

LES PRODUITS



Emballage composé de 100% de matières renouvelables

20%
SOIT 3,80 €
VERSÉS SUR18,99 €
LE PRODUITDONT 1,07 €
D'ÉCO-
PARTICIPATION
SOIT15,19 €
LE PRODUIT
€ CARTE U DÉDUITSBROSSE A DENTS
ELECTRIQUE
RECHARGEABLE U
L'unitéMINIMUM 95%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE

EAU DE COLOGNE U

Lavande ou fraîcheur
Le flacon de 500 ml
Le L : 6,62 €20%
SOIT 0,67 €
VERSÉS SUR3,31 €
LE PRODUIT
AU CHOIX
SOIT2,64 €
LE PRODUIT
AU CHOIX
€ CARTE U
DÉDUITS-20%
DE REMISE
IMMÉDIATE

1,53 €

1,22 €
LE PRODUITNETTOYANT
DESINFECTANT
MULTI-USAGES
SANS JAVEL U(A)(B)
Le flacon de 500 ml
Le L : 2,44 €SANS
PHOSPHATE20%
SOIT 1,20 €
VERSÉS SUR0,16 €
LA TABLETTE
€ CARTE U
DÉDUITS5,99 €
LE PRODUIT
SOIT4,79 €
LE PRODUIT
€ CARTE U DÉDUITSTABLETTES
VAISSELLE
EXCELLIUM U
Le sachet de 30
(soit 414 g)
Le kg : 14,47 €

nature

MINIMUM 95%
D'INGRÉDIENTS
D'ORIGINE NATURELLE4,90 €
LE PRODUIT
SOIT3,92 €
LE PRODUIT
€ CARTE U
DÉDUITS20%
SOIT 0,98 €
VERSÉS SURLESSIVE LIQUIDE
U NATURE(A)
Le flacon de 1,5 L
Le L : 3,27 €

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 MINEURS
DES COUNTRY SONT
REALISÉS EN FRANCEPOUR
VOTRE
SANTÉL'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR (100g ALCOOL)L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ,
À CONSOMMER AVEC MODÉRATIONRetrouver le programme sur www.mangerbouger.fr

(A) Produit dangereux, respectez les précautions d'emploi.

(B) Utilisez les produits biocides avec précaution. Avant toute utilisation, lisez l'étiquette et les informations concernant le produit.