

RENNES CONSO

DEPUIS 11 ANS, TOUS LES MOIS, 130 000 EXEMPLAIRES SUR LE PAYS RENNAIS

UNE ENQUÊTE EXCLUSIVE DE RENNES CONSO

GLUTEN, SEL, SUCRE...

Quand manger "sans" coûte "plus"

C'est la dernière mode alimentaire : évincer le gluten des assiettes. Même s'il est difficile de l'estimer précisément, **plusieurs études laissent à penser que 5 millions de Français seraient convertis au régime sans gluten.** Si tel est le cas, c'est bien davantage une mode qu'un besoin physiologique. Les nutritionnistes estiment en effet que seuls 1% des Français sont réellement intolérants au gluten (voir page 2).

Des produits plus chers

car les clients sont prêts à dépenser plus Le sans gluten ne fait en réalité que se rajouter à la longue liste des produits "sans". **Historiquement, dès les années 1990, il y eut d'abord les produits allégés en matière grasse.** Comme souvent, les industriels se sont engouffrés dans la brèche... jusqu'au ridicule. Exemples : ces saucissons ou ces rillettes allégées en matières grasses. Vint ensuite l'allègement en sucre, en sel et, plus récemment, en lactose par exemple. A chaque fois, deux types de consommateurs : ceux pour lesquels un régime draco-



nien est médicalement imposé ; et ceux simplement attirés par la perspective d'une alimentation plus saine, même si c'est parfois plus que discutable... **Vaut-il mieux une consommation raisonnable de sucre ou ingurgiter des litres de soda aux édulcorants artificiels ?** Des pâtes classiques ou la version sans gluten mais "chargée" en émulsifiants et épaississants ?

Reste une certitude : côté porte-monnaie, il vous en coûtera généralement "plus" pour manger "sans". D'abord parce qu'il y a parfois des surcoûts à alléger les recettes. Ensuite (et surtout) parce que, vu du client, manger mieux justifie bien quelques euros additionnels. Et, ça, les industriels l'ont bien compris. La preuve dans ce numéro de RENNES CONSO... **Olivier Dauvers**

BAZAR DÉCO LOISIRS CADEAUX FÊTES

CENTRAKOR
JANZÉ / BAIN-DE-BGNE

parasols

tonnelles et pergolas

ensembles repas

salons de jardin

transats

OUVERT
le jeudi de l'Ascension
et le lundi de Pentecôte
de 10h à 19h • NON STOP

ça vaut le déplacement !
JANZÉ BAIN-DE-BGNE
 ZA de la Chauvelière - près du ZA Château Gaillard - près du
 DU LUNDI AU SAMEDI DE 9:00 À 19:15

LE 36, L'ADRESSE DE LA FORME !



36 BOULEVARD DE LA LIBERTÉ
35000 - RENNES

www.le36boulevard.fr



SANS GLUTEN : JUSQU'À 4 FOIS PLUS CHER (ET PAS SANS REPROCHE)



Coquillettes Marque Repère (Leclerc), 500 g



Spaghetti Carrefour, 500 g



Biscuits nappés chocolat Marque Repère (Leclerc)



Penne Rigate Barilla



Cakes aux pépites de chocolat

Éliminer le gluten coûte cher. Très cher. **Selon les cas et les enseignes, les produits sans gluten sont de 2 à 6 fois plus chers. Un écart qu'il est parfois difficile de comprendre...** Pourquoi faut-il 2,62 € pour 500 g de coquillettes sans gluten alors que 42 centimes suffisent pour un paquet de pâtes standard ? D'abord, les matières premières sont plus rares donc plus chères. Dans ces produits, le gluten est en effet remplacé par des farines de maïs, de riz, des féculés et des amidons. Ensuite, la fabrication est plus contraignante que pour les produits classiques. Non seulement les volumes sont nettement plus faibles (pas d'économies d'échelle donc) mais les contraintes de nettoyage des chaînes sont élevées. Pas question de risquer un accident avec un réel intolérant au gluten ! Dans quelques cas, **pour rendre l'écart de prix moins douloureux, les marques jouent sur les quantités. C'est le cas de Barilla.** Les paquets classiques jaugent 500 g sur la balance, les sans gluten 400 g...

PLUS D'ADDITIFS...

Fabriquer des pâtes sans gluten (et donc sans blé) n'est pas chose facile. Le gluten agit en effet comme un liant ou une colle (c'est d'ailleurs son sens latin). **Sans gluten, les industriels utilisent des émulsifiants voire des épaississants.** Exemple avec ces coquillettes. Dans la composition, pas de semoule de blé dur mais des farines de maïs et de riz et, surtout, l'émulsifiant E471. Ou, dans sa version plus complète : mono- et diglycérides d'acides gras alimentaires. Des additifs qui peuvent être obtenus à partir d'huiles végétales ou de matières grasses animales (bœuf et porc). Bon appétit !



MOINS DE PROTÉINES

Dépourvues de gluten, les farines de maïs et de riz sont aussi nettement plus pauvres en protéines. Toujours dans ces coquillettes, il n'y aura ainsi que 6,6 g de protéines pour 100 g. Contre 12 g dans la recette élaborée à partir de blé.

| Valeurs nutritionnelles moyennes pour : | 100 g | 1 portion (=90 g) |
|---|---------|-------------------|
| Glucides | 79,5 g | 47,1 g |
| Dont Sucres | 0,5 g | 0,4 g |
| Fibres alimentaires | 1,2 g | 0,9 g |
| Protéines | 6,6 g | 4,1 g |
| Sel | 0,008 g | 0,007 g |

RÉGIME SANS GLUTEN : CE QUE LES NUTRITIONNISTES EN DISENT...



Après l'huile de palme, le gluten est donc le nouvel ennemi à traquer dans nos assiettes.

Adieu donc les bonnes tartines du matin, les plats de pâtes, les biscuits et la pizza du dimanche soir... car le gluten (cette protéine qui se cache dans la plupart des céréales comme le blé, le seigle, l'orge, etc.) est présent dans bon nombre de produits de notre quotidien. Mais est-il vraiment utile et bénéfique de le supprimer ? Au départ, le « régime sans

gluten » est né d'un véritable problème de santé pour les personnes souffrant de maladie cœliaque (environ 1 % de la population) qui sont véritablement allergiques à cette protéine. Pour les autres (99 % de la population donc !), aucun risque à en consommer. Au contraire, la plupart des nutritionnistes s'accordent pour dire que la suppression totale du gluten peut entraîner certaines carences, en vitamines B1, B9, en fibres ou en fer notamment. La puis-

sante Food and Drug Administration (FDA) aux États-Unis, a d'ailleurs publié un avis selon lequel « aucun avantage nutritionnel n'était avéré pour une personne qui n'a pas de sensibilité au gluten ». **Rien n'atteste aujourd'hui que la suppression ou même la réduction du gluten présente donc un réel intérêt pour la santé...** ce qui n'est pas le cas du sucre ou des graisses par exemple.

Côtes de
Gascogne

Fraîchement Sud-Ouest

Les Rencontres vignerones

24 & 25 juin 2016 à Rennes

Découvrez & Dégustez

les vins Côtes de Gascogne chez les cavistes partenaires

Dégustation en présence des vignerons

Plus d'infos sur www.vins-cotes-gascogne.fr

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



Du 9 mai au 11 juin 2016

LES IMBATTABLES



30 jours à

- 30%

Chateau d'Axx

FABRICANT DE SALONS DEPUIS 1948

A MARQUE REFERENCE

Zone Décoparc - 11 rue Edison

Ancienne route de St-Malo - Rond point de MONTGERMONT

02 99 66 49 23



SANS SUCRE MAIS AVEC ÉDULCORANTS

La chasse aux sucres est ouverte ! Pour se déculpabiliser d'avaler des boissons sucrées, nombre de consommateurs plébiscitent les versions "light". Les industriels ont suivi, remplaçant le véritable sucre (le saccharose) par des édulcorants, généralement l'acésulfame k et le sucralose. L'aspartam, mis en cause par plusieurs études, est de moins en moins utilisé. Super U l'a par exemple banni de ses sodas depuis plusieurs années et le revendique sur ses bouteilles.

De son côté, Coca-Cola a fait le choix de "sexer" ses sodas sans sucre. Après s'être aperçu que les hommes achetaient peu de Coca-Cola light (car trop féminin dans sa consommation), la marque américaine a imaginé Coca-Cola Zéro. Toujours sans sucre, toujours avec des édulcorants mais nettement plus viril d'apparence... Car si les hommes apprécient aussi les produits allégés, ils l'assument visiblement moins !

Surcoût moyen
+ **9%**

MATIÈRE GRASSE : ALLÈGEMENTS (PARFOIS) DE FAÇADE



Chips classiques : 34 % d'huile de tournesol
Chips allégées : 24 % d'huile de tournesol

Ne confondez pas allégé en matières grasses et... léger en matières grasses. Même allégés, certains produits demeureront toujours gras.

C'est le cas des chips. La recette classique comprend généralement 34 % d'huile. Les légères 10 % de moins. Mais 100 g de chips légères apportent toujours près de 500 kcal, soit 4 fois plus que du jambon ! Côté prix, comptez 4 % de plus pour l'allégé. Souvent davantage (comme cette sauce crudité) mais parfois moins comme dans les laitages. La crème qui n'est pas utilisée dans les yaourts est en effet vendue à côté. Ce qui diminue automatiquement le surcoût.

Surcoût moyen
+ **4%**

RECETTE SANS SEL MAIS ADDITION BIEN SALÉE

En 2013, une étude révèle que nous consommons en moyenne 10 g de sel par jour, soit 20 % de plus que la normale. Et, surtout, que cette surconsommation nuit "grave" à la santé cardio-vasculaire" comme les médecins le répètent.

Il n'en fallait pas plus pour faire exploser le marché des produits allégés en sel. Au classique jambon sont venus s'ajouter le bacon, le blanc de poulet, l'emmental, le fromage de chèvre, la féta, les bouillons cubes ou même la sauce soja ! Globalement, **les ventes s'emballent : + 20 % en moyenne par an. Pourtant, l'écart de prix est important : 25 %.** Et, comme pour le gluten, les marques modifient souvent les conditionnements pour rendre l'écart plus supportable. C'est le cas ici avec ce fromage de chèvre et cette féta.



Surcoût moyen
+ **25%**



Sauce crudité
50 cl

QUAND LE "SANS" N'A FINALEMENT QUE PEU D'INTÉRÊT

Alléger sa consommation de sel est une bonne habitude à prendre. Mais certains produits étant déjà relativement pauvres en sel, il n'est guère utile d'acheter des produits à teneur réduite en sel. Le bénéfice sera limité mais l'addition, elle, sera souvent salée.

C'est le cas du jambon blanc. La version classique (ici le Bon Paris de Herta, à gauche) contient 1,8 % de sel. Un taux déjà bien plus faible que la majorité des autres charcuteries : 4,4 % pour la rosette, 5,5 à 6 % pour le jambon sec ou même plus de 2 % pour le blanc de dinde ou les lardons. Le jambon blanc est ainsi l'un des produits les plus « pauvres » en sel de sa catégorie ! Donc le bénéfice de "- 25 % de sel" est bien réduit...





- VTT-Route-Ville
- Fixie-BMX-Fat Bike
- VTT Assisté
- Accessoires et Textile

65 Av. Aristide Briand, RENNES
02.99.38.46.08
www.spad.fr
Mardi-Samedi
10H - 12H 30 / 14H - 19H

Le Printemps des bonnes affaires !

Jusqu'au 31 mai 2016 seulement !

jusqu'à **-30%**

sur les vélos en stock
de marques **FOCUS, BMC**
et **ROCKY MOUNTAIN***



FOCUS
Black Forest 29"

* voir conditions en magasin

Tonte, débroussaillage, Nettoyage, entretien massifs. Taille arbustes, fruitiers et haies.

Acceptation des CESU pré-financés

Déduction fiscale* : **50%**

Évacuation des déchets

DEVIS GRATUIT

Main d'œuvre qualifiée



ZA de Bellevue | 15, rue Hélène Boucher

Thorigné-Fouillard | 02 99 68 36 31

www.universdesjardins.com



L'Univers
des Jardins

Créateur

Création | Aménagement | Entretien

Magasin Vert

La nature est notre métier

Betton Rennes Nord

Centre Cial Village de la Forme

02 23 27 40 00

Lundi au samedi 9h30 - 19h30

Dimanche 10h - 12h30 / 14h - 18h30

les 5, 6, 7 et 8 MAI

Week-end
de folie !

-20%

sur l'article de votre choix sur présentation de ce coupon*

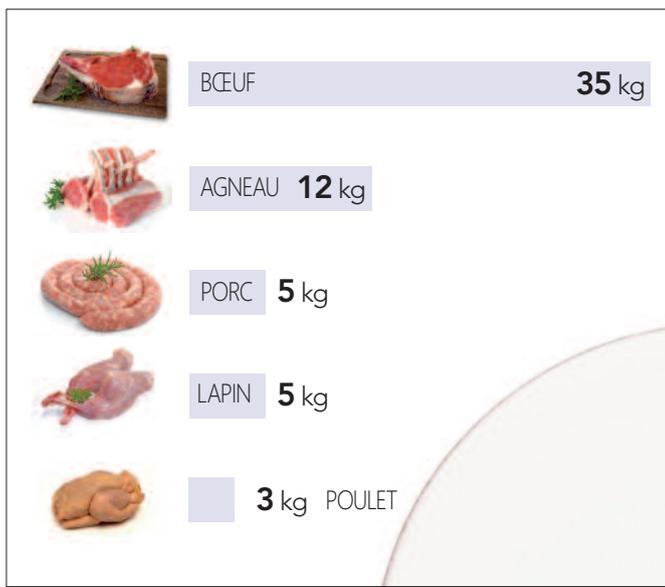
* Hors promo, offres commerciales, ventes à perte, outils à moteur, nettoyage haute pression, librairie



LE BILAN CARBONE DE VOTRE ASSIETTE

Limitier le réchauffement climatique est l'affaire des États certes mais aussi des consommateurs. Côté bilan carbone, tous les produits que nous mettons dans nos assiettes ne se valent pas. Pas question pour autant de s'interdire les petits plaisirs de l'alimentation ! Mais juste de connaître le véritable bilan carbone de ce que nous avalons.

LA VIANDE

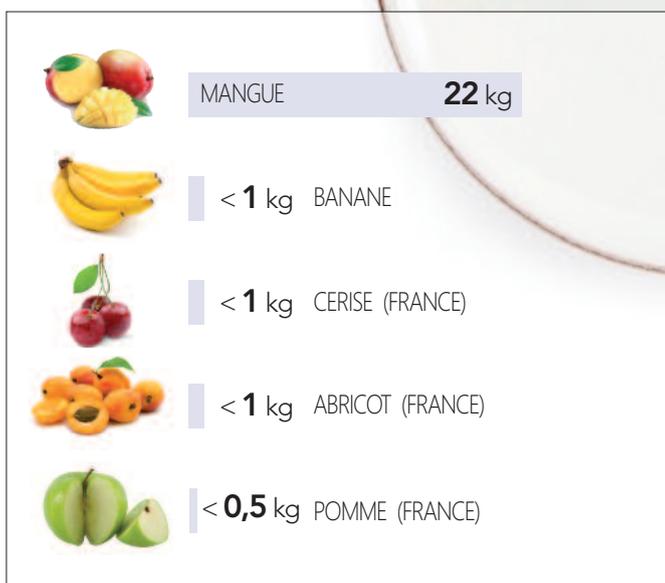


LE POISSON



En kg de CO₂ par kilo de produits, avec déchets (os, peaux, arêtes, etc.)

LES FRUITS



LES PRODUITS LAITIERS



La viande a une forte empreinte carbone car **les animaux que nous consommons avaient eux-mêmes avalé des végétaux au préalable**. Des végétaux qui avaient parfois des milliers de kilomètres de transport au compteur, comme le soja brésilien dans les auges des cochons bretons ! Dans le cas du bœuf, c'est le système digestif des ruminants qui pénalise davantage le bilan carbone avec des déjections qui génèrent beaucoup de gaz à effet de serre.

Plus globalement, **le transport est la principale raison de dégradation du bilan carbone d'un aliment**. Exemple avec les fruits. La mangue produit 40 fois plus de CO₂ qu'une pomme. Aucune raison biologique derrière cet écart. Juste le transport. Non seulement les mangues sont produites dans les pays tropicaux mais elles voyagent souvent par avion pour garantir leur maturité une fois sur les étales des supermarchés. Les bananes, elles, voyagent tout autant, notamment

depuis les Antilles. Une nuance : elles prennent le bateau. Et les cargos ont un excellent bilan carbone ramené au kilo transporté. Voilà pourquoi **une banane de Guadeloupe aura une empreinte écologique comparable à un abricot du Roussillon !**

Pour les produits laitiers, l'explication aux écarts entre produits réside principalement dans le nombre de litres de lait nécessaire à la production. Pour un kilo de beurre, il faut par exemple plus de 20 litres de lait. **O.D.**



BEAUTY SUCCESS

Bien-être & belle humeur!

PARFUMERIE - INSTITUT

Idée cadeau pour la fête des mères

À L'OCCASION DE
LA FÊTE DES MÈRES,
OFFREZ UN MOMENT
DE BIEN-ÊTRE
ET DE DOUCEUR
AUX SAVEURS
GOURMANDES.

MASSAGE
À LA BOUGIE
40 MN / 49 EUROS



du 2 au 21 mai 2015*

-25%

à partir de 89 € d'achats

uniquement sur présentation de ce bon

Centre Commercial Leclerc **St Grégoire** 02 99 63 70 97
Centre Commercial Hyper U **Châteaugiron** 02 99 55 81 71

UNE ENQUÊTE EXCLUSIVE DE RENNES CONSO

LE HIT-PARADE DES DRIVES

Le moins cher sur tous les produits comparables >

Leclerc Drive Noyal / Vilaine **1^{er}**

www.leclercdrive.fr
Rue du Châteaugrion
(8 196 produits proposés)

COMMENT NOUS FAISONS ?

Cette enquête est réalisée en comparant la totalité des produits strictement identiques d'un site à l'autre, soit plusieurs milliers de références (Source : étude Drive Insights). Ce comparatif ne se base que sur les prix des produits affichés sur les sites. Il ne prend pas en compte d'éventuels frais de préparation et/ou de livraison. **Ramené aux dépenses annuelles d'une famille de 4 personnes, 1 % d'écart représente 50 € d'économies.** Prix relevés le 1^{er} avril.



ÉCARTS DE PRIX par rapport à Leclerc Drive Noyal/Vilaine (nombre de produits proposés sur le site)

| | | | | | | | | |
|----|---|--------------------------|----|--|--------------------------|----|--|---------------------------|
| 2 | E.Leclerc Drive Leclerc Saint-Grégoire | +0,2 % (6 300 prod.) | 12 | courses U.com Hyper U Châteaugrion | +5,1 % (22 380 prod.) | 22 | leDRIVE Inter-marché Intermarché Bruz | +7,7 % (13 506 prod.) |
| 3 | E.Leclerc Drive Route de Lorient | +0,8 % (7 238 prod.) | 13 | coradrive.fr Cora Pacé | +5,6 % (31 952 prod.) | 23 | courses U.com Super U Bruz | +9,7 % (14 431 prod.) |
| 3 | E.Leclerc Drive Bruz Ker Lann | +0,8 % (7 606 prod.) | 14 | courses U.com Super U Saint-Jacques | +6,3 % (13 135 prod.) | 24 | courses U.com Super U rue de Fougères | +9,9 % (12 576 prod.) |
| 3 | E.Leclerc Drive Cesson-Sévigné | +0,8 % (7 233 prod.) | 15 | courses U.com Super U Noyal Chatillon | +6,6 % (16 616 prod.) | 25 | Carrefour drive C. Market Chartres de B. | +10,7 % (10 006 prod.) |
| 6 | Carrefour drive Carrefour Cesson-Sévigné | +2,5 % (11 869 prod.) | 16 | courses U.com Super U Sarah Bernhardt | +6,8 % (18 174 prod.) | 26 | chronodrive Rennes Gros-Malhon | +10,8 % (9 202 prod.) |
| 7 | E.Leclerc Drive Leclerc Noyal-Châtillon | +2,6 % (8 156 prod.) | 17 | courses U.com Super U Melesse | +6,9 % (20 405 prod.) | 26 | chronodrive Cesson Autopôle | +10,8 % (9 269 prod.) |
| 7 | E.Leclerc Drive Leclerc Vern Val d'Orson | +2,6 % (8 156 prod.) | 18 | leDRIVE Inter-marché Intermarché Le Gast | +7,3 % (10 249 prod.) | 28 | leDRIVE Inter-marché Intermarché Italie | +11,5 % (10 455 prod.) |
| 9 | Casino drive.fr Géant Casino Saint-Grégoire | +3,0 % (9 936 prod.) | 19 | leDRIVE Inter-marché Intermarché Domloup | +7,4 % (11 792 prod.) | 29 | courses U.com U Express rue de Brest | +15,9 % (12 215 prod.) |
| 10 | Carrefour drive Alma | +4,6 % (11 903 prod.) | 20 | leDRIVE Inter-marché Intermarché La Mézière | +7,5 % (10 687 prod.) | 30 | Casino drive.fr Casino Le Rheu | +20,6 % (6 103 prod.) |
| 11 | courses U.com Super U Mordelles | +4,8 % (22 005 prod.) | 21 | leDRIVE Inter-marché Intermarché Longschamps | +7,6 % (12 448 prod.) | 31 | MONOPRIX.fr Rennes Colombia | +28,3 % (11 738 prod.) |

Habitué à truster les 7 premières places du Hit Parade des drives de RENNES CONSO, Leclerc est, ce mois-ci, très légèrement contesté par Carrefour Cesson qui parvient à devancer deux Leclerc Drive : Vern et Noyal Cha-

tillon. Ce n'est certes pas encore un exploit mais c'est l'illustration qu'il n'y a pas de fatalité sur les prix à être derrière Leclerc ! Autre Carrefour, Alma. Récemment ouvert, ce drive intègre pour la première fois le classement, à la 10^e position. Comme

Cesson, Alma joue la carte du choix pour concurrencer Leclerc : près de 12 000 produits contre 8 000 ou moins pour Leclerc. Reste que, sur ce sujet, le champion toutes catégories est Cora avec près de 32 000 articles ! **Olivier Dauvers**

A LA UNE

COUREZ BIEN ÉQUIPÉ...

UN NOUVEAU RAYON RUNNING



Les deux magasins de Chantepie et Betton font peau neuve ! Un tout nouvel univers running a été créé pour le bonheur des joggeurs ! Sport accessible à tous, que

l'on peut pratiquer n'importe où et à tout moment de la journée, le running fait de plus en plus d'adeptes. Que vous soyez débutant, que vous ne juriez que par le trail ou que vous

soyez un fondu de piste, vos deux magasins Décathlon vous accueillent dans un nouvel espace entièrement reconfiguré et dédié à votre sport favori. Foncez !

Les conseils de Fabien
Pratiquant de trail et moniteur produit



EKIDEN ACTIVE TRAIL

Variez les surfaces sans changer de chaussures ! La polyvalence est le maître-mot des nouvelles Ekiden Active Trail. Avec une bonne accroche pour sortir des sentiers battus et un amorti remarquable offrant un confort optimal sur le bitume, elles sont vos meilleures alliées pour courir sur tous les terrains.



CARDIO RUNNING SMART KALENJI

Ce petit capteur cardiaque sait se faire oublier ! Accroché sur le T-shirt ou la brassière compatibles Kalenji, il se veut bien moins gênant que les ceintures classiques mais tout aussi efficace pour surveiller votre fréquence cardiaque durant vos sorties running. De plus, il peut être utilisé avec une montre cardio-fréquencemètre ou un smartphone.

Vu à la TV

LA BONNE AFFAIRE

VTT ROCKRIDER 340

199,95
prix imbattable



On aime :

Cadre en alu renforcé et suspension avant

Système de freinage V-Brake

21 vitesses Shimano

Pneus polyvalents

4 tailles (S, M, L, XL) et 6 coloris

DECATHLON CHANTEPIE

ZA des Loges
35135 CHANTEPIE
02 99 41 03 03
Rocade Sud, sortie 4

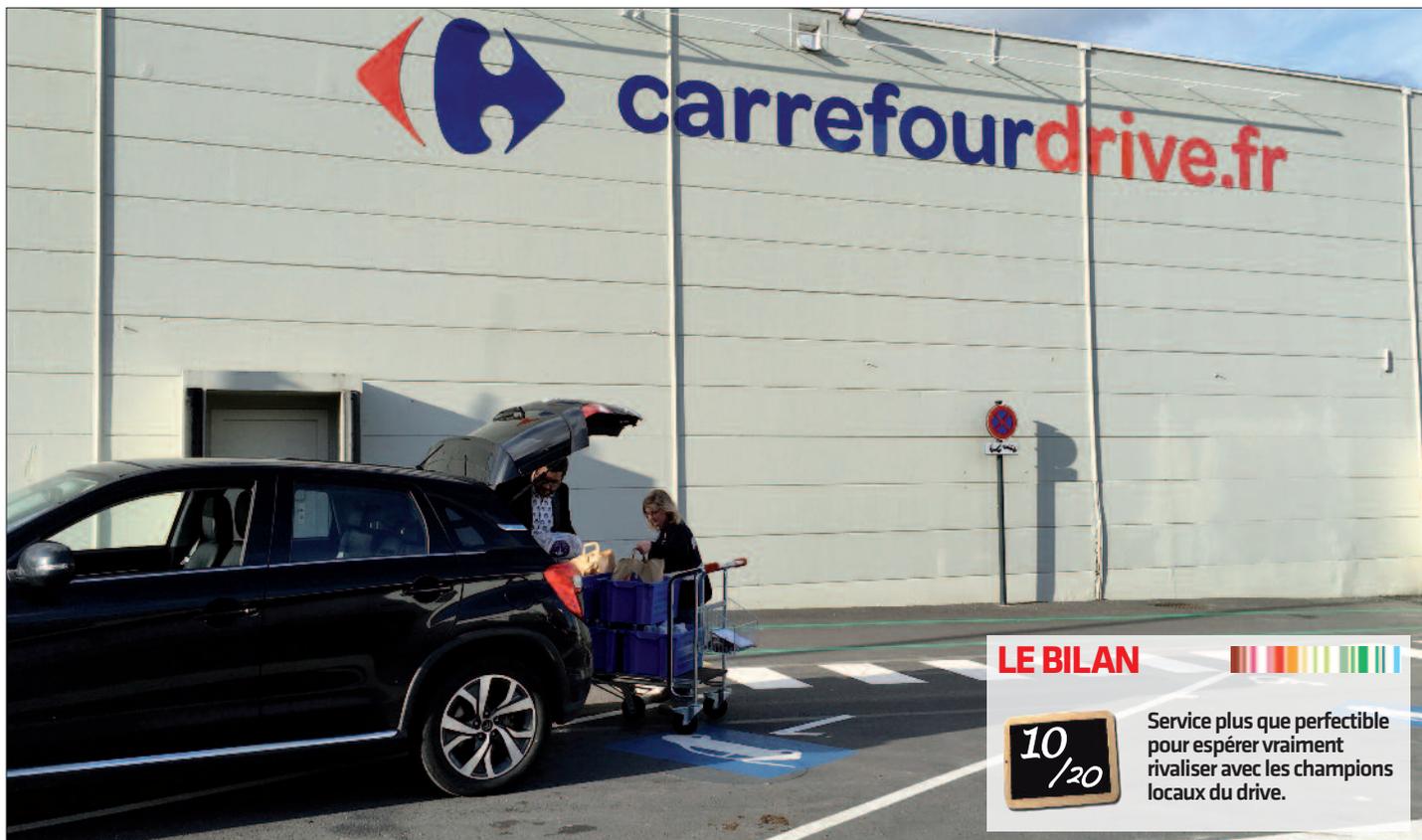
DECATHLON BETTON

Village Oxlane
ZAC Pluvignon
35830 BETTON
02 23 27 41 41
Rocade Nord, sortie 15

RENNES CONSO A TESTÉ...

LES COURSES CHEZ CARREFOUR DRIVE

Alma, l'hyper le plus ancien de Rennes, a pris le temps de se convertir au drive ! C'est chose faite depuis deux mois. RENNES CONSO a naturellement testé...



LE BILAN

Service plus que parfait pour espérer vraiment rivaliser avec les champions locaux du drive.

L'OFFRE

Avec presque 12 000 articles différents, c'est toujours moins que Cora, Super U ou Intermarché. Mais c'est nettement plus que les leaders du marché rennais : Leclerc Drive et Chronodrive dont l'offre est plus restreinte : de 7 à 9 000 produits environ.

Un point faible néanmoins : le choix est limité sur les produits frais traditionnels : fruits et légumes, boucherie, boulangerie, etc. Dans la rubrique "bœuf" par exemple, quatre produits : des boulettes, des nuggets, un hot-dog et une barquette de 650 g de viande hachée. Un peu court ! Même constat pour le porc avec un seul produit : un assortiment de saucisses, merguez et chipolatas. Quant au poisson, hormis le surgelé, n'y comptez pas...

LE SITE INTERNET

C'est le grand point faible de Carrefour drive. Le site courses.carrefour.fr est nettement en deçà des concurrents. Et notamment de Leclerc ou Chronodrive. D'ailleurs, chez Carrefour, on

l'admet volontiers... Pour preuve, l'an dernier, l'enseigne a mis en chantier une nouvelle interface web.

Parmi les faiblesses : l'ergonomie, la navigation ou la gestion des promotions. Dans le cas d'offres "3 pour 2" par exemple, impossible pour le client de savoir s'il peut panacher les parfums différents d'une même gamme. Autre gêne pour le client : les quantités sont limitées, notamment sur les packs d'eau (les produits qu'il est pratique d'acheter en drive). Et, ce, sans toujours une grande logique... Evian et Cristaline sont limitées à 4 packs mais Vittel à 6 packs. Allez comprendre !

LE RETRAIT

Comme ses concurrents, Carrefour promet un retrait en cinq minutes. C'était bien le cas pour le test de RENNES CONSO. Quant à la zone de retrait, elle est bien visible grâce à l'enseigne sur la façade. Mais choisissez quand même un jour de beau temps. Elle n'est en effet pas couverte, exposée à tous les vents. Sur ce point, difficile d'imaginer que Carrefour n'ait pas prévu le budget pour un minimum de protection. Tant pour ses employés qui assurent la livraison dans le coffre, que pour les clients.

LE GRAND MYSTÈRE DES PRIX CARREFOUR DRIVE

A la différence de ses concurrents, Carrefour ne garantit pas à ses clients drive de payer le même prix qu'en magasin. Une sage précaution... Car la gestion des prix est un grand mystère. Sur le panier de 110 produits constitué par RENNES CONSO (et comparés le même jour), les prix n'étaient les mêmes que dans un tiers des cas. Ils étaient parfois plus chers en drive mais souvent plus chers en magasin. Exemple (parmi d'autres) avec cette vodka, presque 2 € plus économique en drive que dans l'hyper. Ou encore les lames de rasoir Mach 3 : 9,74 € sur le site web, 15 € en magasin. Euh, Carrefour, venir en magasin pour payer plus cher, c'est très commerçant, ça ?



En drive

11,31 €

Dans l'hyper

13,14 €

Du 25 avril au 23 mai 2016

GRAND CIEL BLEU SUR LES BONS PLANS !

Alinea

AFFICHEZ LA COULEUR !

Parasol orientable SHINGA

Pied de parasol BOUCHÉ

39⁹⁹
31⁹⁹
Parasol orientable
TILT

29⁹⁹
23⁹⁹
Chilienne
UDINE

DESIGN
Alinea
& STYLE

Bain de soleil NIVELS

79⁹⁹
63²⁰
Bain de soleil
LUNA

Chilienne TROPICAL

Bain de soleil PALMA

15%
12⁷⁹ € pièce
Dalle pour parasol
ENZO

-20%
sur les bains de soleil,
chiliennes, parasols et
pieds de parasol

Alinea RCS 345 173 52. Offre dans la limite des stocks disponibles. Voir conditions en magasin et sur alinea.fr

Toutes nos offres **meubler de plein air** sont de sortie en magasin et sur **Alinea**

Alinea Rennes - ZAC de Cap Malo
Lieu-dit de Tiercendre - 35520 La Mézière
02 99 13 31 60
Ouvert du lundi au samedi de 9h30 à 20h

Resto
Alinea



Vos achats livrés
en magasin gratuitement

ZOOM PRIX

LES GLACES VANILLE

Les températures commencent à grimper... et la consommation de glaces avec. La crème glacée à la vanille reste le parfum préféré des Français. Pour vous aider à bien choisir, RENNES CONSO a passé au crible l'offre des marques et des enseignes. Les prix varient du simple au triple !



prix moyen
à Rennes

3,19 €

Carte d'Or 1l, 500 g

Les moins chers

| | |
|--------------------------|---------------|
| Carrefour (Alma, Cesson) | 2,46 € |
| Leclerc (Vern) | 2,77 € |
| Market (Chartres) | 3,10 € |



prix moyen
à Rennes

3,95 €

La Laitière 430 g

Les moins chers

| | |
|--|---------------|
| Carrefour (Cesson) | 3,90 € |
| Super U (Rennes, St Jacques, Noyal. C) | 3,90 € |
| Carrefour (Alma) | 3,95 € |



prix moyen
à Rennes

3,86 €

Häagen-Dazs 430 g

Les moins chers

| | |
|-----------------------------------|---------------|
| Leclerc (Vern, Noyal/V, Noyal. C) | 3,89 € |
| Super U (Melesse) | 4,12 € |
| Super U (Rennes, St Jacques) | 4,15 € |



Picard
565 g

2,50 €



Intermarché
478 g

1,94 €

U
500 g

1,90 €



Casino
520 g

1,84 €



Leclerc
494 g

1,80 €

Carrefour
500 g

1,79 €



NOUVEAUTÉS : LES « SUMMER HITS » DE RENNES CONSO

Le+ TENDANCE



Un sorbet au citron vert réhaussé d'une touche de rhum. Inspiré du cocktail toujours très en vogue, ce parfum se veut très rafraîchissant. Idéal pour terminer un repas en se faisant plaisir et sans conséquence pour la ligne. Deux petites boules (l'équivalent de 100 ml) n'apportent que 62 kcal ! **3,39 €**

Le+ GOURMAND



Nouvelle recette inspirée des fameuses glaces en pot Häagen-Dazs et proposée en bâtonnet : strawberry & cream. Une crème glacée aux fraises avec de véritables morceaux dans un enrobage de chocolat au lait. A croquer ! **3,99 €**

Le+ ORIGINAL



Ben & Jerry's continue de cultiver son esprit décalé et à se distinguer. Mi-cookie, mi-glace, le nouveau Wich de la marque permet une consommation du bout des doigts. Moins rafraîchissant qu'une glace classique, certes, mais très réussi et pratique à déguster. **5,89 €**

CHANGER C'EST DANS L'AIR DU TEMPS

SHOPPING DAYS

DU 23 AVRIL AU 7 MAI

*Êtes-vous prêt(e)
à changer de style ?*

Plus d'infos sur mongrandquartier.com

SHOPPING FÊTE DES MÈRES

DU 21 AU 28 MAI

Nos clients(es) font leur Show !



ANIMATION RELOOKING

Maquillages, mise en beauté,
conseils concrets, personnalisés
avec la participation de Laëtitia Tang,
notre conseillère en image.

CONCOURS DE LA PLUS BELLE DES MAMANS

DÉFILÉ DES PARTICIPANTS

Samedi 28 mai à 14h et 17h

Inscription gratuite sur place, dans la limite des places disponibles

OUVERTURES
EXCEPTIONNELLES

LES 5 & 16 MAI
DE 10H À 19H

ENJOY

90 BOUTIQUES
SHOPPING & LOISIRS
RENNES ST-GRÉGOIRE



CHANGEONS ENSEMBLE

KERink

La solution économique & écologique
POUR VOS CARTOUCHES

Recharger ses cartouches d'imprimante, c'est un geste économique et écologique !



-60%*

* (tous les jours jusqu'à)

+ OFFRE DÉCOUVERTE

-2€ TTC

sans minimum d'achat, sur la recharge d'une cartouche jet d'encre.

Offre non cumulable, valable une fois par client et par mois, sur présentation de ce bon.

-15€ TTC

à partir de 3 cartouches laser rechargées identiques achetées.

Offre non cumulable, valable une fois par client et par mois, sur présentation de ce bon.

16 rue Tronjolly,
derrière le centre Colombier
(voisin immédiat de Jeff de Bruges)
Tél. : 02 23 40 16 63

21 rue d'antrain,
Métro Ste Anne
(en direction du cinéma L'Arvor)
Tél. : 02 99 63 17 08

Géant St-Grégoire

| | |
|--------|-------|
| SP 95 | 1,280 |
| SP 98 | 1,318 |
| Gasoil | 1,029 |

Cora Pace

| | |
|-----------|-------|
| SP 95-E10 | 1,239 |
| SP 98 | 1,318 |
| Gasoil | 1,039 |

Total A. Rue St Brieuc

| | |
|-----------|-------|
| SP 95-E10 | 1,244 |
| SP 98 | 1,329 |
| Gasoil | 1,042 |

Total A. Vezin

| | |
|-----------|-------|
| SP 95-E10 | 1,244 |
| SP 98 | 1,334 |
| Gasoil | 1,042 |

Total A. Alma

| | |
|-----------|-------|
| SP 95-E10 | 1,244 |
| SP 98 | 1,332 |
| Gasoil | 1,043 |

Exclusif

L'Observatoire
INFLATION



Évolution / 1 mois

Évolution / un an



GAZOLE

+ 1,0%

- 10,6%



SP 95

+ 2,1%

- 7,1%



SP 98

+ 2,1%

- 7,8%



GPL

0,0%

- 12,7%

RENNES CONSO est édité par Editions Dauvers SARL, 21, rue de la Poterie 35200 Rennes
Tél : 02 99 50 18 90 courriel : rennesconso@wanadoo.fr

Directeur de la publication et Rédacteur-en-chef : Olivier Dauvers Commercial :
Chris Chhoeum Ont participé à ce numéro : Jean Philippe Gallet, Claire Davant



Meubles
Made.com

Chaussures

BOB+ ARRIVAGES

à prix défilants toute concurrence !

ZI route de Lorient • 5, rue Jean Le Hô • RENNES

02 99 59 13 48

voir aussi notre boutique
en ligne sur **Le Bon Coin**



Mobilier
de jardin



Electro-
Ménager



Vin



Literie

Salon
YANN

Féminin & Masculin

sans rendez-vous

C.Cial Colombia - Rennes
(entre McDo et Habitat)

02 99 01 14 67

LES 12 STATIONS LES MOINS CHÈRES

[Prix relevés le 24 avril 2016]

Leclerc St-Grégoire

| | |
|--------|-------|
| SP95 | 1,280 |
| SP98 | 1,318 |
| Gasoil | 1,029 |

EXCLUSIF!

Recevez par mail et en avant-première le prix des carburants dans les stations rennaises. Service gratuit. Inscription par mail : rennesconso@wanadoo.fr

Super U.S. Bernhardt

| | |
|--------|-------|
| SP95 | 1,279 |
| SP98 | 1,311 |
| Gasoil | 1,028 |

Carrefour Cesson

| | |
|----------|-------|
| SP95-E10 | 1,229 |
| SP98 | 1,318 |
| Gasoil | 1,039 |

Total Access Vern

| | |
|----------|-------|
| SP95-E10 | 1,245 |
| SP98 | 1,332 |
| Gasoil | 1,045 |

Leclerc Vern

| | |
|----------|-------|
| SP95 | 1,292 |
| SP95-E10 | 1,231 |
| Gasoil | 1,044 |

DEVIS
GRATUIT

repar'stores
réparation et modernisation de volets roulants

Ne restez plus dans le noir

Réparation et motorisation de vos volets roulants en région rennaise.

Repar'stores est la 1^{ère} entreprise nationale spécialisée dans la réparation et la modernisation de volets roulants avec plus de 100 intervenants partout en France. A Rennes depuis 3 ans, Renaud BATARD (secteur Rennes Est) et Laurent RICHOMME (secteur Rennes Ouest) proposent aux particuliers et professionnels la réparation de toutes les grandes marques (Somfy, Simu, Came, Bubendorff, Profalux, Lakal, Franciflex.), mais également la motorisation des volets roulants manuels.

Dans 90 % des cas, la réparation est immédiate grâce aux camions-ateliers disposant de plus de 300 références de pièces (livraison en moins de 48 h si commande).

Atouts supplémentaires :

- une intervention rapide,
- les devis sont gratuits,
- la prise de rendez-vous est immédiate,
- les installations et réparations sont garanties 3 ans pour les tabliers et 5 ans pour les moteurs.

Plus d'informations sur :
www.reparstores.com

• Secteur Rennes Ouest
Laurent RICHOMME
06 84 11 86 72
laurent.richomme@reparstores.com

• Secteur Rennes Est
Renaud BATARD
06 60 97 48 19
renaud.batard@reparstores.com



LE PRIX DU GPL

Les stations les moins chères

Prix/litre

| | | |
|---------------------------|---|---------|
| CARREFOUR CESSON |  | 0,599 € |
| LECLERC CLEUNAY | | 0,686 € |
| CORA PACÉ | | 0,686 € |
| TOTAL ACCESS VERN | | 0,629 € |
| TOTAL ACCESS GAYEULLES | | 0,629 € |
| GÉANT ST GRÉGOIRE | | 0,686 € |
| AVIA LA POTERIE, RTE BRUZ | | 0,690 € |
| AVIA RTE BRUZ | | 0,690 € |
| TOTAL RTE DE LORIENT | | 0,719 € |
| TOTAL BEAUREGARD | | 0,719 € |

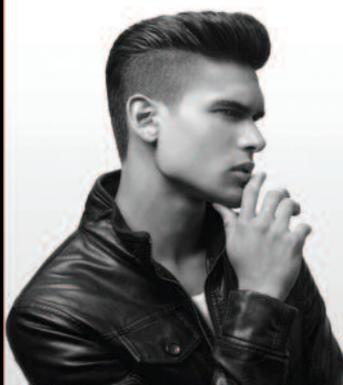
Prix relevés le 24 avril

n
NLS

Offre découverte 1^{ère} visite

Pack Cut pour elle 25 € ~~32 €~~

Pack Cut pour lui 15 € ~~21 €~~



EMBALLER

TRANSPORTER

STOCKER

stockerseul.com

Plus d'espace pour vivre mieux !

demenagerseul.com



self stockage
box privatif



cartons
et matériel



espace entièrement
sécurisé



accessible
24h/7j



véhicules
utilitaires

12 Quai Robinot Saint Cyr 35000 RENNES

02 99 29 2000

LES MARQUES À PRIX COMPRESSÉS !

LED 139 cm PHILIPS

ref 55PUS6501

UHD 4 K 3840 x 2160 pixels - 1800 Hz
20 W (RMS) - Technologies Ambilight 2



Garantie
2 ans

1148€*
TTC - Eco-taxe incluse

NOUVELLES
GAMMES TV !

LED 100cm SONY

ref KDL40WD650B

HDTV1080p
200 Hz
2 x 5 W (RMS)
TV connectée
WiFi intégré



Garantie
2 ans

487€*
TTC - Eco-taxe incluse

Four Pyrolyse SAMSUNG

ref NV70F2793NS

70L
Twin Convection
Pyrolyse
Porte froide
Chaleur tournante
Tournebroche
Rail télescopique



491€*
TTC - Eco-taxe incluse

Garantie
3 ans*

Votre cuisine aménagée de A à Z



Devis gratuit sur rendez-vous
à Cesson-Sévigné 02 99 26 96 54



* pièces / main d'oeuvre et déplacement sur le gros électroménager
* Tarifs dans la limite des stocks disponibles

CESSON-SEVIGNE
ZI SUD-EST - 31 A rue des Landelles
Tel : 02 99 26 96 54 - cesson@privadis.fr
LA CHAPELLE DES FOUGERETZ
58 Rue de Saint-Malo
Tel : 02 99 66 42 05 - lcdf@privadis.fr

Rejoignez-nous !

inscrivez-vous, visualisez nos prix et commandez : www.privadis.fr