

**GRÂCE À VOUS, LES MAGASINS U ET LEURS PARTENAIRES ONT REVERSÉ
382 100 € À L'ASSOCIATION RUBAN ROSE EN 2025 AFIN DE SOUTENIR
LA LUTTE CONTRE LES CANCERS DU SEIN.**

POUR PLUS D'INFORMATIONS SUR L'ASSOCIATION :
www.cancerdusein.org

**3€ REVERSE
À L'ASSOCIATION
RUBAN ROSE**



**FOIE GRAS DE CANARD ENTIER
L'EMBLEMATIQUE[®]**

Le torchon ou la coque ou le lingot de 170 g
Le kg : 116,41 €

**-34%
DE REMISE
IMMÉDIATE**

29[€],99

19[€],79

LE PRODUIT AU CHOIX

**0.20€ REVERSE
À L'ASSOCIATION
RUBAN ROSE**



**OEUF PLEIN AIR RUBAN ROSE CALIBRE
MOYEN L'OEUF DE NOS VILLAGES[®]**

La boîte de 12
L'oeuf : 0,27 €

3[€],20

LE PRODUIT

**PRIX
BAS**

**1
TICKET**

**PRIX
BAS**

3[€],99

LE PRODUIT
**FRAMBOISES
ENROBÉES AU
CHOCOLAT RUBY
SURGELEES U**
Le pot de 150 g
Le kg : 26,60 €

**0.50€ REVERSE
À L'ASSOCIATION
RUBAN ROSE**

**TRANSFORMÉ
EN FRANCE**

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 CANTONS SONT
DES CANTONS SONT

**POUR
VOTRE
SANTÉ**

L'ALCOOL
C'EST MAXIMUM
DEUX VERRES
PAR JOUR (211 kcal par verre)

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

Retrouver le programme sur www.mangerbouger.fr