



**PRIX BAS**

FANTA  
Orange ou citron  
Le pack de 10 + 2 OFFERTES (soit 3,96 L)  
Le L : 1,43 €

**5€  
,65**

LE PACK AU CHOIX

**-30%**  
DE REMISE IMMÉDIATE

**SUR LA GAMME TROPICANA JUICY**



Offre sur la gamme de produits TROPICANA JUICY signalée en magasin, non cumulable avec d'autres promotions.



**5,60**  
**4€,20**

LIMONADE ARTISANALE LORINA  
Le pack de 2 bouteilles (soit 2 L)  
Le L : 2,10 €

**-25%**  
DE REMISE IMMÉDIATE



**-25%**  
DE REMISE IMMÉDIATE

**4€,29**  
**3€,21**  
LE PRODUIT  
CIDRE PERLE VAL DE RANCE  
Brut 5° ou Fruité 3°  
La bouteille de 75cl  
Le L : 4,28 €

**-20%**  
DE REMISE IMMÉDIATE



**4€,50**  
**3€,60**  
LE PRODUIT  
BIERE AMBREE JENLAIN  
Brassin d'hiver 8°  
La bouteille de 75 cl  
Le L : 4,80 €

## 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 / CONSUMMER 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 préférer le sel iodé.



### 2 / CONSUMMER 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 titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 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.

**18 ans**  
LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

**POUR VOTRE SANTÉ**

L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES  
PAUL ARMAND, 21 ANS TOUTE L'ANNÉE

### 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, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

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

Retrouver le programme sur [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

**18**  
**ans**

LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MINEURS  
DES CONTRÔLES SONT RÉALISÉS EN CAISSE

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