

www.fr.sodexo.com

Attitude

N° 76 • AUTOMNE 2022

RENCONTRE AVEC

Nikos
Aliagas

5 GESTES MÉCONNUS

pour économiser
de l'électricité

Une rentrée dans
la joie et la sérénité

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N° 76
AUTOMNE 2022



- 4 C'est nouveau !**
Actus
- 6 En coulisses :**
Madame Brasserie et
Thierry Marx illuminent
la tour Eiffel
- 8 Rencontre avec...**
Nikos Aliagas
- 10 À la découverte**
Visite guidée à Brest
- 12 Mon assiette**
Petit déjeuner : cap sur

- l'équilibre et l'énergie !
- 14 Mon assiette**
La clémentine : de juteux
et délicieux quartiers
- 16 Mes recettes gourmandes**
Tartines de clémentine,
parmesan et pomélo
et Tartelette automnale
noisette potimarron
- 18 Ma santé**
Je prends soin de ma
bouche

édito

Après un été de soleil et de repos, c'est l'heure de la rentrée ! Nouveau rythme, nouvelles activités, nouvelles envies, nous faisons le point sur les bonnes habitudes à (re)prendre pour entretenir les bienfaits des vacances et entamer cette rentrée du bon pied !

Pour bien démarrer la journée, rien de mieux qu'un bon petit déjeuner. Suivez nos conseils pour soigner ce premier repas et profiter de ses bénéfices ! La clémentine s'apprête à revenir sur nos étals, nous vous partageons deux recettes gourmandes et vitaminées pour déguster ce petit fruit acidulé.

Dans ce numéro, nous vous invitons aussi au premier étage de la tour Eiffel qui accueille un nouveau concept de brasserie, sous la direction culinaire du Chef étoilé Thierry Marx : Madame Brasserie.

À découvrir sans tarder pour le plaisir des yeux et des papilles ! Puis, direction Brest ! Patrick Mazéas, Adjoint d'exploitation chez Sodexo, nous partage son itinéraire touristique au cœur de cette cité maritime bretonne, nichée dans une des plus belles baies de France.

Et enfin, retrouvez nos idées et astuces en ce début de saison : les bons gestes pour prendre soin de sa bouche, pratiquer le yoga avec ses enfants, adopter la culture du feedback ou encore notre tuto pour créer un pense-bête efficace !

Très bonne rentrée !

LA RÉDACTION



20 Ma forme

3 exercices de yoga

22 Mon bien-être

À la rentrée, en finir avec l'infobésité

24 Mon tuto

Fabriquez un pense-bête pour ne rien oublier

26 Mon développement personnel

Ancrez la culture du feedback dans son quotidien

27 Jeu-concours

29 Mon environnement

5 gestes malins pour économiser de l'électricité

30 C'est tendance

Tout comprendre au métavers

32 C'est pratique

7 astuces pour vous simplifier la vie

34 C'est à vous de jouer

Actus

Sommelier de poche

Vous n'êtes pas un grand spécialiste de vins mais vous aimeriez vous faire plaisir avec une bonne bouteille ? C'est pour aider les consommateurs à s'y retrouver que trois jeunes entrepreneurs ont lancé Vinidaily. Véritable sommelier de poche, cette application mobile innovante prend en compte les goûts de ses utilisateurs pour leur proposer en quelques secondes une sélection de vins personnalisée. Pratique et utile.

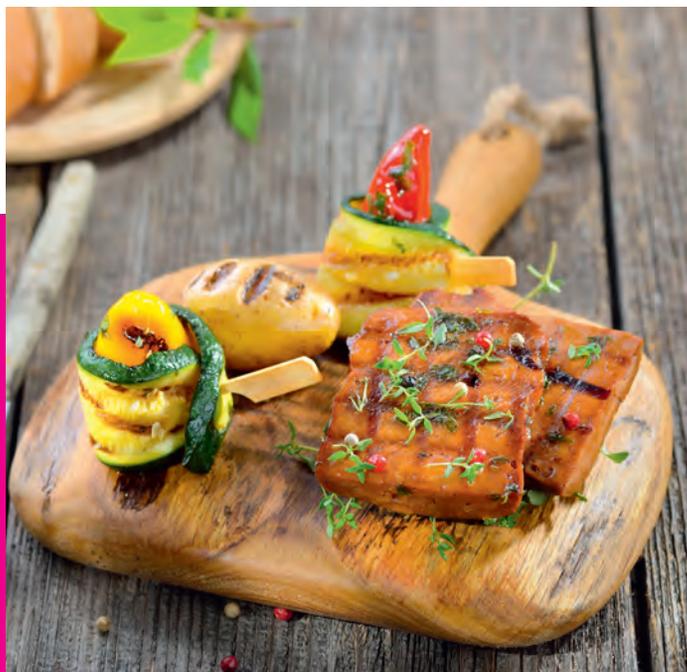
Disponible sur iOS et Android



516 €

IL S'AGIT DU BUDGET MOYEN, PAR ENFANT ET TOUS ÂGES CONFONDUS, DÉPENSÉ PAR LES FAMILLES EN CETTE RENTRÉE SCOLAIRE 2022*. UNE SOMME EN FORTE AUGMENTATION PAR RAPPORT À 2021 (462 €), INFLATION OBLIGE. PREMIER POSTE CONCERNÉ, CELUI DES FOURNITURES SCOLAIRES, AUXQUELLES LES MÉNAGES S'ATTENDENT À DEVOIR CONSACRER 91 €, SOIT 9 € DE PLUS QUE L'AN DERNIER.

** Sondage réalisé, du 8 au 14 juin, par l'Institut Générations & Co.*



NE LES APPELEZ PLUS STEAK

Petite révolution dans le monde de l'agroalimentaire. À partir du 1^{er} octobre, les produits à base de protéines végétales ne pourront bientôt plus être appelés « steak », « lardon » ou encore « saucisse ». La commercialisation avec ces appellations des « denrées fabriquées ou étiquetées » avant cette date – et périssables au 31 décembre 2023 au plus tard – sera cependant toujours autorisée.

Le jardinage bio de A à Z

Compagnon incontournable pour entretenir son jardin de façon écologique, « L'Agenda du jardinier bio » dévoile cette année les ressources médicinales insoupçonnées du jardin : pervenche, saule, carotte, vigne... Mois après mois, l'agenda rappelle aussi les actions à mener au potager et au verger. Il présente un calendrier lunaire précis et la carte climatique de France.

« L'Agenda du jardinier bio », éd. Terres vivantes, 12 €.



1, 2, 3... RANGEZ !

Et si vous mettiez un peu d'ordre sur votre bureau en cette rentrée ?

Cet ensemble de rangements, composé de 6 pièces carrées et différentes, en bois de pin, vous permettra d'organiser vos différents objets d'usage quotidien et de les avoir toujours à portée de main.

Rangements en bois de pin, 19,99 €, Sklum.



RADIO VINTAGE

Réplique iconique d'un modèle des années 1950, cette radio au style épuré fonctionne sur secteur ou avec des piles. Également disponible en blanc ivoire et en rose, elle va égayer votre rentrée.

Radio style années 1950, 60 €, bonjourbibiche.com



TAPIS ÉCOLO

Composé de fibres mélangées de fils et jersey de coton recyclés, ce tapis de la marque Comporta est fabriqué au Portugal selon un savoir-faire ancestral. Facile d'entretien, il est durable, doux au toucher et anti-allergénique. 6 dimensions possibles : de 70 x 140 cm à 300 x 400 cm. Comporta, à partir de 190 €.

MADAME BRASSERIE ET THIERRY MARX *illuminent la tour Eiffel*

Depuis le 6 juin, le premier étage de la tour Eiffel accueille un nouveau concept de brasserie parisienne, sous la direction culinaire du chef Thierry Marx. Au menu : cuisine conviviale de brasserie, vue imprenable sur Paris, dans un décor tout en sobriété, chic et élégant, mêlant bois, terre crue ou encore liège. Le designer Ramy Fischler et l'architecte Nicola Delon ont conçu un écrin qui sublime la cuisine de Thierry Marx, pour une pause insolite et suspendue au cœur de la Ville Lumière.



A la tête d'une équipe de 150 personnes, le chef propose, pour le déjeuner et le dîner, une cuisine de brasserie parisienne tendant vers le zéro déchet, à la fois locavore et créative, réalisée à base de produits de saison et de qualité fournis par des producteurs locaux et franciliens. « Passionnante et inspirante, la tour Eiffel représente l'élégance et l'excellence du savoir-faire à la française qui font scintiller les yeux de millions de visiteurs chaque année », souligne Jean-François

Martins, Président de la Société d'exploitation de la tour Eiffel. « Madame Brasserie leur permettra de s'immerger dans le Paris d'aujourd'hui et elle attirera, nous l'espérons, un public de proximité en quête de nouvelles découvertes culinaires. ». Pour Franck Chanevas, Directeur Général France et Espagne de Sodexo Live!, « la dimension durable fait partie de l'ADN même de Madame Brasserie, et plus globalement de l'ensemble de l'offre de restauration sur la tour Eiffel », Depuis son nouveau balcon sur la capitale,



Le chef étoilé Thierry Marx, avec Ramy Fischler (au centre) et Nicola Delon.

Thierry Marx, enfant de Ménilmontant, grand voyageur qui « ne sait plus aujourd'hui [se] passer de Paris », apporte sa propre vision de la cuisine : conviviale et cosmopolite. La carte porte assurément la signature du chef, empreinte de son savoir-faire et de ses influences, donnant naissance à une cuisine de brasserie ancrée dans le Paris d'aujourd'hui. Au menu, une offre familiale le midi laissant place à une cuisine raffinée et une ambiance feutrée en soirée. ♦



POUR RÉSERVER UNE TABLE CHEZ MADAME BRASSERIE :
site internet : <https://booking.madamebrasserie.com/fr>
numéro de téléphone : 01 83 777 778 (7jours/7 de 9h à 20h30)

En chiffres

57 mètres !

C'est la hauteur à laquelle on peut admirer Paris, entre le Trocadéro et le palais de Chaillot, depuis le restaurant de Madame Brasserie, au 1^{er} étage de la tour Eiffel.

Au rez-de-chaussée, Le lounge

Un espace lounge, situé au rez-de-chaussée, est ouvert en continu toute la journée. Au programme, carte décontractée et ambiance bar lounge dès 18 heures.

NIKOS ALIAGAS

Dans le cadre

Retour vers le futur... Quinze ans après l'arrêt de « Star Academy », Nikos Aliagas reprend les rênes de l'émission qui l'a fait connaître. Mais qu'est-ce qui fait courir l'animateur ?

Son nom est devenu indissociable de TF1. En l'espace de vingt ans, Nikos Aliagas est, sans conteste, devenu l'animateur star de la Une. Le plus grec des présentateurs français est sur tous les fronts : « The Voice », « The Voice Kids », « 50' Inside », « La Chanson secrète »... et, bientôt, « Star Academy », que la chaîne privée a donc décidé de ressusciter (voir encadré). Un énième défi pour ce boulimique de travail, que rien n'effraie. Lorsqu'il regarde dans le rétro, ce papa de deux enfants (Agathe, 9 ans et Andreas, 5 ans) jette un regard amusé sur son parcours. Et n'en revient toujours pas que TF1 ait mis sur lui il y a deux décennies : « En quoi un chroniqueur immigré grec pouvait intéresser une chaîne comme TF1 ? » se demandait-il rétrospectivement dans les colonnes du « Figaro », en février.

UN SUCCÈS RAPIDE À VENIR

Nous sommes en 1998. Jeune journaliste, il fait ses premiers pas dans l'émission « Union libre », présentée par Christine Bravo. Le jeune homme crève l'écran et tape dans l'œil d'Étienne Mougeotte, le directeur d'antenne de TF1. Ce dernier le recrute alors pour animer, en 2001, le nouveau divertissement événement de la Une : « Star Academy ». Malgré une première saison compliquée, au cours de laquelle il fait l'objet de nombreuses moqueries, Nikos s'accroche. Et participe largement au triomphe de « la Star Ac ». Car Nikos – Nikoïaos de son vrai prénom – est plutôt du genre pugnace. Son père, tailleur dans la haute couture, et sa mère, infirmière, lui ont inculqué des

valeurs de travail et d'humilité. Son credo : ne jamais regretter, comme il le confiait au « Figaro », toujours : « Mon père était un artisan et j'en suis un aussi, un artisan dans les médias. Une fois que tu as compris comment tout cela ça fonctionne dans ce métier, la seule question que tu dois te poser, c'est : "Et si ça devait s'arrêter maintenant, est-ce que j'assume ce que j'ai fait la veille ?" »

SA PASSION POUR LA PHOTOGRAPHIE

Artisan, certes, Nikos est aussi artiste. S'il s'est rêvé un temps écrivain et poète, il s'épanouit aujourd'hui à travers sa vraie passion : la photographie. Sa spécialité ? Les portraits de stars en noir et blanc, qu'il expose désormais dans de grandes galeries parisiennes. ♦

À quoi ressemblera la nouvelle « Star Academy » ?

Prévue pour mi-octobre, la nouvelle version de « Star Academy » suscite une réelle attente. À l'heure où nous bouclions, quelques infos avaient fuité. Une chose est sûre : les élèves logeront et suivront leurs cours dans le château qui a fait la gloire de l'émission : celui de Dammarie-lès-Lys. Une émission quotidienne, probablement sans présentateur, sera diffusée, ainsi qu'une émission hebdomadaire en prime time, présentée par Nikos. Du côté des professeurs, l'équipe historique devrait être totalement renouvelée. Enfin, comme marraine du programme, le nom de Jenifer, la première gagnante de l'histoire de l'émission, revient avec insistance.



Visite guidée à Brest

Si Brest est connue pour son histoire militaire et son Musée national de la Marine, on l'apprécie aussi pour sa douceur de vivre, son centre-ville, son conservatoire botanique ou simplement pour savourer une bonne galette saucisse, spécialité bretonne par excellence !

Je m'appelle Patrice Mazéas et j'ai 50 ans. J'ai commencé ma carrière dans la cuisine traditionnelle dans divers restaurants, la plupart spécialisés dans les produits de la mer. J'ai

rejoint Sodexo en 2002 en tant que chef de cuisine au siège du CMB, au Relecq-Kerhuon. Après quelques années, je suis devenu adjoint d'exploitation puis maintenant responsable de sites au CIN (Centre d'instruction naval), à la Pyrotechnie Saint-Nicolas et au SMV (centre du Service militaire volontaire) avec une équipe de 30 personnes. Nous cuisinons pour 3 100 convives par jour.

La rade de Brest.



Flanerie en bord de mer

Commençons la visite de « Brest même », comme cela se dit chez nous, peuple d'irréductibles Gaulois. Vous descendez les deux grandes rues principales de Brest qui donnent une vue imprenable sur le port militaire. La visite se poursuit au port de commerce, endroit où il fait bon se désaltérer au son de la musique locale. Longez ensuite la rade de Brest d'une superficie de 182 km² où vous pouvez découvrir de magnifiques plages de sable blanc et une eau cristalline. Par exemple, la plage de Bertheaume ou la pointe Saint-Mathieu. Vous pourrez faire un tour de bateau ou pratiquer le char à voile à marée basse. À visiter également : Oceanopolis, l'un des aquariums les plus connus en France. Vous plongerez dans les profondeurs de l'océan. Côté gastronomie, pour vous réchauffer, vous pouvez déguster un « kig ha farz » et son « lipig » (la sauce), un plat typiquement finistérien, voisin du pot-au-feu, qui se compose de jarret de porc, lard, bœuf pour la viande ; carottes, choux poireaux, navets pour les légumes. Pour les amateurs de poissons et crustacés, rendez-vous sur le port. Il y a de très bons restaurants où vous pourrez en manger juste pêchés du matin. Après ça, s'il vous reste un peu de place pour un dessert, faites-vous plaisir avec un petit kouign-amann. ♦

Kouign-amann.



Sur le port de Brest.





Saint-Mathieu.



Océanopolis.



Le port



Char à voile sur la grève.

PETIT DÉJEUNER :

cap sur l'équilibre et l'énergie !

Il y a ceux qui l'adorent et sautent du lit avec joie... et les autres, qui grignotent une mince tartine ou même n'avalent rien. Quatre pistes pour renouer avec ce « repas de roi », et conjuguer plaisir et santé au réveil.

► SIMPLE ET ÉQUILIBRÉ

Le plan national nutrition santé (PNNS) recommande un produit céréalier pour apporter de l'énergie sous forme de glucides (tartines de pain avec un peu de beurre ou de confiture, céréales les moins sucrées possible), un produit laitier pour le calcium et les protéines (bol de lait, yaourt, fromage blanc) et un fruit (plutôt entier qu'en jus) pour les vitamines et les fibres... ainsi bien sûr qu'une boisson froide ou chaude pour s'hydrater après la nuit (thé, café, tisane ou même verre d'eau). On peut faire simple et efficace en semaine (tartine, yaourt, clémentine) ou plus élaboré quand on a du temps le week-end, avec plusieurs variétés de pains, une salade de fruits, compote, smoothie ou milk-shake maison, des fruits secs ou oléagineux...

► UN REPAS SACRÉ... PAS SUCRÉ !

Céréales fourrées, yaourts aux fruits, nectars de fruits, confitures, pâte à tartiner au chocolat : attention aux sucres cachés, dont l'excès, nocif pour le poids et la santé, peut aussi déclencher une hypoglycémie, donc une baisse de concentration, de la fatigue et une fringale pendant la matinée. Pour réduire les risques, on pense à varier ses menus matinaux, et on peut aussi manger plutôt salé (fromage, jambon, œuf) si on apprécie, ce qui est le cas de beaucoup d'enfants et d'ados !

► SE DONNER LE TEMPS

Idéalement, il faut s'installer, et non avaler à la va-vite sa tartine et son café debout dans la cuisine, parce qu'on est pressé ou en retard. La solution ? Anticiper, et faire de ce repas un rituel (familial ou solitaire). Installer la table la veille au

soir, programmer cafetière ou bouilloire et tout préparer à l'avance permet de gagner un précieux temps pour manger tranquillement sans avoir l'œil sur la montre.

► ÉVITER LE VENTRE VIDE

25 % des 3-11 ans, 40 % des 12-14 ans (mais aussi 20 % des adultes) partent sans petit-déjeuner. Lever trop tardif, manque d'appétit au réveil... Les raisons sont nombreuses pour expliquer ce phénomène que déplorent à la fois enseignants et médecins. Il est vrai qu'il peut engendrer une chute d'énergie dans la matinée et une sensation de faim qui pousse au grignotage. Idéalement, il faut au moins prendre une boisson non sucrée, et on peut préparer à l'avance des aliments à emporter comme un petit sandwich, des fruits faciles à manger (pomme, clémentine, banane...), un yaourt à boire, qui pourront être consommés plus tard dans les transports, à la récréation, entre deux cours ou deux dossiers au travail.



L'avis de l'experte

Justine Corre,
Responsable Menus pour
le segment Éducation.

PAS D'INTERDIT, MAIS DE LA VARIÉTÉ !

L'excès de sucre est fréquent dans le petit déjeuner « à la française ». La parade ? Consommer ponctuellement les « produits plaisir », et varier ses propositions, ce qui permet de ne rien s'interdire. Les céréales avec chocolat ou caramel ? Oui, mais pas tous les matins : pourquoi ne pas goûter également des céréales ou un muesli sans sucre ajouté ? Des viennoiseries ? Pourquoi pas, mais privilégions le week-end : en semaine, on choisira du pain. On peut en profiter pour faire des découvertes, et élargir nos horizons : tester des miels, du sirop d'agave ou d'érable pour remplacer le sucre, des purées de noisette, d'amande ou de cacahuète pour changer du beurre ou de la pâte à tartiner... Je recommande aussi de varier les pains pour augmenter les apports en fibres et minéraux (complet, de seigle, aux céréales, biscottes...) et, bien sûr, les fruits, notamment pour mieux suivre les saisons. Ainsi, on élargit la gamme des nutriments consommés, on améliore l'équilibre et les matins sont moins monotones !

La clémentine, de juteux et délicieux quartiers

Facile à emporter et à déguster, adoré par les enfants et les adultes, ce petit fruit acidulé, aussi simple que sain, est un rayon de soleil gourmand !

Clémentine ou mandarine ?

On les confond souvent ! La clémentine est issue du croisement naturel de l'orange et de la mandarine : pour les distinguer, sachez que la clémentine est plus petite, ne contient généralement pas de pépins, et a une peau plus fine et plus facile à éplucher que la mandarine !

Une bombe de vitamine C

Gorgée de vitamine C (2 fruits suffisent à couvrir la moitié des apports quotidiens recommandés), c'est un atout pour l'énergie et l'immunité... sans excès de sucres. Petit bonus, sa pectine, la fibre soluble présente dans sa membrane blanche (appelée l'albédo) régule le transit mais reste douce pour les intestins délicats.

Vive la production française !

Si la clémentine est originaire d'Algérie, la France en produit désormais environ 37 000 tonnes chaque année. Elles sont cultivées presque uniquement en Corse, qui a obtenu une IGP (indication géographique protégée) en 2007.

Bien la choisir et la conserver

Une peau lisse et ferme, une tige bien verte et une bonne odeur : pas de doute, elle est fraîche et sera délicieuse ! Évitez de la conserver au réfrigérateur, qui fait disparaître sa saveur : gardez-la plutôt à température ambiante et consommez-la dans les 5 jours.

Zeste malin

Si le fruit n'est pas traité, profitez des arômes puissants de son zeste : râpez-le finement (seulement la fine partie orange, pour éviter l'amertume), juste avant de servir, sur une compote de fruits, une crème au chocolat... ou même sur un blanc de poulet ou un magret de canard rôti. Quel pep's !

Charles & Alice Végétal

Le dessert végétal qui rend
le quotidien plus gourmand !

- Des recettes naturelles et savoureuses
 - Des parfums incontournables
 - Une texture inédite sur le marché



Nouveau
au rayon
des desserts végétalx

Ferme & Fondant





TARTINES DE CLÉMENTINE, PARMESAN ET POMÉLO

Pour 4 personnes.

Préparation 20 min Cuisson 5 min

INGRÉDIENTS :

- 8 clémentines • 2 pomélos
- 1 poignée de jeunes pousses (épinards, basilic, roquette, persil)
- 120 g de parmesan • 10 cl de crème liquide • 1 baguette pas trop cuite
- 2 c. à soupe de vinaigrette au vinaigre de framboise • Huile d'olive
- Curry en poudre • Fleur de sel
- Poivre

- ◆ Coupez 8 tartines dans la baguette et poêlez-les à l'huile d'olive, en les poudrant avec un peu de curry et de fleur de sel ◆ Épluchez les clémentines et prélevez les suprêmes. Épluchez les pomélos et levez les suprêmes.
- ◆ Mixez la moitié du parmesan avec la crème. Coupez le reste du parmesan en copeaux.
- ◆ Disposez les suprêmes de fruits et les copeaux de parmesan sur les tartines, salez et poivrez. Ajoutez la crème de parmesan.
- ◆ Assaisonnez les pousses de verdure avec la vinaigrette et ajoutez-les sur les tartines.

TARTELETTE AUTOMNALE NOISETTE POTIMARRON

Pour 6 personnes.

Préparation 35 min Réfrigération 3 h

Cuisson 30 min

INGRÉDIENTS :

Pour la pâte sablée au chocolat :

• 1 jaune d'œuf • 60 g de beurre pomme • 100 g de farine • 50 g de sucre glace • 25 g de cacao amer • 20 g de poudre d'amande • 1 pincée de sel

Pour la compotée de mandarine et potiron :

• 200 g de potiron • 200 g de clémentines épluchées • 300 g de sucre • 1 feuille de gélatine

Pour le crémeux de noisette :

• 1 jaune d'œuf • 10 cl de crème liquide entière • 50 g de chocolat noir à cuire • 2 c. à soupe de pâte à tartiner noisette bio • 1 feuille de gélatine

Pour le décor :

• 50 g de noisettes entières
• 30 g de copeaux de chocolat

◆ **Préparez la pâte sablée :** mélangez le beurre, le jaune d'œuf, la poudre d'amande, le sucre, le cacao et le sel au robot. Puis incorporez la farine. La pâte doit former une boule ; si elle est trop souple, ajoutez un peu de farine. Placez au frais pour 1 heure. Étalez la pâte, découpez des petits disques et chemisez-en les moules à tartelette. Remplacez au frais pour 30 minutes, puis faites-les précuire 20 minutes à 180 °C. Laissez refroidir. ◆ **Préparez la compotée de clémentine et potiron :** coupez le potiron en cubes et ajoutez les clémentines et le sucre. Faites cuire 30 minutes à feu doux jusqu'à obtenir une compote puis ajoutez la feuille de gélatine préalablement trempée dans un verre d'eau et essorée. Mixez et laissez refroidir 3 heures au frais. ◆ **Préparez le crémeux de noisette :** trempez la feuille de gélatine dans un verre d'eau puis essorez-la. Faites chauffer la crème et ajoutez le chocolat concassé, mélangez et ôtez du feu. Ajoutez le jaune d'œuf, la gélatine et la pâte à tartiner. Mélangez et laissez refroidir. Placez 3 heures au frais. ◆ **Procédez au dressage :** dans les fonds de tartelette, dressez des petits dômes de crémeux de noisette et de compotée à l'aide de deux poches à douilles munies de douilles lisses. Ajoutez des demi-noisettes et des copeaux de chocolat.





JE PRENDS SOIN DE *ma bouche*

Des dents et gencives en mauvaise santé peuvent entraîner des troubles digestifs, cardiaques, articulaires ou même pulmonaires. La parade ? Adopter ces trois gestes essentiels.

1 SE BROSSER LES DENTS DEUX FOIS PAR JOUR

« Le brossage biquotidien vise à éliminer la plaque dentaire. Ce résidu de salive, de dépôt alimentaire et de bactéries se transforme en tartre, et il est responsable des deux grandes maladies de la bouche : les caries et les maladies gingivales, qui touchent les gencives », explique le Dr Christophe Lequart, chirurgien-dentiste et porteur de l'Union française pour la santé bucco-dentaire (UFSBD). Ce brossage doit être réalisé soigneusement, pendant deux minutes avec une brosse à dents souple et être obligatoirement associé avec du fil ou des brossettes interdentaires. Un brossage simple à la brosse ne nettoie en effet que 60 % de la surface totale des dents ! Les 40 % restants sont à la charge de la brossette et/ou du fil interdentaire. On trouve sur le marché différents diamètres de brossettes en fonction de l'espace interdentaire à traiter.

QUEL DOSAGE DE FLUOR ?

Pour les enfants de 6 mois à 6 ans, on recommande un dentifrice dosé à 1 000 ppm (parties par million) de fluor (à vérifier sur l'emballage, car certains tubes peuvent être sous-dosés). Au-delà de 6 ans, choisissez un dentifrice dosé à 1 450 ppm (la majorité des marques adoptent ce dosage).

2 UTILISER UN DENTIFRICE FLUORÉ

« Seul un dentifrice fluoré renforce l'émail et le rend moins sensible aux attaques acides inévitables après les repas, attaques qui provoquent les caries, indique le Dr Lequart. Un dentifrice sans fluor augmente le risque de formation de caries et nous voyons de plus en plus, en cabinet, des patients qui ont besoin de soins à cause des dentifrices sans fluor. » En outre, une recette maison peut contenir des molécules abrasives (blanc de Meudon, charbon, citron) qui fragilisent l'émail. Mieux vaut donc se tourner vers un dentifrice du commerce qui affiche les bons dosages de fluor (voir encadré). Dernier point, on a souvent tendance à mettre une trop grande quantité de pâte sur la brosse, une noisette suffit.

3 PROGRAMMER UNE VISITE CHEZ LE DENTISTE TOUS LES ANS

Le contrôle annuel est le seul moyen de dépister caries et maladies gingivales. « Cette visite est obligatoire y compris quand on a une hygiène dentaire irréprochable, insiste le Dr Lequart. Le plus souvent, le dentiste en profite pour réaliser un détartrage, souvent indispensable. » En cas de pathologie chronique (diabète, maladie cardio-vasculaire...) ou de maladie gingivale (parodontite notamment), une visite bisannuelle s'impose. L'Assurance maladie rembourse dans tous les cas un détartrage par semestre. ♦

siggi's®

SKYR



Le yaourt onctueux aux secrets d'Islande



Riche en protéines
Faible teneur en matière grasse
Recette moins sucrée
Existe aussi à la myrtille et au citron
Pot 100% recyclable

Texture épaisse et onctueuse



plus de lait pour faire un pot siggi's

0 arôme artificiel
0 colorant
0 conservateur
0 édulcorant
0 gluten

3 EXOS DE YOGA à pratiquer avec ses enfants

En cette rentrée, on a envie de passer plus de temps avec ses enfants en se retrouvant notamment autour d'activités sportives à la fois ludiques et apaisantes. Alors pourquoi ne pas tester le yoga en duo ? Voici 3 postures à adopter pour une petite routine de lâcher-prise en fin de journée.

LA DOUBLE-PINCE

► Pour entrer dans la posture :

debout, jambes et pieds joints, placez-vous dos à dos, fesses contre fesses, les bras le long du corps. Penchez-vous en avant, le plus bas que vous puissiez et attrapez les tibias de votre partenaire.

► La posture :

vous voilà en position de double-pince. Laissez-vous aller, la tête relâchée ou en appui entre vos jambes. Ne lâchez pas votre partenaire afin de ne pas perdre l'équilibre. Inspirez profondément par le nez et expirez longuement par la bouche. Maintenez la position le temps de 5 respirations.



LE GUERRIER MIROIR

► Pour entrer dans la posture :

debout, jambes écartées, bras le long du corps. Votre partenaire se place à vos côtés en vous tournant le dos. Tournez votre buste sur la droite ainsi que la pointe de votre pied droit. Fléchissez le genou droit jusqu'à ce qu'il soit à l'aplomb de vos orteils. Le pied gauche demeure perpendiculaire à votre pied droit. Levez les bras à l'horizontale.

► La posture :

en position du guerrier, le regard au loin, le dos bien droit, vous demeurez gainés afin de maintenir l'équilibre. Inspirez profondément par le nez et expirez longuement par la bouche. Maintenez la position le temps de 5 respirations.

LES CHIENS TÊTE EN BAS

► Pour entrer dans la posture :

l'adulte se place en position de planche, en appui sur les mains et les pieds, tous deux très peu écartés. L'enfant se positionne sur les mains, les jambes en appui sur le dos de l'adulte. L'adulte lève les fesses pour se retrouver en pont (les talons se décollent généralement). L'enfant suit le mouvement pour se retrouver en équerre, les pieds en appui sur le bas du dos de l'adulte.

► La posture :

en chien tête en bas, le couple de yogis se retrouve en posture quasi inversée. Obligés de bien gagner pour maintenir l'équilibre. Inspirez profondément par le nez et expirez longuement par la bouche. Maintenez la position le temps de 3 à 5 respirations.



VOS PAPILLES ONT DU POT DE (TOUJOURS) POUVOIR VOYAGER



Jus de citron
bio de Sicile



Vanille bio de
Madagascar



Des yaourts
à la grecque au bon
lait* bio, normand
et équitable !

*Poudre de lait origine France

fair
for life
commerce équitable



LES PÂTES BIEN DÎNÉ 489 872 803 B.C.S. MANTEIRE, WYMP

Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière. www.mangerbouger.fr

À LA RENTRÉE, EN FINIR AVEC l'infobésité

Après une pause estivale bien méritée, le retour aux choses sérieuses peut aussi être celui de la surcharge informationnelle. Loin d'être une fatalité, voici quelques clés pour y faire face.

Téléphone, mails, ordinateur, tablette : à l'ère de la communication instantanée, on est tous confrontés à un flux massif d'informations parfois difficiles à traiter et à comprendre. Ce sentiment d'être dépassé et d'avoir la tête pleine, c'est l'infobésité, un concept théorisé dès le début des années 1960 pour désigner une surcharge d'informations produites par différents canaux. Être connecté, oui, submergé, non.

► QUELS EN SONT LES EFFETS ?

Il faut d'abord savoir que l'infobésité peut aussi bien survenir dans la vie privée que professionnelle. Elle est responsable notamment d'une baisse de la concentration et d'un temps de réaction réduit. Injurer trop d'infos en peu de temps peut générer un sentiment d'urgence psychologique, qui altère les capacités d'analyse. Les personnes souffrant d'infobésité ressentent stress et pression, prenant certaines décisions à la hâte sans se laisser le temps de la réflexion. D'autres se laissent aller et ne réalisent plus la portée de leurs actes. Côté pro, le risque est d'être moins efficace et moins productif. Heureusement, il existe des solutions pour y remédier...

► COMMENT TRIER LES INFORMATIONS ?

L'évolution de la technologie fait de nous des êtres hyperconnectés : nous possédons pour la plupart plusieurs équipements numériques, distillant chacun des informations d'une importance plus ou moins capitale. Pour y voir plus clair, commencez par faire le tri sur les réseaux sociaux en vous désabonnant des comptes et pages inutiles. Faites d'ailleurs de même avec les newsletters que vous recevez par mail, souvent automatiquement après vous être inscrit sur un site. Tant qu'à être dans votre boîte de réception électronique, n'accordez d'importance qu'aux courriers qui en valent la peine, les autres peuvent aller directement à la corbeille. Enfin, désactivez les notifications push et les alertes les moins pertinentes que vous recevez sur votre téléphone. Ainsi, vous aurez l'esprit plus libre.

► LA TECHNOLOGIE PEUT-ELLE M'AIDER ?

Oui, si elle est en partie la cause de la surcharge d'informations, elle peut aussi être votre alliée ! Des applications comme Flipd ou Digital Detox-QualityTime permettent de contrôler l'utilisation excessive que l'on fait de son smartphone, en bloquant l'accès à certaines fonctionnalités ou applis après un certain



temps passé dessus. Les téléphones de la marque OnePlus sont, eux, équipés d'un mode « zen » : pendant une durée définie en amont, impossible d'envoyer des sms, de naviguer sur le Net ou d'ouvrir des applications.

► **QUELLE ORGANISATION METTRE EN PLACE ?**

Pour éviter d'être submergé par des informations, il faut commencer par répartir les tâches à effectuer et ne pas hésiter à déléguer si besoin. Pensez aussi à découper votre journée en plusieurs tranches horaires, dont chacune est consacrée à une activité : avant d'aller au travail, vous pouvez consacrer du temps à un sujet qui vous intéresse ; pendant les pauses, laissez de côté le smartphone au profit de discussions avec des collègues ou d'un bon bouquin ; le soir limitez-vous à une trentaine de minutes sur les réseaux sociaux. Alors, on essaie ?

FABRIQUEZ UN PENSE-BÊTE

pour ne rien oublier

Un cadre en bois, du molleton, un peu de tissu, quelques rubans, des punaises...
Avec des ciseaux et une agrafeuse, réalisez un pense-bête efficace pour ne rien oublier de vos tâches au quotidien.



1 Découpez le molleton à la taille du cadre, puis découpez le tissu en comptant une marge supplémentaire de 9 cm de tous côtés. Assemblez, sur le cadre, le molleton et le tissu endroit.

2 Rabattez les bords à l'arrière. Retournez le cadre. Pliez les coins du tissu au carré et fixez l'ensemble à l'agrafeuse.



3 Divisez la longueur en 5 portions égales, et la largeur en deux. Marquez les repères avec des épingles. En vous aidant des repères, placez les rubans en formant des losanges. Maintenez-les avec des épingles avant de les fixer à l'agrafeuse sur l'arrière du cadre. Marquez les intersections avec des punaises. Remettez les baguettes du cadre.



MATÉRIEL

- Cadre de tableau avec ses baguettes
- Tissu coton à motifs
 - Molleton
 - 14 punaises
- Différents rubans de couleurs assorties au tissu
 - Agrafeuse
 - Ciseaux
 - Mètre ruban
 - Épingles.



Si faire un retour, positif ou négatif, à une personne suite à une action, un message ou une idée est une stratégie managériale efficace, elle a aussi toute sa place dans la sphère privée. Voici les clés d'un feedback réussi en famille ou entre amis.

► ÊTRE FACTUEL ET SINCÈRE

Le feedback n'est pas une critique et se fait toujours dans la bienveillance : il faut se concentrer sur les faits en donnant des éléments concrets. Dans le cas d'un retour à une amie sur une de ses recettes, exprimez concrètement pourquoi cela était réussi (équilibre des saveurs, présentation soignée, etc.) ou non (plat trop salé, fade, etc.). Quand il est négatif, le feedback ne doit pas attaquer votre interlocuteur, c'est pourquoi il convient d'éviter les jugements et les attaques personnelles... tout en restant sincère, car c'est ce qui permet d'avancer.

► VALORISER POUR S'AMÉLIORER

Puisqu'il n'est pas là pour blesser, le feedback doit veiller à valoriser ce qui fonctionne bien même dans le cas où il est majoritairement négatif. Il faut donc veiller à donner des conseils constructifs afin que l'interlocuteur puisse avoir des pistes sur ce qui peut être amélioré. En reprenant l'exemple de la recette de cuisine, si le plat était effectivement trop salé, mais la cuisson réussie, il faut le souligner.

► SOIGNER LE TIMING

Pour que le message soit entendu et ait une efficacité, le retour doit être fait à un moment adapté : laisser passer trop de temps entre les faits et leur « analyse » n'est jamais une bonne solution. Pour mettre la personne qui a cuisiné à l'aise, évitez de faire votre retour au moment du repas lorsque tout le monde est présent, mais privilégiez un moment calme à l'issue de celui-ci, elle n'en sera que plus réceptive.

► RESTER SPÉCIFIQUE

Les généralisations sont les ennemies du feedback, c'est pourquoi il est très important d'utiliser des exemples spécifiques. Agir ainsi permet à l'interlocuteur de se rendre compte par lui-même de ses réussites ou de ses échecs. En plus, cela a également l'avantage de renforcer l'estime de la personne concernée, ce qui est un double gain !

► POURQUOI EST-CE IMPORTANT ?

Le feedback est un moyen d'apprendre à mieux se connaître en sollicitant l'avis des autres, c'est pourquoi il faut autant prendre en considération les points positifs que les négatifs. Chacun ayant une vision forcément subjective de ses idées ou ses actions, le feedback permet d'avoir une vision plus globale et ainsi de se perfectionner.

La méthode DESC pour un feedback constructif

- **D**écrire une situation à partir de faits (où cela s'est passé, quand, etc.) ou de comportements observés.
- **E**xprimer son ressenti ou une émotion en parlant en son nom et en employant donc le « je » pour se connecter à l'autre.
- **S**olutionner : il s'agit là de proposer une amélioration ou une action correctrice tout en laissant la place au dialogue et en écoutant les propositions de l'autre.
- **C**onclure positivement et s'accorder sur une solution afin d'en dégager les conséquences avantageuses.

SODEXO VOUS OFFRE

5 COFFRETS
« L'ÉTINCELANT »
 de la maison Lenôtre



LE COFFRET
 CONTIENT :

- 1 bouteille de champagne
 Lenôtre brut - 75 cl
- 1 confit de figue - 110 g
- 1 pot de foie gras de canard
 - 50 g
- 1 réglette de 15 carrés
 mendiants noir - 120 g



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 92,80 €.

Réponse obligatoire par coupon-réponse à adresser à :

COM'PRESSE, JEU-CONCOURS SODEXO, 6 RUE TARNAC 47220 ASTAFFORT*

Nom : Prénom :

Date de naissance : E-mail :

Adresse :

Téléphone :

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

*** Tirage au sort effectué le 10 NOVEMBRE 2022 à Astaffort (47). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.**
Règlement complet du jeu consultable gratuitement après simple demande sur papier libre.

Les informations que vous renseignez au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par Sodexo ayant notamment pour finalité l'organisation, la gestion et l'amélioration du Jeu et des opérations promotionnelles s'y rattachant, la prise en compte de votre participation, la détermination du(des) gagnant(s) et l'attribution ou l'acheminement de(s) dotation(s). Conformément à la réglementation applicable en matière de protection des données à caractère personnel, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de suppression, de portabilité et d'oubli portant sur les données à caractère personnel vous concernant, ainsi que d'un droit de limitation du traitement de vos données et d'opposition à ce traitement pour motifs légitimes que vous pourrez exercer auprès de l'adresse suivante: dpo.oss.fr@sodexo.com. Pour plus d'informations, veuillez consulter le Règlement du jeu.



MADAME BRASSERIE S'INSTALLE AU 1^{ER} ÉTAGE DE LA TOUR EIFFEL

Le chef étoilé Thierry Marx a ouvert en juin, au 1^{er} étage de la tour Eiffel, Madame Brasserie, un nouveau concept de brasserie parisienne à 57 mètres au-dessus de Paris. Vue à couper le souffle sur la Ville Lumière, cuisine locavore, conviviale et cosmopolite, Madame Brasserie accueille ses convives dans un décor chic et élégant conçu par le designer Ramy Fischler et l'architecte Nicola Delon. Pour le déjeuner, le menu propose une offre familiale. Le soir, place à une ambiance feutrée et une cuisine raffinée. *Au rez-de-chaussée, Le lounge, ouvert toute la journée, propose une carte décontractée et un bar lounge dès 18 heures.*

POUR RÉSERVER UNE TABLE CHEZ MADAME BRASSERIE :

Site Internet : Booking.madamebrasserie.com/fr

Numéro de téléphone : 01 83 777 778 (7 jours/7 de 9 h à 20 h 30)

5 GESTES MALINS

pour économiser de l'électricité

Diminuer sa consommation d'électricité, c'est un geste utile pour la planète autant que pour réduire sa facture d'énergie. Alors, il n'y a pas à hésiter, on met en pratique ces quelques astuces...

Le saviez-vous ? Chaque foyer français compte en moyenne une centaine d'équipements électriques et/ou électroniques. Et entre le gaspillage, le suréquipement ou le manque d'entretien, la facture d'énergie a une fâcheuse tendance à s'alourdir. Si éteindre les lumières en sortant d'une pièce est un geste que vous avez acquis, d'autres sont plus méconnus pour vous aider à faire quelques économies.

► UNE APPLICATION POUR CONTRÔLER LE WIFI

Vous ne le savez peut-être pas, mais l'application de chaque grand fournisseur d'accès Internet permet de couper le réseau wifi de votre box d'un simple clic. Il suffit à tout moment de s'y connecter pour réaliser l'opération. Celle-ci peut également être programmée en amont pour désactiver la connexion à un horaire souhaité et la réactiver à un autre, par exemple le temps de votre nuit. Il est même possible de définir des horaires différents en fonction des jours de la semaine. Pratique pour les têtes en l'air !

► ANTICIPER LA DÉCONGÉLATION

En cuisine, les petits gestes ne manquent pas pour faire quelques économies : couvrir les casseroles et les poêles pendant la cuisson, réduire la puissance dès que l'eau bout ou encore privilégier la cuisson en autocuiseur. Mais il y en a un qui demande un poil plus d'organisation : plutôt que de décongeler vos produits au micro-ondes, placez-les au réfrigérateur bien à l'avance. Le processus est plus lent, mais le gain est double car, en plus d'économiser l'énergie nécessaire au micro-ondes pour son fonctionnement, vous aidez à maintenir le froid dans le réfrigérateur.

► COUVRIR SES ALIMENTS AU FRAIS

Toujours dans votre réfrigérateur, pensez à placer au préalable dans des sachets (biodégradables, c'est toujours mieux !) ou dans des boîtes les aliments que vous souhaitez y stocker. Déjà, c'est plus hygiénique, mais en plus, cela permet de limiter la condensation et la production de givre qui entraîne une surconsommation d'électricité. D'ailleurs,



pensez à dégivrer votre appareil une fois tous les trois mois environ.

► CALORIFUGER LES TUYAUX

Le terme est un peu compliqué, pourtant, il s'agit simplement d'entourer son ballon d'eau chaude et ses tuyaux avec un isolant, de manière à éviter les pertes de chaleur. Cela se révèle d'autant plus utile lorsque le ballon d'eau chaude est situé dans une pièce non chauffée comme le garage ou un sous-sol et que les points d'eau en sont éloignés.

► RÉGLER LA TEMPÉRATURE DU CHAUFFE-EAU

Selon l'Ademe, une température de 55 °C est suffisante pour éviter le développement de bactéries pathogènes. En plus, cela limite la quantité d'énergie nécessaire pour chauffer l'eau : vous savez ce qu'il vous reste à faire ! Et quitte à faire attention, privilégiez l'eau froide pour laver la vaisselle peu sale et rincez-la systématiquement à l'eau froide.



TOUT COMPRENDRE au métavers

Tout le monde en parle comme de la prochaine grande révolution du numérique. Le métavers, cette plateforme virtuelle hyper immersive que l'on nous annonce pour les prochaines années, suscite aujourd'hui beaucoup d'interrogations. Éléments de réponse.

Vous en avez forcément entendu parler, que ce soit dans les médias ou à l'occasion d'une discussion entre amis ou en famille. Car ces derniers mois, le métavers a fait beaucoup de bruit, même si l'on ne sait pas souvent de quoi il s'agit précisément. C'est votre cas ? On vous rassure tout de suite : sur le sujet, beaucoup de questions restent encore sans réponse. Mais voici ce que l'on peut vous en dire à ce jour.

C'EST QUOI, EXACTEMENT ?

Il s'agit d'un monde virtuel, un peu comme un jeu vidéo, dans lequel chaque utilisateur – c'est-à-dire chacun d'entre nous – peut évoluer à travers un avatar et interagir de plusieurs manières avec les autres utilisateurs et les différents éléments qui le composent. Et cet univers alternatif est permanent, il vit sans interruption même lorsqu'on n'y est pas connecté. Des jeux en ligne comme « Second Life » (2003) ou, plus récemment, « Fortnite » constituent les prémices du métavers, mais cela devrait aller beaucoup plus loin. Car l'une des grandes nouveautés, c'est que l'on pourra y accéder à travers un casque de réalité virtuelle offrant l'illusion de s'y mouvoir librement, et même d'y exercer ses cinq sens (toucher et odorat compris, oui !).

À QUOI ÇA VA SERVIR ?

Les possibilités semblent infinies ! On se donnera rendez-vous sur le métavers pour tout simplement s'y rencontrer. Ce qui permettra par exemple d'organiser des réunions professionnelles à distance particulièrement immersives. Mais ce n'est pas

tout. On pourra faire du tourisme depuis chez soi et ainsi accéder à des lieux reconstitués qui nous paraissent inaccessibles, mais aussi se soigner avec des téléconsultations de qualité, suivre des formations en distanciel (pratique pour les élèves les plus éloignés) ou encore visiter des expositions ou assister à des spectacles. Travis Scott a ainsi donné un concert en ligne sur « Fortnite » en avril 2020 devant 12,3 millions de personnes. Et bien sûr, le métavers sera un immense centre commercial où il sera possible de faire ses emplettes sur Internet tout en ayant l'impression d'évoluer dans une véritable boutique. D'ailleurs, la plate-forme Decentraland propose déjà ce genre d'expérience.

POURQUOI ON EN PARLE AUJOURD'HUI ?

Parce que les technologies du métavers, jusqu'alors balbutiantes, semblent parvenir à maturité ces derniers temps. Les avatars sont de plus en plus réalistes, les casques 3D, de plus en plus performants et confortables, les logiciels, plus intuitifs et plus riches. Si bien que de nombreuses entreprises ont décidé d'investir dans ce domaine. Facebook, d'abord, dont le PDG Mark Zuckerberg a annoncé, à l'été 2021, que son entreprise allait se concentrer massivement sur l'élaboration d'un métavers. De même, Microsoft, Epic Games, Samsung, TikTok ou, plus surprenant, Coca-Cola et Gucci s'intéressent à cette technologie. En revanche, tout reste flou et l'on ignore totalement dans combien de temps le métavers deviendra réalité.

Lait Frais ...



... Entier ou Demi-écrémé

La crème...



... Fluide

COOPÉRATIVE
**ALSACE
LAIT**
GOURMET DE TRADITION

Bibeleskaes ...



... aux fines herbes

Dans un rayon de 60 km autour de la laiterie, nous regroupons près de 250 producteurs de lait qui élèvent environ 15 500 vaches.

Qualité, authenticité, terroir et dynamisme sont les valeurs partagées par la coopérative.

ALSACE-LAIT.COM

7 astuces

Pour vous simplifier la vie au quotidien !

DES NOYAUX DE CERISE multifonctions

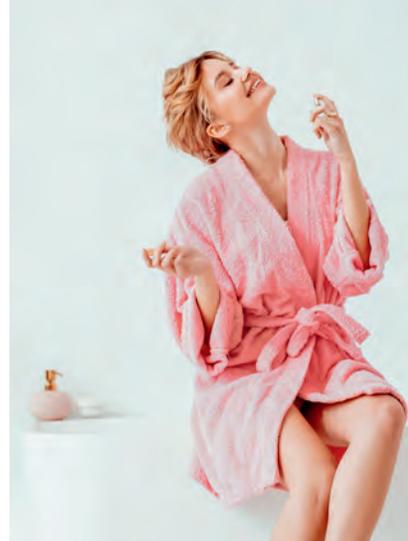
Pour assurer le bon drainage des plantes, les billes d'argile à déposer au fond des pots sont fortement recommandées.

Si vous n'en avez pas, regardez du côté de votre coupe de fruits : les noyaux de cerise peuvent remplir la même fonction. En cuisine, ils servent aussi de poids pour éviter aux fonds de tartes de gonfler lors de la précuisson.



DES ALLUMETTES dans le jardin

Pour chasser les moucheron et autres parasites qui apprécient un peu trop vos jolies plantes, plantez quelques allumettes dans la terre : en libérant du soufre, du chlorate de potassium et du phosphore rouge, elles éloignent les indésirables et nettoient le sol. En appartement, les allumettes plantées dans des pots de fleurs permettent d'enrichir le terreau qui manque parfois de nutriments.



UNE BONNE odeur

Pour faire tenir votre parfum toute la journée, versez quelques gouttes dans une ou deux zones stratégiques de votre corps qui produisent de la chaleur et aident à diffuser l'odeur tout au long de la journée. Il peut s'agir de l'arrière des oreilles, de la nuque, des racines des cheveux, de l'intérieur des poignets ou encore du creux des coudes.

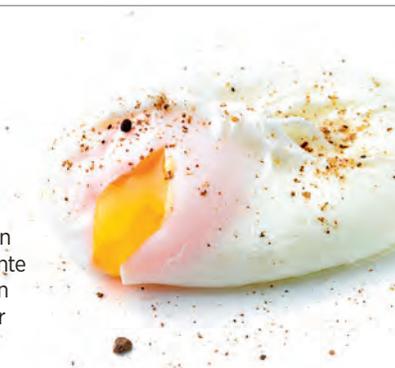
Rattraper UN PLAT TROP SALÉ

Si vous avez eu la main lourde sur le sel, la pomme de terre peut vous aider. Épluchez-la (utilisez-en plusieurs si le plat est conséquent), coupez-la en morceaux et ajoutez-les au plat, en poursuivant la cuisson lentement pour qu'ils absorbent le sel. Il ne reste plus qu'à retirer les morceaux avant de servir. Pour éviter le gaspillage, réservez-les pour les utiliser dans votre prochaine recette.



UN ŒUF POCHÉ parfait

La cuisson d'un bon œuf poché est technique et peut se révéler un vrai casse-tête. Pour la réussir à tous les coups, déposez un filtre à café dans un verre et cassez votre œuf à l'intérieur. Faites cuire l'œuf dans son « emballage » dans une eau frémissante pendant 3 minutes pour un jaune bien coulant. Il ne reste plus qu'à démouler et à vous régaler !



DÉVISSER UNE VIS abîmée

Lorsqu'une vis a une tête abîmée, le tournevis n'accroche pas et tourne dans le vide. Pour contourner ce problème, déposez une bande de caoutchouc sur la vis et appuyez-y fermement le tournevis. Tournez sans relâcher la pression pour la retirer, grâce au caoutchouc qui épouse la tête de vis.



UNE PLAQUE À INDUCTION comme neuve

Pour enlever les rayures superficielles de votre plaque, utilisez un produit de votre salle de bain : le dentifrice blanc – ceux avec grains ou en gel sont à éviter. Déposez-en une petite noisette sur un chiffon doux, propre et sec, et frottez la zone rayée. Un petit coup d'éponge humide pour retirer les traces de dentifrice, et le tour est joué ! L'opération est à renouveler si nécessaire.

COCOTINE[®]

L'ŒUF AU CŒUR DE LA CUISINE

27 + 33

RÉFÉRENCES CEE2

RÉFÉRENCES BIO

= 50%

**DE PRODUITS
DURABLES
ET DE QUALITÉ
ÉLIGIBLES
EGALIM**



Depuis le 1er janvier 2022, Cocotine vous propose de choisir vos produits élaborés d'œufs, parmi **27 références en poule plein air (éligibles EGALIM)** et **33 références BIO** pour accompagner votre créativité tout en respectant les **50% de produits sous signe de qualité**.

**VOUS APPORTER DES SOLUTIONS, C'EST AUSSI ÇA,
ÊTRE UNE MARQUE DE COOPÉRATIVE ENGAGÉE !**



**d'aucy
foodservice**



ENTRAINEZ vos neurones

Mots en grille

Barrez dans la grille tous les mots que vous aurez repérés qui correspondent à la liste proposée. Cherchez-les horizontalement (de gauche à droite ou de droite à gauche), verticalement (de bas en haut et de haut en bas), diagonalement (de gauche à droite ou de droite à gauche).

À DÉCOUVRIR : un mot de 10 lettres.

ARBOUSE
BERGAMOTE
BETTERAVE
CAFE
CARDON
CASSIS
CERISE
CITROUILLE
CORNICHON
CRESSON
DATTE
ENDIVE
EPINARD
FRISEE
GOMBO
GUIGNE
JUJUBE
KAKI

KIWI
LIME
MAIS
NAVET
OLIVE
ORANGE
PASTEQUE
PATISSON
PIMENT
PISTACHE
PLEUROTE
POIREAU
PRUNE
RADIS
SALSIFIS
TARO



Solution :
CLÉMENTINE

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

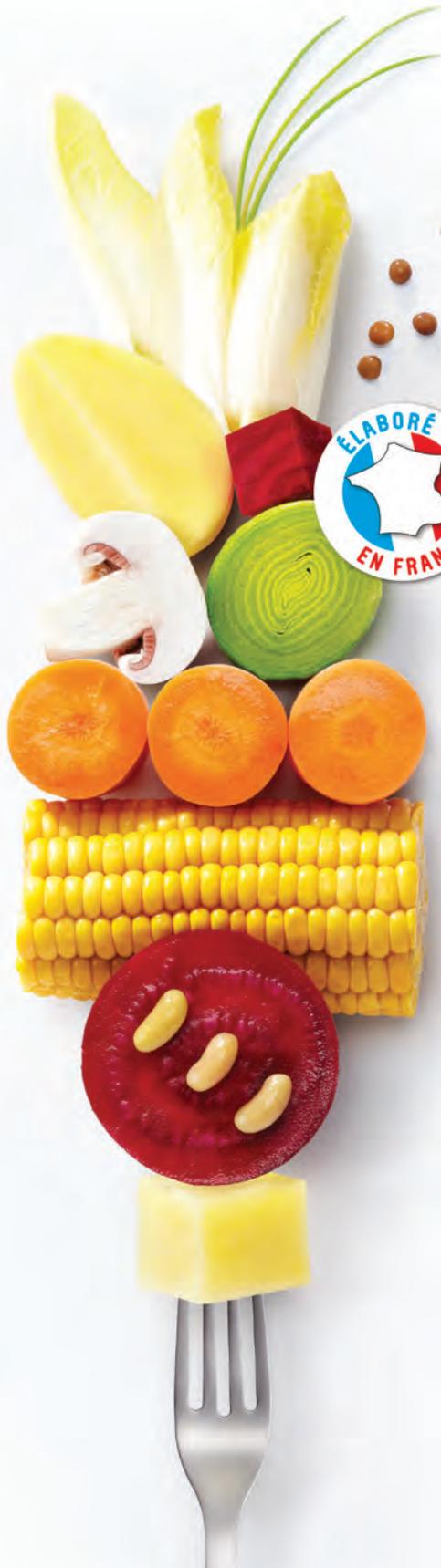
Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Alexandra Moravic, Alexa Minvielle. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Coline Bouvart, Jérôme Schrepf. Rédaction : Guillaume Botton, Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Franck Schmitt, Hugo Vérit, Céline Willefrand.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

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

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

COUVERTURE: ANDREY/ADOBESTOCK.

P4-5: Kab-Vision, Liliya/AdobeStock. Roxiller/GettyImages. P6-7: RF Studio, Victor Bellot, Edaguin. P8-9: Anthony Ghnassia/TFL. P10-11: aquaphoto, Ita, UW.art/eloleo/AdobeStock. Philippe Paternolli, Windzephyr/GettyImages. Philippe Turpin, Sime/Photononstop. P12-13: luckybusiness/AdobeStock. P14: Liv Friis-larsen/AdobeStock. P16-17: Franck Schmitt. P18: Konstantin Yuganov/AdobeStock. P20: Maxim Savva. P22-23: NDABCREATIVITY/AdobeStock. P24-25: Flora Press/Biosphoto. P26: SDI Productions/GettyImages. P28: Madame Brasserie, DR. P29: JazzlRT/GettyImages. P30: Thinkhubstudio/GettyImages. P32: baibaz,silakan,Martin Poole, natalie-claude, solidcolours, yabobchuk/GettyImages. P34: MStudio/AdobeStock.



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

A CHACUN SA CANNETTE



EXTRAORDINAIREMENT

RAFRAÎCHISSANTE

perrier



ONCTUEUSEMENT

PÉTILLANTE

S.PELLEGRINO

Délicieusement Italienne