

LES PRODUITS



5,99
LE PRODUIT
SOIT
3,59

LE PRODUIT € CARTE U DÉDUITS
LESSIVE TRI DOSES SAVON DE MARSEILLE U[®]
La boîte de 30 capsules
(soit 390 g)
Le kg : 15,36 €

40%
SOIT 2,40 €
VERSÉ SUR



3,05
LE PRODUIT
SOIT
2,44

LE PRODUIT € CARTE U DÉDUITS
LESSIVE LIQUIDE LAINE ET SOIE U[®]
Le bidon de 30
lavages (soit 1,5 L)
Le L : 203 €

20%
SOIT 0,61 €
VERSÉ SUR



1,25
LE PRODUIT
SOIT
1 €

LE PRODUIT € CARTE U DÉDUITS
**COTONS A
DEMAQUILLER CARRES
DOUX U**
Le paquet de 50

20%
SOIT 0,25 €
VERSÉ SUR



**ESSUIE-TOUT ULTRA ABSORBANT
COMPACT U**
Blanc ou décoré
Le paquet de 6 = 12 rouleaux

20%
SOIT 1,58 €
VERSÉ SUR

5,90
LE PRODUIT AU CHOIX
SOIT

4,72
LE PRODUIT AU CHOIX
€ CARTE U DÉDUITS

Produit en bois ou dérivé
issu de forêts certifiées
et/ou d'autres sources
contrôlées.

VOS 5 GESTES santé

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme national nutrition santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité. Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement.

Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.



1 / CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR

Qu'ils soient crus, cuits, nature, préparés, frais, surgelés ou en conserve. Manger du pain et des produits céréaliers, des pommes de terre et des légumes secs à chaque repas et selon l'appétit (en privilégiant les aliments céréaliers complets).



4 / LIMITER LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

Sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.
Limiter la consommation de sel et privilégier le sel iodé.



2 / CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR

Lait, yaourt, fromage en privilégiant la variété. Limiter les matières grasses ajoutées (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.)



5 / BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ, AU COURS ET EN DEHORS DES REPAS

Ne pas dépasser, par jour, 2 verres de boisson alcoolisée pour les femmes et 3 verres pour les hommes (1 verre de vin de 10 cl) est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson spirit 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson spirit 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).



3 / MANGER DE LA VIANDE, DU POISSON (ET AUTRES PRODUITS DE LA PÊCHE)

Ou des œufs 1 ou 2 fois par jour en alternance. Penser à consommer du poisson au moins deux fois par semaine.

PRATIQUER QUOTIDIENNEMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, privilégier la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

18 ans

LA SAISON D'ÉTÉ
LA SAISON D'ÉTÉ
LA SAISON D'ÉTÉ

**POUR VOUS
SANTÉ**

L'ALCOOL
C'EST HAUTEMENT
DANGEREUX
L'ALCOOL
C'EST HAUTEMENT
DANGEREUX

L'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATION

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr