

Magasin Vert

JARDIN - ANIMAUX - MAISON

magasin-point-vert.fr



séance de relaxation

Bravo les jardiniers!

BRAVO LE PRIX!

8,95[€]

Le sachet

TULIPES TRIOMPHE

Calibre 12/+.
Le sachet de
40 bulbes.



PROMOTIONS VALABLES DU 2 AU 14 OCTOBRE 2023



Bravo POUR VOTRE BEAU JARDIN PRINTANIER !

L'automne est la meilleure saison pour les plantations !
Le système racinaire des bulbes de printemps, des arbustes et fruitiers auront le temps de se développer avant le retour des beaux jours. De belles promesses pour l'avenir mais aussi des fleurs pour maintenant, avec Magasin Vert c'est toujours un bonheur de jardiner !

BULBES

Des potées fleuries spectaculaires !

Sélectionnés spécialement pour la culture en pot, ces bulbes vous offriront des floraisons spectaculaires avec un magnifique effet bouquet. Une excellente idée pour sublimer votre terrasse ou votre balcon dès le retour des beaux jours.



Sélection de bulbes
balcons et terrasses
Différentes variétés disponibles,
pour réaliser vous-même
votre composition.

6,95 €
Le sachet



8,95 €
Le sachet
de 40 bulbes

Narcisses en mélange

Calibre 14/+. Le sachet de 40 bulbes.



8,95 €
Le sachet
de 20 bulbes

Narcisses doubles en mélange

Calibre 14/+. Le sachet de 20 bulbes.



**Le 3^e OFFERT
pour
2 achetés**

7,98 € les 3
soit l'unité **2,66 €**

Jacinthes variées

Calibre 14/15. Le sachet de 5 bulbes.
A l'unité **3,99 €**.



14,95 €
Le sac
de 75 bulbes

Tulipes Darwin

Calibre 12/+. Le sac de 75 bulbes, soit 2,5 kg.

PRÊTS À POSER



15,95 €

Coupe «Nina»

Mélange de marguerite d'automne et de bruyère de saison. Composition de 3 plantes. Large choix de couleurs. La coupe Ø 26 cm.

19,99 €

Assemblage de saison «Graphit'Up»

Association de plantes de mi-saison à fleurs et feuillages. Création avec 4 plantes. La vasque Ø 25 cm.

19,99 €

Jardinière «Talia»

Mix de plantes à fleurs et de feuillages de saison. Assortiment de 7 plantes. Large choix de couleurs. La jardinière de 40 cm.



NOUVEAU COLORIS POLLEN !

19,99 €

Composition automnale «Cocoripot»

Association de plantes à fleurs de saison et de feuillages persistants. Assemblage de 4 plantes. Le pot Ø 23 cm. Existe en coloris pollen ou méléze.



29,99 €

Jardinière XL été Indien «Jade»

Belle composition de végétaux de saison à fleurs et feuillages graphiques. Réalisation avec 8 plantes. La jardinière pollen de 50 cm avec soucoupe clipsée.



FLEURS D'AUTOMNE



16 plants

7,99 €

La barquette

Violas ou Pensées

Très florifères et colorées à l'automne et au printemps, idéales pour vos massifs et jardinières. Résistantes aux gelées. La barquette de 16 plants de violas ou de pensées.

2,99 €

Le pot Ø 12 cm

MARGUERITE D'AUTOMNE TRICOLEURE



A partir de **2,99 €**

Le pot Ø 10,5 cm

Callune tricolore

Existe en pot Ø 10,5 cm à 2,99 € et en coupe Ø 23 cm à 9,99 €.

ON ADORE



FLEURS ORIGINALES et parfum intense!

NOUVEAU



2,50 €

Mini-Cyclamen «Absolu» parfumé

Le 1^{er} cyclamen vraiment parfumé ! De jolies fleurs raffinées : coloris doux blanc rosé marginé de rose plus soutenu. Le pot de 0,5 litre.

- 30 % de remise immédiate SUR LA GAMME ÉLÉMENT*



Gamme de pots Élément

En polypropylène. Matière 100 % recyclée et recyclable. Résiste au gel et aux UV. Différents modèles et coloris, selon disponibilité en magasin.

*Voir conditions en magasin.

Le 3^e OFFERT pour 2 achetés**

Gamme de pots Roméo

En polypropylène recyclé. Résiste au gel et aux UV. Différents modèles et coloris, selon disponibilité en magasin. **Offre valable sur le moins cher des 3.



Magasin Vert

JARDIN - ANIMAUX - MAISON

Bravo POUR VOTRE JARDIN TRÈS NATURE !

Vous aimez les feuillages aux couleurs changeantes au fil des saisons, les floraisons parfumées, les haies variées et les plantes grimpantes qui s'épanouissent sur un treillage, Magasin Vert vous félicite pour votre amour de la nature et vous propose de vraies merveilles.

ARBUSTES INCONTOURNABLES



Collection de rosiers Teragile

Parmi une sélection de rosiers cultivés en pot. Le pot de 3 litres.
*Panachage possible. Offre valable sur le moins cher des 3.

19,95
Le pot de 4 ou 4,5 litres

Nandina en variétés

Nandina
Décoratif toute l'année avec son feuillage fin, vert-bleu, foncé en été, devenant rouge-orangé en automne-hiver. La plante en pot de 4 ou 4,5 litres. Différentes variétés disponibles.

☀️ ☂️ 1 à 1,2 m 1 à 1,20 m



6,99
Le pot de 3 litres

Lavande

Arbuste touffu et dense à feuillage persistant et aromatique. Floraison «bleu violacé» et parfumée. Le pot de 3 litres.

☀️ ☂️ 1 m 1 m

☀️ : Soleil ☂️ : Mi-ombre ● : Ombre ↑ : Hauteur ↔ : Largeur



Hortensia

Hydrangea macrophylla
Arbuste robuste et vigoureux qui résiste bien au froid. Forme rapidement une boule dense à la floraison généreuse. En haie, en isolé ou en massif. Le pot de 2 litres.

☂️ 1,20 à 1,50 m
1,20 à 1,50 m



8,99
Le pot de 3 ou 4 litres

Photinia «Carré rouge»

Photinia x fraseri «Carré rouge»
Feuillage persistant. Arbuste aux jeunes pousses rouges et aux fleurs blanches au printemps. Parfait pour les massifs, les haies et les bacs. Le pot de 3 ou 4 litres.

☂️ ☂️ 1,5 à 2,5 m 1 à 2 m

ARBUSTES COMPACTS

19,95
Le pot de 4,5 litres ou 5 litres

Choisya en collection

Couramment appelé 'Oranger du Mexique'. Arbuste persistant au feuillage très aromatique, et à la floraison blanche délicatement parfumée au printemps. Large choix variétale. Le pot de 4,5 litres ou 5 litres.

☀️ ☂️ 1,5 à 2 m 1,5 à 2 m



19,95
Le pot de 4 ou 4,5 litres

Sarcococca fragrant «Valley» ou «Mountain»

Petit arbuste persistant, originaire de l'Himalaya, très résistant au froid. Libère un puissant parfum de jacinthe, de janvier à mars. Facile d'entretien. Idéal en massifs, en pots, sur balcons, terrasses ou patios. Le pot de 4 ou 4,5 litres.

☂️ ● 1 m 1 m



ON
ADORE

59,95
Le pot de 15 litres.

Gainier du Canada en collection

Cercis canadensis
Petit arbre au port arrondi. Feuillage en forme de cœur, fleurs remarquables d'avril à mai. Magnifique couleur de feuillage à l'automne ! Plante parfaitement rustique, acceptant tout type de sol. Différentes variétés disponibles. Le pot de 15 litres.

☀️ ☂️ 3 à 5 m 5 m

DES FEUILLES EN
forme de cœur !



**Clématite fleurie**

Egalement nommée «reine des lianes». Plante grimpante très florifère, avec une palette de couleurs très large. Parfaite sur pergolas ou treillages. Le pot de 3 litres.

☀️ ☕ 📏 0,9 à 1,20 m 0,9 à 1,20 m

**Jasmin étoilé**

Trachelospermum

Floraison abondante et parfumée de juin à août. Plante grimpante de grande végétation. Feuillage persistant. Le pot de 3 litres.

☀️ ☕ 📏 0,9 à 1,20 m 0,9 à 1,20 m



39,99
Le pot de 10, 12 ou 15 litres

Acacia de Constantinople

Albizia Ombrella

Arbre vigoureux, en forme d'ombrelle. Feuillage fin, rappelant le mimosa. Floraison remarquable en pompons soyeux rose foncé en été. A planter en situation chaude et ensoleillée, en sol drainé. Le pot de 10, 12 ou 15 litres.



Ginkgo Biloba



Envie d'un arbre grandiose ?

Elevé en pépinière, un baliveau est un jeune arbre qui a entre 2 et 4 ans. Déjà formé avec un tronc bien droit et des branches, il mesure jusqu'à 2 mètres et est prêt à être planter. Venez choisir votre baliveau !

49,95
Le pot de 15 litres

Collection de baliveaux

Large palette de feuillages différents du doré au pourpre. A planter en toutes expositions, en sols riches et profonds. Le pot de 15 litres. Différentes variétés disponibles.

POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS

LEBORGNE

23,70*

**Balai à feuilles**

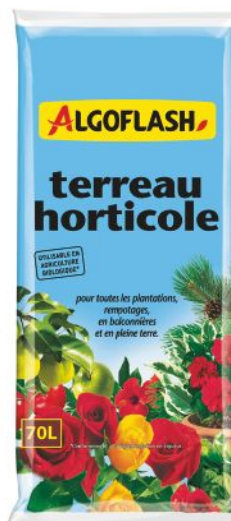
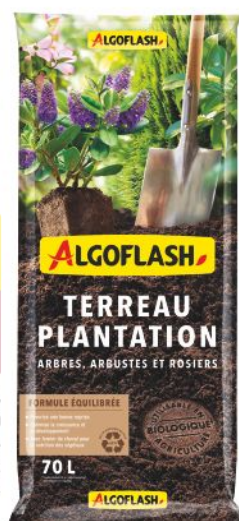
Pour balayer les feuilles mortes, l'herbe coupée, sur les pelouses, les allées gravillonnées ou l'enrobé. Tête en polymère légère, souple, résistante et qui ne rouille pas. 27 dents plates. Dents latérales renforcées. Largeur de travail : 65 cm. Manche en bois 130 cm, certifié 100 % PEFC.

GARDENA

134,90*

Ramasse-feuilles Gardena

Pour ramasser les feuilles mortes, l'herbe coupée et les résidus de scarification. Il suffit de le pousser pour qu'il ramasse tout, sans le moindre effort. Hauteur de ramassage ajustable.



Le 2^e à - 50 %

23,93 € les 2
soit l'unité **11,97 €**
soit le litre 0,17 €

Terreau plantation, arbres, arbustes et rosiers Algoflash

Composition : tourbe de sphagnum, éco-compost, fumier de cheval, argile, algues, engrais CE. Support de culture NF U 44-551. Le sac de 70 litres. A l'unité **15,95 €** soit le litre 0,23 €.

*Le prix indiqué comprend le montant de la taxe éco-participation.

BRAVO LE PRIX!

5,90

soit le litre 0,17 €

TERRE VÉGÉTALE ENRICHIE FERTILIGÈNE

Pour la plantation des cultures maraîchères ou ornementales. Support de culture NF U 44-551. Le sac de 35 litres.



Le 2^e à - 50 %

26,93 € les 2
soit l'unité **13,47 €**
soit le litre 0,19 €

Terreau horticole Algoflash

Convient à tous les types de plantes du jardin et d'intérieur. Support de culture NF U 44-551. Le sac de 70 litres. A l'unité **17,95 €** soit le litre 0,26 €.

Magasin Vert
JARDIN - ANIMAUX - MAISON

Bravo POUR VOS BEAUX PITTOSPORUMS !

En haies, en bordures ou en topiaires, le PITTOSPORUM est l'un des incontournables pour répondre à toutes vos envies jardin. On apprécie particulièrement son feuillage décoratif toute l'année allant du vert foncé au jaune doré en passant par le pourpre et le panaché.



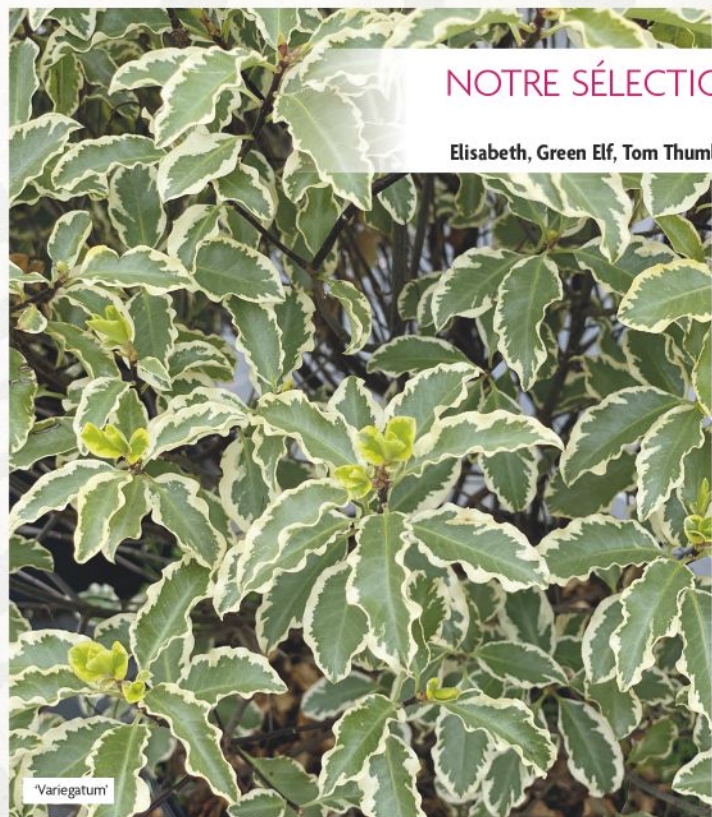
NOTRE SÉLECTION DE PITTOSPORUM À

Parmi les variétés suivantes :

Elisabeth, Green Elf, Tom Thumb et Variegatum. La plante en contenant de 4 ou 4,5 litres.

12,95

La plante en pot de 4 ou 4,5 litres



'Variegatum'



'Green Elf'



'Elisabeth'



'Tom Thumb'



Découvrez les mini-fruitiers

Vous manquez de place ? Les mini-fruitiers Fruitality, c'est tout le plaisir des fruits dans le format arbuste. Une excellente idée pour créer un coin verger sur votre terrasse ou dans un petit jardin.



22,95 €
Le pot de 3 litres

Fruitality®
Les fruitiers faciles et gourmands pour petits espaces

Gamme de fruitiers Fruitality®

Les fruitiers faciles et gourmands pour les petits espaces. Différentes variétés disponibles : figuier «Figality» ou cerisier «Cherry Baby». Le pot de 3 litres.



9,99 €
Le pot de 3 litres

Collection de kiwi et kiwai

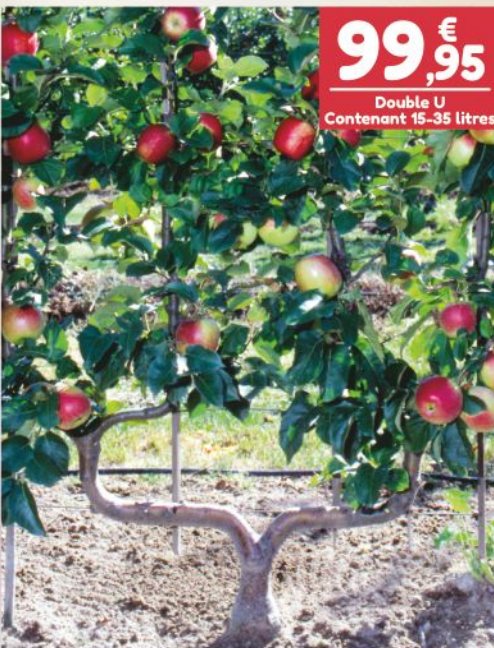
Différentes variétés de kiwi et kiwai. Hauteur 90/120 cm. Le pot de 3 litres.



29,99 €
Le contenant

Fruitiers en variétés

Une sélection de pommiers et cerisiers basse tige. Le contenant de 10 litres.



99,95 €
Double U
Contenant 15-35 litres

Fruitiers Simple U ou Double U

Ces formes palissées nécessitent moins de place qu'un fruitier traditionnel, avec une mise à fruit rapide et une facilité de récolte. Le pommier ou le poirier Double U en contenant de 15-35 litres. Existe aussi en Simple U en contenant de 10-18 litres à 49,95 €.



NOUVELLE variété !



7,95 €
Le pot de 1,5 litre

Framboisier Mademoiselle Française®

La nouvelle star des framboisiers ! Une variété vigoureuse, compacte et peu épineuse. Fruits ronds, fermes et bien sucrés. Le pot de 1,5 litre.

OUTILLAGE



Offre de remboursement de **20 %**
(voir conditions en magasin)

41,90 €
-8,38

soit **33,52 €**
Offre de remboursement déduite



Lot coupe-branches Easycut 680B avec sécateur réglable à lame franche Gardena

Coupe-branches : idéal pour la coupe du bois vert. Manches en aluminium. Coupe nette et précise des branches jusqu'à 42 mm de diamètre. Sécateur : 2 positions d'ouverture, poignée ergonomique renforcée. Ø de coupe 22 mm. Garantie 25 ans.

ÉQUIPEZ-VOUS !



14,99 €
L'unité

Veste polaire

100 % polyester antiboulochage 300 g/m². 2 poches basses zippées.

Modèle Vagary pour homme : coloris pétrole et pommard. Tailles M à 3XL**.

Modèle Vixie pour femme : coloris nuit, fuchsia et gris. Tailles M à 2XL**.



29,95 €
La paire

Demi-Bottes Ashley

En caoutchouc naturel avec tige en néoprène et poignées de chaussage. Imprimé floral tendance. Pointures 36 à 40**.



27,99 €

La paire



BOTTILLONS COBALT

En PVC 100 % recyclable. Semelle adhérente et auto-nettoyante. Large au niveau du mollet. Du 36 au 46**.

Magasin Vert
JARDIN - ANIMAUX - MAISON

*Le prix indiqué comprend le montant de la taxe éco-participation.
**Disponibilité selon magasins.

Bravo

POUR VOTRE RESPECT DE L'ENVIRONNEMENT !

Recycler les déchets du jardin, pailler le sol pour protéger vos plants, favoriser la biodiversité, préférer les produits éco-responsables... vous jardinez en connexion avec la nature et voulez la respecter. Magasin Vert vous accompagne pour trouver les meilleures solutions et vous indiquer les bonnes pratiques à adopter.



189,90€*

Broyeur RSH2545B Ryobi

Moteur : 2500 W. Broyage des branches jusqu'à Ø 45 mm. Rendement important : 120 kg/heure. Bac de ramassage 40 litres. **Garantie 3 ans** (voir conditions en magasin).

*Le prix indiqué comprend le montant de la taxe éco-participation.



Le 2^e à -50 %

29,93 les 2
soit l'unité **14,97 €**
soit le litre 0,15 €



Ecorces de pin maritime Teragile

Pour le paillage de vos massifs. Ecorces parfaitement calibrées, nettoyées sans particules fines et sans liber. N'acidifient pas le sol (durée 5 ans). Support de culture NF U 44-551. Calibre 20/40 mm. Le sac de 100 litres. A l'unité **19,95 €** soit le litre 0,20 €.

La nature à l'état pur

Découvrez les plants potagers en motte de terreau compressé : pas de pot en plastique, zéro déchet !



Aromatiques en motte Prima Terra

Au choix : persil frisé, persil plat, coriandre ou menthe verte. A l'unité **2,99 €**.

*Panachage possible.



Le 3^e OFFERT pour 2 achetés*

5,98 € les 3
soit l'unité **1,99 €**



Fraisiers en motte Prima Terra

Au choix : Charlotte, Cirafine, Gariguette. A l'unité **2,99 €**.



Offre de remboursement de 20 %
(voir conditions en magasin)

99,90€*
-19,98€*

soit 79,92€*
Offre de remboursement déduite



Echenilloir télescopique StarCut 410 plus Gardena

Ø de coupe maxi : 32 mm. Lame franche en acier trempé. Revêtement antiadhésif. Angle 200°. Manche télescopique (de 230 à 410 cm) en aluminium, ultra léger pour une taille des branches jusqu'à 6,5 m de hauteur depuis le sol.

Aidons les oiseaux quand il fait froid !

Magasin Vert vous conseille d'aider les oiseaux de la nature à se nourrir uniquement quand il fait froid. Durant cette période, il peut être difficile pour eux de trouver suffisamment de nourriture mais les oiseaux doivent rester sauvages et ne pas devenir dépendants de votre hospitalité.

13,90€

Mangeoire

Très qualitative en verre et en métal. Dimensions : Ø 16 x H 28 cm. Différents coloris disponibles : orage, lichen, terracotta, miel.



Le 3^e OFFERT pour 2 achetés

7,50 € les 3
soit l'unité **2,50 €**
soit le kg 8,62 €



Pains de graisse Hamiform

À suspendre. Permettent aux oiseaux du jardin de se nourrir et de reprendre des forces. Fabriqués en Bretagne. Différents saveurs disponibles. Le sachet de 290 g. À l'unité **3,75 €** soit le kg 12,93 €.

BRAVO LE PRIX!



8,90€

soit le kg 3,30 €

SEAU DE 30 BOULES DE GRAISSE



Riches en protéines et graisses.

Existents avec ou sans filet. Le seau de 2,7 kg.

Brawo

POUR CETTE BELLE COMPLICITÉ !

Une alimentation de qualité adaptée à leurs âges et leurs activités, un collier lumineux pour vos sorties nocturnes, un coussin confortable pour qu'ils puissent se reposer... vous aimez vos compagnons à quatre pattes et ils vous le rendent bien ! Magasin Vert est à votre écoute et saura vous conseiller.

CHIENS

Sellerie lumineuse

Venez découvrir nos laisses et colliers lumineux ! Grâce à eux, vous allez pouvoir repérer votre animal de compagnie dans des zones peu éclairées et les automobilistes vous verront de loin lors de vos promenades tardives.



- 15 %
sur le rayon
sellerie lumineuse**

Sellerie lumineuse

Pour vous balader de nuit en toute sécurité avec votre compagnon.

**Offre valable sur toute la gamme de sellerie lumineuse Arka Haak et Trixie : collier lumineux LED, laisse lumineuse et lampe de sécurité.



+ 4 kg OFFERTS
44,95
soit le kg 1,87 €



Croquettes pour chien Multicroc Yock Equilibre
Repas sec complet et équilibré, pour chiens adultes en activité normale. Le sac de 20 kg + 4 kg offerts.



+ 3 kg OFFERTS
51,95
soit le kg 2,89 €



Croquettes pour chien adulte de race moyenne Yock Nutrition
Elaborées sous contrôle vétérinaire pour chiens adultes de race moyenne (de plus de 10 kg). Enrichies en Oméga 3 et 6. A la volaille fraîche. Existence aussi pour chiens adultes de grande race (de plus de 25 kg). Le sac de 15 kg + 3 kg offerts.



A partir de
29,90*
Le coussin 60 x 43 cm

Coussin épais pour chien et chat
En ouatine, confortable. Housse déhoussable. Epaisseur de 8 cm. Coloris beige et rouge. Disponible en différentes tailles.

*Le prix indiqué comprend le montant de la taxe éco-participation.



64,99
soit le kg 5,42 €

Croquettes sans céréales pour chien Pure Life
Sans céréales et sans gluten. Pour les chiens adultes de race moyenne. Existence aussi en Maxi adult et Light/Sterilised. Le sac de 12 kg.

CHATS

Emincés en sauce pour chat stérilisé Royal Canin
Pour chats adultes stérilisés. Teneur modérée en matières grasses. Existence en sauce ou en gelée. La boîte de 12 sachets de 85 g.

Remise immédiate de 4 €

12,99
au lieu de 16,99 €
soit le kg 12,74 €
au lieu de 16,66 €



+ 2 kg OFFERTS
59,90
soit le kg 4,99 €

Croquettes pour chat stérilisé Prestige Pro-Nutrition
Croquettes complètes au poulet pour chats stérilisés. Convient également aux chats ayant tendance à l'embonpoint. Le sac de 10 kg + 2 kg offerts.



14,90

Maison de toilette Prima
En plastique recyclé. Equipée de deux filtres à charbon actif, d'une porte battante et d'une poignée pour le transport. Coloris assortis. Dimensions : 52,5 x 39,5 x H 38 cm.

6,95
soit le litre 0,87 €



Litière Agglomérante Yock Bien-être
Ultra absorbante et agglomérante. Parfum savon de Marseille. Existe aussi en parfum poudre de bébé et charbon actif. Le sac de 8 litres.



Magasin Vert
JARDIN - ANIMAUX - MAISON

Plantes d'intérieur

Bravo POUR VOTRE DECO NATURE !

En décoration, le gris bleuté est un coloris qui dégage beaucoup de calme et de quiétude. Raffiné et élégant, il peut parfaitement être présent dans toutes les pièces de la maison. En y associant des plantes dans des paniers en osier par exemple, vous créez une ambiance très cosy inspirée du style scandinave.

16,95 €

1 Phalaenopsis 3 branches

La plante
en pot Ø 12 cm.
Cache-pot vendu
séparément.



1

2

A partir de
3,50 €

Le cache pot Ø 11 cm

2 Cache-pot Stone

En céramique. Dimensions :
Ø 11 x H 9,4 cm. Disponible en
3 coloris : Grey Stone, Dark Stone
et Taupe Stone. Existe aussi en
Ø 14 x H 12,4 cm à 4,50 €.

ARROSAGE



léger
modéré
fréquent
abondant

EXPOSITION



soleil
moyenne
lumineuse sans
soleil direct

49,99 €

La plante et son
panier

3 Areca

La plante Ø 25 cm
avec son panier.



8,99 €

5 Microsorium Crocodyllus

La plante en pot Ø 12 cm.
Cache-pot vendu séparément.



9,99 €

4 Anthurium Diamond White

La plante en pot Ø 12 cm.
Cache-pot vendu séparément.



7

4

3

6

5

44,95 €

6 Porte plantes

En Acier époxy. Pour
des pots de Ø 20 cm.
Pratique pour
disposer des
pots à
l'intérieur !
Dimensions :
46 x H 77 cm.





22,99 €

La plante et son panier

8 Monstera Deliciosa

La plante Ø 19 cm avec son panier.



7

9,99 €

7 Calathea Orbifolia

La plante en pot Ø 12 cm. Cache-pot vendu séparément.



8



4,99 €

Mini rosier blanc

La plante en pot Ø 10,5 cm. Hauteur 25 cm.

Cache-pot vendu séparément.



5,99 €

L'unité

Echeveria Lilacina

La plante en pot Ø 12 cm. Cache-pot vendu séparément.



18 €

La grande bible du bien-être par Kiki Ely

Le guide complet pour apprendre à soulager son corps et son esprit, à se reconnecter, à se reconstruire, et à profiter du moment.

17,95 €

Livre macramé par Virginie Pugliesi

20 projets macramés en pas à pas pour une décoration végétale bohème à retrouver dans un beau livre cartonné.



41,90* €

Le diffuseur

Diffuseurs d'huiles essentielles électrique

Par ultrasons, capacité 90 ml. En bambou. Couleurs diffuses et changeantes. Deux modèles disponibles : Sirius ou Canis.

19,99 €

Le coffret

Coffret 3 huiles essentielles biologiques

Vendu avec son guide d'utilisation. 3 modèles disponibles : pour bien respirer, pour bien dormir, ou pour se détendre.

*Le prix indiqué comprend le montant de la taxe éco-participation.

Magasin Vert

JARDIN - ANIMAUX - MAISON

Terroir

Bravo

POUR VOTRE AMOUR DU TERROIR !



6,50
soit le litre 8,67 €

Haut de Sénaux Viognier IGP
Pays d'Oc
La bouteille de 75 cl.
Existe aussi en Chardonnay.



7,50
soit le litre 10 €

Otonis AOP
Minervois
La bouteille de 75 cl.



8,50
soit le litre 11,33 €

Cuvée Réservee AOP
Marcillac
La bouteille de 75 cl.



4,95
soit le kg 20,63 €

Maryleine aux
pépites de chocolat
Le sachet de 240 g.



5,50
soit le kg 14,67 €

Lot de 3 pâtés
de campagne
Le lot de 3 pâtés de 125 g.

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.

Comment faire en pratique ?

- **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);
- **Consommer 3 produits laitiers par jour** (lait, yaourt, fromage) en privilégiant la variété;
- **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;
- **Limiter les matières grasses ajoutées** (beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.);
- **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;
- **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...).

www.mangerbouger.fr

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

Magasin franchisés indépendants. Prix maximum conseillés prenant en compte la hausse légale de la TVA valable depuis le 1^{er} janvier 2014, prix valables jusqu'aux dates indiquées en couverture et sauf erreur typographique. Sous réserve de livraison aux dates prévues par nos fournisseurs. Les articles de ce catalogue ont été commandés dans des quantités que nous estimons suffisantes. Si toutefois un article venait à manquer, veuillez le commander à notre bureau réception. Ce produit ou un produit similaire vous sera fourni dans les meilleurs délais au même prix, sous réserve de livraison de nos fournisseurs. Seuls les produits dont le prix et les références sont indiqués dans le présent prospectus sont offerts à la vente dans les magasins indiqués ci-dessous.

Votre carte de fidélité vous rapporte !

Tous vos achats vous rapportent des points : **5 points tous les 5 € dépensés.**

Dès 250 points, bénéficiez de 5€ de remise*.

Bénéficiez également d'offres privilèges réservées aux porteurs de la carte de fidélité.



5 € d'achat =
5 points fidélité
250 points
= **5€**
de remise*

*Sous forme de bon d'achat ou de cagnotte. Voir conditions en magasin.

Magasin Vert
JARDIN - ANIMAUX - MAISON

LA NATURE EST NOTRE MÉTIER

ROUTE D'ESPALION
ONET-LE-CHÂTEAU
Tél. : 05 65 67 89 50



papiers

Avec Ecofolio
tous les papiers
se recyclent.

LE TRI
+ **FACILE**



IMPRIM'VERT®

Agrément MP00016 - Distribution et application en prestation de service de produits phytopharmaceutiques