

www.fr.sodexo.com

# Attitude

N° 82 • PRINTEMPS 2024

**RENCONTRE** avec

Anne-Élisabeth Lemoine

**SPÉCIAL JO**

Une performance  
culinaire hors  
norme

**Bien-être**

5 bonnes  
raisons de  
méditer

Vive le  
printemps

sodexo

# Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 82  
PRINTEMPS 2024



- 4 C'est nouveau !**  
Actus
- 8 En coulisses :**  
Sodexo s'engage contre l'illettrisme
- 10 Rencontre avec...**  
Anne-Élisabeth Lemoine
- 12 À la découverte**  
de Pau
- 14 Paris 2024**  
Une performance culinaire hors norme
- 16 Mon assiette**  
Le konjac, une racine asiatique à découvrir
- 18 Mon assiette**  
Le pois gourmand, tout simplement craquant
- 20 Ma recette gourmande**  
Toasts de chèvre chaud, salade tiède de pois gourmands à l'oignon nouveau ; cocotte de navarin d'agneau ; tartelettes fraise-rhubarbe



## édito

L'hiver s'éclipse doucement, laissant la place à une nouvelle saison pleine de promesses. Le soleil est de retour, les oiseaux chantent et la nature reprend vie. C'est l'instant idéal pour profiter des bienfaits du printemps, tant sur le plan physique que mental. Grâce à ce numéro, entrez dans les coulisses de la restauration des JO de Paris 2024 où vous découvrirez le plus grand restaurant du monde, tout simplement...

Qui dit printemps, dit pois gourmand ! Pleins phares sur ce légume de saison riche en vitamines et en minéraux. Et pour égayer vos papilles, nous vous proposons trois recettes printanières gourmandes. Nous vous invitons également à jardiner, que ce soit dans un jardin, sur un balcon ou un rebord de fenêtre, une activité source de joie et de détente. Puis, direction Pau, une ville qui a beaucoup à offrir aux visiteurs, entre son patrimoine historique, sa gastronomie et ses activités culturelles. Enfin, retrouvez des conseils forme et bien-être pour prendre soin de votre Qualité de Vie tout au long du printemps. Bonne lecture !

LA RÉDACTION



### 24 RSE

Du végétal dans nos assiettes !

### 26 Ma santé

3 pistes pour un microbiote en pleine santé

### 28 Ma forme

Les exercices outdoor pour tonifier sa silhouette

### 30 Mon bien-être

5 bonnes raisons de méditer

### 32 Mon tuto

Je bouture un rosier

### 34 Mon développement personnel

Flot de pensées : des mots pour soi

### 36 Mon environnement

L'air intérieur, comment l'entretenir ?

### 38 Mon jardin

Des plantations pour l'été

### 40 C'est tendance

Les mille et un tours de la poterie

### 42 Ma déco

Les joies du végétal

### 43 Mes loisirs

L'Olympiade culturelle, le muscle et l'esprit

### 44 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie au quotidien !

### 46 C'est à vous de jouer

C'EST NOUVEAU!

# Actus



## Un printemps de toute beauté

La fraîcheur du yuzu et la douceur de la jacinthe des bois entrent dans la composition de deux gammes de produits signées The Body Shop et dédiées au soin et à l'hygiène corporelle. Gels douche, beurres pour le corps, crème pour les mains et brumes parfumées sont composés en majorité d'ingrédients naturels et leur packaging est recyclé et recyclable.

**Édition Bluebell, crème mains, 7 € (30 ml) ; gel douche, 8 € (250 ml) ; beurre corps, 18 € (200 ml) ; brume parfumée, 14 € (100 ml).**

**Édition Yuzu, gel douche, 8 € (250 ml) ; gel corps, 12 € (200 ml) ; brume parfumée, 14 € (100 ml), The Body Shop, en boutique et en ligne sur [thebodyshop.com](https://thebodyshop.com)**

# 80%

**DES TOURISTES ÉTRANGERS DÉCLARENT QUE CE SONT LES FICTIONS FRANÇAISES QUI LEUR ONT DONNÉ ENVIE DE VISITER LA FRANCE, ET POUR PLUS D'UN TIERS, TRÈS TRÈS ENVIE ! C'EST L'EFFET « EMILY IN PARIS » ET « LUPIN ».**

Étude Ifop pour le CNC « Impact du cinéma et de la fiction TV sur le tourisme en France », janvier 2024.



**SANS SUCRES**

# Pour des moments apaisants et exaltants Un moment de fusion.



\*Boisson rafraîchissante à l'infusion concentrée de thé noir et avec extrait de menthe, saveur framboise et menthe, avec édulcorants. 1% de jus de framboise à base de concentré.

Pour toute information complémentaire sur nos ingrédients et le contenu nutritionnel de nos produits, y compris les éventuelles variations nutritionnelles en Europe, veuillez contacter : [succa-cola-france@france.succa.com](mailto:succa-cola-france@france.succa.com)  
© 2023 TP Beverages. L'usage de cet avis marketing est autorisé de TP Beverages. Code Océan Européenne Partenaire France 2024 - 0027 (standard) 1 45 100 0110.



PARIS 2024



PARTENAIRE  
MONDIAL



PARIS 2024



C'EST NOUVEAU!



## Boire la vie en couleurs

Lundi bleu, mardi orange, mercredi violet... On s'amuse à varier les couleurs (plus d'une vingtaine disponibles) de nos tasses à café au gré de nos envies. Particulièrement solides, ces contenants sont réalisés dans une céramique thermorésistante chère à la marque. **Tasses à espresso, cappuccino et mugs, à partir de 9 €, Le Creuset, en magasin et en ligne.**



## L'INFUSION AUX PARFUMS D'ENFANCE

On l'aime beaucoup, notre mémé, et nous sommes prêts à partager cette infusion avec elle ! Mélange de feuilles de cassis, de badiane et de lavande, fabriquée dans les ateliers savoyards de

la marque et sans arômes ajoutés, elle se révèle aussi bonne chaude que froide. **Infusion Peace Mémé, 5,50 € (la boîte de 30 sachets), Les 2 Marmottes, en GMS et sur les2marmottes.com**

## DES ATHLÈTES EN CHOCOLAT

Ils sont irrésistibles ! Impossible de ne pas craquer devant le duo d'œufs athlètes en chocolat tout droit sorti de l'imagination du chef Nicolas Cloiseau. En chocolat noir ou au lait, ils sont réalisés à partir d'une pâte à tartiner aux noisettes torréfiées et caramélisées. C'est sûr, on craque ! **Œuf athlète chocolat noir ou au lait, 39 € (135 g), La Maison du Chocolat, en boutique et en ligne.**



## La balade des Atypiques

Trois amis partent en vacances en Égypte. Au cours de leur périple, ils vont découvrir les particularités des uns et des autres. Comprendre les différences de chacun pour les accepter au quotidien, tel est le sujet de cette BD très drôle, dessinée par la talentueuse Stomie Busy.

**« Atypiques ? Un voyage avec ceux qui pensent et ressentent différemment », de Karine Danan et Stomie Busy, éd. Eyrolles, 18 €.**



## ADIEU AU PLASTIQUE !

Le plastique, ce n'est plus du tout fantastique. Donc, quand il est possible de l'éviter, autant en profiter. Cette nouvelle marque française propose toute une gamme de nettoyeurs ménagers sans plastique jetable ni composants chimiques, dont des tablettes pour lave-vaisselle tout-en-un, fabriquées à Marseille et certifiées Ecocert. **Tablettes pour lave-vaisselle, 6,95 € (24 tablettes), Ya.Qa, en GMS.**

**l'Oeuf**  
de nos  
**Villages**



**N° 1 DU MARCHÉ  
DE L'ŒUF**

Partout en France  
nous avons une super Cot Cot Cot...

Nous sommes le **1<sup>er</sup> contributeur à la croissance\*** du marché depuis plusieurs années et aujourd'hui nous devenons le **n°1 de l'œuf en France\*** sans faire de bruit et en répondant **aux attentes des consommateurs : Proximité / Fraîcheur et Terroir / Tradition.** Alors oui, disons simplement que partout en France nous avons la Cot Cot Cot... et que nous faisons tout pour la garder !

**1<sup>ère</sup>  
VENTE  
NATIONALE**



**1<sup>ère</sup>  
VENTE  
NATIONALE  
"SOL"**



**1<sup>ère</sup>  
VENTE  
NATIONALE  
"PLEIN AIR"**



**1<sup>ère</sup>  
VENTE  
NATIONALE  
"BIO"**



**Être éleveurs engagés  
c'est une question de bon sens**

\*IRI CAD PD9 2016 - ventes volume HMSM

# SODEXO S'ENGAGE contre l'illettrisme

Depuis un peu plus d'un an, Sodexo a mis sur pied un programme de lutte contre l'illettrisme afin de favoriser l'évolution de tous les employés. L'initiative a déjà montré de nombreux bénéfices.



Majda Vincent, DRH de Sodexo France, en visite au Greta de Nanterre, échange avec les stagiaires.

L'illettrisme désigne l'incapacité d'une personne à lire, écrire, calculer... Au sens large, il s'applique à ceux qui n'ont pas acquis les compétences de base pour être autonomes dans les situations simples de la vie courante. Mais derrière ce terme, et ceux qui lui sont associés – analphabétisme, illettrisme –, se cachent des réalités variées et surtout un quotidien souvent difficile... qui touche une part significative de la population. D'après l'Agence nationale de lutte contre l'illettrisme, 7 % des adultes de 18 à 65 ans ayant été scolarisés en France en souffrent, soit 2,5 millions de personnes en métropole. Loin des idées reçues, les plus jeunes et ceux

éloignés du marché du travail ne sont pas les plus concernés : la moitié des personnes en situation d'illettrisme a plus de 45 ans, et plus de 50 % d'entre elles exercent une activité professionnelle. Le monde de l'entreprise est donc très concerné par ce phénomène et c'est notamment pour favoriser l'évolution de tous ses employés que Sodexo s'est investi sur ce sujet.

## UN PARCOURS PERSONNALISÉ

Au terme « illettrisme », Sodexo lui préfère l'expression « renforcement des savoirs de base », plus inclusive. Cette dernière s'adresse autant aux personnes illettrées qu'à celles originaires de pays étrangers et ne parlant pas la langue



française. Ainsi, pour favoriser l'évolution au sein de l'entreprise, renforcer les capacités d'adaptation au changement et améliorer le bien-être au travail, Sodexo a mis en place depuis 2023 un parcours personnalisé de renforcement des savoirs avec l'objectif affiché de renouer avec l'ascenseur social. La première année, un groupe de 100 personnes y a participé. Adapté à chacun, le parcours est construit à partir d'un diagnostic personnalisé établi par le Greta de proximité. Ce groupement d'établissements publics a été choisi par Sodexo du fait de son expérience, de sa présence au niveau national et de sa capacité à contextualiser l'apprentissage en lien avec le métier de chaque participant. Ainsi, les thématiques abordées sont adaptées au contexte professionnel et au métier de chacun. Les formations durent 180 heures, à raison d'un jour par semaine pendant le temps de travail, en accord avec le responsable de site.

## DES AMÉLIORATIONS ÉVIDENTES

Le bilan du premier parcours de renforcement des savoirs est largement positif : les participants ont amélioré leur confiance en eux et leurs compétences. « Je n'aurai plus à demander à mes collègues de répondre à ma place aux enfants qui me demandent le menu du jour. J'attends le mercredi avec impatience », témoigne notamment Bint, l'une des stagiaires. Les bénéfices de ce parcours sont aussi observés



**500**

personnes  
bénéficiaires  
du parcours  
de renforcement  
des savoirs, c'est  
l'objectif de Sodexo  
sur trois ans.

Sodexo compte former 200 salariés cette année.

par les équipes encadrantes, à l'image d'un responsable de site : « Depuis que notre collaboratrice Day suit le programme, elle a gagné en assurance. Avant, elle n'osait pas dire quand elle ne comprenait pas ce qu'on lui disait. Maintenant, elle ose et c'est super. Elle comprend mieux. L'été dernier, je lui ai donné plus de responsabilités.

Elle a même pris la caisse dans le cadre du remplacement de sa collègue pendant trois semaines. » Face à ce succès, Sodexo espère former cette année 200 salariés en ciblant trois types de publics : les personnes illettrées, les analphabètes et celles dont le français n'est pas la langue maternelle.



## DES BÉNÉFICES MULTIPLES

*Le parcours de renforcement des savoirs de base vise à faire évoluer les participants dans quatre champs d'action :*

- *amélioration de la confiance en soi et du bien-être au travail ;*
- *gain d'autonomie et réduction du risque d'erreur et notamment en lien avec la sécurité au travail ;*
- *sécurisation des parcours et projection possible vers d'autres formations ou évolutions ;*
- *développement de la fidélisation et de l'engagement.*

# ANNE-ÉLISABETH LEMOINE

## *l'antistar du talk-show*

**Soir après soir, interview après interview, elle a su imposer son style, parfait équilibre entre sympathie, décontraction et professionnalisme. Elle revendique son naturel, ne s'encombre pas de faux-semblants et ne jure que par le travail et surtout la famille !**

**U**n peu plus de 10 heures du matin : des petits coups de talons frappent le sol dans une course folle tandis que résonne en écho un rire franc et spontané. Elle cherche ses clés qui sont pourtant dans sa main, confirme un déjeuner oubliant qu'elle en a déjà accepté un le même jour. « Je n'ai jamais été très organisée », confie-t-elle en se moquant d'elle-même. Pas de doute, Anne-Élisabeth Lemoine et son énergie contagieuse sont là, avenue de Breteuil, dans le VII<sup>e</sup> arrondissement de Paris, au siège de la production de « C à Vous » l'émission dont elle est la cheffe d'orchestre depuis 2016 après en avoir été l'une des chroniqueuses. Avant que ne commence la conférence de rédaction et le marathon professionnel entièrement dédié au direct de 19 heures, la journée de cette travailleuse immodérée aura déjà été bien entamée. Réveil à 7h30, footing ou séance de sport en visio avec son coach, à peine le temps d'un petit-déjeuner avec ses deux fils Diego, 20 ans, et Vasco 11 ans, que déjà il est temps d'enfourcher son vélo et de retrouver ceux qui constituent « sa bande ».

### **EMPATHIQUE ET DISPONIBLE**

À commencer par Christian Desplaces, le rédacteur en chef qui, dès 1998, avait perçu en cette jeune femme arrivée au journalisme un peu par hasard (après avoir loupé deux fois Science Po à cause de l'épreuve orale, un comble au regard de son bagou d'aujourd'hui) une bossesse pleine de talent et cela sans jamais verser dans la prétention, affirme-t-il. Des dires que confirme l'acteur Fabrice Lucchini : « Babeth, c'est l'inverse d'un Narcisse. Une antistar. » Au rayon des qualités, Mohamed Bouhafsi, chroniqueur de l'émission, apprécie son empathie et sa disponibilité : elle n'entend pas les autres, elle les écoute. « Elle est aussi capable de passer, en un éclair, de la déconne au sérieux le plus total », note

Bertrand Chameroy (autre chroniqueur), tandis que Patrick Cohen, fidèle complice, analyse sa réussite ainsi : « Sa force, c'est le plaisir qu'elle a à faire cela, à rencontrer des gens, à s'intéresser à l'actu comme aux artistes. Elle n'est jamais dans l'ennui. »

### **SES PARENTS, SES HÉROS**

Il faut dire que les grandes tablées, les discussions animées et la sociabilité, elle connaît ! Quatrième d'une famille de sept enfants, elle se souvient encore avec émotion de cette enfance joyeuse. Anne-Élisabeth ne manquerait pour rien au monde les déjeuners dominicaux où la famille Lemoine, désormais pas moins de 30-35 personnes avec les conjoints et les petits-enfants, se retrouve dans l'Oise chez ses parents. Car même si les audiences de l'émission culminent à plus d'un million de téléspectateurs chaque soir, même si les plus grands se bousculent à sa table, si elle reconnaît avoir été émue et impressionnée lorsqu'elle a reçu sur son plateau Meryl Streep et Tom Hanks dont elle conserve précieusement la photo dans son salon et qu'elle ne doute pas, en tant que fan absolue de comédies romantiques, qu'elle risquerait de bafouiller face à Colin Firth, le fameux Mark Darcy du film « Bridget Jones », ou à la chanteuse Billie Eilish qu'elle écoute en boucle, Anne-Élisabeth Lemoine n'a d'autres héros que ses parents. N'est-ce pas d'ailleurs à son père qu'elle passe, une fois les caméras éteintes, son tout premier coup de fil ? Elle qui n'a jamais le trac l'interroge pourtant : ai-je été à la hauteur ? De son éducation, elle a hérité le goût du travail bien fait et de l'humilité : « Au fond, je suis comme une boulangère pour qui ça marche bien, ni plus, ni moins. Je ne me prends pas pour ce que je ne suis pas », assure Babeth qu'on aimerait tous avoir comme bonne copine.



# À la découverte de Pau



**Au cœur du Béarn, la discrète Pau possède bien des atouts. Chef-lieu des Pyrénées-Atlantiques, la cité des rois de Navarre se niche entre mer et montagne, à quelques kilomètres de l'Espagne.**

**J**e m'appelle Olivier Bourdeu et, depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2020, je suis responsable de site chez Fareva, à Pau. Je suis entré chez Sodexo en 1995 en tant que cuisinier remplaçant. J'ai évolué progressivement en travaillant dans différents

établissements de santé, jusqu'à être responsable de site dans une clinique. En 2011, j'ai quitté Sodexo afin d'ouvrir un restaurant, qui m'a occupé pendant sept ans. En 2018, j'ai réintégré Sodexo comme chef de production sur le site de Total, puis chez Fareva. Sur ce site, nous formons une équipe de 4 salariés et nous préparons 120 repas par jour en moyenne. J'ai toujours mon restaurant mais, aujourd'hui, mon épouse et trois collaboratrices sont aux manettes. J'adore ma région, je suis un pur Béarnais ! Je suis né à Pau, j'y ai fait toutes mes études et j'y vis toujours. Nous avons des paysages magnifiques, avec les Pyrénées en toile de fond et l'océan Atlantique pas très loin. Les températures y sont clémentes, même l'été, c'est parfait.

La ville vue du ciel.



## Château et paysages

Si vous venez à Pau, la visite du château est un incontournable : il est situé au cœur de la ville, face aux Pyrénées, et surplombe le Gave. C'est ici qu'est né Henri IV, premier roi de France et de Navarre. Je conseille également la promenade panoramique du boulevard des Pyrénées, qui relie le château au parc Beaumont sur deux kilomètres. C'est le plus beau point de vue de la ville, avec un panorama sur la chaîne des Pyrénées et sur le pic du Midi d'Ossau. Pour rejoindre le boulevard, vous pouvez emprunter le funiculaire, qui fait vraiment partie du patrimoine païen. Il est, depuis 2023, classé aux Monuments historiques. En suivant la promenade, vous arrivez donc au parc Beaumont, où l'on peut se promener à pied et à vélo. C'est un jardin à l'anglaise avec des arbres, dont la plupart sont centenaires, un kiosque à musique et un théâtre de verdure qui accueille des spectacles l'été. Il abrite également le palais Beaumont, qui est devenu aujourd'hui le Palais





des congrès historique de Pau. Enfin, ne ratez pas le Tour des Géants, un monument de plein air dédié au Tour de France et à ses vainqueurs.

### Randonnées et poule au pot

Pour les amateurs, il y a de nombreuses randonnées à faire dans la région, notamment le chemin Henri IV, le GR782, qui relie Pau à Lourdes en empruntant une ancienne voie romaine. Il part d'Artiguelouve, passe par les châteaux de Pau et de Bizanos et rejoint le lac de Lourdes. On peut le faire à pied et à VTT. Côté gastronomie, nous avons la chance de vivre dans une région très riche en bons produits comme les fromages de brebis des Pyrénées, le foie gras, les confits et magrets de canard. Parmi les plats typiquement palois, la poule au pot, évidemment, mise à l'honneur par Henri IV, et la très roborative garbure, une soupe de légumes avec talon de jambon de pays, confit de canard et couenne de porc. Parfait après une randonnée !



Le parc Beaumont.

Le funiculaire.



# UNE PERFORMANCE culinaire hors norme !

**Au sein du Village des athlètes, Sodexo Live ! assurera les repas pour des milliers de sportifs, de volontaires et de personnels. Un défi de taille qui a démarré il y a déjà plusieurs mois.**



**P**endant les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024, les pousses ne seront pas le seul fait des athlètes. Dans l'ombre, des centaines de collaborateurs – plus de 1 000 lors des pics d'activité – vont s'affairer chaque jour pour servir 40 000 repas à environ 15 000 athlètes qui se succéderont au Village des athlètes à Saint-Denis (93). Pour assurer la restauration, du petit déjeuner au dîner, pendant près de 70 jours consécutifs, Sodexo Live ! a dû penser et concevoir des espaces dédiés capables de satisfaire ce besoin hors norme, tout en répondant à la nécessité d'aménagements spécifiques pour les équipes Sodexo Live ! (stockage des aliments, préparation, livraison...) et en tenant compte du cahier des charges du Comité d'organisation des Jeux Olympiques et Paralympiques (Cojop). Au cœur du Village, la Cité du cinéma sera transformée et aménagée en un vaste espace de restauration, le plus grand restaurant du monde. « Il faut donc créer et aménager de toutes pièces les infrastructures de restauration avec le souci permanent du

réemploi. En effet, chaque élément, chaque équipement, bénéficiera d'une seconde vie. « Nous réalisons ce travail avec toute l'équipe projet depuis plus de deux ans pour certains d'entre nous et suivons tout cela depuis la Cité du cinéma où nous sommes désormais installés », précise Laurent Pasteur, directeur des opérations du Village des athlètes.

## DU 7<sup>E</sup> ART AUX FOURNEAUX

Le temps des JO de Paris, la Cité du cinéma va devenir le point névralgique de la restauration du Village des athlètes. Le défi est de taille puisque l'ensemble des espaces a vocation à accueillir les athlètes des Jeux Olympiques et des Jeux Paralympiques, et devront donc tous être adaptés aux personnes en situation de handicap. Sur une surface équivalente à 70 terrains de football, sept restaurants proposeront des recettes aux multiples influences culinaires, permettant aux athlètes de trouver en un seul espace des plats

variés issus de la cuisine internationale et française. Le sous-sol sera aménagé en restaurant pour l'ensemble des personnels et volontaires, mais aussi en zones de stockage et en ateliers de fabrication et de dressage. C'est là que seront réceptionnées toutes les matières premières livrées depuis la base logistique pour ensuite être redistribuées sur l'ensemble des restaurants. Au sein du Village, un *food court* sera également accessible pour agrandir l'offre de restauration avec notamment un fournil. Comme le dévoile Laurent Pasteur, « dans ce lieu, nous souhaitons mettre en avant certains produits emblématiques de la France, comme les viennoiseries ou encore la baguette française récemment classée au patrimoine immatériel de l'humanité. »

## CUISINES DU MONDE

Pour satisfaire les sportifs des 206 délégations, Sodexo Live ! met un point d'honneur à développer une offre diversifiée. Celle-ci doit tenir compte de leurs besoins nutritionnels, respecter leurs habitudes alimentaires et contribuer à leur performance. Différentes délégations ont ainsi été sollicitées et des échanges ont eu lieu à propos des menus et des recettes.

Le travail s'est également fait en étroite collaboration avec des nutritionnistes de Paris 2024 et de Sodexo, et la Commission des athlètes du CIO avant la validation des menus.

## CHIFFRES CLÉS

Plus de **550 recettes** seront servies au Village des athlètes, représentant plus d'**1,3 million** de repas.



**1 Les 5 chefs aux manettes : Akrame Benallal, Amandine Chaignot, Stéphane Chicheri, Alexandre Mazzia, Charles Guillooy (de gauche à droite).**

**2 Laurent Pasteur, directeur des opérations du Village des athlètes.**

**3 Dahl de lentilles vertes, skyr, coriandre et tuile de maïs, une recette signée Charles Guillooy.**

« Les athlètes olympiques recherchent des repas équilibrés, riches en protéines pour la récupération musculaire, en glucides pour l'énergie, et en nutriments essentiels pour la performance globale. La diversité des options alimentaires est cruciale pour répondre aux préférences et aux restrictions alimentaires individuelles, contribuant ainsi au bien-être des sportifs et à leurs performances optimales », détaille Charles Guillooy, chef exécutif du Village des athlètes. Également des Chefs Sodexo venant du monde entier ont été mobilisés et seront présents sur place lors de la compétition pour aider et partager leur savoir-faire.

## DU BIO ET DU LOCAL

Au-delà de l'équilibre des menus, c'est aussi tout un travail sur la qualité des produits qui est mené par Sodexo Live ! L'objectif affiché

est d'atteindre 30 % de produits bio, mais aussi de favoriser leur origine française, souligne Charles Guillooy. « Un bon plat, c'est d'abord des bons produits. C'est pourquoi nous avons pris des engagements pour travailler avec 100 % de produits de saison, 80 % de produits d'origine France dont 25 % produits à moins de 250 km du Village des athlètes. » Sa recette de dahl de lentilles sera ainsi réalisée avec des légumineuses produites en Île-de-France. Plus qu'un simple événement sportif, les Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024 sont aussi l'occasion de mettre un large coup de projecteur sur la France, pays de la gastronomie. Pour y faire honneur, les espaces de restauration se veulent agréables et conviviaux, propices aux rencontres et à l'échange, comme l'a souhaité le chef exécutif du Village des athlètes. « La cuisine est un moment de partage et nous allons recevoir le monde à notre table. »

# 16 ESPACES DE RESTAURATION AU VILLAGE DES ATHLÈTES

- **7 restaurants athlètes**, dont 6 à la Cité du cinéma et 1 sur l'île Saint-Denis.
- **1 restaurant dédié** aux personnels et aux volontaires.
- **6 Grab & Go**, espaces de vente à emporter, répartis sur l'ensemble du Village et proposant un service rapide à toute heure de la journée.
- **1 Plaza Café** : ce lieu aménagé dans la zone internationale sera accessible aux athlètes mais aussi aux médias, aux familles des athlètes et aux acteurs politiques locaux. Il proposera une offre de restauration sur le pouce, sur place ou à emporter.
- **1 food court**, où les athlètes pourront déguster différents pains et également des recettes signatures élaborées par les chefs Sodexo Live !



La nef de la Cité du cinéma où sera installé le plus grand restaurant du monde



# Le konjac,

## une racine asiatique à découvrir

**Longtemps inconnu en Occident, le konjac est un étonnant tubercule, souvent utilisé pour mincir. Mais il présente d'autres vertus !**

### Farine, pâtes et riz

Légume-racine (c'est un rhizome, sorte de tige souterraine comme le gingembre), le konjac, ou *Amorphophallus konjac* pousse dans les forêts du Japon, du Vietnam, de Chine, d'Indonésie et de Corée du Sud, et peut peser 3 à 4 kg. On en extrait une farine qui, mélangée à de l'eau de chaux, permet d'obtenir une gelée solide (le konnyaku). Celle-ci est ensuite passée sous presse pour fabriquer divers types de pâtes : des shirataki (fins vermicelles), des kishimen (qui, plus larges et croquants, ressemblent à des tagliatelles), et du gohan (en grains comme le riz).

### En complément alimentaire

On trouve également le konjac au rayon des compléments alimentaires, sous forme de gélules de poudre à visée minceur ou « coupe-faim » grâce à ses fibres. Les Japonaises l'utilisent également pour retarder le vieillissement de leur peau car il contient des céramides, substances présentes dans les membranes cellulaires qui participent à leur cohésion, la protègent de la déshydratation et des agressions extérieures, et dont le taux diminue avec l'âge. Bien toléré, il doit être pris avec un grand verre d'eau, à distance des repas et toujours, si on prend un traitement médicamenteux, après avis médical.





## Un atout pour la satiété

La particularité du konjac est d'être dénué de graisses, pauvre en glucides, mais riche en fibres (2 à 3 g/100 g) dont le glucomannane. Cette fibre soluble est capable d'absorber très fortement l'eau (environ 100 fois son poids) en formant un gel visqueux pour remplir l'estomac, ce qui favorise la sensation de satiété, permettant de caler les gros appétits. Un effet intéressant car les pâtes de konjac sont en outre très peu caloriques : moins de 10 kcal/100 g ! De plus, ces fibres non irritantes captent les graisses et les sucres du bol alimentaire et, en favorisant leur élimination, améliorent en douceur le transit et participent à la régulation du cholestérol et de la glycémie (un effet coup de pouce validé par plusieurs études).

## L'avis de la pro

*Justine Corre,*  
responsable Menus et Nutrition  
pour le segment Éducation.

### « UN PRODUIT SANS GLUTEN À TESTER »

« Riche en fibres (que nous consommons insuffisamment), le konjac peut être intéressant pour tous ceux qui souhaitent éviter le gluten (il n'en contient pas) ou doivent le supprimer de leur alimentation. Il permet alors une plus grande variété alimentaire, au même titre que les pâtes fabriquées à partir de légumineuses (lentilles corail, pois chiches, quinoa...). Par contre, le konjac est pauvre en protéines, vitamines et minéraux et, pour cette raison, il doit être intégré dans une alimentation variée et équilibrée. »

## Dans l'assiette

Lorsqu'il est travaillé, le konjac ressemble à des pâtes blanches mais il n'en a pas le goût. Sa saveur est totalement neutre : une fadeur qui peut surprendre ! Il est donc conseillé de bien l'assaisonner (avec des épices, des herbes...) ou le servir avec de la sauce. Il fait évidemment merveille dans les plats asiatiques, cuisiné en bouillon dans une soupe miso, par exemple, glissé dans un ramen avec de la viande ou un œuf et des légumes, ou encore dans une salade. Mais il s'accommodera aussi d'une simple bolognaise ou de toute autre sauce bien relevée. Une option originale pour changer des habituels riz et pâtes, d'autant que ce produit est généralement proposé déjà cuit, en barquettes : il suffit de le rincer abondamment (jusqu'à supprimer son odeur, assez forte) et l'égoutter avant de le réchauffer quelques minutes. Un côté pratique appréciable pour ceux toujours pressés !

# Le pois gourmand, tout simplement craquant !

**Vert et tendre, ce cousin du petit pois qui signe l'arrivée du printemps ravira les esprits pratiques : nul besoin d'écosage et, en prime, rien ne se perd !**

## Une légumineuse printanière

Bien qu'il soit vert, le « mange-tout », ou « pois princesse » (ou encore « pois chinois ») fait partie des légumineuses. Croquant et légèrement sucré, avec une gousse tendre et presque translucide dont les renflements laissent deviner ses petits grains, ce proche du petit pois mais aussi du pois cassé n'est produit en France qu'au printemps. Sinon, il nous arrive plutôt du Kenya ou du Maroc.

## Un allié santé

S'il est riche en fibres (un peu moins de 3 g dans une portion de 100 g), celles-ci sont douces pour stimuler le transit sans brutalité. Le bonus ? Sa bonne proportion de phytostérols, qui participent à maintenir un taux de cholestérol normal.

## Le cuire, ou pas !

Pour lui garder sa jolie teinte, évitez de le surcuire et faites-le simplement blanchir rapidement (1 minute maximum) dans de l'eau bouillante, avant de stopper la cuisson à l'eau froide : il n'en sera que plus croquant sous la dent ! Sinon, sautez-le rapidement au wok ou même, dégustez-le cru !

## Le plein de caroténoïdes

Hormis des vitamines C et K, et nombre de minéraux (potassium, magnésium, manganèse, cuivre, phosphore, zinc et fer), le pois gourmand contient aussi des antioxydants caroténoïdes, notamment la lutéine et la zéaxanthine, deux pigments protecteurs de la vision. Et c'est la chlorophylle, excellente pour la flore intestinale, qui lui donne cette couleur pleine de pep's !

## Jamais trop vieux !

S'il se consomme en entier quand il est jeune, il est aussi parfois présent plus vieux sur les étals, avec une cosse plus terne et des graines plus grosses. Il faut alors l'écosser comme un petit pois, mais ses gousses vidées seront excellentes utilisées comme base pour une soupe.

# #*egalim*

BY **Lunor**  
Restauration

Toujours **en avance**  
pour *vous proposer*  
*une alimentation*  
**saine & durable**



Lunor vous propose **dès 2021** une offre clé en main avec des légumes :

- Issus de l'**agriculture Biologique**
- Issus d'exploitation ayant engagées une démarche Haute valeur environnementale (HVE2)
- Et toujours **100% Origine France**



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

## TOASTS DE CHÈVRE CHAUD, SALADE TIÈDE DE POIS GOURMANDS À L'OIGNON NOUVEAU

**Pour 6 personnes**

**Préparation 20 min**

**Cuisson 10 min**

### INGRÉDIENTS :

- 500 g de petits pois écosés
- 200 g de pois gourmands
- 150 g de févettes écosées
- 2 oignons nouveaux
- 1 citron (jus)
- Romarin
- 6 fromages de chèvre (crottins, rocamadour...)
- 12 tranches de baguette de campagne
- 10 cl d'huile d'olive
- Moulin 5 baies
- Sel et poivre

◆ Préparez un saladier rempli d'eau et de glaçons. Dans une grande casserole, portez à ébullition un grand volume d'eau salée. Pochez les petits pois et les févettes 1 minute et refroidissez immédiatement dans l'eau glacée. ◆ Pochez ensuite les pois gourmands pendant 2 minutes et débarrassez dans l'eau glacée également. Égouttez soigneusement les légumes. Réservez. Émincez finement le vert et le bulbe de l'oignon nouveau. ◆ Dans un bol, mélangez 7 cl d'huile d'olive, le jus du citron, du sel et du poivre. ◆ Coupez les fromages de chèvre en deux dans l'épaisseur. Disposez les tranches de pain sur une plaque chemisée de papier cuisson, posez un 1/2 fromage dessus, quelques brins de romarin. Poivrez et exécutez un tour de moulin 5 baies. Arrosez du reste d'huile d'olive et passez rapidement sous le gril du four. ◆ Ajoutez les légumes et l'oignon dans le saladier contenant la vinaigrette au citron, salez et mélangez bien. Réchauffez quelques secondes au micro-ondes si vous souhaitez servir tiède. ◆ Répartissez les légumes dans des assiettes de service. Ajoutez du romarin. Disposez 2 toasts de fromage de chèvre et servez.





## COCOTTE DE NAVARIN D'AGNEAU

**Pour 6 personnes**

**Préparation 25 min**

**Cuisson 55 min**

### INGRÉDIENTS :

- 1,2 kg de sauté d'agneau
- 12 pommes de terre grenaille
- 6 carottes • 6 petits navets
- 1 bouquet garni • 75 cl de bouillon de légumes • 10 cl de vin blanc • 2 c. à soupe de farine
- Huile de tournesol • Sel et poivre

◆ Épluchez et coupez en deux les carottes dans la longueur. Pelez les navets. Lavez soigneusement les pommes de terre. Faites chauffer un bon filet d'huile dans une grande sauteuse, ajoutez la viande et faites dorer sur toutes les faces. Salez, poivrez et déglecez avec le vin blanc. ◆ Grattez bien les sucs avec une cuillère en bois, saupoudrez de farine et mélangez bien. Ajoutez les pommes de terre, les navets, les carottes et le bouquet garni. ◆ Versez le bouillon, portez à ébullition, puis baissez à feu doux, couvrez et laissez cuire 45 minutes à 1 heure en remuant de temps en temps. ◆ 5 minutes avant la fin de cuisson, disposez les pois gourmands sur le dessus. Rectifiez l'assaisonnement et servez sans attendre.

## TARTELETTES FRAISE-RHUBARBE

Pour 4 ou 6 personnes

Préparation 20 min

Cuisson 35 min

### INGRÉDIENTS :

- 200 g de rhubarbe
- 200 g de fraises
- 1 rouleau de pâte Brisée
- 60 g de sucre

Pour la crème d'amande :

- 1 œuf • 50 g de beurre
- 50 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande
- 1 gousse de vanille
- 15 mini meringues

◆ Déroulez la pâte Brisée et foncez des moules à tartelettes individuels de différentes formes. Préchauffez le four à 180 °C. ◆ Préparez la crème d'amande : faites ramollir le beurre afin d'obtenir une consistance pommade. Mélangez-le avec les 50 g de sucre jusqu'à ce que la préparation blanchisse. ◆ Ajoutez la poudre d'amande et l'œuf entier. Mélangez afin d'obtenir un appareil homogène. ◆ Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et grattez les deux parties. Récupérez les grains et incorporez-les au mélange. Remplissez aux trois quarts les fonds de tartelettes de crème d'amande. ◆ Enfourez pour 25 minutes environ. ◆ Épluchez la rhubarbe en retirant les fils. Coupez les tiges en tronçons, rincez et séchez-les. Équeutez les fraises, passez-les sous l'eau, taillez-les en quatre. ◆ Dans une casserole, cuisez ensemble les fraises, la rhubarbe et le sucre jusqu'à obtention d'une compote. Laissez refroidir. Versez cette compotée sur la crème d'amande. ◆ Garnissez de morceaux de fraises et décorez avec les meringues.





**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).

Lunor Distribution : rue du Général de Gaulle, BP 26, 76810 Luneray  
Tél. : 02 35 85 01 01 / Fax : 02 35 84 64 47 / [www.lunor.fr](http://www.lunor.fr)

# DU VÉGÉTAL dans nos assiettes !



Saumon mangue et grenade, une recette Sodexo.

**Végétaliser davantage nos assiettes, c'est l'assurance de préserver notre santé et l'environnement. On fait le point avec Caroline Elisseche, directrice RSE chez Sodexo.**

## ► POURQUOI EST-IL CONSEILLÉ DE CONSOMMER PLUS DE VÉGÉTAUX ?

C'est tout d'abord un enjeu de santé publique car nous consommons trop de protéines, notamment des protéines animales, par rapport à nos besoins. Notre alimentation quotidienne devrait être composée à 50 % de végétal et à 50 % d'animal, contre 70 % aujourd'hui. Des études montrent que manger trop de viande est nocif pour la santé (problèmes cardio-vasculaires, diabète, cancers, etc.). La deuxième raison est la préservation de l'environnement : 25 à 30 % des GES (gaz à effet de serre) émis en France sont liés à notre alimentation, seul le secteur du transport en émet plus. Or, pour rester dans les termes de l'Accord de Paris\*, nous devons réduire nos émissions de GES.

## ► QUELS SONT LES ATOUTS D'UNE CUISINE PLUS VÉGÉTALE ?

La cuisine végétarienne est d'une richesse inouïe et source d'une grande créativité. 75 % de notre alimentation s'articule aujourd'hui autour

d'une douzaine de plantes : nous avons donc de nombreux végétaux à découvrir. Il ne s'agit pas de bannir la viande ou le poisson mais de rééquilibrer son assiette. C'est-à-dire manger des portions de protéines animales plus petites, pas à tous les repas et pas tous les jours. C'est une vraie transition alimentaire qui est lancée et qui implique tous les acteurs, du chef cuisinier au consommateur.

## ► COMMENT L'ADAPTER EN RESTAURATION COLLECTIVE ?

En restauration collective, nous avons un rôle à jouer pour faire découvrir de nouvelles saveurs mais également pour faire évoluer l'alimentation. C'est donc une merveilleuse opportunité pour notre métier. Chez Sodexo, depuis plusieurs années, nos chefs mais aussi les conseillers culinaires suivent une formation pour une restauration plus durable et donc plus végétale. Nous travaillons également à faire évoluer nos recettes en revoyant nos process de production mais aussi en intégrant de nouveaux produits (davantage de légumineuses, par exemple) tout en veillant au goût, à la présentation des plats et à la gourmandise. Car, davantage de végétal ne veut pas dire moins de saveur et moins de plaisir gustatif, bien au contraire !

\*L'Accord de Paris prévoit une réduction de 43 % des GES d'ici à 2030.

**Pour rappel, l'ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) considère que la référence nutritionnelle en protéines des adultes en bonne santé (RNP) est de 0,83 g/kg/j. Ce qui équivaut en moyenne à 500 g par semaine.**





DAL  1932

**SANPELLEGRINO®**  
BOISSONS PÉTILLANTES ITALIENNES



*Délicieusement Italienne*

© 2014 Sanpellegrino S.p.A. - Distributeur: RCS Nanterre 479 463 044. En accord avec le propriétaire des marques.

# 3 PISTES POUR UN MICROBIOTE

*en pleine santé*

**Le microbiote intestinal (auparavant appelé « flore intestinale ») correspond à l'ensemble des micro-organismes (bactéries, virus, champignons non pathogènes...) qui composent nos intestins. Et il n'a pas fini de révéler tous ses secrets. Une chose est sûre : on a tout intérêt à le chouchouter. On vous explique pourquoi et comment.**

## ► ADOPTER UNE ALIMENTATION DÉDIÉE

**Pourquoi ?** Elle est déterminante tant sur la composition bactérienne que sur la santé de la muqueuse intestinale.

**En pratique.** On limite tout ce qui appauvrit/perturbe notre microbiote (aliments ultra transformés, excès de sucres, graisses, excitants...) et on mise sur une alimentation variée qui fait la part belle aux végétaux, légumineuses et céréales complètes (riches en fibres et donc en prébiotiques, qui nourrissent les bonnes bactéries) et aux aliments fermentés (yaourts, légumes fermentés...) qui contiennent des probiotiques, autrement dit de bonnes bactéries qui peuvent coloniser nos intestins.

## ► BOUGER PLUS

**Pourquoi ?** L'IRBMS (Institut de recherche du bien-être, de la médecine et du sport santé) rappelle que l'activité physique régulière et modérée maintient « la qualité du microbiote et peut aussi favoriser le développement des bonnes bactéries ».

**En pratique.** Marche, course à pied (à allure qui permet de parler), natation, vélo et gym sont de bonnes options. À pratiquer idéalement 2 à 5 fois par semaine, une heure environ, et à combiner à un mode de vie plus actif (marche quotidienne notamment).

## ► RÉGULER SON STRESS

**Pourquoi ?** Le stress déséquilibre le microbiote et un déséquilibre bactérien accentue le stress. Un véritable cercle vicieux.

**En pratique.** Méditation, cohérence cardiaque, sport comme le yoga ou musique... toutes les méthodes sont bienvenues.

## LE POINT EXPERT

*Avec le Dr Julien Scanzi, hépatologue et gastro-entérologue au CHU de Clermont-Ferrand (63).*

### À quoi sert notre microbiote intestinal ?

Les 40 000 milliards de bactéries et autres micro-organismes qui tapissent nos intestins et composent notre microbiote intestinal sont en réalité impliqués dans des centaines de fonctionnements majeurs de notre organisme. Les bactéries de notre microbiote fabriquent ou participent à la fabrication de molécules comme les neurotransmetteurs ou les vitamines, elles communiquent avec notre cerveau et notre système immunitaire, elles digèrent les fibres et les transforment en acides gras essentiels à la bonne santé de nos intestins. Elles assurent aussi un rôle « physique » de barrière contre les mauvaises bactéries et aident même à métaboliser les médicaments (les rendant plus efficaces).

### Pourquoi est-il essentiel de prendre soin de son microbiote ?

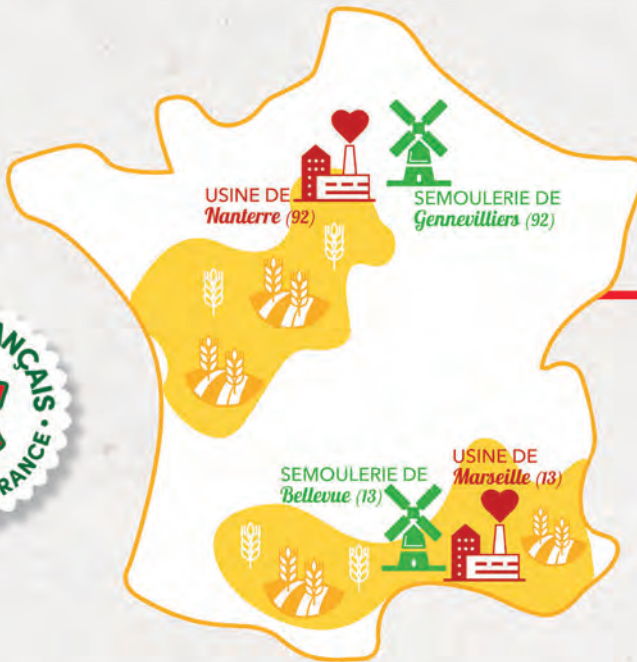
Un microbiote sain, riche et équilibré est corrélé à une meilleure santé globale. En prenant soin de nos intestins, on améliore notre mieux-être (digestion, sommeil, résistance au stress et aux virus...) mais on diminue aussi le risque de développer une maladie chronique métabolique (obésité ou diabète, par exemple) ou liée à un dysfonctionnement du système immunitaire (allergies, asthme, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn...). Dernier point important : notre microbiote soutient notre santé mentale. Des études ont ainsi montré qu'une dysbiose (déséquilibre de la biodiversité du microbiote) pouvait participer à aggraver l'anxiété et la dépression.



**PANZANI**  
SOLUTIONS

# PÂTES, SEMOULES ET COUSCOUS

## LE MEILLEUR DU CHAMP À L'ASSIETTE !



**RETROUVEZ NOS GAMMES AU BLÉ RESPONSABLE FRANÇAIS\***

**FILIÈRE**

- Pâtes, couscous et semoules de Qualité Supérieure
- Pâtes et couscous à Haute Valeur Environnementale

**TECHNO PASTA**

- Pâtes Ultra-Résistantes
- Pâtes Spéciales Salades

\*Pour tous les produits porteurs du logo blé responsable français.

[www.panzanifoodservice.com](http://www.panzanifoodservice.com)



# LES EXERCICES OUTDOOR

## *pour tonifier sa silhouette*

Le printemps arrive et avec lui l'envie de bouger à nouveau en extérieur. Pour booster son énergie et renforcer sa masse musculaire, voici trois exercices à pratiquer au cours d'une marche, en solo ou à plusieurs.



### LES FENTES DYNAMIQUES

- ▶ **Le contexte** : en promenade en forêt ou dans un parc, sans obstacles devant vous, les bras libres.
- ▶ **L'exo** : interrompez votre marche classique afin d'avancer en fentes. Faites un grand pas en avant, de la jambe droite, jusqu'à ce que votre genou droit soit proche du sol. La jambe gauche est aussi très fléchie, en appuie sur la pointe du pied. Donnez une impulsion pour vous relever et enchaînez avec la jambe gauche.
- ▶ **Le rythme** : dix fentes alternées avant de reprendre une marche classique mais soutenue pendant 5 minutes puis recommencez. Effectuez quatre ou cinq séries de fentes en tout.

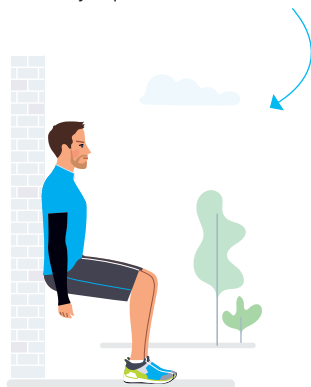
### LA CHAISE NATURELLE

- ▶ **Le contexte** : en promenade en forêt ou dans un parc, trouvez un arbre ou un muret contre lequel vous adosser.
- ▶ **L'exo** : dos au support, en appui contre celui-ci, avancez d'un pas puis fléchissez les genoux afin de vous mettre en position assise. Vos cuisses doivent être perpendiculaires à votre buste et vos jambes. Maintenez la position au moins 30 secondes.
- ▶ **Le rythme** : effectuez quatre ou cinq chaises contre des supports différents tout au long de votre promenade, et essayez d'augmenter la durée jusqu'à une minute.



### LES POMPES IMPROVISÉES

- ▶ **Le contexte** : en promenade en forêt ou dans un parc, repérez un support vous permettant d'effectuer des pompes comme un arbre, des barrières ou un banc avec dossier.
- ▶ **L'exo** : contre le support, les mains écartées de la largeur des épaules, reculez d'un bon pas afin d'être presque en planche, en appui contre le support. Fléchissez les coudes pour rapprocher le buste des mains tout en restant bien gainée. Repoussez sur vos mains pour revenir en position initiale.
- ▶ **Le rythme** : dix pompes, puis recommencez à un autre moment de la promenade sur un autre support. Quatre séries en tout.





Hummm  
les bonnes pâtes  
Françaises !



MARQUE FAMILIALE, FRANÇAISE ET ENGAGÉE  
DEPUIS PLUS DE 110 ANS !



**LES PÂTES  
AUX ŒUFS FRAIS**  
Iconiques et ultra  
gourmandes

**LES BONNES PÂTES  
FRANÇAISES**  
Le 1er emballage  
100% papier recyclable



**LES PÂTES  
CUISSON RAPIDE**  
Pour se faire plaisir  
en 2 temps 3 min'

**LES PÂTES  
AU BLÉ COMPLET**  
Un délice gourmand et sain



PASTACORP SAS - RCS NANTERRE B 423 068 303

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE - MANGERBOUGER.FR

# 5 BONNES RAISONS de méditer

Un temps pour se reconnecter à soi ? Les effets bénéfiques se feront sentir aussi bien mentalement que physiquement.

## ► GÉRER SON STRESS

Le stress est un poison difficile à juguler. Pourtant, la méditation de pleine conscience, et plus particulièrement le programme tourné vers la gestion du stress (*Mindfulness Based Stress Reduction* ou MBSR) est efficace non seulement pour l'évacuer mais aussi pour le prévenir. Selon les spécialistes qui ont mené de nombreux travaux scientifiques sur la question<sup>(1)</sup>, méditer permet ainsi de réguler son niveau de stress, se préparer pour une période plus chargée en tension voire d'éviter un burn out.

## ► MIEUX DORMIR

La méditation aide à mieux dormir non seulement parce qu'elle diminue le stress mais aussi parce qu'elle crée une bulle, un moment de pause, propice à l'endormissement. Méditer quelques minutes avant de se coucher aide ainsi à faire de doux rêves.

## ► CALMER LES DOULEURS

Une étude de 2015<sup>(2)</sup> a montré que les personnes qui méditaient ressentaient la douleur de manière moins intense quand elles se brûlaient. Cette étude est largement validée par la documentation scientifique (nombreuse sur le sujet) et l'on peut dire sans prendre de risque que la méditation de pleine conscience aide aussi à mieux vivre avec des douleurs chroniques et à diminuer les doses d'analgésiques.

## ► SOUTENIR SON CŒUR

D'après le Dr Grégory Ninot (auteur de « 100 médecines douces validées par la science », éd. Belin), l'intérêt « de la méthode de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) pour les personnes hypertendues » est avéré. Une pratique régulière et encadrée se révélant « particulièrement efficace sur la réduction de la pression artérielle diastolique ».

## ► GARDER LA LIGNE

En réduisant le stress et en étant plus attentif aux signaux envoyés par notre corps (comme la satiété), méditer permettrait de manger plus équilibré selon une équipe qui officie à l'université de Brown aux Etats-Unis.

(1) « *Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: a meta-analysis* », *J Psychosom Res.*, 2015.  
« *Stress reduction program adapted for the work environment: a randomized controlled trial with a follow-up* », *Front Psychol.*, 2018.

(2) *Mindfulness Meditation-Based Pain Relief Employs Different Neural Mechanisms than Placebo and Sham Mindfulness Meditation-Induced Analgesia*, Zeidan et al, *Journal of Neuroscience*, 2015.



## Méditer pas à pas

*Les conseils de Claude Sonalier, sophrologue et praticienne certifiée en méditation de pleine conscience (mindfulness).*

*« J'entends souvent : "je ne sais pas faire" ou "on fait comment pour méditer ?" et tout un tas d'autres interrogations. Voici quelques pistes pour se lancer » :*

- 1.** Offrez-vous quelques minutes pour vous. Quelques minutes durant lesquelles vous ne serez pas dérangé. Prenez-le vraiment comme un cadeau !
- 2.** Dans les premiers temps, essayez de trouver un endroit calme pour faciliter votre concentration sur votre pratique. Vous verrez qu'avec l'habitude, il devient possible et même parfois amusant de méditer partout !
- 3.** N'essayez pas de lâcher prise ! Le lâcher prise est un processus qui se mettra en place au fur et à mesure de la pratique. Simplement, soyez présent à ce que vous faites, en restant bienveillant avec vous-même. Vos pensées vont partir ailleurs de temps en temps... ou souvent. C'est normal ! Dès que vous vous en rendez compte, revenez avec douceur et bienveillance à ce que vous êtes en train de faire. Plus vous pratiquerez, plus vous arriverez à rester concentré.
- 4.** La régularité de la pratique vous permettra de profiter pleinement du plaisir de la méditation et de ses bienfaits. Commencez par quelques minutes mais de façon régulière. Voyez ce qui est possible pour vous, dans votre emploi du temps et tenez-vous y du mieux possible. Ce moment avec vous-même vous deviendra vite un rendez-vous incontournable !

[www.claude-sonalier-sophrologue.com](http://www.claude-sonalier-sophrologue.com)

# JE BOUTURE *un rosier*

**Le bouturage permet d'obtenir simplement (mais en étant rigoureux !) une nouvelle plante ou arbuste, le tout à moindres frais et avec la satisfaction de pouvoir dire : je l'ai fait.**



## CONSEIL PRATIQUE

Si vous ne souhaitez pas utiliser une hormone chimique, faites fondre un comprimé d'aspirine dans de l'eau et placez les tiges dans le liquide toute une nuit. Vous pourrez ensuite les planter.

**1** Coupez un rameau sain et défléuri en le prélevant au-dessus d'un nœud. Supprimez la tête de la bouture en la coupant juste au-dessus d'un départ de feuilles dont vous réduirez la grandeur à deux feuilles.

**2** Retirez les autres feuilles, s'il y en a, ainsi que les épines de la partie qui sera en terre. Trempez l'extrémité à planter dans une poudre d'hormone de bouturage (qui facilite le développement racinaire) selon les instructions du fabricant et plantez la bouture dans un pot rempli de terreau de bouturage.



## MATÉRIEL

Sécateur (bien le désinfecter avant usage),  
terreau de bouturage, pot, cloche.



**3** Arrosez et posez une cloche sur vos boutures



**4** Admirez votre œuvre !

# FLOT DE PENSÉES :

*des mots pour soi*



**Se libérer, se reconforter, se soulager, s'apaiser, s'analyser : autant de bienfaits qu'apporte le « flot de pensées », une pratique d'écriture qui est aussi (et avant tout) un temps pour soi.**

**É**galement connu sous l'anglicisme « journaling », le flot de pensées est un rendez-vous avec soi qui consiste à exprimer par écrit ses pensées et ressentis personnels. Véritable travail d'introspection, il ne relate pas les événements vécus comme un agenda, mais plutôt les émotions qu'ils ont pu générer, les sentiments qu'ils ont fait traverser, les questionnements ou doutes qu'ils ont déclenchés. Ce journal intime devient, au fil du temps, un outil de développement personnel, un cheminement qui permet de prendre du recul et de voir plus clair en soi, de suivre son évolution, ou d'explorer de nouvelles pistes de réflexion.

## METTRE DES MOTS SUR DES MAUX

Nul besoin d'ordonner ses pensées, de chercher à avoir du style ou une belle calligraphie, de surveiller sa grammaire ou son orthographe, car le flot de pensées n'est pas destiné à être lu par d'autres. En conséquence, tout peut être jeté sur le papier sans pudeur, censure ou faux semblant, car il n'y a pas de pensées inavouables : « vider son sac », exprimer sa peine, sa colère ou inquiétude, ses fragilités, hontes ou traumatismes est aussi légitime que d'y déposer ses joies, ses rêves ou sa gratitude ! « D'autres que moi écrivent comme ils parlent, moi j'écris comme je me tais » (Amin Maalouf dans *Le Périple de Baldassare*) : le flot de pensées aide à mettre des mots sur ses maux et donc participe aussi à se libérer de ce qui pèse, encombre et attriste, au lieu d'enfouir ces difficultés en croyant (souvent à tort) les voir disparaître spontanément.

## UN TRAVAIL DE MÉMOIRE

Mettant à profit l'effet thérapeutique reconnu de l'écriture, ce rituel est donc un rendez-vous de confessions personnelles dont le maître mot est la sincérité. Et quand les émotions débordent ou se mélangent, les écrire aide aussi à les démêler, à les éclaircir et, progressivement, à mieux les réguler : une échappatoire bénéfique pour la santé mentale. Sur le long terme, ces cahiers remplis de pensées et réflexions composent aussi un travail de mémoire, en permettant de se souvenir de ce qu'on avait oublié (ou occulté), de prendre du recul sur le passé, d'y trouver un sens ou une logique qui nous avait échappé sur l'instant. Ainsi, ces pages aident à se situer sur son chemin et à dérouler le fil de sa vie avec plus de sérénité et d'optimisme.

## UN RITUEL À INSTALLER

Les spécialistes recommandent d'écrire à la main sur un cahier, plutôt que sur un ordinateur ou téléphone, pour une vraie déconnexion mais aussi un ralentissement et un moment calme, hors du temps. Ce rendez-vous doit être fixé et régulier : soit quelques minutes par jour, soit plus longuement chaque semaine, en fonction de son mode de vie et de ses envies ! Si l'idée d'écrire sur soi crée une angoisse de la page blanche, il est possible de commencer chaque séquence par la phrase « aujourd'hui, je me sens... » : il suffit ensuite de laisser courir le stylo et les mots, en toute spontanéité.



paysan  
BRETON®

NOUVEAU !

# OMELETTES GOURMANDES

AU RAYON SNACKING SURGELÉ

2 MIN. AU  
MICRO-ONDES



MIAM



Oeufs de  
POULES ÉLEVÉES  
EN PLEIN AIR

# L'AIR INTÉRIEUR

## comment l'entretenir ?

**Respirer un air pur chez soi n'est pas seulement une question de confort, c'est aussi une condition essentielle à notre bien-être et à notre santé. 4 astuces simples peuvent faire toute la différence.**

### 1 AÉRER QUOTIDIENNEMENT

Une bonne aération permet non seulement de renouveler l'oxygène, mais aussi de réguler les polluants volatils qui peuvent provenir de diverses sources dans nos foyers : produits ménagers et cosmétiques, tapis, moquettes et revêtements en vinyle (en particulier lorsqu'ils sont neufs), équipements de chauffage et appareils à combustion, et, bien sûr, fumée de tabac. La ventilation naturelle est le premier réflexe à avoir. Le maître-mot : ouvrir les fenêtres. La recommandation est d'aérer au moins dix minutes tôt le matin ou tard le soir, même dans les zones urbaines.

### 2 VÉGÉTALISER

Les plantes d'intérieur sont plus qu'un accessoire de décoration : elles sont les composantes d'un habitat sain. Certaines plantes se montrent particulièrement efficaces pour maintenir l'équilibre entre oxygène et dioxyde de carbone, et peuvent même filtrer des polluants spécifiques de l'air. On pense au *spathiphyllum* (appelé aussi « faux arum » ou « fleur de lune »), au *dracaena* ou dragonnier, au *chlorophytum* (particulièrement adapté aux chambres), à l'aloe vera ou au ficus. Quant au nombre, s'il n'y a pas de règle absolue ; on estime qu'il faut au moins une plante de taille moyenne pour 10 m<sup>2</sup>. Attention à l'enthousiasme vert : trop de plantes dans un espace réduit peut augmenter l'humidité et potentiellement favoriser les moisissures.

### 3 BIEN CHOISIR SES PRODUITS MÉNAGERS

La chimie des produits d'entretien influence directement la qualité de notre air intérieur. Avant d'acheter un nouveau produit, prenez le temps de lire attentivement les étiquettes et opter pour des produits portant des labels écologiques pouvant réduire l'exposition aux substances chimiques volatiles. L'utilisation de produits faits maison, à partir d'ingrédients naturels, peut représenter une excellente alternative pour réduire cette pollution. Trois ingrédients suffisent pour



composer des nettoyeurs efficaces : le vinaigre blanc, nettoyeur naturel et désinfectant ; le bicarbonate de soude, abrasif doux qui neutralise les odeurs ; et le savon de Marseille.

### 4 ENTREtenir ANNUELLEMENT SON SYSTÈME DE CHAUFFAGE

L'entretien annuel de votre système de chauffage est une étape nécessaire pour maintenir un environnement domestique confortable et sain. Cela garantit non seulement le bon fonctionnement de l'équipement, mais prévient également les risques d'intoxication au monoxyde de carbone. Tous les systèmes susceptibles de brûler un combustible sont concernés, quel que soit le type d'habitation. Cela inclut les chaudières, les poêles, les chauffe-eau, les cheminées et les fours. La mise en place d'un contrat de service annuel est une démarche prudente qui assure que l'entretien de votre système de chauffage sera effectué dans les règles de l'art.

SODEXO VOUS OFFRE

# 5 formules comprenant 2 accès, 2 cocktails et une planche à partager AU LAHO ROOFTOP À PARIS



Profitez des beaux jours pour découvrir Paris depuis le rooftop du LAHO ! Sa vue panoramique à 360° vous enchantera à coup sûr ! Son équipe aux petits soins sert une fine sélection de produits locaux et régionaux à déguster sous forme de planches : charcuteries, fromages, houmous, mezze, etc. Le tout accompagné de cocktails et mocktails. Un lieu idéal pour célébrer l'arrivée du printemps.

LAHO

**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'une des 5 formules d'une valeur unitaire de 60 €.

## 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 24 AVRIL 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. Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.

# Des plantations pour l'été

**Source de joie et de détente, le jardinage a tout bon ! Pour avoir un balcon, un jardin ou un rebord de fenêtre fleuri cet été, voici quelques conseils à mettre en application dès à présent.**



**P**référé par 72 % des Français\*, le jardinage séduit petits et grands. À vos gants et terreau pour profiter des fleurs, qui embelliront balcon ou jardin, et des herbes aromatiques, délicieuses sur des grillades ou dans des salades dès cet été !

## L'entretien des pots et des bacs

Sur un balcon ou une terrasse, vérifiez l'état des poteries et autres contenants. Retirez les plantes mortes et, si besoin, remplacez le terreau en surface. Ôtez les protections hivernales la journée pour acclimater les végétaux. Contrôlez les fixations des liens, tuteurs et treillages.

## Des plantes aromatiques pour l'été

C'est un réel plaisir d'aller chercher des herbes aromatiques au jardin ou de les cueillir dans un pot. De nombreuses vivaces se plantent au printemps : romarin, thym, menthe, estragon, sarriette, ciboulette. Ou des annuelles comme le basilic, la bourrache, le cerfeuil, l'aneth et la coriandre. Ces plantes se plaisent aussi bien au potager que dans une jardinière ou un pot, à condition de bien choisir leur emplacement : ombragé pour le persil, la coriandre, la ciboulette, la menthe, l'origan ; plein soleil pour le romarin, le thym, le basilic, la sauge, l'estragon ou la sarriette. La terre doit être humide mais pas détrempée, surtout pour les plantes en pot.

## Quels légumes et fleurs planter ?

Dès le mois d'avril, les jardinerie se remplissent de fleurs colorées. Difficile de ne pas craquer ! Dans ce cas, conservez les plantes à l'abri la nuit et sortez-les la journée pour les acclimater. À partir de mai, vous pouvez planter en pot, dans une suspension ou une jardinière, des pétunias, bégonias, pélargoniums, calibrachos, etc., qui fleuriront jusqu'à l'automne. Il faut toujours se méfier des dernières gelées, qui peuvent se produire jusqu'à mi-mai. Mais vous pouvez semer quelques légumes primeurs, en pleine terre ou en pot, comme les fèves, les radis, les carottes ou les laitues et, uniquement en pleine terre, les pommes de terre, choux, poireaux et artichauts. Avant de planter vos légumes d'été, préparez la terre en l'enrichissant avec du compost.

## Et sans jardin ni balcon, je fais comment ?

Pas question de se priver, et si vous aimez jardiner, vous pouvez même planter quelques légumes. En intérieur, privilégiez les petits formats (tomates cerise, laitue, carottes, minipiments, radis...). Pour les tomates cerise, plantez des graines dans un mélange de terre à 6 mm de profondeur dans des pots de 15 cm. Placez-les dans un endroit chaud et proche des fenêtres pour une luminosité maximale (au moins 5 heures par jour). Veillez à ce que la terre soit toujours légèrement humide.

\* Les Français et le jardin, baromètre Unep/Ifop, décembre 2022

# Salakis



Salakiss, pour de bons moments  
garantiss !



Existe aussi en bio,  
allégé en sel et en  
matières grasses ! ↘

Envie de tester nos recettes ?  
Rendez vous sur notre site.



SANS  
CONSERVATEUR  
BREBIS NOURRIES  
SANS OGM  
LAIT 100% BREBIS

[www.salakis.fr](http://www.salakis.fr)



# LES MILLE ET UN TOURS de la poterie

**Dans un monde où technologie et modernité dominant, l'art traditionnel de la poterie n'en finit pas de conquérir de plus en plus d'adeptes.**

L'engouement pour la poterie s'intensifie et les chiffres le confirment : il existe actuellement près de 3 000 ateliers de céramique en France, dont la majorité sont de petites structures indépendantes souvent tenues par des artisans passionnés. Les ateliers et les cours fleurissent, démocratisant cet art et permettant à chacun de découvrir les joies de la création manuelle.

## L'ART DE SE DÉCONNECTER

La poterie, c'est à la fois le toucher de la matière première, le modelage et la transformation alchimique par le feu. Angela Astier Di Rienzo est l'une de ces nouvelles potières, à la tête de l'atelier marseillais Amo (amopoterie.com), elle témoigne : « Depuis deux ans, date d'ouverture de mon atelier, je constate une tendance définitivement à la hausse. Les gens ont envie de se couper de leur vie tumultueuse en venant toucher la terre. Les cours découverte ne désespèrent pas, à la fois en tournage et en modelage, et ce dans toutes les catégories d'âge, de 4 à 80 ans, même si la majorité sont des femmes entre 30 et 50 ans. J'explique cette fascination pour cet art ancestral né de l'argile par un désir croissant de retour aux sources, de naturalité et d'authenticité. » L'une de ses élèves, Céline, responsable qualité de 48 ans, ne boude pas son plaisir : « C'est une expérience très sensuelle, un rien régressive, de se retrouver

les mains dans la terre à modeler des assiettes, des mugs. Dès le premier cours, on voit naître sa première création, c'est très gratifiant ! Et encore plus d'observer ses progrès. On rencontre ici des gens venant de tous horizons, on discute de nos projets, de technique mais aussi de la pluie et du beau temps... L'atelier est devenu mon moment à moi, une bulle hors du temps où, cerise sur le gâteau, pas moyen de toucher son smartphone ! »

## RENOUER AVEC LA SIMPLICITÉ

La poterie s'inscrit dans un mode de vie qui prône la patience, la contemplation... Elle se pose comme une réponse à un désir de renouer avec des pratiques simples tout en célébrant la beauté de l'imperfection. « La poterie, en tant qu'expression artistique, a une histoire riche et une place bien établie dans de nombreuses cultures à travers le monde, explique Angela. En modelant, on s'inscrit dans ce grand ensemble. Chez nous, l'attrait pour la céramique reflète un désir collectif de ralentir et de redécouvrir les joies simples de la création. Les objets utiles ou décoratifs sont appréciés pour leur unicité... la fierté du caractère fait-main en plus ! »

Héritage d'un savoir-faire transmis au fil du temps, la poterie est accessible à celles et ceux qui désirent explorer cet univers. Une activité également reconnue pour ses vertus apaisantes, un « yoga des mains » en quelque sorte !



GRAINE DE VIE

# Quinoa

de France

NIVEAU 2 DE LA CERTIFICATION ENVIRONNEMENTALE



- Cultivé dans le val de Loire
- Circuit court de distribution



La solution Végétale

COMPATIBLE EGALIM



ÉTATS GÉNÉRAUX ALIMENTATION



2,5KG

Une utilisation aussi bien à chaud qu'à froid

[www.vivienpaillefoodservice.com](http://www.vivienpaillefoodservice.com)

# Les joies du végétal

Depuis quelque temps, les matières naturelles et les imprimés végétaux ont le vent en poupe. Un choix de décoration qui apporte fraîcheur, couleurs et lumière dans nos intérieurs.



## 1 Un papier peint comme un somptueux tableau.

Ce panoramique s'inspire des paysages des îles du Roi-Georges (archipel des Tuamotu) pour mettre en scène une véritable explosion florale.

Papier peint, collection Paysages lointains

(largeur maximum : 2 000 cm, hauteur minimum : 140 cm, hauteur maximum : 300 cm, largeur minimum : 100 cm), à partir de 100 €/m<sup>2</sup>, Ananbô.

2 Des coussins aux couleurs chatoyantes qui insufflent de la gaieté dans tous les intérieurs.

Housse de coussin en coton brodé Papilio, 40 x 55 cm, 125 €, Caravane. Housse de coussin en coton Liao, 40 x 55 cm, 45 €, Caravane.

3 Une fleur discrète produit aussi un joli effet. Assiette plate, 19 cm, 4 €, Primark.

4 Sur un balcon ou une terrasse, optez pour un joli tapis résistant. Tapis d'extérieur, L. 230 x l. 160 cm, 19,99 €, Hespéride.

5 Quelques feuillages sur une nappe, et le tour est joué ! Nappe en coton motif pousse Daksjus, 145 x 240 cm, 14,99 €, Ikea

6 L'aspect artisanal de ce miroir à suspendre lui donne un côté intemporel. Miroir en bambou tressé main, Ø 45 cm, 175 €, Caravane

7 Un panier en jacinthe d'eau dans lequel on glisse... ce que l'on veut. Panier en jacinthe d'eau, L. 37 x P. 18,5 x H. 16 cm, 22,95 €, Muji.

8 Un fauteuil d'intérieur ou d'extérieur (quand il fait beau) ; on ajoute un coussin et hop, direction le farniente. Fauteuil en rotin Brobeck, 154 €, Ikea.





Exposition «Elles des Jeux» au Musée National du Sport de Nice

# L'OLYMPIADE CULTURELLE : le muscle et l'esprit

**Faire dialoguer l'art et le sport est l'une des ambitions de Paris 2024. C'est toute une programmation artistique et culturelle unique qui se déploie partout en France. Zoom sur quelques événements choisis.**

## « MODE ET SPORT, D'UN PODIUM À L'AUTRE »

L'exposition « Mode et sport, d'un podium à l'autre » dévoile une histoire fascinante qui tisse des liens inattendus entre la mode et le sport. Elle présente une riche collection allant des vêtements et accessoires aux œuvres d'art et vidéos, révélant comment ces deux mondes, souvent perçus comme opposés, se complètent et évoluent ensemble. De l'élégance des robes de tennis du XIX<sup>e</sup> siècle au style iconique du polo Lacoste, en passant par le fameux maillot jaune du Tour de France, cette exposition parcourt l'évolution du vêtement sportif de l'Antiquité à l'époque contemporaine.  
**Musée des Arts décoratifs, 107 rue de Rivoli, 75001 Paris – 15 € (gratuit pour les visiteurs de moins de 26 ans). Du 20/09/23 au 07/04/24.**

## « CORPS PREMIERS »

La pièce explore la fine frontière entre performance sportive et mouvement artistique. Centrée sur la créativité et la puissance du corps, elle célèbre ces instants de grâce qui transforment le sport en art. Inspirée par la prouesse de Fosbury et d'autres sportifs de haut niveau, elle rend hommage aux gestes et mouvements imprévus qui introduisent l'inédit et la révolutionnaire dans l'univers sportif. En prime, avec S comme Sport, vous êtes invités en amont à participer à des ateliers de pratique artistique et sportive en lien avec le spectacle !  
**Le Phénix, boulevard Henri Harpignies, 59300 Valenciennes – 5-25 €. Du 09 au 12/04.**  
**La Comédie de Reims, 3 Chau. Bocquaine, 51100 Reims – 6-23 €. Du 16 au 19/04.**

## « LES ELLES DES JEUX »

Plus de 130 ans d'évolution, depuis la quasi-exclusion des femmes du mouvement olympique moderne jusqu'à la parité, sont retracés au sein d'une exposition immersive. Elle rend hommage aux figures féminines emblématiques, des pionnières aux athlètes contemporaines qui ont marqué ce chemin semé d'obstacles... et de victoires retentissantes. Les visiteurs pourront découvrir des récits inspirants qui illustrent non seulement les défis surmontés mais aussi la transformation sociétale engendrée.

**Musée National du Sport, allée Camille Muffat, 06284 Nice – 4-8 € (gratuit pour les moins de 18 ans). Du 08/11/23 au 22/09/24.**

## ENVOL, QUAND LA VILLE DEVIENT UN CIRQUE AÉRIEN

Initié par la compagnie Hors Surface, Envol est un projet qui transforme la ville en une salle de spectacle géante où l'art et le sport fusionnent de manière spectaculaire et aérienne. Il rassemble artistes de cirque, acrobates, athlètes de haut niveau et amateurs. Seuls enjeux : le plaisir de voler et l'envie de partager ce bonheur avec le public. Les artistes se mêlent aux habitants, envahissent les quartiers et la place du Champ-de-Foire, où ils nous donnent rendez-vous le 21 juin, soir de la Fête de la musique, pour un final spectaculaire avec des trampolinistes parmi les meilleurs de la discipline et 10 amateurs aguerris.  
**PNC Cirque – Théâtre d'Elbeuf, 2 rue Augustin Henry, 76500 Elbeuf – Gratuit. Du 17 au 21/06.**

# 7 astuces

*pour vous simplifier la vie au quotidien !*

## Récupérer un MASCARA DURCI

On a beau en choisir un de bonne qualité, au bout d'un moment, il sèche. Pour éviter d'en arriver là, il suffit de verser une ou deux gouttes d'huile d'amande douce ou de ricin – cette dernière a aussi l'avantage de fortifier les cils – dans le tube et de faire quelques allers-retours avec la brosse pour bien tout mélanger.



## Se débarrasser DU CALCAIRE

Quand il s'entasse sur le pommeau de douche, le calcaire peut, à terme, le boucher. Pour y remédier, mélangez du vinaigre blanc et de l'eau dans un sac de congélation et placez-le autour du pommeau en le faisant tenir avec un élastique. Laissez agir toute la nuit et retirez le sachet plastique le lendemain : le calcaire a disparu !



## DES SESSIONS PEINTURE plus simples

Pour empêcher un pinceau ou un rouleau de peinture de sécher entre deux utilisations, emballez-le dans un sachet ou du film plastique, ou du papier aluminium. Ainsi, il n'y a plus qu'à les débarrasser le lendemain pour reprendre là où vous en étiez. S'ils sont recouverts de peinture durcie, laissez-les tremper une petite demi-heure dans du vinaigre blanc préalablement chauffé.



## RATTRAPER UN RIZ TROP CUIT

L'amidon permet au riz de gonfler et se gélifier, mais lorsque la cuisson est trop longue, il en relâche davantage et devient pâteux. Dans ce cas, un rinçage à l'eau froide peut permettre de stopper rapidement la cuisson et d'évacuer une partie de l'amidon. Autre solution : le disposer dans un plat pour le passer au four ce qui permet de se débarrasser de l'excès d'humidité. Enfin, il y a toujours la possibilité de réutiliser ce riz collant dans une autre recette comme les arancinis.



## ÉVITER le démarchage téléphonique

Depuis le 1<sup>er</sup> janvier 2023, la loi encadre davantage le démarchage téléphonique et seuls 12 indicatifs téléphoniques sont autorisés : 0162, 0163, 0270, 0271, 0377, 0378, 0424, 0425, 0568, 0569, 0948 et 0949. Il suffit donc de les bloquer pour éviter d'être dérangé. Sinon, il est aussi possible d'inscrire son numéro sur la liste d'opposition Bloctel lancée par le gouvernement en 2016.



## CAMOUFLER DES RAYURES sur du bois foncé

Pour récupérer un meuble un peu abîmé, on s'équipe de marc de café que l'on dilue légèrement avec un corps gras, type huile de lin. Appliquez cette pâte sur les rayures en réalisant des mouvements circulaires. Laissez agir et ôtez l'excédent avec un pinceau ou une brosse douce. Cela fonctionne aussi avec un peu de café instantané et de l'eau.



## SE GARER sans se ruiner

Stationner son véhicule en centre-ville est souvent une mission difficile et onéreuse. Cela dit, certains sites et applications permettent de gagner du temps et/ou de l'argent. Comment ? En indiquant les rues où vous êtes le plus susceptible de trouver une place, le parking le plus proche, mais aussi le nombre de places disponibles ou la place de stationnement la moins chère (Polly, OpnGo, Parkopedia, Zenpark, Parclick...). Certains sites sont aussi spécialisés dans la location de places de parking entre particuliers.



**Le rendez-vous audio mensuel  
POUR et PAR les équipes de Sodexo  
et Sogeres Santé Médico-Social**

*Au menu de notre podcast :*

*De l'info*

*Des rencontres et reportages dans nos cuisines*

*Des conseils d'experts*

*Et supplément convivialité !*

**À écouter sur [radiopapilles.fr](https://radiopapilles.fr)  
ou sur vos applis de podcasts préférées**

**Affutez vos oreilles !**



# ENTRAÎNEZ vos neurones

## Le double

Un seul dessin est en double, mais lequel ?



Solution :



### MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrice en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Corinne Ségui. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Veronick Dokan, Guylaine Masini, 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 : SUNNY STUDIO/ADOBESTOCK.

P4 à 6 : Laurent Rouvrais. Daria Kulkova/GettyImages. DR. P8-9 : Natalya Vilman/GettyImages. Sodexo. P10-11: Audoin Desforges. P12-13 : Douglas Pearson\_Sime/Massimo Ripani/Nicolas Thibaut/Photononstop. M.studio/oksmil/AdobeStock. saiko3p/GettyImages. P14-15 : Gaia Architectures & The Whales's Side. Franck Beloncle. Victor Bellot. François Le Guen/Couloir3.com. DR. P16-17 : amawasi\_AdobeStock. P18-19 : bhofack2. GettyImages. P20-21: Presse Partenaire/Nico/Sucre Salé. P22 : Fraises de France. P24 : Aymeric Halbmeier. Clara Guedes Teixeira, Lionel Vandomme, Aliénor Drouard. P26 : Meekeo Media. GettyImages. P28 : Maxim Savva. P30-31 : Olena Bloshchynska/AdobeStock. P32-33 : Jean-Michel Groult/Frédéric Didillon/Bios Photo. P34 : mimagephotos/AdobeStock. P36 : Syda Productions\_AdobeStock. Laho Rooftop. P36-37: DR. P38 : AleksandarNakic/GettyImages. P40-41: EdNurg\_AdobeStock. P42-43 : David Santini. Prestige Packshot. Miguel Perez. Khouloud Abdelhedi. DR. Trampoville DR. P44 : Discovod/eshana\_blue/guy/Liudmyla/NorGal/AdobeStock. bruev/LaylaBird\_/GettyImages.



*Vous inspirer  
le meilleur de l'œuf*



# L'OMELETTE NATURE SURGELÉE

*Plaisir et équilibre*



**ÉLEVAGE  
PLEIN AIR**



**OMELETTE NATURE SURGELÉE  
PLEIN AIR, BBC & CEE2**

Pliée en forme de  $\frac{1}{2}$  lune, elle allie plaisir et équilibre grâce à sa remise en température sans apport de matière grasse.

DISPONIBLE EN

**90G** COLIS DE 75

**135G** COLIS DE 50

[www.ovoteam.net](http://www.ovoteam.net)



*“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.

