

sodexo.fr

Attitude

N° 91 • ÉTÉ 2026

À LA RENCONTRE DE
Kylian Mbappé

LOISIRS

Découvrez de
fabuleux jardins

**DÉVELOPPEMENT
PERSONNEL**

SANTÉ

Tout sur la peau !

Et si on
procrastinait ?

**Le goût
de l'été**

sodexo

Sommaire

ATTITUDE QUALITÉ DE VIE N°91
ÉTÉ 2026



4 C'est nouveau !

Actus

8 En coulisses :

Clairefontaine,
le « petit village » qui
veille sur les Bleus

10 Rencontre avec...

Kylian Mbappé

12 À la découverte de

La Guyane

14 Mon assiette

Le pouvoir caché des
aliments fermentés

16 Mon assiette

La rhubarbe, une racine
à découvrir

18 Mon assiette

Le fenouil, un bulbe
bénéfique

20 Mes recettes gourmandes

Salade estivale à l'abricot,
fenouil, magret et
roquette ; cheesecake
à la rhubarbe ; mocktail
rhubarbe, citron, menthe



28

édito

Le soleil brille plus fort, les journées s'étirent, l'air sent la crème solaire et les vacances... Pas de doute, l'été est là ! Et avec lui, une nouvelle édition d'Attitude, comme une pause ensoleillée pour savourer la saison en douceur. Partez dans les coulisses de Clairefontaine, ce « petit village » qui veille sur les Bleus, avant de rencontrer Kylian Mbappé, champion accompli et homme de cœur, dont l'engagement dépasse largement les terrains. Puis embarquez pour un voyage au cœur des plus beaux jardins botaniques de France, de la Normandie à la Corse. Quoi de mieux pour régaler ses papilles cet été que de (re) découvrir les aliments fermentés, ces trésors santé discrets mais puissants ? La rhubarbe et le fenouil s'invitent aussi dans vos assiettes pour des recettes fraîches et surprenantes. Et pour rester à jour, découvrez la tendance du brasero pour des bons repas d'été ! Côté bien-être, la chronobiologie vous aide à trouver votre rythme idéal sur 24 heures. Et si la procrastination était, elle aussi, une alliée insoupçonnée de l'été ? Enfin, fabriquez votre guirlande de lampions pour illuminer vos soirées en extérieur. Tentez de remporter un tablier de cuisine au jeu-concours de ce numéro ! De quoi croquer l'été à pleines dents !

Bonne lecture !

LA RÉDACTION



48

24 Mes astuces gourmandes

Salades d'été, le combo frais qui cale vraiment !

26 RSE

Ateliers pénitentiaires, un levier clé de réinsertion

28 Ma santé

Une peau en pleine forme

30 Ma forme

Pour travailler tout le corps !

32 Mon bien-être

La chronobiologie : 24 heures chrono

34 Mon tuto

Je fabrique... une guirlande de lampions

36 Mon développement personnel

Procrastination : bienfait ou faiblesse ?

38 Mon environnement

Chocolat et café, des alternatives plus vertes

40 Parents/enfants

Vacances et séparation : comment gérer ?

42 C'est tendance

Le braséro, tout feu, tout flamme

44 Ma déco

Ambiance tropicale !

46 Mes loisirs

Voyage au cœur des plus beaux jardins de France

48 Mon jardin

Planter en toute légalité : les règles à connaître

50 C'est à vous de jouer

Actus



Glace sans limite, effort minimal

Les gourmands vont adorer ! Cette machine à desserts compacte permet de réaliser des desserts glacés plus rapidement que jamais. 5 programmes pour transformer vos ingrédients en glaces maison, sorbets fruités, yaourts glacés ou smoothie bowls. À déguster (presque) sans modération ! **75 recettes vous attendent en ligne pour varier les plaisirs et éviter la routine. nutribullet Chill, 229,90 €, dans les magasins et en ligne.**

32%

LE VRAC DÉCOLLE !

FRUITS SECS, LÉGUMINEUSES, ÉPICES OU ENCORE LESSIVE, 32 % DES FRANÇAIS SONT CONQUIS PAR LES ACHATS EN VRAC, GRÂCE NOTAMMENT À LA DISPONIBILITÉ EN GRANDE SURFACE ET LA POSSIBILITÉ DE CHOISIR LES QUANTITÉS. ET VOUS, EN FAITES-VOUS PARTIE ?

Source : Étude NielsenIQ pour Réseau Vrac & Réemploi.





Produit
Eligible Egalim



Retrouvez le

RIZ ÉTUVÉ BIO



5kg



scannez-moi
pour retrouver
nos recettes

www.vivienpaille-foodservice.com

UNE SOCIÉTÉ
DU GROUPE **Avril**

C'EST NOUVEAU !



DE LA POÉSIE EN COCOTTE

Pour les beaux jours, la marque alsacienne décline ses célèbres cocottes sous forme de poivron et de tomate. Leur forme originale et leur couleur éclatante en font à la fois un outil de cuisson et un objet de décoration. Quand gourmandise et esthétisme se rejoignent, on savoure ! **Cocotte Staub, 11 cm, 24,95 €, en magasins et en ligne.**



BULLES FRANÇAISES

Goûtez une vraie limonade au jus de citron et c'est tout de suite l'été. Légère et désaltérante, peu sucrée, celle-ci est fabriquée en France avec du vrai jus de citron bio de Sicile. Le goût des vacances ? Tout à fait.

Limonade au jus de citron de Sicile, bouteille 75 cl, 2,95 €, Kiva, en rayon bio des GMS.

CABAS MAGIQUE

On glisse tout dans ce cabas en raphia à motif girafe : casquette, foulard, serviette de plage, lunettes, etc. Imaginé par le créateur Louis Barthélémy, il fait partie des accessoires réalisés en partenariat avec Creative Handicrafts, une entreprise sociale située à Bombay.

Sac cabas en raphia, 45 €, Louis Barthélémy pour Monoprix, en magasins et en ligne.



Fabuleuses créations

La Cité de la dentelle et de la mode et le Musée des beaux-arts de Calais présentent conjointement Maurizio Galante & Tal Lancman : haute couture, design, art. D'un côté, un créateur de vêtements d'exception, de l'autre, un artiste concevant des objets d'art et de design, mêlant les différents matériaux.

Des regards croisés qui donnent naissance à de fabuleuses créations.

Cité de la dentelle et de la mode et Musée des beaux-arts de Calais, du 13 juin 2026 au 3 janvier 2027.



DE LA PASTÈQUE AVANT TOUT !

Il a beaucoup d'atouts, ce petit shampooing tout rond ! Tout d'abord, une composition irréprochable qui inclut de l'huile de ricin et de l'extrait de pastèque, parfaits pour les cheveux malmenés par le soleil, le sel ou le chlore. Et comme il est sans emballage, on le glisse dans une petite trousse en matière 100 % recyclée. **Shampooing solide, 75 g, 12,90 € et éco-trousse, 8,90 €, Unbottled, en ligne, en magasins et chez Sephora.**

Partageons la
gourmandise des fruits.

ST MAMET

— Depuis 1953 —

Avec les coupelles
St Mamet, une pause
saine et gourmande !



→ Une gamme 100 %

**SANS SUCRES
AJOUTÉS***

★★★★★
4,50/5 322 avis

 Shopadvisor

Nicolas H.

Des fruits doux et savoureux

« Des fruits pratiques à emporter,
doux et savoureux »

Source : notations et avis Shopadvisor / 04/02/2026



POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.

www.mangerbouger.fr

CLAIREFONTAINE, LE « PETIT VILLAGE » *qui veille sur les Bleus*

Dans la vallée de Chevreuse, à une heure de Paris, le Centre national du football de Clairefontaine vit au rythme des rassemblements des équipes de France.



Derrière l'image des Bleus, un autre collectif s'active en permanence : celui des équipes chargées de faire fonctionner ce site de 65 hectares comme une mécanique parfaitement huilée. Depuis 1997, les activités d'hébergement, de restauration et d'événementiel du site sont confiées à Sodexo, partenaire de la Fédération française de football (FFF). « C'est comme si nous gérons un petit village, c'est vraiment un lieu de vie », résume Manon Angelica, directrice d'exploitation sur le site. Propriété de la FFF, Clairefontaine accueille bien plus que les seuls internationaux français. Trois types de publics s'y croisent : les équipes de France (des sélections de jeunes jusqu'aux professionnels), les professionnels se formant aux métiers du football (médecins, arbitres,

dirigeants ou entraîneurs) et, depuis 2016, des entreprises qui y organisent séminaires et événements. Sur place, les infrastructures rappellent celles d'un complexe hôtelier et sportif de haut niveau : quatorze terrains de football, trois salles de musculation, un espace balnéo, un sauna, un centre médical avec piscine, huit résidences hôtelières et un bâtiment principal de 3 600 m² regroupant accueil, salles de réunion, boutique et musée.

UNE ORGANISATION MILLIMÉTRÉE POUR LES BLEUS

Au quotidien, environ 70 salariés Sodexo assurent le fonctionnement du site, renforcés par une quarantaine d'extras lors des périodes d'activité intense. Quand l'équipe de France

masculine rejoint Clairefontaine, le site, alors privatisé, bascule dans une autre dimension. « Nous faisons tout pour qu'ils n'aient à se soucier que du sport », explique Manon Angelica. Derrière cette promesse se cache une organisation fondée sur la discrétion, la répétition des habitudes et un service ultra-personnalisé. Les joueurs résidant dans le château du domaine, les équipes chargées de l'entretien des chambres, de la salle de récupération ou du vestiaire doivent respecter des règles strictes de confidentialité. Les habitudes des joueurs et du staff sont connues dans les moindres détails : mêmes chambres à chaque rassemblement, mêmes places à table, mêmes sièges dans le vestiaire. « Les joueurs et le coach sont très superstitieux », confie la directrice d'exploitation. Cette stabilité repose notamment sur deux figures clés : le chef Xavier Rousseau et le maître d'hôtel Bastien Prudhomme. Le premier accompagne les Bleus depuis une dizaine d'années. Habituellement en poste à La Seine Musicale, il rejoint systématiquement Clairefontaine lors des rassemblements et suit également l'équipe dans ses déplacements internationaux. Les menus sont préparés à l'avance, en lien avec les hôtels accueillant les joueurs.



Le vestiaire

« Il part toujours 24 heures plus tôt afin de tout préparer avant leur arrivée », précise Manon Angelica. Pour la Coupe du monde aux États-Unis, le chef a rejoint le site plusieurs jours avant la sélection afin d'organiser l'ensemble de la logistique culinaire. À ses côtés, Bastien Prudhomme assure le lien permanent avec les joueurs. « Il vérifie que les joueurs ont tout ce qu'il faut », explique-t-elle. Au fil des années, une relation de confiance s'est installée. « Ils savent même ce que les joueurs vont vouloir avant qu'ils ne le demandent. »

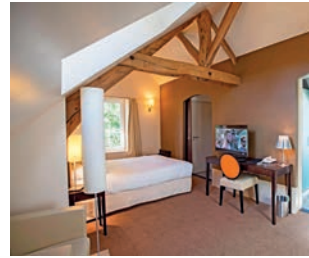
NUTRITION, HYGIÈNE ET POLYVALENCE

La restauration constitue l'un des piliers du dispositif. Sur le site, toutes les productions culinaires sont réalisées au même endroit, mais selon des offres très différentes : self pour les salariés et stagiaires en formation, restaurant avec service à l'assiette, buffets pour les séminaires ou menus spécifiques pour les équipes de France qui disposent d'un cahier des charges nutritionnel précis. Une nutritionniste, également responsable qualité sur le site, supervise l'ensemble des protocoles liés à l'hygiène et à l'expérience client. Audits internes, contrôle des produits et traçabilité des fournisseurs rythment son travail tout au long de l'année. Cette exigence impose une grande polyvalence aux équipes. « Pour tout ce qui est hors sportif, nous intervenons sur le bien vivre tout au long de leur séjour », souligne Manon Angelica. Entre les rassemblements des Bleus, les formations fédérales et les séminaires d'entreprise, le site fonctionne sans interruption !



La salle de détente

CLAIREFONTAINE EN CHIFFRES



40 000
nuitées par an

850
événements
organisés chaque
année

180 000
couverts servis
annuellement

Environ
20
sélections nationales
accueillies sur le site

KYLIAN MBAPPÉ, champion et homme de valeurs

Le capitaine de l'équipe de France de football pour la Coupe du monde 2026 (qui se déroule outre-Atlantique du 11 juin au 19 juillet) est un sportif accompli. Mais il est aussi, à 28 ans, un homme engagé.

Etsi ce que l'on appréciait par-dessus tout chez Kylian Mbappé, au-delà du parcours footballistique exceptionnel, au-delà des millions d'adorateurs tout autour de la planète (131 millions de followers sur Instagram), des couvertures de magazine, des maillots à son effigie vendus par milliers... c'était l'homme qu'il est parvenu à rester sans jamais s'éloigner de ses rêves et de ses valeurs morales ? « Ma mère, raconte-t-il, insistait pour qu'avant d'être un bon joueur, je devienne un bon mec. Elle m'expliquait que je pourrais peut-être rester dans les mémoires par mes exploits sportifs, mais que pour susciter l'admiration il fallait avant tout être un type bien. » Un conseil qu'il a, semble-t-il, gravé dans sa mémoire.

SON ASSOCIATION : LA PLUS GRANDE DE SES FIERTÉS

Malgré un agenda plus que chargé, Mbappé n'est jamais avare de son temps lorsqu'il s'agit de mettre sa notoriété et son cœur au service d'une belle cause. Dans la plus grande des discrétions, loin des appareils photos, il est fréquent qu'il se rende au chevet d'enfants malades ou qu'il leur permette d'assister à un match après les avoir reçus chaleureusement dans les vestiaires du stade. Pas rare non plus qu'il mette en lumière les « oubliés », les « invisibles ». L'an dernier par exemple, il a convié 500 femmes anonymes et pourtant essentielles (aides-soignantes, caissières, auxiliaires de vie, techniciennes de surfaces...) à assister un spectacle organisé juste pour elles. Et, en tant qu'actionnaire du SM Caen, il a mis en place des ateliers pour sensibiliser les jeunes joueurs à des sujets aussi divers que le bien manger, la lecture, le danger des réseaux sociaux ou encore la manière de gérer son argent, convaincu que l'on ne gagne sur le terrain qu'armé intellectuellement. Mais, si l'on veut vraiment connaître Kylian Mbappé, il faut de se référer à Inspired by KM, l'association pour les enfants issus des milieux sociaux d'Île-de-France qu'il a fondée avec sa famille. Sa devise (« Apprendre, comprendre, partager, transmettre... avec bienveillance ») dit tout de la manière dont il a été élevé à Bondy, en banlieue parisienne. Elle a pour vocation d'offrir à des bambins (98 précisément comme l'année de sa naissance) la possibilité, non pas de devenir

footballleur, mais de se construire des bagages pour mieux gérer leur vie future et être des citoyens accomplis. « Je veux leur donner les clés que j'ai eues. Je veux qu'ils rêvent grand, très grand ! », explique le champion avec émotion. Rappelons également que, depuis son entrée en équipe de France (en mars 2017), le joueur reverse l'intégralité de ses primes internationales à des associations.

FAIS DE TES RÊVES UNE RÉALITÉ ET DE TA RÉALITÉ UN RÊVE

La légende familiale dit que le premier mot que le tout petit Kylian a prononcé n'était ni maman, ni papa mais... ballon, et qu'à 4 ans, il savait déjà repérer sur une mappemonde tous les pays ayant participé à la Coupe du monde ! Celui que son cercle le plus intime surnomme Bibi (et non Kyky, comme le font ses supporters) n'a pas l'air de s'en étonner : « Je baignais dans le foot : mon père, mes oncles, mes tantes, tout le monde est accro. J'ai simplement suivi, très naturellement, une passion partagée. » Il faut dire qu'avec un papa (Wilfrid Mbappé Lottin, ex-footballeur et entraîneur de l'équipe de Bondy) et une maman (Fayza Lamari, ancienne handballeuse) sportifs accomplis, il eut été difficile de se détourner du sport. « Ils ne m'ont forcé à rien », tient-il pourtant à préciser. S'il n'a jamais imaginé un autre avenir que le sien aujourd'hui, ses parents eux concèdent avoir parfois douté. Pourtant, le gamin particulièrement turbulent en classe (on découvrira plus tard qu'en réalité, il est un enfant précoce) n'a d'autre obsession que de marquer l'histoire du football. Sa mère raconte : « On me disait qu'il n'arriverait à rien car il ne travaillait que les matières qu'il jugeaient utiles : le français pour s'exprimer sur le terrain et en dehors, l'anglais pour aller jouer dans un club en Angleterre, et l'espagnol, lui qui est aujourd'hui au Real Madrid, pour les mêmes raisons. » Ajoutons à cela un diplôme de management et de gestion. « Je savais, confie-t-il, que j'en aurai besoin pour mes projets d'après-carrière, dont celui de devenir entraîneur. » C'est dire si Kylian, dès son tout jeune âge, était fermement décidé à réaliser ses rêves et à ne laisser aucune place à l'échec. « Je n'ai jamais appris à perdre, assure-t-il. J'arrive à moins laisser paraître la déception, mais elle est proportionnelle à la passion que je mets dans ce que je fais ! »



À la découverte de la Guyane



Située à près de 8 000 km de l'Hexagone, en Amérique du Sud, la Guyane, « terre des eaux abondantes » en arawak, est un territoire où la beauté de la nature tient une grande place.

Je m'appelle Renata Bragance. Je travaille pour Sodexo depuis neuf ans sur le Centre spatial guyanais, à Kourou. J'ai d'abord été recrutée pour des missions d'encadrement des invités VIP (*Very Important Person*) venus assister aux lancements. J'ai ensuite intégré l'équipe des

guides animateurs au bureau des visites. Nous organisons les visites du centre spatial dont l'accueil des scolaires. Nous animons également des activités et des ateliers dans notre nouvel espace, Guyaspace Expérience. Enfin, nous effectuons des missions de relations publiques. Le centre spatial est le 2^e site le plus visité de Guyane après les îles du Salut. Nous accueillons plus de 23 000 visiteurs par an. Ce que j'aime particulièrement, c'est rencontrer des gens du monde entier et pouvoir parler plusieurs langues. On rend accessible un univers très technique tout en apprenant chaque jour de nouvelles choses grâce à l'actualité de la base.



La préfecture de Cayenne

Au cœur de la nature

Je suis née au Brésil mais étant arrivée en Guyane bébé, je me considère comme guyanaise. Kourou est une commune de taille moyenne où la plage, la forêt, la rivière sont accessibles en quelques minutes. Elle est située à l'embouchure du fleuve du même nom, le long de l'océan Atlantique, et à égale distance des frontières du Brésil et du Surinam. Lorsque l'on vient en Guyane, il serait dommage de ne pas venir visiter le centre spatial où je serais ravie de vous accueillir ! Les îles du Salut, situées face à Kourou, méritent le détour : c'est sur ces îles que le capitaine Dreyfus et Henri Charrière, alias Papillon, ont été enfermés. À 70 km de Cayenne environ, le village de Cacao est connu pour son marché fondé et tenu par des agriculteurs Hmongs, originaires du Sud-Est asiatique. On s'y approvisionne en produits alimentaires mais on y trouve également des tissus et des broderies. Enfin, la Réserve naturelle des Marais de Kaw est un lieu unique où l'on peut passer la journée pour découvrir la richesse de la biodiversité locale, notamment la faune (caïmans, zébus, loutres et beaucoup d'oiseaux !). N'oubliez pas de « vous faire un carbet » : un abri



Ibis rouge



Ramboutans



en bois sans mur, où l'on dort dans un hamac pour un moment de détente absolue au cœur de la forêt amazonienne ou au bord d'un fleuve.

Cochon bois, awara et maracudja

La cuisine guyanaise est un mélange de plusieurs gastronomies : créole mais aussi caribéenne, amérindienne, asiatique, etc. Je vous recommande la fricassée de cochon bois (à base de cochon sauvage aussi appelé pécaré), un plat typique du territoire. À Pâques, nous dégustons le bouillon d'awara, le fruit du palmier, un plat traditionnel, servi avec des viandes boucanées (fumées pendant de longues heures) et des légumes. La légende dit : « qui a goûté le bouillon d'awara reviendra toujours en Guyane. » Les plats de poissons sont également nombreux : pimentade, blaff (bouillon en créole), etc. Et la région regorge de fruits délicieux : ananas, bananes, mangues, fruits du dragon, goyaves, ramboutans et maracudjas (fruits de la Passion).



LE POUVOIR CACHÉ

des aliments fermentés

Originaux et riches tant de saveurs que de bienfaits, les légumes fermentés méritent le titre d'aliments santé. Pourquoi et comment les consommer ?

Méthode de conservation ancestrale consistant à laisser tremper les aliments dans de la saumure (mélange d'eau et de sel), la fermentation est un processus simple. « C'est une fermentation lactique, qui s'effectue toute seule grâce aux micro-organismes présents naturellement à la surface des aliments », explique Laura Ramade, diététicienne-nutritionniste et responsable Menus et Nutrition chez Sodexo. Privés d'oxygène, ces micro-organismes vont survivre en se nourrissant des sucres naturels de l'aliment, et fabriquer de nouvelles molécules comme l'acide lactique (principalement) ou l'acide acétique (en moindre quantité), mais aussi des substances aromatiques... Les bénéfices sont bien réels : « D'une part, la fermentation augmente la biodisponibilité de certains nutriments (comme les vitamines du groupe B et la vitamine K, et des minéraux essentiels comme le fer, le magnésium et le zinc). Elle transforme et diminue également les sucres complexes qui sont souvent à l'origine des ballonnements ressentis avec les crudités, et améliore la digestion car les légumes sont en quelque sorte "pré-digérés" par les micro-organismes pendant le processus. Et surtout, la fermentation d'un aliment multiplie ses bactéries lactiques, ces fameux probiotiques ("bonnes bactéries") qui nourrissent notre flore intestinale. Or, la qualité et la diversité du microbiote impactent fortement la santé et l'immunité. » Autre avantage, la production d'acide lactique lors du processus de fermentation acidifie la préparation, empêchant ainsi le développement de germes pathogènes, ainsi que l'altération de l'aliment, qui peut ainsi se garder longtemps.

DES PRODUITS À DÉCOUVRIR

Si certains aliments de notre quotidien sont naturellement fermentés (vrais yaourts, chou de la choucroute, fromages au lait cru, pain au levain, olives saumurées...), consommer des légumes fermentés n'est pas très commun dans notre gastronomie française, au contraire des pays asiatiques qui en dégustent chaque jour, sous forme de kimchi (mélange de légumes épicé), de sauce soja, de miso (pâte à base de soja), ou encore de natto (fèves de soja à la texture filante). Pourtant, nous avons tous intérêt à les mettre au menu. « Nul besoin d'en manger de trop grandes quantités car ils sont très puissants : il ne s'agit donc pas de remplacer ses légumes crus ou cuits habituels, mais d'ajouter de petites touches de légumes fermentés, le plus régulièrement possible », conseille la diététicienne. L'idéal est de débiter avec une petite dose (une cuillerée à café par jour) et d'augmenter progressivement pour atteindre 1 ou 2 cuillerées à soupe par jour. C'est aussi une façon de découvrir de nouvelles saveurs, car le goût des légumes est transformé par la fermentation. Ils pimpent ainsi une salade, un sandwich... ou une planche apéritive !

COMMENT LES PRÉPARER... OU LES ACHETER ?

Fabriquer soi-même ses légumes fermentés n'est pas difficile, mais exige une hygiène stricte : il suffit de déposer l'aliment, idéalement bio, lavé et coupé en petits morceaux ou râpé, dans un bocal propre (avec un joint caoutchouté), d'ajouter de l'eau et 2 % du poids de l'aliment en sel avant de refermer et de le laisser à température ambiante. Le temps fait le reste ! L'idéal est de mélanger plusieurs légumes, pour encore plus de saveurs et de couleurs, et il est possible d'ajouter des aromates et épices. Mais pour s'initier, le plus simple est de les acheter déjà préparés. « On en trouve désormais assez facilement, notamment en magasin bio. Il faut toutefois veiller à ce qu'ils n'aient pas été saumurés au vinaigre (qui empêche la fermentation), et qu'ils ne soient pas pasteurisés (ce qui fait disparaître toutes les bonnes bactéries) : attention aux versions industrielles, préférez celles artisanales », prévient Laura Ramade.



La rhubarbe

une racine à découvrir

Originale et même surprenante, cette plante à la fois fondante et fibreuse, douce et acide réjouira les fins palais.

Rustique et flamboyante

Originale d'Asie, la rhubarbe est une vivace introduite en Europe par Marco Polo, au XVI^e siècle, pour ses vertus médicinales, notamment pour soigner les maladies vénériennes. Si sa pousse en bouquet la fait ressembler à des blettes ou des épinards (c'est d'ailleurs en réalité un légume !), ses feuilles sont toxiques. Seules ses tiges (ou pétioles), d'une superbe couleur rouge-rosée avec des nuances de vert, sont consommées.

Une vraie richesse

Très faible en calories mais exceptionnellement riche en fibres solubles, la rhubarbe favorise le transit intestinal et lutte contre la constipation. Elle apporte beaucoup de calcium (145 mg/100 g, plus que le lait !), bénéfique au système osseux, du potassium, de la vitamine B9 (acide folique) ainsi que de la vitamine K, impliquée dans la coagulation du sang, et de la vitamine C, anti-oxydante.

Bien la choisir

Ses tiges, qui peuvent atteindre un mètre, doivent être bien fermes, et leurs extrémités non sèches : si vous les brisez, de la sève doit s'écouler. La rhubarbe se garde ensuite quelques jours au réfrigérateur, ou peut être congelée en morceaux. À savoir : plus elle est rouge, plus elle est sucrée.

Mariages multiples

La rhubarbe se déguste cuite : on peut la peler légèrement (surtout si les tiges sont épaisses) avec un éplucheur en retirant ses fils, et la couper en tronçons, avant de la compoter avec un peu de sucre pour casser l'acidité et révéler sa douceur. Elle se marie à merveille avec les fraises et framboises (fraîches ou cuites) qui aident à ne pas trop la sucrer, et se révèle aussi parfaite en crumble (avec des pommes) qu'en tarte, et bien sûr en confiture. Mais elle accompagne aussi parfaitement un poisson gras (saumon, truite), une viande blanche ou un fromage de chèvre.

NOS COQUILLETTES FRANÇAISES RÊVAIENT D'ÉVASIÓÑ

GOÛTEZ
LES NOUVELLES
COQUILLETTES
AROMATISÉES
DE LUSTUCRU !



PASTACORP SAS - RCS NANTERRE B 423 068 303

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

Le fenouil, un bulbe bénéfique

Fraîche, croquante, odorante, cette petite merveille anisée a tout pour nous faire craquer !

Une mine de bienfaits

Le fenouil mérite d'être apprécié à sa juste valeur, car il est riche en antioxydants, en fibres, en vitamine K1 (impliquée dans la coagulation sanguine et le système osseux), et en vitamine B9 (acide folique), essentielle à la femme enceinte. Il favoriserait aussi la lactation. Il apporte du potassium qui lutte contre l'hypertension artérielle et la rétention d'eau. Ses phyto-œstrogènes aideraient à réduire les troubles de la ménopause, et il se révèle aussi excellent pour la digestion, grâce à son huile essentielle, l'anéthol, qui bloque les phénomènes de fermentation et soulage ballonnements et gaz.

Un mal aimé à (re)découvrir

Très populaire en Italie, mais moins consommé en France (400 g par personne et par an, soit un seul bulbe !), ce cousin de l'anis partage avec lui son parfum original. Cru comme cuit, le fenouil étonne, même si sa texture fibreuse ne plaît pas toujours. Pourtant, il se croque en salade avec beaucoup de fraîcheur (notamment avec de l'orange, en Espagne), et se glisse, cuit, dans des sauces ou soupes comme la bouillabaisse, dans des pâtes (au fenouil et aux sardines en Sicile), ou se mêle au poisson et au citron, pour des saveurs méditerranéennes. Ses plumets verdoyants décorent et parfument un plat.

Bien le préparer

Un bulbe ferme, blanc, lourd et sans taches, des feuilles odorantes, des plumets bien dressés ? Il est alors parfait, et se garde une semaine au réfrigérateur. Goûtez-le finement tranché, avec du jus de citron, de l'huile d'olive et de la fleur de sel : l'essayer, c'est l'adopter !

Un régal franco-italien

Originaire du bassin méditerranéen, le fenouil de Florence, ou fenouil bulbeux, est une plante potagère dont on consomme surtout le bulbe, mais aussi les feuilles et graines. Celui présent sur nos étals français provient essentiellement de Provence-Alpes-Côte d'Azur et du Sud-Ouest.

DÉCOUVREZ LE BLANC D'ŒUF LIQUIDE 500G

idéal en
cuisine !



Équivaut à
16 
blancs d'œufs

idéal
pour les
sportifs !

Disponible chez :





SALADE ESTIVALE À L'ABRICOT, FENOUIL, MAGRET ET ROQUETTE

Pour 4 personnes
Préparation 15 min

INGRÉDIENTS :

- 100 g de magret fumé • 5 abricots de nos régions • 2 petits bulbes de fenouil
- 4 poignées de roquette • 3 c. à soupe de jus de citron • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de noix concassées
- 1 pincée de cumin moulu
- Sel et poivre

◆ Lavez, essuyez et dénoyotez les abricots. Coupez-les en quartiers. Lavez et essorez la roquette. Lavez et séchez les bulbes de fenouil. Émincez-les finement. ◆ Déposez la roquette, le fenouil émincé, les quartiers d'abricot et les noix concassées dans un saladier. Ajoutez les tranches de magret de canard fumé dégraissées. ◆ Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Ajoutez 1 pincée de cumin moulu. Salez et poivrez. Mélangez délicatement.

CHEESECAKE À LA RHUBARBE

Pour 8 personnes

Préparation 30 min

Cuisson 1 h 50

Réfrigération 4 h

INGRÉDIENTS :

- 500 g de rhubarbe bien rose
- 1 citron bio • 5 œufs
- 650 g de fromage frais (nature à tartiner) • 100 g de beurre • 7 cl de crème liquide entière • 200 g de biscuits sablés • 180 g de sucre
- ½ c. à soupe de fécule de maïs
- 1 gousse de vanille • 1 pointe de colorant rose (facultatif)

◆ Préchauffez le four à 160 °C. Coupez la rhubarbe en tronçons, ajoutez 80 g de sucre, le jus et le zeste du citron et les graines de la gousse de vanille. Mélangez puis enfournez pour 20 minutes de cuisson.

◆ Mixez les biscuits, ajoutez le beurre fondu, mélangez et tassez dans le fond d'un moule à charnière de 20 cm de diamètre. Réservez au frais. ◆ Mélangez le fromage frais, le sucre restant et la crème. Ajoutez 4 œufs entiers et le jaune de l'œuf restant (conservez le blanc).

◆ Égouttez 150 g de rhubarbe et mixez-la en purée. Ajoutez le blanc d'œuf, la fécule, un tiers de la préparation au fromage et une pointe de colorant rose. ◆ Alternez, dans le moule, des cuillerées de préparation blanche avec des cuillerées de préparation rose, afin d'obtenir un effet marbré. ◆ Enfournez à 90 °C pour 1 h 30. Laissez tiédir, avant de démouler délicatement le cheesecake, puis mettez-le au réfrigérateur au minimum 4 heures. Servez avec le reste de rhubarbe.



MOCKTAIL RHUBARBE, CITRON ET MENTHE

Pour 2 litres

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Repos 10 min + 1 nuit

INGRÉDIENTS :

• 600 g de jeune rhubarbe • 1 citron vert (jus) • Quelques feuilles de menthe • 150 g de sucre • 1,5 l d'eau

◆ Taillez des tronçons d'environ 5 cm dans les tiges de rhubarbe. Rincez-les. Conservez-en quelques-uns pour la décoration. ◆ Faites chauffer l'eau avec le sucre jusqu'à ébullition. Ajoutez les bâtonnets de rhubarbe et laissez cuire environ 5 minutes. Passez ce liquide obtenu au tamis, au-dessus d'un saladier. Laissez égoutter 10 minutes. Retirez le tamis et les tronçons égouttés. ◆ Pressez le citron et versez le jus dans le saladier. Placez-le au réfrigérateur pour une nuit. ◆ Au moment de servir, décorer d'un bâton de rhubarbe, de rondelles de citron vert, de feuilles de menthe et ajoutez quelques glaçons.



RINO S.PELLEGRINO
S.PELLEGRINO



S.PELLEGRINO®

VENEZ AVEC LE MEILLEUR DE VOUS-MÊMES

CÉLÉBRONS LA PASSION
DE SE RASSEMBLER



S.PELLEGRINO®



FERRARI
OFFICIAL
PARTNER

NE S'IL ESTE UNO SINGOLO E DISTRIBUITO DAL 479 900 369 S&P S.p.A. - Distribuzione esclusiva, utilizzo in accordo con il proprietario della marca



SALADES D'ÉTÉ

le combo frais qui cale vraiment

Oubliée la salade tristounette qui vous laisse affamée une heure plus tard. L'été, oui, on veut du frais, du léger... mais aussi du rassasiant. La clé ? Transformer sa salade en véritable plat complet.

Quand il fait chaud, on se tourne facilement vers des aliments riches en eau, parfaits pour s'hydrater et faire le plein de vitamines, mais souvent insuffisants pour tenir sur la durée. Résultat : fringale assurée. La solution est simple et efficace : élaborer sa salade autour de trois piliers essentiels : protéines, fibres et glucides complexes. Ajoutez ensuite de bons lipides, des vitamines et des minéraux, et vous obtenez un repas équilibré qui coche toutes les cases.

LE DUO GAGNANT : LÉGUMINEUSES + CÉRÉALES

Pour une version végétarienne qui tient la route, misez sur les bonnes associations : lentilles et riz, haricots rouges et quinoa... Ensemble, ils apportent tous les acides aminés nécessaires. « Personnellement, j'aime utiliser des pois chiches, riches en protéines végétales et en fibres, explique Marie Testud, cheffe exécutive et responsable de l'innovation culinaire chez Sogeres. Je les fais rôtir avec un filet d'huile, de l'ail et des épices (cumin, zaatar). Résultat : des billes croustillantes et parfumées qui vont booster la salade. » Côté céréales, notre cheffe prépare un granola salé maison à base de flocons d'avoine et de légumineuses, légèrement toastés au four. Et pour encore plus de croquant ? Quelques morceaux de pain grillé aux herbes feront pleinement l'affaire. Si l'on manque de temps, on opte pour les légumineuses en conserve, une excellente option, tout aussi nutritive.

COULEURS, FRAÎCHEUR... ET VITAMINES À GOGO

L'été est riche en légumes et fruits aussi bons que colorés, alors autant en profiter ! À consommer crus, cuits ou les deux, ils apportent des vitamines, des minéraux, des fibres et de l'eau. Tomates cerises de toutes formes et couleurs, concombre et fenouil s'associent parfaitement en salade. Autre option : les légumes cuits. « Rôtis, je trouve ça vraiment délicieux, confie notre cheffe. Ainsi, des aubergines marinées ou des poivrons passés au four ou au barbecue : une fois presque noirs, on les laisse refroidir dans un récipient fermé, puis on retire la peau avec un couteau, enfin on les assaisonne avec de l'ail et des épices. » Explosion de saveurs garantie ! Pour twister le tout, osez le sucré-salé : des abricots frais ou rôtis parfumés de thym et de romarin procurent une touche inattendue et ultra gourmande.

CE QUI CHANGE TOUT

Quelques dés de feta ou de halloumi grillé fourniront un supplément de protéines. Si vous préférez un plat plus carné, remplacez le fromage par des morceaux de poulet grillé ou des lamelles de jambon. Parsemez d'herbes fraîches (menthe, persil...) sans modération. Et surtout, ne négligez pas la vinaigrette : jus de citron ou vinaigre de cidre, huile d'olive ou de noix, et une pointe de miel pour l'équilibre parfait. Résultat : une salade fraîche, complète, croquante et surtout... rassasiant !

Salakis



POUR DES BRUNCHS RÉUSSSSSSIS !



Œufs brouillés



Salade de quinoa



Bruschetta
au fromage de brebis

Retrouvez nos recettes préférées
pour le brunch sur notre site.



SANS CONSERVATEUR
SANS OGM



ATELIERS PÉNITENTIAIRES

un levier clé de réinsertion

Depuis la fin des années 1980, l'État délègue la gestion des services généraux des établissements pénitentiaires au secteur privé : restauration, maintenance, propreté mais aussi production en atelier. Sodexo fait partie des partenaires de l'administration pénitentiaire.

Ce sont actuellement 600 ateliers qui permettent à certains détenus d'exercer une activité rémunérée, dans un cadre reconnu comme un droit par le code pénitentiaire⁽¹⁾. En 2025, seuls 29 % des détenus travaillaient, contre près de 50 % au début des années 2000. L'objectif affiché par le ministère de la Justice est d'atteindre 50 % d'ici à 2027. Au-delà de l'occupation, le travail constitue un outil important pour préparer l'après. Il favorise l'acquisition de compétences, permet de subvenir à des besoins courants ou d'indemniser les victimes. Les détenus qui exercent une activité sont salariés en contrat d'emploi pénitentiaire. L'enjeu est d'autant plus important que la population carcérale est fragilisée : plus de la moitié des détenus n'ont aucun diplôme. Or, l'accès à un accompagnement à la réinsertion participe à faire chuter le risque de récidive, qui passe de 59 % à 7 % dans les cinq ans suivant la libération⁽²⁾.

DES ACTIVITÉS VARIÉES

Depuis plus de trente ans, Sodexo assure la gestion des services généraux de plusieurs établissements pénitentiaires dont l'organisation du travail en atelier, dans le cadre d'un partenariat public/privé. Ainsi, l'entreprise pilote aujourd'hui neuf ateliers de production en France. Les secteurs d'activité couvrent un large spectre : conditionnement

et façonnage, confection textile, production industrielle, cosmétique et parapharmacie, recyclage et rénovation. Sur l'établissement d'Argentan (Orne), Sodexo a investi dans l'équipement d'un atelier de 300 m² dédié à la confection, La Fabrik à couture by Sodexo : vingt machines à coudre, une surjeteuse, une coupeuse verticale et une table de coupe. Un chef d'atelier et une contredame forment jusqu'à vingt opérateurs à la sellerie, aux accessoires automobiles, aux housses isolantes ou à la revalorisation de kakémonos en goodies.

PLUSIEURS AVANTAGES POUR L'ADMINISTRATION

Aujourd'hui, plus de 350 entreprises collaborent avec l'administration pénitentiaire. Pour celles-ci, ce modèle présente un double intérêt. Il répond à des besoins de production tout en s'inscrivant dans une démarche sociale. Le coût du travail, inférieur au smic, et la mise à disposition des locaux constituent également des avantages économiques. Une proposition qui séduit également les entreprises soucieuses de produire en France.

(1) Selon le code pénitentiaire : « Au sein des établissements pénitentiaires, toutes dispositions sont prises pour assurer une activité professionnelle aux personnes détenues qui en font la demande. »

(2) ATIGIP (Agence du travail d'intérêt général et de l'insertion professionnelle des personnes placées sous main de justice).

100%
NATURELLE
tout simplement



✓ **SANS**
ÉPAISSISSANT

✓ **SANS**
CONSERVATEUR

✓ **SANS**
ADDITIF

UNE PEAU en pleine forme

Avoir une peau en bonne santé, cela ne s'improvise pas. Pour la préserver durablement, quelques réflexes simples sont à adopter. Tour d'horizon de ces petits gestes qui changent tout.

Le soleil est autant notre ami que notre ennemi : si sa lumière est essentielle à notre bien-être et qu'il est source de vitamine D, une exposition excessive présente des dangers pour notre peau. « Les UV, notamment les UVA, pénètrent profondément dans la peau et abiment les cellules, provoquant son vieillissement et, sur le long terme, l'apparition de cellules cancéreuses. Ils agissent comme un accélérateur et j'ai l'habitude de dire à mes patients qu'à l'endroit où ils ont pris un coup de soleil, leur peau a pris dix ans d'un coup », explique le Dr Catherine Gaucher, membre du syndicat national des dermatologues-vénérologues. Alors, autant y aller avec parcimonie et protéger notre peau, d'autant qu'il suffit d'en exposer environ 20 % de dix à quinze minutes par jour pour synthétiser la vitamine D. Pour la garder en bonne santé, la professionnelle de santé est formelle : l'alimentation est le premier geste de prévention à adopter. « Afin de préparer sa peau au soleil, les antioxydants sont les meilleurs alliés, car ils la protègent des agressions extérieures et prémunissent du vieillissement cutané. Comme la nature est bien faite, on les trouve sous forme de bêta-carotènes dans les aliments de couleur orangée essentiellement. » Leur action est d'autant plus importante qu'ils sont associés aux vitamines C et E, et au

sélénium. Les fruits et légumes de saison sont à privilégier, ainsi que ceux qui ont poussé en pleine terre ou sur un sol de qualité. La prise de compléments alimentaires peut également être envisagée si l'alimentation ne suffit pas, ou lorsqu'on s'expose au soleil en plein hiver (montagne, vacances sous les tropiques).

SORTIR COUVERT

Pour se protéger du soleil, les vêtements sont les deuxièmes meilleurs alliés : les tissus légers et couvrants sont à privilégier quand les températures grimpent, ainsi que les chapeaux et autres casquettes. À la plage, Catherine Gaucher conseille d'opter pour des vêtements anti-UV, de plus en plus répandus. Dans l'eau, leur utilité est d'autant plus forte que la réverbération multiplie les risques de coups de soleil. Par ailleurs, les crèmes solaires ne sont pas toutes respectueuses des océans et certaines destinations les interdisent en fonction de leur composition. « Il faut toujours avoir en tête qu'il y a des moments où la crème solaire ne suffit pas, car aucune ne protège à 100 % », prévient la spécialiste. Elle préconise d'avoir recours à des produits émollients afin de bien hydrater sa peau en amont et de ne pas la fragiliser avant les premières expositions. Quant aux crèmes et sérums contenant des bêta-carotènes, ils ne sont pas une mauvaise chose, mais rien n'est aussi efficace que de les manger. Alors, à vos carottes, abricots et autres melons !



MASQUES À LED ET COLLAGÈNE, LA BONNE IDÉE ?

En dermatologie, les masques à led sont utilisés depuis bien longtemps. Ils aident notamment à ralentir le vieillissement cutané grâce à la lumière rouge qui agit sur les fibroblastes, les cellules produisant le collagène.

« Cela fonctionne si les patients s'astreignent à des séances régulières. Pour davantage de confort, nous leur conseillons de plus en plus de s'équiper à la maison », annonce le Dr Catherine Gaucher. Or, les appareils pour le grand public ne sont pas tous de qualité ; mieux vaut demander l'avis d'un médecin avant tout achat. Quant aux produits comportant du collagène (crèmes, compléments alimentaires, boissons, etc.), la dermatologue alerte sur une tendance marketing : « La plupart ne sont pas plus efficaces que de consommer du poulet. Autant se préparer un bouillon avec un os à moelle qui en contient beaucoup. »

TRAVAILLER tout le corps !

Avec ce circuit qui combine une série d'exercices mêlant fitness et renforcement, vous ferez travailler l'ensemble du corps.

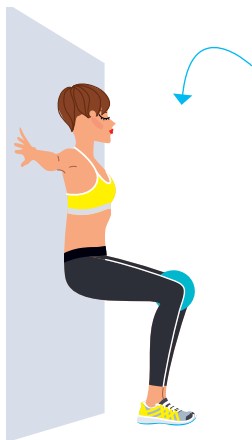
Important : pour vous échauffer, réalisez une première fois le circuit tranquillement, puis 4 fois en augmentant l'intensité à chaque fois : 30 secondes pour chaque exercice au 1^{er} tour, puis 45 secondes pour le 2^e et le 3^e, et enfin 1 minute pour le dernier.



MONTÉE DE GENOUX DYNAMIQUES

Position de départ : debout, le corps bien gainé, les bras près du corps et fléchis comme pour courir.

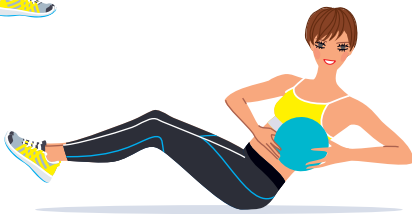
L'exercice : monter les genoux en faisant du surplace. Veillez à ce que l'angle entre le buste et la cuisse, ainsi que celui formé par le genou, soit à 90°. Les bras rythment l'exercice qui doit être très dynamique.



CHAISE STATIQUE, ÉLÉVATION LATÉRALE

Position de départ : dos à un mur, en position assise, en restant le dos bien plaqué au mur et en maintenant un angle de 90° entre le buste et les cuisses, et au niveau des genoux.

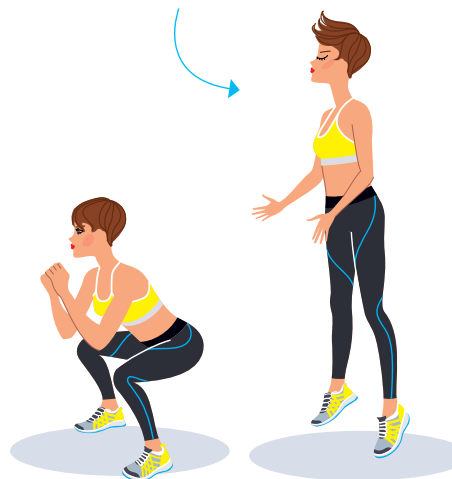
L'exercice : placez un petit ballon entre les genoux afin de faire travailler les adducteurs et le périnée. Tout en maintenant la position, effectuez des montées et des descentes de bras latérales.



ABDOMINAUX ROTATEURS

Position de départ : au sol, en appui sur l'avant-bras gauche et l'arête du pied gauche, le corps bien gainé et la main droite reposant sur la taille.

L'exercice : serrez un petit ballon entre les mains et touchez alternativement le sol à droite puis à gauche. La tête doit tourner avec les épaules. N'oubliez pas de gagner pendant l'exercice et de souffler dans l'effort.



SQUAT ET SQUAT JUMP

Position de départ : debout, pieds écartés de la largeur des épaules et buste bien gainé.

L'exercice : fléchir les jambes jusqu'à ce que les genoux forment un angle à 90°, puis remontez en position droite. Pour le squat jump, sautez le plus haut possible lors de la remontée.



En **2026**, **Loué** fait plumes neuves avec de **nouvelles boîtes**, mais toujours **les mêmes engagements !**



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



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

*Sondage OpinonWay pour MPF Conseil



EXCLUSIVITÉ **sodexo**

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

LA CHRONOBIOLOGIE

24 heures chrono

S'intéresser à l'étude des rythmes biologiques permet de trouver les bons tempos pour être en forme au quotidien. Zoom sur cette discipline passionnante qui nous aide à gagner de l'énergie.

Il paraît que pour être en forme et gagner de l'énergie, la chronobiologie est notre alliée. Oui, mais de quoi s'agit-il exactement ? D'après l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), elle est définie comme « l'étude des rythmes biologiques dans l'organisme ». Ces dernières décennies, ce domaine d'étude a d'ailleurs connu de belles avancées : des travaux ont permis de montrer que les fonctions primordiales de notre organisme, telles que l'alternance veille/sommeil, les variations de la température, celle de la pression artérielle, la production d'hormones, la fréquence cardiaque ou encore la mémoire et les capacités cognitives sont calées sur un rythme circadien, soit environ 24 heures. Comme quoi, la nature est bien faite. Des chercheurs ont aussi mis à jour divers mécanismes de régulation des horloges internes, mais aussi montré que leur dérèglement pouvait avoir des impacts néfastes sur la santé.

► DES HORLOGES À SYNCHRONISER

Le rythme circadien est imposé à notre organisme par l'horloge interne, située au cœur du cerveau. Pour les personnes en bonne santé, la durée moyenne de son rythme est de 24 h 10. Tout au long de la journée, elle est resynchronisée par des agents extérieurs pour que nos rythmes biologiques restent en phase avec nos journées de 24 heures. Le plus puissant de ces synchroniseurs est la lumière, mais les repas, l'activité physique et la température extérieure ont également un impact. L'horloge centrale est secondée par d'autres : les horloges cérébrales secondaires et les horloges périphériques. Ensemble, tout

ce petit monde veille à optimiser l'efficacité de chaque fonction biologique et à adapter l'activité au cas par cas, car les situations venant troubler le rythme circadien sont nombreuses. Parmi elles, le travail de nuit fait courir de réels risques sur la santé, notamment la survenue de cancers. Le rythme des prises alimentaires est aussi concerné et peut autant contribuer à synchroniser les horloges internes – quand les repas sont pris à heures régulières – qu'à les perturber. Le changement d'heure bouscule également les rythmes biologiques puisque, pendant un temps, notre sommeil n'est plus en phase avec notre propre horloge. Enfin, la lumière artificielle est un autre désynchronisateur puissant.

► À CHACUN SON RYTHME

Les rythmes biologiques sont propres à chacun : certains ont besoin de nombreuses heures de sommeil, d'autres moins ; certains sont du matin et d'autres du soir. Il convient donc de se connaître et de s'accepter. La chronobiologie permet cependant d'optimiser le sommeil : il est d'abord primordial de se coucher et de se lever à heures régulières. En cas de fatigue, le mieux est d'avancer l'heure d'aller au lit, plutôt que de faire la grasse matinée. Les écrans et la lumière bleue sont à éviter le soir avant de dormir. Pour ce qui est de la concentration, la chronobiologie nous apprend que nous pouvons être plus productifs en respectant des cycles d'environ 90 minutes. C'est une moyenne et il faut veiller à travailler aux bons horaires : une personne qui n'est ni du matin, ni du soir sera plus efficace intellectuellement entre 10 heures et 13 heures. Enfin, en ce qui concerne l'activité physique, le pic de performance se situe dans l'après-midi, entre 16 heures et 20 heures.



Le grand livre de la chronobiologie

Dans son ouvrage paru aux éditions Leduc, Marie Borrel aide chacun à cerner son rythme circadien et livre des conseils en matière de sommeil, forme physique, beauté et moral pour appliquer la chronobiologie dans la vie quotidienne.



JE FABRIQUE...

une guirlande de lampions

En cette période estivale, cette guirlande lumineuse éclairera agréablement vos soirées en extérieur.



1 Ouvrez chaque brique en découpant le haut à l'aide d'un cutter. Sur le fond, réalisez un trou d'un petit diamètre suffisant pour passer 3 ou 4 rubans.



2 Découpez le papier cadeau selon le format nécessaire pour couvrir la brique, et collez-le tout autour.



3 Coupez l'excédent de papier en laissant une languette pour couvrir le fond en carton.



4 Sur chaque côté de la brique, dessinez des rectangles de 11 x 5,5 cm et découpez-les à l'aide d'un cutter. Dans le papier de soie, découpez des rectangles de 12 x 6,5 cm.



5 Posez du ruban adhésif sur les deux petits côtés des rectangles de papier de soie, puis collez-les à l'intérieur. Coupez trois ou quatre ruban de la longueur souhaitée, reliez chacun par une extrémité en formant un noeud assez gros, puis glissez-les dans le trou réalisé sur le fond de la brique pour qu'ils pendent.

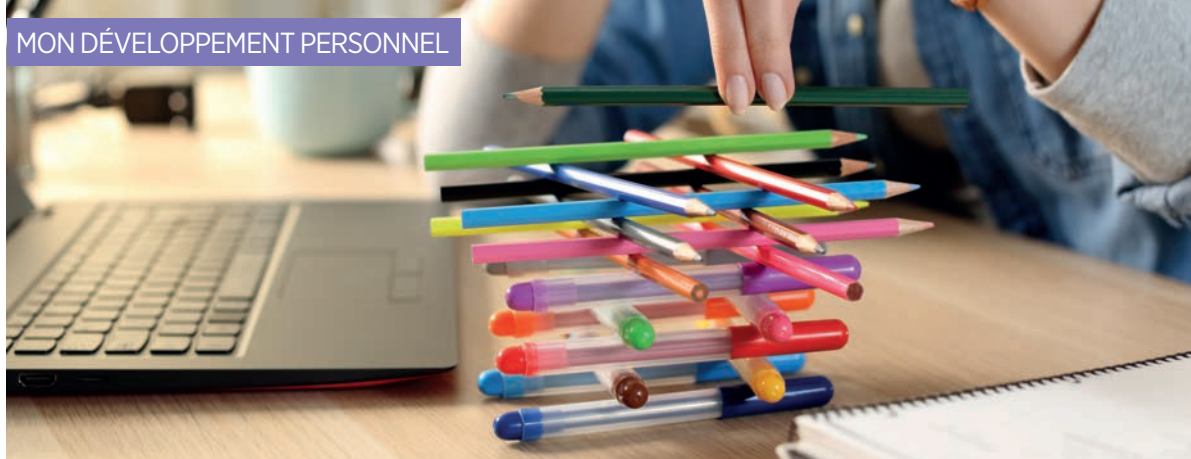


6 Associez un lampion avec une ampoule de la guirlande en posant celle-ci dessus. Marquez un point au crayon de chaque côté du câble puis percez pour faire passer le fil métallique. Enroulez le fil métallique autour du câble de la guirlande pour la fixer. Veillez à ce que l'ampoule ne touche pas le papier !

IL VOUS FAUT

Une guirlande lumineuse avec des ampoules à LED, autant de briques en carton (lait ou jus de fruit) que le nombre d'ampoules, du papier cadeau, du papier de soie, du ruban adhésif, des rubans de petite largeur, du fil de fer maniable et solide.





PROCRASTINATION

bienfait ou faiblesse ?

Alors que sont valorisés l'efficacité, la performance, l'engagement permanent et l'hyper-réactivité, la procrastination est-elle une respiration bénéfique ou une paresse à combattre ?

Remplir sa déclaration d'impôts, vider le garage, trier ses vieux vêtements, faire ses comptes, se remettre au sport : on verra demain ! Reporter ses corvées est courant : 85 % des Français se disent concernés par la procrastination, et 65 % avouent lutter pour s'améliorer. Cette tendance à laisser trainer ses obligations (personnelles, sociales, professionnelles) peut en effet être lourde de conséquences : retards, pertes d'opportunités ou d'argent, disputes, reproches... Elle s'accompagne aussi de stress et de culpabilité, voire de honte, autant de sentiments inconfortables.

QUAND LE CERVEAU DIT NON

D'après l'Institut du Cerveau, la procrastination n'est pas juste un manque de volonté ou une paresse, mais un phénomène plus complexe, ancré dans le fonctionnement cérébral. En effet, notre cerveau arbitre en permanence entre deux systèmes : le premier tourné vers la récompense immédiate, et le second vers les objectifs à long terme. Devant une occupation perçue comme contraignante ou anxiogène, il privilégie plutôt les activités procurant un plaisir instantané. Un biais renforcé par notre sensibilité aux émotions négatives : plus une tâche génère du stress, de l'ennui ou un sentiment d'échec, plus nous avons tendance à l'éviter. C'est donc un conflit entre notre cerveau préfrontal (la zone de la logique) et l'amygdale (notre centre des émotions), ainsi qu'une mauvaise appréciation de l'effort à fournir, qui pousse à le reporter. La perte de motivation et la fatigue mentale sont aussi des freins.

UNE FLEMME SALUTAIRE ?

Et si cette inertie était simplement une forme de résistance ? Nous acceptons difficilement de ne pas être toujours performants, de subir des baisses de régime, d'avoir des envies d'école buissonnière... La société nous incite à ne pas connaître de temps morts, à remplir nos journées mais aussi nos week-ends et nos vacances. Face à ce mouvement perpétuel, l'inaction devient alors une soupape de sécurité qui permet de recharger ses batteries, de souffler, de flemmarder, de rêvasser : autant de « non-activités essentielles » pour récupérer de l'énergie. À condition, bien sûr, d'arriver ensuite à se remotiver et à se remettre en piste pour ne pas se retrouver débordé et surmené !

TROUVER SON BON RYTHME

Souvent, la procrastination ne touche que certains domaines de la vie : le travail ou l'argent, l'administratif, les tâches domestiques... Il peut alors être judicieux de comprendre quels sont ses freins personnels, pensées limitantes et émotions négatives envers ces démarches, pour mieux réaliser ce qui nous bloque. Se faire accompagner par un tiers bienveillant, mettre en place des contraintes extérieures et des échéances qui obligent à agir en temps et en heure, et visualiser les résultats futurs aide à sortir de l'inertie. Décomposer ses impératifs en plusieurs étapes (simples et courtes) permet de ne pas se sentir face à une montagne impossible à gravir, et de multiplier les satisfactions à chaque objectif atteint, ce qui valorise et motive. En acceptant de ne pas être toujours parfait ni performant !



INOUBLIABLE CROISIÈRE

sur la Seine

Au départ du quai Notre-Dame, cette croisière offre aux passagers une vue imprenable sur les plus beaux trésors de Paris, dans un cadre raffiné. Vivez une expérience mémorable* vous permettant d'observer Paris sous un autre angle.



Plus d'informations et réservation sur :
www.bateauxparisiens.com/fr/croisiere-notre-dame.html





CHOCOLAT ET CAFÉ

des alternatives plus vertes

Ces deux plaisirs du quotidien ont un défaut commun : leur lourd bilan carbone, car la production des matières premières se fait bien loin de chez nous. Heureusement, des options plus locales existent.

Au premier coup d'œil, la tablette commercialisée par la chocolaterie Abtey, en Alsace, ressemble à toutes les autres. La dégustation ne révèle rien de particulier, si ce n'est un goût sucré assez prononcé. Et pourtant, le produit est novateur : le cacao est absent de la liste des ingrédients. À sa place, des graines de tournesol et des pépins de raisin torréfiés, auxquels s'ajoutent sucre, palme certifiée RSPO (Roundtable on Sustainable Palm Oil) et karité. Ce mélange baptisé ChoViva a été mis au point par Planet a Foods, une start-up allemande, qui le définit comme « la première alternative au chocolat sans cacao au monde, élaborée à partir de cultures locales qui n'ont pas besoin de climat tropical pour croître – contrairement aux cacaoyers ». La chocolaterie Abtey a été la première à l'introduire en France et le transforme donc en tablettes (lait, lait avec inclusion cookies et lait avec inclusions pop-corn), mais aussi en petits œufs et moulanges.

DE LA BRETAGNE À LA MÉDITERRANÉE

En Ille-et-Vilaine, Paul Vallée, à la tête de Vallée Torrification, a lui aussi développé une alternative écologique au cacao : le Choco Malt Replacer. Cette fois-ci, le cacao est remplacé par de l'orge maltée torréfiée et des drêches, les résidus solides issus du brassage de céréales. Le résultat est proche du chocolat, sans en imiter totalement le goût, et est utilisé en restauration collective pour réduire de moitié la part de cacao dans des desserts. La caroube

se pose, elle, comme l'alternative naturelle numéro 1 au chocolat. Issue d'un arbre méditerranéen, elle est moins amère que le cacao, mais sa saveur est légèrement plus fruitée. Elle est également plus riche en calcium et est sans caféine, ce qui fait qu'on la trouve dans certains aliments pour bébé.

ZAPPER LE CAFÉ : DES POSSIBILITÉS VARIÉES

Pour une alternative plus verte à l'espresso, la chicorée fait partie des grands classiques. Spécialité du Nord de la France, elle a été un temps passée de mode, mais revient sur le devant de la scène depuis quelques années avec des ventes en hausse. Ses atouts : elle est locale, naturelle, non transformée et vendue à un prix raisonnable. Pour ceux qui n'apprécient pas spécialement son goût, de nouveaux acteurs ont émergé sur le marché et offrent des variantes au café à base de céréales ou de légumineuses. On trouve des boissons à base d'orge ou de petit épeautre, commercialisées notamment sous la marque Graine de Breton. Le café d'orge est d'ailleurs l'alternative au café la plus consommée en Italie. Plus original encore, certains font le choix des légumineuses : trois amies ont par exemple lancé la marque Arsène qui propose des boissons à base de lupin, une plante principalement cultivée dans l'Ouest de la France et qui a longtemps été réservée à l'alimentation animale. Comme quoi, certaines alternatives se trouvent là où on ne les attend pas !

SODEXO VOUS OFFRE

5 TABLIERS DE CUISINE COLORÉS



Depuis plus de 25 ans, Travaux en Cours propose une gamme d'accessoires colorés pour les loisirs et le travail. Marque française créée sur la Côte d'Azur, la production se fait dans les ateliers en Italie et au Portugal, et dans un atelier familial en Inde pour le cuir. L'objectif de la marque ? Investir dans la durabilité, la qualité, l'intemporalité, avec un renouvellement à chaque saison autour de la couleur. Travaux en Cours agit aussi pour la planète, avec un circuit court de fabrication, une renonciation aux emballages plastiques et un investissement à l'année auprès d'associations.



POUR PARTICIPER, SCANNEZ LE QR CODE OU REMPLISSEZ LE BON CI-DESSOUS puis envoyez-le à l'adresse indiquée avant le 31 août 2026. Vous aurez peut-être la chance d'être tiré(e) au sort et de remporter l'un des 5 tabliers* d'une valeur de 40 €.

Coupon-réponse à adresser à :

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

Nom : Prénom :

E-mail :

Numéro et nom de rue :

Ville et code postal : Téléphone :

Je certifie être majeur : Oui Je certifie résider en France : Oui

tous les champs sont requis

*** Tirage au sort effectué le 4 septembre 2026 à Guyancourt (78). Les gagnants seront contactés dans la semaine suivant le tirage au sort.**

Jeu organisé par la société Sodexo en France, Société par Actions Simplifiée, au capital de 1.040.896 euros, sise 6, Rue de la Redoute à Guyancourt (78280), RCS de Versailles sous le numéro 310 923 008, du 8 juin 2026 au 31 août 2026. Jeu sans obligation d'achat réservé aux personnes majeures résidant en France Métropolitaine Corse et DROM COM. Participation par formulaire en ligne accessible à l'adresse <https://bit.ly/formulaire-jeu-Attitude-91> ou bulletin papier de participation dûment complété. Une seule participation par personne (mêmes nom, prénom, adresse). Le règlement complet est disponible à l'adresse suivante : <https://bit.ly/2026-06-08-attitude-91-reglement-jeu-concours> ou consultable gratuitement après simple demande à magazine-attitude@com-presse.fr. Les informations recueillies au sein de ce formulaire font l'objet d'un traitement par la Société Organisatrice. Les données que vous y renseignez ont 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(des) dotation(s). A défaut d'être signalées comme facultatives, les informations à fournir ont un caractère obligatoire et l'absence de réponse de votre part ne permettra pas la prise en compte de votre participation au Jeu. Pour obtenir plus d'information sur les conditions dans lesquelles vos données sont collectées et traitées et pour connaître notamment quels sont vos droits (accès, rectification, suppression, etc.) et comment les exercer, veuillez consulter notre Règlement de Jeu accessible à l'adresse [reglement-jeu-attitude](https://bit.ly/reglement-jeu-attitude).



VACANCES ET SÉPARATION, comment gérer ?

Quand les tant attendues grandes vacances riment avec séparation, l'angoisse peut vite s'installer. Pour aider les enfants à vivre au mieux cet éloignement, quelques clés simples peuvent faire la différence.

L'heure des grandes vacances approche à grands pas. Les enfants vont pouvoir profiter de deux mois de repos bien mérités, mais pour les parents, le travail continue souvent en juillet et en août. Il faut alors trouver des solutions de garde alternatives : départ chez les grands-parents, en colonie de vacances, premières vacances avec des copains, etc. Pour certains, c'est une première séparation, qu'il faut apprendre à apprivoiser des deux côtés.

POUR LES PETITS : PAROLES, PAROLES...

Anticiper est essentiel, car les plus jeunes n'ont pas encore la notion du temps. Il convient donc de verbaliser la période à venir, expliquer et imaginer ce qu'il va se passer afin que les émotions soient moins fortes le moment venu. Faire participer l'enfant à la préparation de ses affaires est une bonne chose à mettre en place pour l'aider à gagner en autonomie et en estime de soi. Afin que l'enfant garde des repères lors de la séparation, glissez dans sa valise des objets de son quotidien qui le sécurisent : son livre fétiche, sa veilleuse s'il en utilise une la nuit et, bien sûr, son doudou. Si cela est possible, accompagnez-le dans le lieu où il passera plusieurs jours et montrez-vous rassurants : vous pouvez tout à fait lui dire qu'il va vous manquer, tout en lui affirmant que tout va bien se passer. Quant aux au revoir, ils ne doivent pas durer trop longtemps, car cela peut être une source d'angoisse pour l'enfant : quelques minutes sont suffisantes pour de dernières embrassades. Enfin, durant le séjour, vous pouvez mettre en place un petit rituel en appelant

par exemple votre enfant tous les soirs ou tous les deux soirs, selon ses besoins... et les vôtres.

CONFIANCE ET AUTONOMIE POUR LES ADOS

À l'adolescence, les rêves de liberté se font plus grands : c'est le moment des premiers séjours entre copains. Il est important de fixer un cadre clair avant le départ, avec des règles à respecter, sans tout verrouiller, car il s'agit aussi de laisser votre enfant gagner en indépendance. Assurez-vous tout de même de connaître l'adresse précise du lieu de vacances ainsi que le nom de ceux qui seront présents. La communication est de ce fait un élément essentiel pour que la confiance puisse s'installer. Garder le contact pendant le séjour est aussi rassurant pour tout le monde... avec parcimonie. Vous pouvez proposer un rythme de communication régulier pour limiter votre inquiétude : un petit message par jour pour être sûr que tout va bien et un appel tous les deux ou trois jours semblent être un bon compromis. Concernant le budget, c'est l'occasion idéale pour l'ado de se responsabiliser. Le faire participer financièrement à une partie de son séjour permet de mieux lui faire prendre conscience de la notion de l'argent. Bien sûr, il aura aussi de l'argent de poche avec des chances que sa gestion ne soit pas toujours optimale. À vous de voir comment ajuster cela, en n'oubliant pas que les voyages forment la jeunesse. Après tout, pour l'ado, ces vacances sont l'occasion de gagner en autonomie pendant que les parents peuvent souffler un peu. Alors, profitez !

l'Oeuf
de nos
Villages

**N° 1 DU MARCHÉ
DE L'ŒUF**

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

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

1ère
VENTE
NATIONALE



1ère
VENTE
NATIONALE
"SOL"



1ère
VENTE
NATIONALE
"PLEIN AIR"



1ère
VENTE
NATIONALE
"BIO"



Être éleveurs engagés
c'est une question de bon sens

*IRI CAD P09 2016 - ventes volume HMSM



LE BRASERO, tout feu tout flamme

Plus esthétique que son cousin le barbecue, le brasero est aussi plus polyvalent. Aux beaux jours, on le retrouve de plus en plus présent dans les jardins, d'autant que sa convivialité fait aussi la différence.

L'été est traditionnellement la saison des barbecues. Mais il faut désormais lui rajouter un nouveau venu : le brasero. Nouveau ? Pas vraiment : il est utilisé depuis l'Antiquité en tant qu'accessoire de chauffage. Il s'agissait alors d'un grand récipient en terre cuite, rempli de braises chaudes pour réchauffer les intérieurs ou se rassembler à l'extérieur. De nombreuses civilisations y ont eu recours (Amérindiens, Grecs, Romains...), si bien qu'il est difficile de savoir où il est apparu en premier. Une chose est sûre, au fil du temps, les matériaux utilisés pour le fabriquer ont évolué : le cuivre, la fonte ou l'acier se sont progressivement ajoutés à la terre cuite. Sa forme a aussi connu quelques changements, puisqu'il n'est pas rare de voir la cuve métallique reposer sur un trépied pour que l'objet soit à hauteur d'homme. Surtout, certains ont eu l'idée ingénieuse de l'équiper d'une plaque de cuisson pour y faire griller viandes, poissons et autres légumes. L'appareil est ainsi plus polyvalent,

joignant l'utile à l'agréable. Cerise sur le gâteau, le design de certains braseros en fait aussi de très jolis objets de déco à installer dans le jardin.

UN BRASERO SUR MESURE

Comme le barbecue, le brasero est très simple d'utilisation : il fonctionne avec du bois, de préférence de chêne ou de hêtre, car ils créent une chaleur uniforme et brûlent longtemps. Le charbon de bois peut également être utilisé comme combustible, surtout si le brasero n'est utilisé que pour la cuisson. Pour choisir le modèle le plus adapté à ses besoins, plusieurs critères sont à prendre en compte : sa taille, sa hauteur, son apparence, le type de combustible utilisé et bien sûr son coût, qui peut aller de quelques dizaines d'euros pour les références les plus simples à plusieurs milliers pour les plus élaborées. D'ailleurs, les braseros haut de gamme sont souvent dotés de fonctions ou d'équipements supplémentaires bien appréciables : roulettes afin de le déplacer facilement, plaques de cuisson amovibles, cendrier intégré, pare-feu et couvercle pour la sécurité, tournebroche pour faire rôtir un poulet, four à pizza... Certains braseros intègrent également un plan de travail pour découper et dresser les aliments sans quitter le feu des yeux, ce qui fait de l'appareil un poste de cuisine outdoor complet. Le choix dépend finalement de l'usage principal souhaité : chauffage intérieur et/ou extérieur, cuisine au feu de bois... ou les deux, afin d'en profiter été comme hiver !

DES RECETTES À PARTAGER AU COIN DU FEU

Le chef Julien Camdeborde exploite la cuisson au feu de bois pour des grillades de viandes, de poissons, des légumes rôtis, mais aussi des desserts. « Le brasero des copains », de Julien Camdeborde, éd. Marie Claire, avril 2025, 128 pages, 22 €.



Pour un monde plus doux

**Ultra doux
pour votre nez sensible**



Ambiance tropicale !

Évasion et fraîcheur garanties pour votre déco avec cette sélection d'objets. Feuilles exotiques, matières naturelles et couleurs lumineuses créent une ambiance chaleureuse et dépayssante, sans quitter son intérieur.



Se prélasser confortablement
Coussins d'extérieur, à partir de 130 €, Caravane.



Voyager en mangeant
Assiettes, à partir de 55 €, Fragonard.

En mettre plein les yeux
Tissu d'ameublement en coton, 47 € le mètre, Thevenon.



Bien s'éclairer
Lanterne en bambou et métal, à partir de 95 €, Caravane.



Conserver la fraîcheur
Seau à glace, 94 €, Bloomingville.



Siroter le soleil
Mug en métal Henri Matisse, 21 €, Boutique de musées.



Faire danser la lumière
Bougeoir en grès, 47 €, Bloomingville.



Se détendre
Drap de plage en coton bio, à partir de 52 €, Alexandre Turpault.

- DEPUIS 1895 -
SOIGNON

VOUS INVITE À DÉCOUVRIR
SES PRODUITS ET YAOURTS
AU LAIT DE BREBIS ET DE CHÈVRE !



Le nature au lait
de brebis



Le brassé mûre-framboise
au lait de brebis



Le vanille au lait de
chèvre

RETROUVEZ ÉGALEMENT
NOTRE GAMME DE
FROMAGES DE CHÈVRE...



Bûche de chèvre emballée 1 kg



Bûchette de chèvre 180 g BIO



P'tit Soignon 25 g



P'tit Cabray 20 g

Eurial
BRANCHE LAIT D'AGRIVAL

Retrouvez toutes nos idées recettes sur :

www.eurialfoodservice-industry.fr

Pour en savoir plus : www.soignon.fr

EURIAL - CS 70816
44 308 NANTES CEDEX

VOYAGE À TRAVERS

les plus beaux écrins botaniques de France

Des falaises de la Côte d'Azur aux terres sauvages de Normandie, en passant par la Corse et les Alpes, ces lieux d'exception racontent chacun une histoire unique, entre nature, art et passion botanique.



Jardin exotique d'Èze

Ces jardins ne sont pas de simples espaces verts : ce sont de véritables mondes végétaux. Chacun propose une immersion différente (exotique, méditerranéenne, sensorielle ou scientifique). Ils témoignent d'une même passion : celle de faire dialoguer l'homme et la nature pour créer des paysages d'exception.

JARDIN DES CINQ SENS

Au cœur du village médiéval d'Yvoire (Haute-Savoie), sur les rives du lac Léman, ce jardin invite à une expérience sensorielle unique. Inspiré des jardins du Moyen Âge, il est organisé autour des cinq sens : toucher, odorat, goût, vue et ouïe. Labyrinthe végétal, plantes aromatiques, fleurs comestibles et jeux de textures offrent une promenade ludique et immersive, où chaque espace éveille une perception différente.

Ouvert tous les jours, entrée : à partir de 15 €/adulte. Plus d'informations : jardin5sens.net

JARDIN BOTANIQUE DE VAUVILLE

Au bout du Cotentin, battu par les vents marins, se cache une oasis inattendue. Créé après la Seconde

Guerre mondiale, ce jardin rassemble plus de 900 espèces venues de l'hémisphère austral dans un décor subtropical étonnant. Grâce à l'influence du Gulf Stream, palmiers, eucalyptus et plantes exotiques prospèrent ici, en pleine Normandie. Le visiteur traverse une succession de « chambres de verdure », où feuillages et floraisons composent un tableau vivant en perpétuelle évolution.

Ouvert tous les jours, entrée : à partir de 9,50 €/adulte. Plus d'informations : jardin-vauville.fr

JARDIN EXOTIQUE D'ÈZE

Suspendu à 429 mètres au-dessus de la Méditerranée, ce jardin spectaculaire occupe les ruines d'une ancienne forteresse médiévale. Il offre l'un des panoramas les plus saisissants de la Côte d'Azur. Cactus, aloès et plantes succulentes venus des régions arides du monde y cohabitent avec des espèces méditerranéennes, créant un contraste fascinant entre minéral et végétal. Sculptures, cascades et espaces zen renforcent la dimension poétique de la visite.

Ouvert tous les jours, entrée : à partir de 10 €/adulte. Plus d'informations : jardinexotique-eze.fr

PARC DE SALECCIA EN CORSE

Sur une terre aride et battue par le vent, près de l'Île-Rousse (Haute-Corse), ce parc paysager est une ode à la Méditerranée. Il met en valeur les plantes du maquis corse (oliviers, cyprès, lauriers), tout en les mêlant à des espèces venues d'autres régions au climat similaire. Conçu dans le respect du relief naturel, le jardin évolue au fil des saisons comme une œuvre vivante, où couleurs et formes dialoguent avec la mer.

Ouvert du mardi ou dimanche, entrée : à partir de 12 €/adulte. Plus d'informations : parc-saleccia.fr

BAMBOUSERAIE EN CÉVENNES

Véritable forêt exotique au cœur des Cévennes, ce jardin unique en Europe transporte les visiteurs à travers les continents. Créé au XIX^e siècle par Eugène Mazel, il abrite plus d'un millier de variétés végétales. Bambous géants, séquoias centenaires, jardin japonais ou encore labyrinthe végétal composent un paysage luxuriant et dépayçant. C'est un lieu où la biodiversité et l'histoire botanique se rencontrent dans une harmonie remarquable.

Ouvert tous les jours, entrée : à partir de 11,50 €/adulte. Plus d'informations : bambouseraie.fr

JARDIN BOTANIQUE DE SAINT-JEAN-DE-LUZ

Plus discret mais tout aussi charmant, ce jardin met en valeur la diversité végétale du Pays basque et d'ailleurs. Il propose une approche pédagogique et esthétique, permettant de découvrir différentes collections botaniques dans un cadre paisible, le long du littoral atlantique.

Ouvert tous les jours en juillet et août, entrée : à partir de 4 €/adulte. Plus d'informations : saintjeandeluz.fr



La Bambouseraie en Cévennes

À ÉCOUTER

LA NATURE À NOTRE CHEVET

La Fondation pour la Nature et l'Homme (FNH) s'interroge sur les liens entre la nature et notre bien-être autour d'une question clé : « La nature ne serait-elle pas le meilleur antidote aux angoisses qui traversent notre époque ? » **Les réponses apportées par un ornithologue, un médecin et un microbiologiste sont à découvrir dans un podcast sur le site de la FNH : fnh.org**

COUP DE CŒUR

LE FUCHSIA EN MAJESTÉ

Le Muséum national d'Histoire naturelle dévoile un tout nouvel écrin spectaculaire au cœur de l'Arboretum de Versailles-Chèvreloup (78) : un espace entièrement dédié aux fuchsias, où science, nature et esthétique se rencontrent. Sur 1,5 hectare, cette promenade immersive entraîne les visiteurs à la découverte de l'une des plus grandes collections de fuchsias au monde. Entre un jardin de 1 000 m² et une serre biogéographique de 400 m², près de 450 variétés se déploient dans une explosion de formes et de couleurs. Des fuchsias horticoles adaptés au climat francilien aux espèces botaniques venues des forêts d'Amérique du Sud et d'Océanie, chaque étape du parcours invite à l'évasion. Véritable voyage végétal, ce nouvel espace conjugue recherche,

patrimoine et émerveillement. Une expérience immersive et rare, au cœur d'un genre botanique fascinant, où se croisent histoire des jardins, explorations scientifiques et richesse du vivant.

Informations : Arboretum de Versailles-Chèvreloup, 30 route de Saint-Germain, 78150 Le Chesnay-Rocquencourt. Ouvert de 10 h à 18 h, entrée à partir de 6 €. En savoir plus : arboretumdeversailleschevreloup.fr





PLANTER EN TOUTE LÉGALITÉ

les règles à connaître

Avoir un jardin, c'est déjà bien. L'aménager à son goût, c'est encore mieux. Mais attention : même chez soi, tout n'est pas permis. Plantations, entretien, choix des espèces... le jardin est lui aussi soumis à un cadre légal.

Bonne nouvelle : vous pouvez planter autant d'arbres et de végétaux que vous souhaitez dans votre jardin. À une condition près : respecter certaines distances avec le terrain voisin. Pour la plantation de haies, d'arbres et de bambous, en l'absence de règles locales, la distance minimale à respecter dépend de la hauteur de la plantation. Si elle est supérieure à 2 m, le végétal doit être planté à 2 m au moins de la limite séparative, si elle est égale ou inférieure à 2 m, la distance minimale à respecter est de 50 cm. Le non-respect de ces règles peut entraîner des sanctions : le voisin est en droit d'exiger l'arrachage de la plantation ou sa réduction à la hauteur légale. En ce qui concerne l'entretien de ces plantations, il incombe à leur propriétaire, même pour les branches avançant sur le terrain du voisin. Ce dernier peut d'ailleurs exiger la coupe, mais n'est pas autorisé à le faire lui-même. En revanche, pour ce qui est des racines ou des ronces empiétant sur son terrain, il peut librement les couper, à la limite exacte de sa propriété.

GARE AUX PLANTES GRIMPANTES

Dans le cas où un mur mitoyen est présent sur votre terrain, les règles sont différentes. Arbres, arbuste ou arbrisseaux peuvent directement être plantés contre, sans respect de distance minimale. Une règle est à respecter cependant : les plantations ne doivent pas dépasser la hauteur du mur, au risque de se voir étêtées. Quant aux végétaux qui sont guidés le long

du mur, type lierre, ils peuvent être installés directement contre celui-ci. Attention, encore une fois, car le voisin peut en exiger la coupe pour les parties qui débordent sur son terrain. Et si les plantes provoquent un trouble anormal de voisinage (dégâts sur le mur, invasion de nuisibles, privation de lumière excessive...), une action en justice est possible. Il est donc très important de prendre soin de ses plantations, mais aussi de veiller aux espèces qui prennent place dans son jardin. Car tout n'est pas permis. Une réglementation interdit la culture, la vente et la détention de certaines plantes jugées envahissantes, toxiques ou nuisibles pour la biodiversité. Parmi la quinzaine d'espèces concernées figurent l'herbe de la pampa, l'ambrosie à feuilles d'armoise ou encore la renouée du Japon. Et si ces plantes sont déjà présentes chez vous, l'arrachage n'est pas toujours obligatoire, mais leur propagation est interdite. Le mieux reste de les remplacer par des espèces locales et non invasives. À vos gants, pioches et autres bèches !

LA BONNE CUEILLETTE

Si l'un de vos arbres déborde sur le terrain du voisin, celui-ci n'a pas le droit d'en cueillir les fruits ou les fleurs. Il peut en revanche ramasser librement ceux qui tombent naturellement sur son terrain. Dans le cas des plantations mitoyennes, les récoltes appartiennent aux deux voisins, à parts égales.

Avec *Coca-Cola*
ZÉRO SUCRES

Collectionnez les pays



PARTENAIRE OFFICIEL



ENTRAÎNEZ vos neurones

DOUBLE

Retrouvez le jumeau du modèle parmi les 12 propositions.

Où est son jumeau ?

Le modèle

© SHUTTERSTOCK

Solution : Modèle n°6

MAGAZINE ÉDITÉ PAR SODEXO

Directrice de la rédaction : Florence Paris. Rédactrices en chef : Sophie Orsoni, Alexa Minvielle. Cheffe de projet : Mila Dureuil. Conception et réalisation : COM' Presse. Coordination : Corinne Ségui. Rédaction : Marine Couturier, Isabelle Delaleu, Veronick Dokan, Guylaine Masini, Corinne Ségui. 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 : ALEKSANDARNAKIC / GETTYIMAGES. P4-6 : Daniel Mitchell. Михаил Решетников / AdobeStock. Joss Andres. Zwilling J.A. Henkels A.G. P8-9 : S. d'Halloy. P10-11 : Victor Joly / Abacapress. P12-13 : JeanCharles / AdobeStock. Leonid Andronov, Lilia Savchenko, PepiteVoyage, Sean Hannon / Gettyimages. DR. P14-15 : monica grabkowska / Unsplash. P16-18 : Salima Senyavskaya / Gettyimages. Svetlana Kolpakova / AdobeStock. P20-22 : Annelise Chardon-Julie Méchali / Cniel. Interfel. ricka_kinamoto / AdobeStock. P24 : valentinamaslova / AdobeStock. P26 : Philippe Castano. P28-29 : ViktorCap / Gettyimages. P30 : Maxim Savva. P32-33 : Image générée avec IA Magnific / Com'Presse. P34-35 : Anke Schütz-Living At Home / Sunray Photo. P36 : Pheelings Media / Gettyimages. P38-39 : Виктория Поннова / AdobeStock. P40 : Denis / AdobeStock. P42 : zybich / AdobeStock. P44 : David Santini. Grand Palais - RMN / Matisse. Michael Bay. Jean-Baptiste Guiton. P46-47 : Balate Dorin, Laurent / AdobeStock. Snezana Gerbault / MNHN. P48 : SrdjanPav / Gettyimages. P50 : DR.

 **la frite**
fraîche & française!




Lunor
Restauration

NUTRI-SCORE A

DEJA PRECUITE



SEULEMENT 2 INGRÉDIENTS

FRAÎCHE ET FRANÇAISE | **La frite bien dans**



Le TOUR

avec



ÇA RÉGALE!



FRITES OFFICIELLES DU TOUR