



PRIX BAS

SERVIETTES HYGIENIQUES OU PROTEGE-LINGERIES NANA

Variétés au choix
Le lot de 2 paquets
2,80 €
4-1 OFFERT
LE LOT AU CHOIX



2+1 OFFERT

9,78 €
LES 3 PRODUITS AU CHOIX
SOIT

3,26 €
LE PRODUIT AU CHOIX

SHAMPOING HEAD & SHOULDERS

Variétés au choix
Le flacon de 300 ml
Vendu seul : 4,89 €
Le L. des 3 : 10,87 €
Le flacon de 250 ml
Le L. : 19,96 €
Le flacon de 330 ml
Le L. : 14,82 €



-34% DE REMISE IMMEDIATE

5,75 €
3,79 €

LE LOT AU CHOIX
DOUCHES TAHITI
Variétés au choix
Le lot de 3 flacons (soit 750 ml)
Le L. : 3,09 €



-68% DE REMISE IMMEDIATE SUR LE 2^{ème} LOT AU CHOIX

6,49 €

LE 1^{er} LOT AU CHOIX

SOIT **2,07 €**

LE 2^{ème} LOT AU CHOIX

DEODORANT SANEX ZERO^{AD}

Variétés au choix
Le lot de 2 bulles (soit 100 ml)
Le L. : 64,90 €
Le L. des 2 : 42,80 €
Le lot de 2 sticks (soit 130 ml)
Le L. : 49,92 €
Le lot de 2 atomiseurs compressés (soit 200 ml)
Le L. : 32,45 €
Soit les 2 lots au choix : **8,56 €**



PRIX BAS

LINGETTES PAMPERS

Variétés au choix
Le lot de 4x48 ou 4x48 ou 6x52

6,85 €

LE LOT AU CHOIX



2+1 OFFERT

4,08 €

LES 3 PACKS AU CHOIX

SOIT **1,36 €**

LE PACK AU CHOIX

DESSERT LACTE DES 6 MOIS P'TIT BRASSE NESTLÉ

Variétés au choix
Le pack de 4 pots (soit 360 g)
Vendu seul : 2,04 €
Le kg : 5,67 €
Le kg des 3 : 3,78 €

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).



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.)



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.



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.



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).

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...).

18 ans LA LOI INTERDIT LA VENTE D'ALCOOL AUX MENDES (DES CONTENEURS SONT DÉPOSÉS EN CAISSE)

POUR VOTRE SANTÉ L'ALCOOL C'EST MAXIMUM DEUX VERRES PAR JOUR ET PAR SEULEMENT UN JOUR

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