

N° 38 - PRINTEMPS 2013

www.sodexo.com

# ATTITUDE

QUALITÉ DE VIE

## NUTRITION

MANGER BIO  
À PETIT PRIX

## BIEN-ÊTRE

Découvrez  
le feng shui

## ÉCOLOGIE

Vive le vélo !

## MULTIMÉDIA

3 sites pour  
parents solo

**FRÉDÉRIC  
ANTON**

« J'AI UNE  
BONNE ÉTOILE  
QUI ME SUIT »

**VIVRE ET  
TRAVAILLER  
CHEZ SODEXO**  
9 pages pour  
tout savoir

On adopte  
la positive attitude

**sodexo**  
SERVICES DE QUALITÉ DE VIE





## Un prix pour le bio

En 2013, un nouveau prix voit le jour, celui qui récompense le « meilleur produit bio ». Chaque année, le jury, composé de 100 consommateurs bio, met ainsi en avant des produits alimentaires, d'entretien, des cosmétiques, des peintures... Un logo est apposé sur les produits « vainqueurs ».

• Pour connaître les lauréats de l'année, rendez-vous sur le site: [www.meilleurs-produits-bio.com](http://www.meilleurs-produits-bio.com)



# 92% des enfants

de 7 à 12 ans font la cuisine de temps en temps, voire souvent, avec leurs parents. Source: Ipsos, Juniper connect

## À lire

### Bien manger

#### À TABLE !!!



Pas facile d'éduquer nos enfants à bien manger. Ce livre nous guide au quotidien pour savoir quoi leur donner et déjouer les pièges de la « malbouffe ».

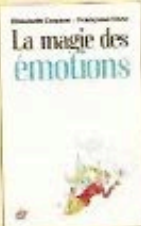
Il regorge d'astuces et fait la chasse aux idées reçues, si nombreuses dans le domaine de la nutrition.

« À table ! », du Dr Régis Grosdidier et Edith Lassié, éd. Deville Santé, 18 €.

### Comprendre nos émotions

Colère, peur, joie, tristesse... Les émotions guident notre vie et pourtant on ne parvient pas toujours à les gérer. Ce livre nous donne des clés pour mieux les comprendre et les accepter sans les laisser nous submerger. Il comporte aussi des exercices pratiques et de nombreux témoignages.

« La Magie des émotions », d'Élisabeth Couzon et Françoise Dom, EFS éditeur, 13,10 €.



### Conservation, mode d'emploi



Il existe de nombreuses façons de conserver ses aliments. Certaines sont mieux adaptées aux viandes, d'autres aux poissons, légumes ou fruits. Cet ouvrage vous explique comment

les congeler, les mettre en conserve, les fumer... Vous trouvez aussi quelques recettes pour les préparer.

« Bien conserver ses aliments, c'est malin », d'Alix Lefief-Delcourt, éd. Leduc.s, 6 €.