS ÉTIEZ VRAIMENT ?**

Non, c'est juste que si quelque chose me tente, j'essaye, quitte à échouer. J'ai suffisamment de tempérament pour foncer sans avoir peur de l'échec. Si je tombe, ce n'est pas grave. Je me relève et ne me laisse pas abattre.

### **AUJOURD'HUI VOUS SORTEZ UN LIVRE « MA MÉTHODE BIEN-ÊTRE ». BEAUCOUP DE MÉTHODES EXISTENT DÉJÀ, EN QUOI LA VÔTRE EST-ELLE DIFFÉRENTE ?**

Ce sont mes expériences personnelles, que j'ai eu à cœur de partager. Je voulais que cet ouvrage soit facile à lire avec des sujets sur lesquels on peut revenir lorsqu'on en a besoin. Je livre mes tips, mais j'aime l'idée que chacun les adapte à ses besoins. Il n'y a rien d'autoritaire dans ma démarche.

### **COMMENT PRENDRE SOIN DE SOI SANS ÊTRE DANS LA DISCIPLINE EXTRÊME ET L'HYPER CONTRÔLE ?**

Il faut avant tout que les choses se fassent dans une optique de bien-être. Quand on a envie de se faire du bien, le reste suit naturellement. Bien manger pour avoir une belle silhouette, non. Bien manger pour être en meilleure forme, oui, et le reste suivra ! Bien sûr, une routine, ça aide. Mais si un jour on fait un pas de côté, ça n'est pas grave. Le stress de ne pas suivre sa routine à la lettre est pire que de l'oublier un jour. L'unique discipline que je m'impose, ce sont mes compléments alimentaires quotidiens. Pour le reste, je m'adapte selon les jours.

### **CRAQUE-T-ON PARFOIS CHEZ VOUS POUR DE LA JUNK FOOD ?**

Mon compagnon n'aime pas ça, mais moi j'ai été élevée au ketchup. Je n'en achète pas, mais je ne réponds de rien s'il y en a sur une table ! L'autre jour au cinéma avec mes filles, j'ai acheté popcorn et bonbons. C'est assez exceptionnel, mais pas question de les frustrer avec des interdits.

### **SUR L'ÉCHELLE DU BONHEUR, ENTRE 1 ET 10, OÙ VOUS SITUEZ-VOUS ?**

10 sans hésiter ! Une bonne étoile m'accompagne.

#### **A retenir**

Le concours Miss France 2024 aura lieu le 16 décembre à Dijon.



\* Ma méthode bien-être : AJY (éd. Robert Laffont).

# À la découverte de Mulhouse



**Capitale européenne des musées techniques, Mulhouse l'alsacienne est une ville dépaysante et dynamique. Forte d'un patrimoine industriel unique et d'une gastronomie reconnue, la ville sait comment mettre le visiteur dans sa poche.**

**J**e m'appelle Tony Bollino, je suis né en Italie, mais j'ai passé mon enfance à Mulhouse et dans sa proche banlieue jusqu'à la fin de mes études. Mon père était cuisinier, j'ai donc tendance à dire que c'est davantage le métier

qui m'a choisi que l'inverse. Mais j'ai trouvé ma place et cuisiner me permet de faire plaisir aux gens, ce qui est essentiel à mes yeux.

J'ai étudié en école hôtelière (CAP, BEP et bac pro), puis j'ai commencé à travailler dans des restaurants indépendants en France et à l'étranger, ce qui m'a permis de découvrir d'autres cuisines et d'autres saveurs.

Depuis deux ans, je suis chef gérant au sein des Résidences Services Seniors Région Grand Est. Je passe 50 % de mon temps en cuisine, le reste étant consacré au travail administratif (commandes, entretien, fonctionnement du restaurant et de la cuisine, hygiène-sécurité, etc.) et aux relations humaines.

L'établissement est ouvert 7j/7 et 365 jours par an pour des convives dont la moyenne d'âge est de 90 ans environ. Notre équipe se compose de quatre personnes et sert entre 120 et 140 couverts par jour. Nous préparons petits déjeuners, déjeuners, goûters et diners. Pourquoi j'aime Mulhouse ? Parce que c'est une ville vivante, en évolution constante. Son histoire et son patrimoine sont très riches et je vous invite vraiment à les découvrir.

Écomusée d'Alsace.



Flammekueche.



Choucroute.



## Industrie, choucroute et Moricette

Si vous évoquez Mulhouse, vous penserez peut-être au monument que nous appelons communément « la cathédrale » en raison de son architecture. Il s'agit en fait du temple Saint-Étienne qui est l'édifice protestant le plus haut de France. La tour de l'Europe, haute de 112 mètres, est immanquable où que l'on soit en ville, c'est un peu l'emblème de Mulhouse : elle a obtenu le label Patrimoine du xx<sup>e</sup> siècle. Je vous conseille de visiter le musée national de l'Automobile qui abrite la plus importante



Marché de Noël.

collection de voitures du monde et de faire un tour à l'écomusée d'Alsace. Il est situé à une quinzaine de minutes de Mulhouse dans le village d'Ungersheim. Si vous visitez notre ville en décembre, vous aurez la chance de découvrir la magie de notre marché de Noël qui rend la ville tout simplement féérique. Côté gastronomie, vous avez l'embarras du choix entre la tarte flambée, la fameuse flammekueche, l'incontournable choucroute et le baeckeoffe, un plat de viandes et de légumes marinés. Il faut également goûter notre petit pain local, la Moricette, qui est préparé avec de la pâte à bretzel et sert de base pour des sandwiches.

Temple Saint-Étienne.



Musée national de l'automobile.

# UN TEST GRANDEUR NATURE pour le mountain bike

À un peu plus de sept mois de la cérémonie officielle, les préparatifs battent leur plein afin que les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 soient une totale réussite. Partenaires de l'événement, les équipes Sodexo Live! sont en ordre de marche.



En piste sur la colline d'Élancourt.

Le 24 septembre dernier, le fameux Test Event de VTT (journée test pour les épreuves de mountain bike des JO) était organisé par Paris 2024 à Élancourt (78). Près de 80 athlètes internationaux étaient présents pour découvrir le site où se déroulera la compétition les 28 et 29 juillet prochains. Au cours de cette journée, la restauration et toute la logistique qui l'accompagne ont également été testées.

## SUR LA COLLINE D'ÉLANCOURT

Épreuve sur circuit court de 6 km maximum, la course de VTT est souvent organisée en boucle pour une durée de 1 h 30 environ. Il faut donc un site adapté, et c'est le point culminant de la région parisienne, la colline d'Élancourt (231 mètres d'altitude), qui a été choisie. La piste est longue de 4,35 km avec un dénivelé de 100 m par tour. Une configuration totalement inédite pour les équipes Sodexo Live! qui œuvreront les jours J. Le 24 septembre était donc une étape cruciale, car « il s'agit du seul test grandeur nature prévu avant les Jeux de Paris », souligne Céline Bodichon, directrice de projet pour les sites de

compétition Paris 2024, qui a coordonné toutes les opérations.

Sur ce site, Sodexo Live! proposera plusieurs offres de restauration de type street food pour les quelque 15 000 spectateurs attendus en juillet. Et l'enjeu principal est avant tout de répondre aux contraintes logistiques induites par le lieu : se déplacer, transporter équipements, boissons et nourriture en se jouant des dénivelés et en toute sécurité !

## DES ENJEUX HUMAINS ET LOGISTIQUES

Côté restauration, un food truck était installé à mi-parcours, une pagode et des concessions de partenaires au pied de la colline. Des circuits reprenant les conditions olympiques à l'identique étaient dessinés, révélant des distances à parcourir inhabituelles pour les logisticiens. Ces derniers étaient équipés de véhicule de manutention pour se déplacer afin de ravitailler les espaces

restauration. Les contraintes de stockage dans un lieu éphémère et à la surface limitée (food truck, Pagode) ont également été étudiées afin d'optimiser les mètres carrés et éviter ainsi les ruptures de stock. Les conditions d'accueil des employés étaient également au cœur des préoccupations. Ce ne sont pas moins de 45 salariés de Sodexo Live!, dont des membres des RH et des managers des lieux de restauration, qui ont joué le rôle de logisticien ce jour-là. Une démarche essentielle pour mieux comprendre les contraintes qui les attendent, mais aussi s'assurer de leur bonne intégration et formation. « Cette implication mutuelle a renforcé la cohésion au sein de l'équipe, explique Céline Bodichon. Une collaboration interne solide est très importante pour surmonter les défis opérationnels ». Enfin, les participants ont pu découvrir le hot dog végétal signature créé par un des chefs de Sodexo Live! qui fera partie des offres proposées lors des Jeux. Une démarche environnementale dans laquelle s'inscrit l'entreprise depuis plusieurs années et qui est au cœur des JOP de Paris 2024.



Les équipes Sodexo Live! en action lors de la journée test.



## DES FORMATIONS SPÉCIALES POUR PARIS 2024

**À événement exceptionnel, mise en place adéquate ! Pour l'accueil et l'intégration des nouveaux collaborateurs, Sodexo Live! déploie un nouvel outil digital et des formations ludiques.**

Les salariés recrutés pour les Jeux de Paris 2024 bénéficieront de nouveaux modules de formation spécialement créés pour l'événement, lesquels seront orchestrés par un outil digital innovant. Nommé HeyTeam, celui-ci a pour objectif d'optimiser le temps tout en simplifiant le suivi administratif. Il sera également le canal de communication unique pour les Ressources Humaines et permettra donc le suivi des formations dispensées. Des formations imaginées pour être les plus ludiques possible et qui se déclineront sous plusieurs formats : e-learning, vidéos, lectures diverses, quiz, challenges interactifs, recettes de chefs...

## PARIS 2024, VOUS POUVEZ ENCORE REJOINDRE CETTE AVENTURE INCROYABLE !

Si vous souhaitez vivre une aventure unique, n'hésitez plus, car de nombreux postes sont encore à pourvoir ! Les recrutements de Sodexo Live! sont ouverts à tous les salariés de Sodexo, mais également à l'ensemble des membres de leur famille ou à leurs proches pour partager une expérience exceptionnelle. Débutant(e), confirmé(e), étudiant(e)... chacun est le bienvenu. Alors, n'hésitez pas à en parler autour de vous ! La seule condition est d'être âgé d'au moins 18 ans. Sont recherchés des runner(euse)s, serveur(euse)s, caissier(e)s, équipier(e)s, cuisinier(se)... Rappelons que 6 000 personnes sont à recruter dont 1 000 sur le Village des athlètes.



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

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



sodexo  
*live!*

SUPPORTEUR  
OFFICIEL



# Mijotés et légers

*bien cuisiner les petits plats d'hiver*

**Blanquettes, bourguignons, potées, daubes, currys et tagines : les plats mijotés nous régaleront lorsqu'il fait gris et froid. Bonne nouvelle, ils savent aussi rester équilibrés. Conseils et astuces...**

## Bien doser la matière grasse

Pour faire revenir la viande, les oignons ou les légumes, il est judicieux de limiter la quantité d'huile utilisée (1 cuillerée par personne est suffisante), puis de jeter le superflu une fois les aliments bien dorés, d'éponger ceux-ci avec un papier absorbant, et d'essuyer la marmite avant de relancer la cuisson.

## Dégraisser sans hésiter

Beaucoup de plats mijotés se préparent la veille, car ils sont encore meilleurs réchauffés. L'astuce est de les laisser bien refroidir, puis de retirer, à l'aide d'une cuillère, la graisse figée sur le dessus : cela ne nuira nullement au goût ni à l'onctuosité du plat, tout en allégeant fortement la quantité de lipides.





## L'avis du pro

*Lionel Vandomme,*  
conseiller culinaire  
pour Sodexo.

### « CHOISISSEZ LES PARFAITS MORCEAUX »

Les « bas morceaux » du bœuf, propices à une cuisson longue comme la joue, le paleron, le gîte, la queue ou la macreuse, sont maigres et non pas gras. Cuits lentement et pendant plusieurs heures à l'étouffée, ils deviennent à la fois tendres et onctueux, car le collagène de la viande, très présent dans ces morceaux assez musculeux, va fondre doucement pendant la cuisson : un régal qui reste léger ! Il est aussi possible de cuisiner de la volaille – une poule au pot, un osso-buco ou un pot-au-feu de dinde, dont on peut retirer la peau –, des abats (rognons et cœur sont bien adaptés au mijotage, à la fois tendres et maigres), du lapin (viande très peu grasse) et bien sûr des poissons !

### Surveiller les sauces et liants

Mieux vaut éviter d'ajouter trop de matière grasse sous prétexte de donner de l'onctuosité aux plats mijotés, qui sont déjà par nature savoureux. Il est possible de faire des liaisons sans beurre, avec juste un peu de féculé et de crème fraîche, qu'on peut choisir à 15 % MG. Les cuissons au bouillon clair comme le pot-au-feu et la poule au pot (en vérifiant que les bouillons cubes ne contiennent pas d'huile de palme ni de sel en excès) sont une option délicieuse et légère ainsi que les sauces aux légumes (tomates, carottes, céleri s'y prêtent bien), au vin ou au cidre (à faire bouillir pour supprimer l'alcool).

### Augmenter la part de légumes

Un plat mijoté ne s'accompagne pas que de pommes de terre, de riz ou de pâtes : on pense à y glisser des légumes riches en fibres, qui participent au rassasiement et au transit, et en vitamines variées. Ils seront choisis de saison ou surgelés « bruts » pour une touche plus estivale. Les légumineuses, riches en protéines et fibres, se prêtent bien aux cuissons à l'étouffée : lentilles, pois chiches et haricots permettent ainsi d'équilibrer et de varier les propositions ! Il est d'ailleurs aussi possible de faire des mijotés végétariens : curry de légumes, couscous sans viande, chili « sin carne ».

# L'endive, le joyau du Nord

**Croquante ou fondante ? Facile à préparer, cette star de l'hiver, légèrement amère, se déguste aussi bien crue que cuite.**

## Des fibres à foison

Le chicon, comme on l'appelle dans le nord de la France et en Belgique, est composé d'eau (95 % de son poids), de potassium, de vitamine B9 (essentielle pendant la grossesse pour l'élaboration du système nerveux du bébé) et de fibres alimentaires bénéfiques au transit intestinal : légère et digeste, c'est le parfait légume hivernal !

## Une culture spécifique

Semée au printemps, l'endive passe 5 à 6 mois en terre. Ses racines sont ensuite déterrées et repiquées dans des chambres noires humides, pour une pousse contrôlée de 3 semaines, qui la garde bien blanche. La pleine saison s'étale d'octobre à avril.

## Bien la traiter

Pour réduire son amertume, mieux vaut ne pas la laisser tremper et juste la rincer, puis retirer le petit cône blanc à la base du trognon. Achetée blanche et serrée, elle est presque zéro déchet (seules les feuilles abîmées sont supprimées) et se garde 6 jours au réfrigérateur, à l'abri de la lumière pour éviter son verdissement.

## Un régal récent

L'histoire de ce gros « bourgeon » blanc est récente : l'endive n'est cultivée que depuis 1850 en Belgique sous le nom de chicorée witloof (« feuille blanche », en flamand), et fin XIX<sup>e</sup> en France, devenue depuis premier pays producteur mondial. Les plants ont été progressivement sélectionnés pour réduire son amertume.

## Crue ou cuite ?

Crue et croquante, elle fait merveille mariée à la noix, la pomme, la betterave et le fromage, et s'effeuille avec des sauces lors des apéritifs. Braisée ou vapeur, elle accompagne les viandes blanches, poissons et saint-jacques. Roulée dans du jambon puis cachée sous la béchamel, elle devient un plat culte de la cuisine traditionnelle française et belge !



*Le bon goût de la cuisine Française*



Et bien d'autres...



## ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE, FILET DE CAILLES AUX CHAMPIGNONS ET AU COGNAC

**Pour 4 personnes**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 45 min**

### INGRÉDIENTS :

- 8 filets de caille
- 250 g de girolles
- 250 g de pleurotes
- 4 endives • 1 orange
- 1 échalote • 1 gousse d'ail • Quelques feuilles de persil • 90 g de beurre • 3 cl de cognac
- Huile d'olive • Poivre

◆ Préparez les endives. Coupez le pied, ôtez le cœur et les premières feuilles. Dans une sauteuse, faites fondre 30 g de beurre et faites revenir les endives à feu vif pendant 5 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Lavez, zestez et pressez l'orange. Pelez l'ail. ◆ Ciselez finement le persil. Arrosez les endives de jus d'orange et prolongez la cuisson de 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées. Nettoyez les champignons. ◆ Dans une poêle, faites fondre 30 g de beurre avec un filet d'huile d'olive. Pressez l'ail et ajoutez une partie du persil ciselé. Ajoutez les girolles et les pleurotes, et laissez chauffer pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes. Réservez au chaud. ◆ Épluchez et émincez finement l'échalote. Faites fondre le beurre restant dans une poêle. Faites revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Versez le cognac et laissez l'alcool s'évaporer pendant quelques minutes. ◆ Faites-y cuire les filets de caille pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servez les filets de caille accompagnés des endives braisées et de la poêlée de champignons. ◆ Poivrez et parsemez de zestes d'orange juste avant de servir.





## CRÈME D'ENDIVE AUX NOIX DE SAINT-JACQUES ET AUX CHAMPIGNONS

**Pour 4 personnes**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 40 min**

### INGRÉDIENTS :

- 12 noix de saint-jacques (sans corail)
- 1,5 kg d'endives
- 300 g de champignons de Paris • 1/2 citron jaune (jus) • Quelques brins d'origan • 40 g de beurre demi-sel • 2 cl de crème liquide • 2 c. à soupe d'huile de colza
- 1 c. à soupe de sucre
- Sel et poivre du moulin

◆ Retirez les premières feuilles des endives et coupez le talon. Taillez les endives en rondelles, faites-les fondre dans une sauteuse (ou un wok) avec 20 g de beurre. ◆ Saupoudrez le sucre, salez, poivrez et cuisez pendant 25 à 30 minutes à couvert en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. ◆ Déposez les endives dans le bol du blender, versez le jus de citron et la crème liquide et mixez. Réservez au chaud. ◆ Rincez et essuyez les champignons. Émincez-les. Rincez l'origan. Dans une poêle, faites fondre le beurre restant et faites suer les champignons à feu doux pendant 4 à 6 minutes. ◆ Augmentez le feu pour faire évaporer l'eau de végétation des champignons puis faites-les colorer à feu vif pendant quelques secondes. Réservez au chaud. ◆ Séchez soigneusement les noix de saint-jacques. Dans une autre poêle, chauffez l'huile de colza et cuisez à feu vif les noix 30 à 40 secondes de chaque côté pour qu'elles soient colorées à l'extérieur et juste « nacrées » à l'intérieur. Servez la crème d'endives dans des bols. ◆ Déposez des noix de saint-jacques et des champignons, puis parsemez d'origan ciselé.

# UNE SEMAINE POUR FAVORISER L'INCLUSION

*des personnes en situation de handicap et sensibiliser les équipes*

Atelier pour sensibiliser sur la santé mentale au travail.

**La Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées s'est déroulée du 20 au 26 novembre derniers, avec le DuoDay comme événement-clé le 23 novembre. Comme chaque année, Sodexo y a participé.**

Une semaine pour informer, sensibiliser et favoriser l'insertion professionnelle des personnes en situation de handicap : tels sont les objectifs de la Semaine européenne pour l'emploi des personnes handicapées (SEEPH). Même si le taux de chômage des personnes reconnues handicapées est en baisse (12 % en 2022 contre 17 % en 2015\*), en 2022, 38 % d'entre elles sont en emploi, soit près de deux fois moins que dans l'ensemble de la population. Pour remédier à cette situation, entreprises, politiques, associations et demandeurs d'emploi se mobilisent durant cette semaine dédiée. De nombreuses actions sont mises en place comme du job dating, des forums, des ateliers, des rencontres. Les 20 et 21 novembre, Sodexo a organisé des animations autour des maladies invalidantes et de la santé mentale à l'entrée du restaurant, sur le site de Canopée à Guyancourt. Les cafés-débats en distanciel ont eu lieu les 28 novembre et 1<sup>er</sup> décembre.

## ► DÉCOUVERTE D'UN MÉTIER EN DUO

Au cœur de cette démarche, le DuoDay, initiative nationale soutenue par le ministère du Travail, du Plein emploi et de l'Insertion, est essentiel et plébiscité chaque année. Il consiste, pour une entreprise, à accueillir pour la journée une personne en situation de handicap. En binôme avec un professionnel volontaire de l'entreprise, elle va pouvoir découvrir un métier, observer les processus de travail, participer à des activités. Côté employeurs, cette journée permet de mieux comprendre les compétences et les capacités des candidats et de diversifier leur effectif en bénéficiant de nouveaux talents. En 2023, chez Sodexo, 216 offres de duos ont été proposées et 138 concrétisées. Cette année, les volontaires ont pu découvrir le secteur de la restauration et les opportunités qui peuvent s'offrir à eux dans ce cadre. L'an passé, Anaïs, responsable communication sur le segment Santé médico-social et son apprentie Marie ont accueilli Marco pour une journée en immersion au sein du pôle Communication chez Sodexo France. Une expérience enrichissante de part et d'autre. Si Marco a pu décrocher par la suite plusieurs missions professionnelles au sein de Canopée, Marie explique en être sortie grandie : « Je suis reconnaissante d'avoir pu partager ce moment avec Marco. »

[Semaine-emploi-handicap.com](http://Semaine-emploi-handicap.com)

\*Sources : Agefiph et Dares

## QUELQUES CHIFFRES\*

+ de 107 000 demandeurs d'emploi en situation de handicap ont été recrutés au 1<sup>er</sup> semestre 2022.

54 % des travailleurs handicapés sont des femmes.

34 % travaillent à temps partiel.



Saveur  
d'Autrefois

# Le yaourt premium de la restauration

- ✓ Une recette traditionnelle et gourmande
- ✓ Des pots généreux de 140g



Sur lit de Fraîse



Sur lit de Citron



Sur lit de Crème  
de Marron



Sur lit de Mûre



Vanille



Sur lit de  
Mangue Passion

# LES POUVOIRS du froid !



**L'hiver est-il forcément synonyme de maladies et de fatigue ? Pas nécessairement. Il peut aussi être un atout pour notre santé. En voici cinq exemples.**

## ► MOINS DE TROUBLES CIRCULATOIRES

Vous souffrez de varices et de jambes lourdes ? Vous devriez être soulagé pendant l'hiver, le froid ayant une action constrictrice sur les veines, ce qui améliore la circulation sanguine. Si le port de bas de contention est recommandé par votre médecin, ils seront aussi bien plus faciles à supporter qu'en plein été. Enfin, si vous envisagez une opération, la réaliser en hiver est une bonne idée, le port de bas de contention est en effet obligatoire pendant plusieurs mois après l'acte chirurgical et l'exposition des jambes au soleil interdite.

**Nos conseils pour un effet +**

Le filet d'eau froide des chevilles au genou en fin de douche est un geste à adopter tout au long de l'année.

## ► UNE IMMUNITÉ RENFORCÉE

Si la grippe, la gastro-entérite et la bronchiolite sont des affections courantes en hiver, on peut agir pour renforcer notre immunité et être plus résistant. Pratiquer une activité modérée en extérieur plusieurs fois par semaine active la production de globules blancs impliqués dans l'immunité, mais permet aussi de réduire le stress (qui altère nos défenses) et de faire le plein de vitamine D, qui stimule les cellules immunitaires.

**Nos conseils pour un effet +**

Un apport supplémentaire en vitamines et minéraux (vitamine D et magnésium surtout) peut être intéressant en hiver. Parlez-en à votre médecin.

## ► UN MÉTABOLISME DE BASE PLUS ACTIF

Notre organisme doit sans arrêt adapter sa température et il consomme ainsi plus d'énergie au repos, ce qui explique que nos dépenses caloriques sont plus importantes.

**Nos conseils pour un effet +**

Maintenez une activité physique régulière et essayez d'adopter une alimentation variée et équilibrée, en évitant les excès.

## ► UN SOMMEIL FAVORISÉ

D'après une étude allemande parue en février de cette année dans la revue scientifique *Frontiers in Neuroscience*, nous dormons en moyenne 30 minutes de plus en hiver. Cette demi-heure supplémentaire serait consacrée au sommeil paradoxal, qui joue un rôle déterminant dans l'équilibre de nos émotions et la consolidation de notre mémoire.

**Nos conseils pour un effet +**

Couchez-vous dès les premiers signes de fatigue, quitte à avancer un peu l'heure du coucher en hiver.

## ► DES ALLERGIES MOINS PRÉSENTES

De novembre à mars (sauf dans le sud du pays où les floraisons sont précoces), la nature se met en pause et les pollens (graminées, arbres) circulent moins. Une bonne nouvelle pour toutes celles et ceux qui souffrent de rhinite allergique. Si les allergènes sont moins présents à l'extérieur, ils peuvent en revanche redoubler à l'intérieur si vous n'aérez pas suffisamment.

**Nos conseils pour un effet +**

Pensez à ouvrir en grand vos fenêtres, quelle que soit la météo, pendant 10 minutes au minimum tous les jours.

## De 19 à 21 degrés Celsius

**C'est la température idéale à l'intérieur de nos maisons pour rester en bonne santé, selon l'OMS. En dessous de 18 °C, notre organisme doit produire des efforts supplémentaires pour maintenir notre température corporelle, ce qui génère de la fatigue.**





**COCOTINE**  
L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE



# 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 !**

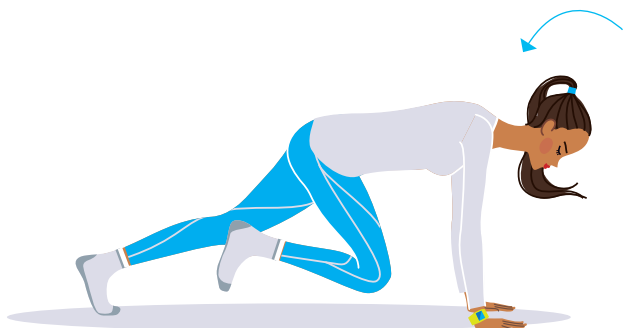
Partenaire de **sodexo**

**KEVIN**,  
producteur de légumes  
de notre coopérative  
(Morbihan)

# 3 EXERCICES CARDIO

*pour consommer un max d'énergie après les fêtes*

L'hiver, c'est relâche. On mange plus et on bouge moins, particulièrement pendant les fêtes. À l'heure des bonnes résolutions et pour remettre le corps en route, voici 3 exercices qui solliciteront au maximum vos muscles et votre système cardio-vasculaire. Histoire de commencer l'année de manière sportive !



## LE GRIMPEUR

- ▶ **La position de départ** : en position de planche, en appui sur les mains et la pointe des pieds. Le dos droit et la tête dans le prolongement de la colonne.
- ▶ **L'exo** : amenez alternativement un genou puis l'autre au plus proche de la poitrine en contractant le ventre et les fessiers afin de bien gagner. Seules les jambes s'activent. Donnez un peu de vitesse au mouvement mais surveillez sa bonne exécution.
- ▶ **Le bon rythme** : 3 séries de 20 secondes d'effort.



## LA SAUTERELLE

- ▶ **La position de départ** : debout, jambes légèrement écartées, les bras à angle droit, coudes près du corps.
- ▶ **L'exo** : effectuez des montées de genoux le plus haut possible en sautillant. Le coude droit doit toucher le genou gauche puis le coude gauche, le genou droit. Demeurez gainé, regardez droit devant vous, ne reposez pas les pieds complètement au sol mais restez sur la pointe des pieds pour plus de dynamisme.
- ▶ **Le bon rythme** : 3 séries de 20 secondes d'effort.



## LE COUREUR

- ▶ **La position de départ** : debout, jambes légèrement écartées, les bras à angle droit, coudes près du corps.
- ▶ **L'exo** : reculez la jambe gauche jusqu'à ce que le genou se rapproche du sol et que la jambe d'appui, la droite, se fléchisse. Ramenez la jambe gauche dans une impulsion puis repoussez vers l'arrière la jambe droite. Procédez ainsi de façon alternative. Il est impératif de rester gainé pour maintenir l'équilibre. N'essayez pas d'aller trop vite mais effectuez bien le mouvement.
- ▶ **Le bon rythme** : 2 séries de 8 mouvements de chaque côté.



# à Loué on a cultivé nos engagements pour récolter le cœur des Français !

- ✓ 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"**.



Ce n'est donc pas un hasard si **Loué** a été élue la **marque préférée des Français** sur les œufs\*

\*Source : Etude réalisée du 21 au 22 juin 2023 sur 1003 répondants de 18 ans et plus représentatifs de la population française



EXCLUSIVITÉ **sodexo**

SAS LOEUF - 52 AVENUE DU MANS - 72650 LA BAZOGE - TÉL : 02 43 51 26 26 - COMMERCE@LOEUF.FR

# Plus actif en hiver ?

## 6 CONSEILS DE PRO !

Mieux résister au virus, garder la ligne et la forme ? Un hiver en pleine santé est possible, il suffit de bouger plus !

### ► ADAPTER SON RYTHME À LA SAISON

On a souvent moins envie d'activités quand il fait froid, c'est normal. Pourtant bouger suffisamment et régulièrement en hiver est une excellente manière de booster son énergie, garder le moral et améliorer son immunité. À condition, bien sûr, de s'inscrire dans la durée. Pour cela, il est important de rester réaliste dans ses objectifs. « Il vaut mieux en faire moins mais tenir jusqu'au printemps, constate Thierry Bredel, coach sportif, auteur de "L'Encyclopédie des exercices de musculation" (éd. Amphora), et ne pas multiplier les contraintes. » Marcher régulièrement, courir le dimanche, aller à la gym une à deux fois par semaine ou pratiquer une activité chez soi sont des objectifs que l'on peut tenir, y compris en hiver.

### ► ADOPTER UNE ROUTINE AU RÉVEIL

Dès le matin, dérouillez efficacement muscles et articulations et dynamisez le début de journée ! Dans votre lit, allongé sur le dos, ramenez les genoux sur votre poitrine avec vos mains et tirez sur vos bras de manière à étirer en profondeur toute la colonne vertébrale. Comptez jusqu'à dix puis asseyez-vous quelques secondes sur le bord du lit avant de vous lever lentement. Vous pouvez ajouter quelques étirements doux de la nuque ou des bras, mais votre routine de réveil ne doit pas dépasser 1 à 2 minutes.

### ► RALLONGER L'ÉCHAUFFEMENT

L'échauffement doit être plus long (10 à 15 % de temps supplémentaire) et plus progressif qu'en été, car le corps monte plus lentement en température. « Pour une heure d'activité en extérieur, il faut compter un bon quart d'heure d'échauffement, en commençant doucement – marche par exemple – puis en intensifiant », précise Thierry Bredel. Le contenu de l'échauffement doit être en relation avec l'activité pratiquée : de petits exercices de talons fesses ou levers de genou avant une marche sportive ou un running, des mouvements d'assouplissement des articulations avant un tennis...

### ► S'ÉQUIPER CORRECTEMENT EN EXTÉRIEUR

Indispensable, quelle que soit l'activité. La règle ? Entre 6 et 8 °C, on mise sur une double couche (un tee-shirt et une veste par exemple) et en dessous de 6 °C, on rajoute une épaisseur (un coupe-vent sur la veste). Privilégiez les matières techniques respirantes (qui évacuent la sueur) et n'oubliez pas de vous recouvrir à la fin de la séance si vous avez tombé la veste en cours de route ! Dernier point important : pensez à porter un bonnet et des gants quand les températures baissent. 40 % de notre chaleur corporelle s'évacue par la tête : le sang circulant moins bien aux extrémités, la sensation de froid y est accrue.

## Testez votre niveau d'activité !

Le site [bougermanger.fr](http://bougermanger.fr) vous propose de tester votre niveau d'activité physique et de sédentarité. Rendez-vous sur l'onglet dédié (catégorie « Bouger plus ») et répondez simplement aux questions.

### ► FAIRE 5 À 10 MINUTES DE GAINAGE TOUS LES JOURS

Le gainage est très intéressant, car il permet de travailler les muscles profonds (ceux qui aident à garder une bonne posture et à verrouiller le dos, que l'on soit en mouvement ou assis devant son écran). En hiver, il a toute sa place, car le rapport temps passé/efficacité est excellent : en 5 à 10 minutes par jour, vous bénéficiez des mêmes effets qu'une séance de renforcement d'une heure. Parfait quand les nuits grignent les jours et que la fatigue s'installe. Quelques idées d'exercices ?

- Pompes debout : debout face à un mur, les mains posées à hauteur des épaules, fléchissez les bras pour approcher le visage du mur puis revenez.
- Planche : allongé au sol, prenez appui sur les orteils et les avant-bras, les fesses et le dos décollés du sol et à l'horizontale. Tenez la position 10 à 30 secondes.
- Chaise : en position assise contre un mur, le dos droit bien collé au support, les cuisses parallèles au sol, tenez 10 à 30 secondes.
- Pont : allongé au sol sur le dos, jambes fléchies, décollez le bassin et tenez la position dos plat, 10 à 30 secondes.
- Superman : allongé au sol sur le ventre, décollez légèrement les bras et les jambes et tenez la position 10 à 30 secondes.

### ► BOOSTER SA MOTIVATION

Si besoin, on peut s'aider de petits coups de pouce : pratiquer à plusieurs, s'inscrire dans un club ou une association, participer à un événement sportif.

# J'EMBALLE MES CADEAUX avec un furoshiki

Issu d'une tradition japonaise, le furoshiki est, à l'origine, un tissu réutilisable destiné à emballer et transporter des biens. Le nom désigne également la technique de pliage et de nouage du tissu. C'est le parfait emballage zéro déchet !



**1** Choisissez le tissu en fonction du cadeau à emballer afin qu'il y ait suffisamment de matière lorsque le cadeau est placé en son centre.

**2** Le tissu doit former un losange autour du paquet. Rabattez la pointe inférieure du losange autour du paquet. Si besoin, calez la pointe dessous.



**3** Aplatissez les côtés rabattus pour marquer le futur pli.

**4** Repliez la pointe supérieure du losange une première fois puis faites-le une seconde fois sur le cadeau.



**5** Refermez les côtés (comme avec du papier cadeau) et nouez ensemble les deux parties sur le dessus du cadeau. Sous le nœud, glissez la décoration.



### **MATÉRIEL**

Des paquets cadeaux, de préférence rectangulaires ou carrés, un joli tissu un peu épais et non transparent (cela peut être d'anciens torchons, des serviettes colorées en bon état mais aussi des chutes découpées en carré ou en rectangle), un peu de décoration naturelle (bâtons de cannelle, tige de fleurs séchées...). Pour les dimensions, un tissu de 50 cm x 50 cm sera parfait pour un ou des livres de poche, des bijoux, du parfum, etc. 75 x 75 cm et 100 x 100 cm pour les cadeaux plus grands.



# TRICOT

## Le bonheur au fil des mailles

**Autrefois considérés comme désuets, les travaux d'aiguilles sont devenus une tendance forte de la « slow life ». Créatifs, mais aussi apaisants et euphorisants, ils comptent de plus en plus d'adeptes. À vos pelotes !**

**B**outiques de laines florissantes, comptes Instagram et YouTube, blogs et tutoriels, livres pratiques et même cafés dédiés où se retrouvent les adeptes pour pratiquer ensemble et échanger astuces et conseils : le tricot et le crochet ont le vent en poupe et ne sont plus, loin de là, réservés aux grands-mères ! Une maille à l'endroit, une à l'envers : si les travaux d'aiguilles se révèlent excellents pour la dextérité des doigts, ils mobilisent aussi fortement l'esprit, qui doit rester attentif. À la fois tactiles et lents, ils permettent ainsi de se centrer pleinement sur l'instant présent, et leur effet quasi-hypnotique permet d'oublier rapidement tout le reste ! La vertu antistress est d'ailleurs établie : des études ont constaté une réduction du taux de cortisol (hormone du stress) lorsqu'on tricote, et des praticiens anglais recommandent cette « thérapie par les aiguilles » contre l'hypertension, les douleurs chroniques ou même l'insomnie.

### EN QUÊTE DE SÉRÉNITÉ

L'université de Chicago a classé le tricot comme méthode pour arrêter de fumer et certains hôpitaux le proposent pour lutter contre les addictions. Il oblige, en effet, à mettre de côté son téléphone portable, sa tablette de chocolat ou sa cigarette, permettant de réduire drastiquement sa consommation ! Si l'effet apaisant est reconnu, et que le tricot

se pratique facilement partout ou presque (dans le bus, l'avion, sur le canapé, dans une salle d'attente), certains n'hésitent plus à parler de véritable thérapie. Ainsi, selon Emmanuelle et Pierre Bastoul, auteurs du livre « Tricothérapie : le tricot est le nouveau yoga » (éd. Flammarion), ce loisir créatif est très proche de la méditation puisqu'il nécessite de se concentrer pour compter ses mailles ou points (comme on réciterait des mantras), et que le mental décroche vite pour se mettre « dans sa bulle ». D'ailleurs, phénomènes amusants, les zones cérébrales stimulées seraient les mêmes quand on tricote que lorsqu'on enchaîne des postures de yoga ! Une étude anglaise a également montré que les « tricot addicts » se sentaient plus calmes, détendus et heureux, et nouaient fréquemment des liens entre eux : de nouvelles rencontres qui améliorent leur vie sociale et luttent contre l'isolement. Sans oublier que tricoter procure le plaisir et la fierté de voir son travail progresser concrètement au fil des jours. En permettant d'exhiber ou d'offrir ses créations à forte valeur affective ajoutée, cette activité manuelle booste ainsi l'estime de soi et stimule la créativité. De vrais bénéfices, qui engagent à rejoindre l'avis du célèbre neurologue et psychiatre Boris Cyrulnik qui affirme que « le bonheur c'est comme le tricot, ça se travaille au jour le jour ».



# 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](http://SAINTMAMETPRO.COM) &   

Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour. [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

# SE CHAUFFER ÉCOLO

Mieux pour la planète et le porte-monnaie

À l'heure où les tarifs des énergies fossiles continuent d'augmenter, choisir un chauffage plus respectueux de l'environnement peut aussi être une source d'économie. Voici cinq modes de chauffage « vert » passés en revue, pour profiter d'un hiver bien au chaud chez soi.

## 1 LA CHAUDIÈRE À BOIS

Le bois étant l'un des combustibles les moins chers sur le marché, il est intéressant de choisir, comme chauffage central, une chaudière utilisant ce matériau naturel et renouvelable. Elle peut être reliée à des radiateurs ou à un plancher chauffant. Il en existe deux types : à granulés (ou pellet) et à bûches. Les premières disposent d'un réservoir et sont donc autonomes, avec un rendement compris entre 75 % et 90 %, pour un prix compris entre 12 000 et 20 000 euros. Les secondes sont moins onéreuses (entre 2 000 et 10 000 euros), elles peuvent être manuelles ou automatiques, et fonctionnent avec des bûches de bois classiques ou compressées. Le rendement oscille entre 55 % et 90 %.

## 2 LE POÊLE À BOIS

Ce type d'appareil vient en appoin du mode chauffage principal (en général électrique, au fioul ou à gaz) et permet ainsi de faire baisser la facture. Comme pour la chaudière à bois, le poêle peut fonctionner avec des bûches ou des granulés, selon les modèles. Il est généralement installé dans la pièce à vivre où il apporte une ambiance chaleureuse et est de plus en plus vu comme un élément de décoration grâce à un joli travail fait sur le design. Son prix est compris entre 1 500 et 7 000 euros, avec un rendement compris entre 70 % et 90 %.

## 3 LA POMPE À CHALEUR AIR-AIR

Basée sur les énergies renouvelables, la pompe à chaleur (PAC) séduit de plus en plus. Le modèle air-air utilise les calories de l'air extérieur pour diffuser de la chaleur dans le logement. Certains appareils sont réversibles et permettent également de climatiser. Comme elle ne fait que transférer (après transformation) la chaleur d'un milieu à un autre, la PAC air-air consomme beaucoup moins que le chauffage traditionnel. En revanche, elle est plutôt bruyante : l'unité extérieure doit être placée à distance des pièces à vivre et du voisinage. Par ailleurs, elle ne convient pas aux zones les plus froides. Son coût est estimé entre 5 000 et 10 000 euros.

## 4 LA POMPE À CHALEUR AIR-EAU

Ce mode de chauffage fonctionne sur un système similaire au précédent : une unité extérieure puise les calories présentes dans l'air, celles-ci sont transportées vers l'unité intérieure où la chaleur est créée puis acheminée vers les appareils de chauffage. Cette PAC peut aussi assurer l'eau chaude du logement et offre un excellent rendement. Son prix est compris entre 10 000 et 18 000 euros. Comme le modèle air-air, elle est bruyante et ne convient pas aux régions où les températures descendent trop bas en hiver.

## 5 LE CHAUFFAGE SOLAIRE

Puisqu'il utilise les rayons du soleil, une source d'énergie inépuisable, ce chauffage est économique et écologique. Cependant, les panneaux solaires thermiques seuls ne peuvent en général pas satisfaire plus de 50 % des besoins en chauffage d'un foyer, et 70 % pour ce qui est de l'eau chaude sanitaire dans le cas d'un système solaire combiné. Il est donc important d'avoir en appoin un autre système utilisant les énergies renouvelables, comme les pompes à chaleur.

## COMPRENDRE LE RENDEMENT

Il s'agit de l'efficacité énergétique de l'appareil, soit l'énergie restituée par rapport à l'énergie consommée. Il est exprimé en pourcentage ou en coefficient de performance pour les pompes à chaleur. Une PAC affichant un COP de 4 signifie qu'elle a besoin de 1 kWh d'électricité pour produire 4 kWh d'énergie calorifique. L'installation de la plupart de ces modèles donne lieu à des aides de financement. Plus d'informations : [Economie.gouv.fr](http://Economie.gouv.fr)

SODEXO VOUS OFFRE

# 5 COFFRETS GOURMANDS de la Maison Lenôtre



Une invitation à la gourmandise pure. Dans ce coffret, la Maison Lenôtre a mis tout son savoir-faire de créateur de douceurs et propose une sélection de bonbons de chocolat aux saveurs multiples.

Issus des meilleures fèves de cacao, ganaches au chocolat au lait et au chocolat noir, pralinés à l'ancienne, amandes et noisettes enrobées enchanteront votre palais.



**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 coffrets d'une valeur de 66,35 €.**

## 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 22 JANVIER 2024 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](mailto:dpo.oss.fr@sodexo.com). Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.



**Bière, vin, gin, spiritueux... Les classiques de l'apéritif se déclinent aujourd'hui en version sans alcool. Ce marché est en pleine croissance, porté notamment par les jeunes adultes dont les pratiques de consommation s'éloignent de celles de leurs aînés.**

La ressemblance avec le champagne est à s'y méprendre : la bouteille aux mêmes codes graphiques, la présence de bulles, la couleur du breuvage et même son goût laissent planer le doute. Pourtant, cette coupe levée lors des traditionnels repas de fêtes ne comporte pas une goutte d'alcool... ou presque (voir encadré). Depuis dix-sept ans, Freixenet Gratién, filiale française de Henkell Freixenet, premier producteur mondial de vins effervescents, commercialise Festillant, une marque de boissons sans alcool, et a vu le marché évoluer. Si au départ son offre intéressait surtout les personnes contraintes de se passer d'alcool (femmes enceintes et celles ayant une contre-indication médicale), elle est désormais prisée par une clientèle plus large qui fait le choix de faire une croix, au moins ponctuellement, sur les boissons alcoolisées.

### GINES ET SPIRITUEUX SANS ALCOOL

Les boissons sans alcool n'ont rien de nouveau : les premières bières sont arrivées dans les rayons dans les années 60. Depuis quelques années, le marché des boissons sans alcool ou à faible teneur en alcool a cependant connu un essor important. En 2022, sa croissance au niveau mondial a été de 7 %, selon le cabinet britannique IWSR, et ce rythme devrait même augmenter jusqu'en 2026. Dans notre pays, 29 % des consommateurs se disent sensibles à ce type de boissons, principalement pour « consommer moins d'alcool », pour « faire attention à leur santé », mais également « pour leur goût », selon les chiffres du baromètre Sowine/Dynata 2023. Pour les satisfaire, l'offre se multiplie et les acteurs – grands groupes comme petits indépendants –

se sont lancés depuis quelques années sur le segment des spiritueux sans alcool en adaptant l'art de la distillation. C'est le cas de Pernod Ricard qui distribue depuis 2021 Ceder's, une boisson sans alcool similaire au gin. Cet assemblage de plantes aromatiques reprend tous les codes des spiritueux et se décline en version Classic, mais aussi Wild, Crisp, et Pink Rose, plus haut de gamme pour les grandes occasions. Les gins sans alcool sont aujourd'hui nombreux sur le marché, chaque marque développant des recettes

et des saveurs propres. Quant à la meilleure manière d'apprécier cette boisson, c'est encore en version allongée, comme son illustre aîné, en l'associant à un tonic. Son petit goût amer est aussi très appréciable dans d'autres cocktails comme le virgin fizz ou le virgin Martini dry, à confectionner avec du vermouth lui aussi non alcoolisé.

### UNE PETITE TOLÉRANCE

L'indication du degré alcoolique n'est pas obligatoire pour les boissons présentant un titre alcoométrique inférieur à 1,2 %. Dans l'usage courant, un spiritueux est considéré comme sans alcool à partir du moment où son taux ne dépasse pas 0,5 %, le processus de désalcoolisation par distillation jusqu'à 0,00 % étant compliqué et très coûteux.

### VOYAGE GUSTATIF

Dans un registre différent, la marque Optimae ne cherche pas à proposer des versions de spiritueux sans alcool, mais des boissons avec une identité propre, issues de la distillation lente de plantes évoquant des destinations mythiques. C'est ainsi que sont nées Atlantis et Babylon Garden, amenant respectivement à une exploration gustative entre l'Europe, l'Afrique et l'Amérique grâce à l'eucalyptus, au romarin, aux baies de Jamaïque et à une touche de poivre, et dans les jardins du Moyen-Orient avec la cardamome, la camomille et la bergamote. La première s'intègre parfaitement dans un cocktail gourmand avec du sirop de pêche, de la Ginger Ale et du jus de citron vert, tandis que la seconde peut s'associer tout simplement à du tonic et une rondelle de citron. La preuve que même sans alcool, l'apéritif peut revêtir ses habits de fête !

## LE FOIE GRAS DES CHEFS À VOTRE TABLE

Partenaire historique de Sodexo, la Maison Rougié a le plaisir de vous proposer ses produits issus de canards 100% Origine France et de Qualité Professionnelle.

### UN PEU D'HISTOIRE

Depuis **1875**, Rougié s'engage et continue à le faire autour de préoccupations majeures telles que le bien-être animal, la démedicalisation et les pratiques d'élevage vertueuses. Perfectionnant sans cesse ses méthodes de travail et ses recettes, Rougié devient un véritable emblème de la gastronomie. Riche de 147 ans de savoir-faire, la qualité de ses produits a su séduire les Chefs du monde entier.

### ROUGIÉ, PARTENAIRE DES CHEFS

Rougié est présente aux côtés des Chefs à toutes les étapes de leur carrière en s'appuyant sur :

- Une équipe de 20 Chefs Rougié, experts de la matière et des produits Rougié.
- Le Trophée Jean Rougié, le Bocuse d'Or et plus largement ses partenariats historiques avec les associations culinaires des métiers de bouche.

### ROUGIÉ, SES PRODUCTEURS AUDACIEUX

Rougié propose une matière inspirante issue d'une sélection rare de nos producteurs parmi 541 fermes familiales françaises (des fermes réparties sur deux territoires : Bretagne/Pays-de-Loire et Sud-Ouest).

### ROUGIÉ, SES PRODUITS D'EXCEPTION

Rougié s'inscrit dans une démarche de démedicalisation avec l'utilisation d'une médecine douce comme la phytothérapie ou les probiotiques. 100% de ses Foies Gras frais et magrets de canards crus frais sont issus de canards élevés sans aucun traitement antibiotique, et cela depuis la naissance.

### VOUS ÊTES EXIGEANTS, NOUS AUSSI

En tant que producteur, nous maîtrisons chacune des étapes et oeuvrons à tendre vers un modèle toujours plus vertueux.



Retrouvez notre Gamme Gourmet aux Galeries Lafayette et en Épicerie fines.

# Faites entrer la magie des fêtes chez vous

Du choix du sapin au linge de table, en passant par les décorations et la lumière, les fêtes de fin d'année, et particulièrement Noël, sont l'occasion de laisser parler sa créativité.



❶ **Le rouge et le vert** demeurent les couleurs traditionnelles et indémodables de Noël. Aucun risque de se tromper en misant sur ce duo qui vous transporte immédiatement dans une ambiance festive. ❷ **Étoiles en bois**, pommes de pin à suspendre, décorations en forme d'animaux... le charme de l'artisanat s'invite dans nos intérieurs.

**Ensemble de 8 ornements de Noël en cyprès, 24,95 €, Muji.** ❸ **Design et durable** Les matières naturelles calment le jeu quand le décor est trop exubérant. **Abat-jour étoile STRÅLA en papier, 70 cm, 6,99 €, Ikea.**

❹ **Ajoutez du doré par petites touches !** Assiette de présentation en laiton. **Kanaka, diamètre 25 cm ou 35 cm, 38 € et 60 €.** Plateau en laiton. **Kanaka, 25 x 20 cm ou 38 x 30 cm, 38 € et 70 €, les deux chez Caravane.**

❺ **Boule lumineuse** en verre 30 leds, fonctionne sur batterie, L. 14 x l. 80 cm, 11,99 € Jardiland. ❻ **Photophore feuille d'or** en métal et verre, L. 14,5 x H. 11 cm, 9,90 €, Casino.

❼ **Coton ou lin**, choisissez une belle matière pour habiller votre table. **Nappe Vinterfint en coton, L. 240 x l. 145 cm, 17,99 €, Ikea.**

❽ **Jouez les contrastes :** rayures rouges et vertes pour la nappe, blanc pour la vaisselle, vert sapin... pour les verres !

**Verre à vin en verre avec relief, 4 €, Primark.** ❾ **Noël s'affiche partout !** Dispersez des plaids et des coussins dans votre salon.

**Plaid Rennes Ecloz, en polyester imitation velours, coloris au choix, L. 170 x l. 130 cm, 22,99 €, Jardiland.**



# DES SORTIES

## pour toutes les envies

**Riche de nombreuses animations, spectacles et expositions, la fin de l'année est propice aux sorties en famille, entre amis ou en solo. Profitez-en pour découvrir des villes sous un autre jour, à travers des traditions populaires ou des événements dépayés.**

### EXPOSITION « OCÉANS, L'ODYSSÉE IMMERSIVE » (20 OCTOBRE 2023 - 7 JANVIER 2024)

En cette fin d'année, L'Atelier des Lumières à Paris propose une odysée immersive grâce aux incroyables photographies sous-marines de Brian Skerry, primé onze fois au prestigieux concours du Wildlife Photographer of the Year. Depuis quatre décennies, le photographe explore et immortalise les mers tropicales, tempérées et arctiques, rendant compte de l'immense richesse de la vie sous-marine et des problèmes environnementaux qui menacent ces mondes immergés, encore largement inexplorés.

**L'Atelier des Lumières, 38 rue Saint-Maur, 75011 Paris. Tous les après-midi à partir de 14 heures. Tarifs : entre 11 et 16 €.**

### LA FÊTE DES LUMIÈRES (7-10 DÉCEMBRE 2023)

Si Paris est surnommé la Ville Lumière, c'est bien à Lyon que se tient ce festival dont les origines remontent au milieu du XIX<sup>e</sup> siècle. Désormais, chaque année autour du 8 décembre, les lieux emblématiques de la ville s'illuminent au gré de multiples créations artistiques. Du traditionnel lumignon déposé par les habitants sur les rebords de leurs fenêtres à la magnificence des spectacles visuels et interactifs proposés par la Ville, la Fête des Lumières est un événement incontournable pour (re)découvrir Lyon sous un nouveau jour.

**Festival gratuit dans les rues du centre de Lyon, dans un périmètre piéton. De 19 à 23 heures.**

### LE FESTIVAL DES LANTERNES (15 DÉCEMBRE 2023 - 11 FÉVRIER 2024)

Après quelques années dans le Tarn, une à Blagnac, à côté de Toulouse, fin 2021, c'est désormais dans une autre ville d'Occitanie, Montauban, que cet événement prend place. Pour cette 6<sup>e</sup> édition, le festival abandonne sa thématique traditionnelle chinoise pour le thème « Le jardin fantastique ». Les animations seront inspirées des univers de « Avatar », « Cendrillon » ou « Alice au pays des merveilles », avec notamment une forêt de champignons ou des galets qui changent de couleur quand on marche dessus. Environ 3 000 lanternes seront toujours présentes.

**Jardin des Plantes. De 18 à 23 heures. Tarifs : entre 14 et 18 € (gratuit pour les - 11 ans).**

### LE FESTIVAL DU MERVEILLEUX (27 DÉCEMBRE 2023 - 7 JANVIER 2024)

Pour (re)découvrir le musée des Arts Forains autrement, l'institution parisienne devient depuis 2009, à cette période de l'année, le théâtre d'une programmation merveilleuse transportant le spectateur dans une autre réalité. Spectacles et féeries s'emparent du lieu, toutes les disciplines du spectacle vivant se côtoyant pendant cette période : conteurs, danseurs aériens, équilibristes, acrobates, musiciens et autres marionnettistes créent des histoires à rêver.

**Musée des Arts forains, Pavillons de Bercy, 53 avenue des Terroirs-de-France, 75012 Paris. Tarifs : entre 12 et 18 €. Ouvert le 1<sup>er</sup> janvier.**

# 7 astuces

*pour vous simplifier la vie au quotidien !*

## DES LAMES DE RASOIR durables

Pour éviter de les changer trop rapidement, privilégiez un rinçage à l'eau froide suivi d'un séchage avec une serviette douce ou un linge microfibre. Le calcaire s'élimine grâce à un bain chaud pendant une bonne dizaine de minutes toutes les 4 à 5 utilisations. Cela dit, l'eau n'est pas la meilleure amie des lames, alors conservez-les dans une boîte avec des sachets de silice pour absorber l'humidité.



## LA MAGIE DES PEAUX de banane

Les déchets de ce fruit ont de nombreuses utilisations insoupçonnées. Parmi elles, celle de faire briller les chaussures ou les couverts en argent grâce à la face interne de la peau.

Au jardin, elles peuvent être utilisées comme engrais naturel pour les plantes et repoussent aussi les pucerons. Côté cuisine, elles rendent la viande juteuse, notamment celle du poulet que l'on frotte avec, avant de la passer au four.



## UN JOURNAL pour les vitres

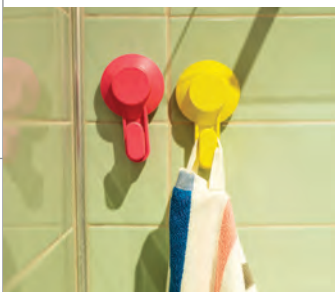
Cette corvée fastidieuse l'est encore davantage lorsque des traces apparaissent juste après le nettoyage. Pour éviter cela, utilisez un chiffon microfibre pour le lavage et du papier journal froissé ou une raclette pour l'essuyage.

Avec le papier journal, allez du haut vers le bas en faisant l'extérieur avant l'intérieur.



## UNE VENTOUSE qui ne tombe plus

Pratique pour installer de petits systèmes de rangements dans la maison, elle ne colle pas toujours bien et finit par tomber. Pour éviter cela, étalez une petite noisette de crème pour les mains sur la face interne de la ventouse, puis fixez-la sur la surface voulue qui doit être lisse, propre et sèche. Ainsi, vous n'aurez plus à la réinstaller sans arrêt !



## DE L'EAU pour les aiguilles

Si toutes les variétés de sapins ont des besoins différents, elles raffolent toutes d'humidité. Installez le vôtre dans un pot ou un réservoir d'eau et arrosez-le tous les jours. Si vous n'avez pas de réservoir, pulvérisez de l'eau sur ses branches quotidiennement, en évitant tout ce qui est électrique. Éloignez-le aussi des sources de chaleur, car cela a tendance à le rendre plus sec.

## La chasse AU PAIN DUR

Fatigué(e) que votre pain acheté la veille soit déjà dur le lendemain ? Enveloppez-le le jour même dans un torchon sec et propre, placez-le dans la corbeille à pain accompagné d'une pomme. Une technique qui a pour vertu de ralentir le durcissement du pain.



## FINI LE PARQUET qui grince

Un parquet trop sec peut être bruyant, mais de l'huile de lin ou de la cire d'abeille devraient atténuer ce désagrément. Dans les pièces humides où le bois a gonflé, l'installation d'un déshumidificateur permet de protéger les lattes. Sinon, le talc est aussi utile dans toutes les situations : appliquez-en entre les lattes en le faisant bien pénétrer !





Tout commence par un bon service, un peu comme au tennis.



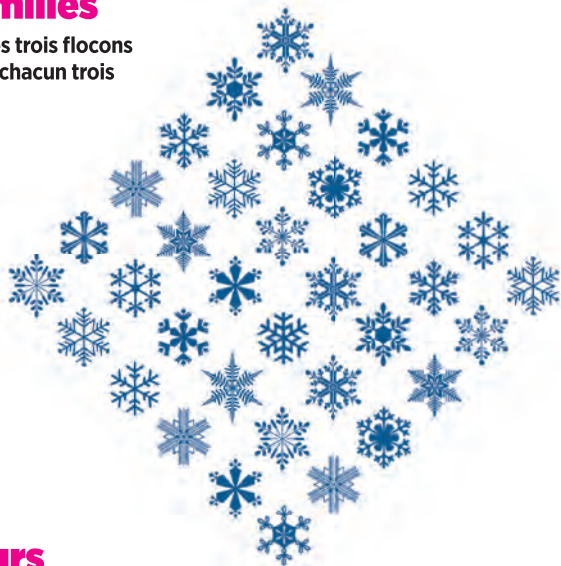
Nous recrutons des équipiers,  
runners, managers h/f.  
Rejoignez la Team Sodexo Live!  
pour Paris 2024.



# ENTRAÎNEZ vos neurones

## Les familles

Retrouvez les trois flocons représentés chacun trois fois.



: uoɹɹɹɹɹ

## 7 erreurs

7 erreurs se sont glissées dans la deuxième image. À vous de les retrouver.



: uoɹɹɹɹɹ

### 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](mailto:magazine-attitude@com-presse.fr)**

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

**COUVERTURE : BERNARDBODO/ADOBESTOCK.** P4 à 6 : Serts/GettyImages. DR. P8-9 : Jean-Pierre Salle, Betül Balkan, Philippe Vaurès Santamaria, Benedetta Chiala, DR. P10-11: Romain Rigal. P12-13 : emmi/Lotharingia/Marco Desscoulerus/AdobeStock. from\_my\_point\_of\_view/Simone Crespiatico/GettyImages. P14-15 : DR. Tatiana Rokotomavo/Céline Bodichon/Sodexo /Loic Anien - Sodexo Live! . Jeux Olympiques de Paris 2024. P16-17 : Vaasena/AdobeStock. P18-19 : M.studio/AdobeStock. P20-21: Interfel, UE/Interfel/Amélie Roche. P22 : Marie-Annick MAISONNEUVE. P24 : maxbelchenko/AdobeStock. P26 : Maxim Savva. P28-29 : eclipse\_images/GettyImages. P30-31 : Mina Hesse/Flora Press/Bios Photo. P32 : zinkevych/AdobeStock. P34 : omgimages/GettyImages. P36 : g-stockstudio/GettyImages. P38: Primark. Zmirov, DR. P39: Brice Robert/Ville de Lyon. P40-41: Deagreed/Gorkem Yorulmaz/LoveTheWind/Shamil/troyerimages/VikiVector/GettyImages. TheoTheWizard/AdobeStock. P42: Shutterstock.



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.laitiere.fr/desserts/](http://www.laitiere.fr/desserts/)



**Lunor**  
Légumes Vapeur

DÉCOUVREZ  
NOS LÉGUMES  
CUITS À LA  
VAPEUR

ALLIANT  
**PRATICITÉ**  
**PLAISIR**  
**ET BIEN-ÊTRE**

Créée depuis 1956 Lunor élabore des produits cuits sous vide afin de préserver toutes les qualités organoleptiques et nutritionnelles des légumes (vitamines, fibres et minéraux).

