

RENNES CONSO

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

UNE ENQUÊTE EXCLUSIVE DE RENNES CONSO

VOYAGER EN AUTOCAR

Prix, destinations, banc c'essai...

Moins d'un an après la libéralisation du transport par autocar (en fait depuis la loi Macron d'août 2015), c'est l'effervescence ! **700 lignes sont recensées et cinq transporteurs se disputent un marché en pleine explosion** : Ouibus (filiale de la SNCF), Isilines (et sa cousine Eurolines), l'Allemand FlixBus, le Britannique Megabus et enfin l'indépendant Starshipper. Pour tous, un même défi : prendre les meilleures positions le plus rapidement possible. En tous les cas avant les concurrents !



Derrière ces prix, quelques contraintes pour les passagers... D'abord les horaires, pas toujours très pratiques. Exemple sur Rennes-Paris où Megabus propose le trajet à 3 ou 4 € seulement à certaines dates. Imbattable évidemment. Mais, pour ce prix, il vous faudra peut-être accepter de voyager de minuit à 5h du matin ! La durée des trajets est aussi un inconvénient. C'est non seulement long (6h40 pour Bordeaux, 9h pour Toulouse, 12h pour Lyon, etc.) mais variable. De Rennes à Brest avec Ouibus par

exemple, vous passerez de 3h05 à... 4h55 dans le car. Sans compter les arrêts pas toujours pratiques. A Bordeaux, en fait de la gare SNCF, l'arrivée est à 400 mètres à pied. Mauvaise surprise pour le passager ! Des désagréments sur lesquels les compagnies se montrent discrètes dans leurs publicités, préférant mettre en avant le wifi gratuit ou les prises électriques ! Autant de véritables services que RENNES CONSO a d'ailleurs testé (lire page 6).

Olivier Dauvers

Rennes-Paris à 3€ ? Oui, mais entre minuit et 5h du matin !

C'est cette course de vitesse entre compagnies qui explique la guerre des prix dont bénéficient actuellement les passagers avec des prix d'appel de quelques euros seulement. **A 3 ou 4 centimes le kilomètre parcouru, l'autocar en devient alors imbattable (voir page 4) lorsque le train dépasse souvent les 10 centimes/km.**



ÉTÉ OFFERT - L'ÉTÉ OFFERT - L'ÉTÉ OFFERT - L'ÉTÉ OFFERT - L'ÉTÉ OFF

2 MOIS D'ÉTÉ OFFERTS!
avec le **PASS'FORM Liberté**

formstation

LONGS
CHAMPS

Parking Intermarché
Ccial Les Longs Champs

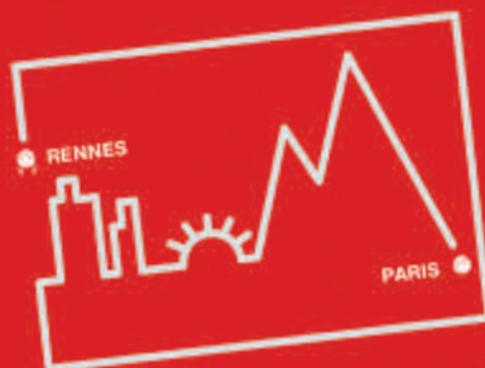
02 23 20 50 50

WWW.FORMSTATION.FR

* Offre « Juillet / Août offerts » valable jusqu'au 31 juillet 2016 pour toute souscription de l'abonnement Pass' Form Liberté et selon les conditions affichées au club puis 39€ les mois suivants, Création Formidier (64 Biarritz) RCS : Bayonne B 504 305 434. © Crédit photos : Photodune

Rennes - Paris à partir de 9€*
Y a qu'isi pour faire des prix aussi petits !

Découvrez toutes nos destinations au départ de Rennes.



isilines



Rendez-vous dans votre agence isilines à Rennes - 37 avenue janvier ou sur isilines.fr

*Tarif standard «à partir de», pour un adulte effectuant un aller-simple jusqu'au 31 octobre 2016, nombre de places limité. Conditions et réservations sur isilines.fr

LE RÉSEAU ET LES PRIX

Liaisons directes (sans changement de bus)
et prix constatés le 18 mai pour un voyage le 18 juin

Ouibus	5 €
Starshipper	8 €
Flixbus	9 €

BREST

QUIMPER

Ouibus	5 €
Starshipper	12 €



RENNES

NANTES

Mégabus	2 €
Starshipper	4 €
Isilines	5 €
Flixbus	5 €
Ouibus	5 €

BORDEAUX

Ouibus	5 €
Starshipper	14 €
Isilines	15 €
Flixbus	15 €

TOULOUSE

Isilines	19 €
Flixbus	22 €

ROUEN

Flixbus	11 €
Isilines	15 €

PARIS

Mégabus	4 €
Ouibus	5 €
Starshipper	8 €
Flixbus	9 €
Isilines	9 €

Isilines 29 €

LYON

Grenoble

LILLE

Flixbus	19 €
Isilines	25 €

LIAISONS "DIRECTES" : TOUT EST RELATIF !

L'autocar a assurément des atouts (au premier rang desquels le prix) mais pas la rapidité ! De Rennes à Bordeaux avec Ouibus par exemple, le trajet est annoncé "direct" mais en 6h40, soit 2h30 de plus qu'en voiture. Certes, la vitesse des autocars est limitée mais l'explication est ailleurs, bien cachée par Ouibus lorsque la compagnie vend ses billets. Car si la liaison est effectivement directe (sans changement de bus), elle n'est pas sans arrêt. Première halte à Nantes, 1h30 après

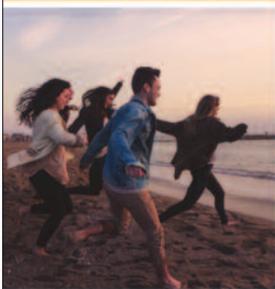
le départ, devant la Clinique Jules Verne, ce qui rallonge automatiquement le trajet (une pause sur une aire d'autoroute serait d'évidence plus rapide). Puis direction La Rochelle pour un nouvel arrêt. Là, de manière un brin cavalière, le chauffeur expédie ses passagers prendre l'air. Explication : le capitaine (le chauffeur en jargon Ouibus) doit prendre sa pause et entendre se détendre seul sur le Port. Les passagers, eux, errent dans la gare.



Gare de La Rochelle
Arrêt et descente obligatoire
pour les passagers du
Rennes-Bordeaux.

BARCELONE
à partir de

66€*
en aller simple



2
bagages
gratuits**

BARCELONE ET PLUS DE 600 DESTINATIONS EN EUROPE !
Vous aussi, voyagez moins cher pour les vacances !



**Informations et réservations
dans votre Agence Eurolines de Rennes**

*Prix TTC - à partir de - valable pour un trajet Rennes-Barcelone, pour une réservation au moins 30 jours avant la date de départ, pour un voyage du 1er avril 2016 au 31 octobre 2016 ; disponible sur certains départs uniquement. Nombre de places limité. **Sur la majorité de nos lignes. Renseignement en agence, par téléphone ou sur www.eurolines.fr.

DISCRETE
LINGERIE



TOUT DOIT DISPARAÎTRE !

LIQUIDATION
AVANT
TRAVAUX

Lingerie de jour et de nuit • Maillots de bain

LISE CHARMEL

barbara
PARIS

LOU

Empreinte
Lingerie

SIMONE
PÉRELE

antigel
LISE CHARMEL

Antinea
LISE CHARMEL

le chat
Lingerie

MASSANA

Rose
Pomme

señoreta
HOMEWEAR

pill

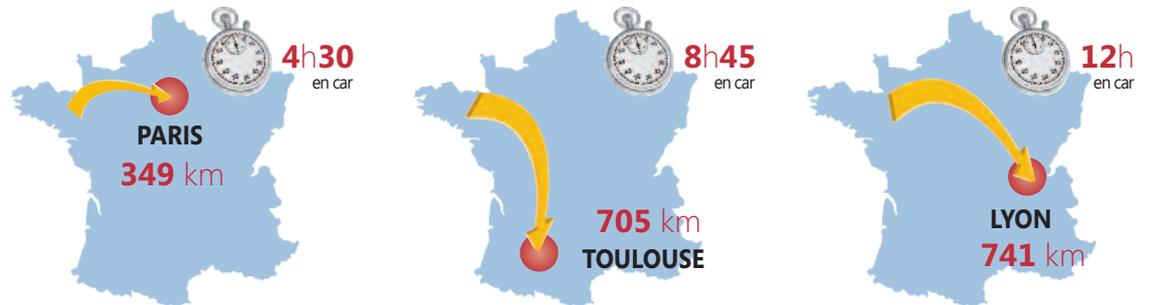
Lidea

JANINE ROBIN
PARIS



L'AUTOCAR EST-IL VRAIMENT MOINS CHER ?

En théorie, c'est l'avantage numéro 1 des autocars : le prix ! Mais, en pratique, Ouibus, Isilines et consorts sont-ils toujours les moins chers ? La réponse sur trois trajets à trois dates différentes, au départ de Rennes.



12 juillet 12 août 21 août

12 juillet 12 août 21 août

12 juillet 12 août 21 août

	12 juillet	12 août	21 août	12 juillet	12 août	21 août	12 juillet	12 août	21 août
CAR	9,6 €	9,6 €	9,6 €	20,5 €	20,5 €	20,5 €	29 €	29 €	29 €
COVOITURAGE (BLABLACAR)	de 21 € à 23 €			de 42 € à 50 €			de 42 € à 46 €		
TRAIN (SNCF)	20 €	20 €	20 €	55 €	68 €	52 €	39 €	67 €	52 €
AVION (AIR FRANCE)	50 €	62 €	121 €	50 €	100 €	87 €	75 €	75 €	148 €

Imbattable autocar ! **Quels que soient les dates et les trajets, l'autocar est toujours le moins cher. Tel est l'enseignement du banc d'essai de RENNES CONSO.** Il y a certes des différences de prix selon les compagnies (voir page précédente) mais, en moyenne, même le co-voiturage vous coûtera plus cher, ce qui en surprendra plus d'un...

Autre surprise : si le train et l'avion sont évidemment plus chers, ils ne sont pas sans argument pour autant. Le 21 mai, il était en

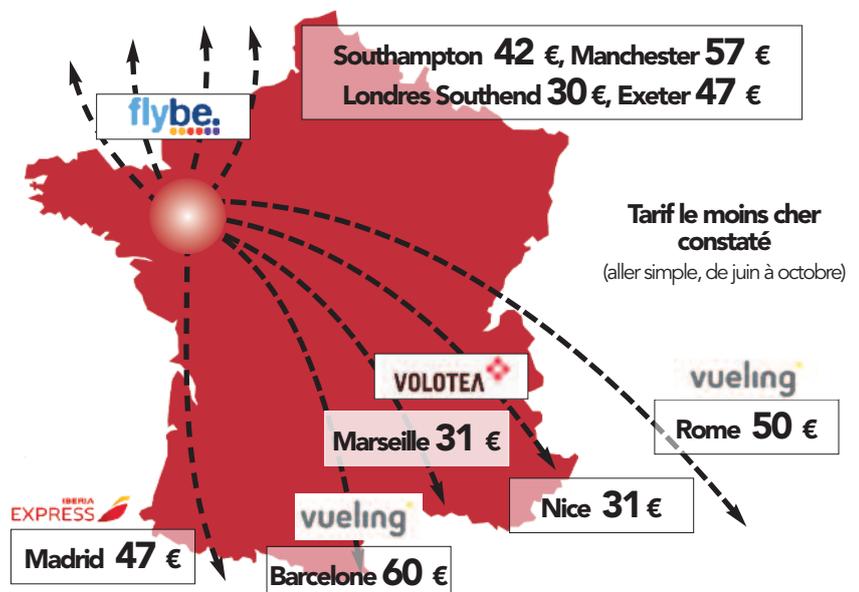
effet possible de dénicher sans difficulté des Rennes-Paris en TGV pendant l'été pour 20 €. A ce prix, attention, les billets ne sont pas modifiables (mais certaines compagnies de bus ne permettent pas non plus le changement). Vers Toulouse, l'avion a également des atouts, notamment le temps de parcours : 1h15 de vol, à comparer à près de 9h de bus. Un détail quand même : à 50 €, les billets Hop/Air France ne comprennent pas de bagage en soute. Obligation de voyager léger !

O. D.

L'AVION PAS CHER AU DÉPART DE RENNES ? C'EST POSSIBLE !



Outre les "petits prix" de Hop Air France (à partir de 50 € en France), **il y a désormais quatre low-cost qui opèrent au départ de Rennes : Vueling, Flybe, Iberia Express et Volotea.** A chaque fois, la promesse de prix imbattables. De fait, RENNES CONSO l'a vérifié, Rennes-Nice pour 31 € c'est possible. Mais il faudra quand même attendre le... 10 octobre. En juillet, rien à moins de 58 €. Reste que c'est quand même bon marché !



KERink

La solution économique & écologique
POUR VOS CARTOUCHES



PRIX DIVISÉS PAR 2 *

* jusqu'à 2x moins cher, sur la recharge,
par rapport au prix d'une cartouche à la
marque constructeur. Exemple : HP301 noire
- 65% sur le prix au ml !



Écologique



Économique

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



AQUA WELLNESS

PISCINE - SPA - FITNESS

Quel sera le programme de votre été ?
Aéro, Vélo, Dodo...

LIBERTY' PASS

AQUATIQUE + FITNESS 29€/mois

- Sous condition d'un engagement de 3 mois - 2 cours aquatiques et/ou fitness par semaine
- Frais d'adhésion de 30€ au lieu de 60€ - Souscription avant le 30 juin 2016

AQUA'PASS
49€/mois
sans engagement
+ 1 MOIS OFFERT

FITNESS'PASS
36€/mois
sans engagement
+ 2 cours aquatiques
+ 1 MOIS OFFERT

* Offres valables du 1 au 30 juin 2016
SUIVEZ-NOUS!



02 99 30 07 17
contact@aqua-wellness.fr
28 RUE DU BOURG NOUVEAU
35000 RENNES
www.aqua-wellness.fr

les Aubaines by La Redoute

OUVERT
10h-19h
en continu

Arrivage* **Levi's 501**
et nombreuses autres marques
(Pepe Jeans, Diesel, Jack & Jones, etc.)



-40%



* Dans la limite des stocks disponibles

ZI route de Lorient, 48 rue Manoir de Servigné • RENNES • Tél. 02 99 14 60 49
Ligne de bus 11 / arrêt Marrais • parking gratuit • www.lesaubainesrennes.fr



Ne pas jeter sur la voie publique. Photo non contractuelle. Siret 490 985 256 00018.
Réductions effectuées en caisse sur le prix catalogue La Redoute des saisons antérieures.



RENNES CONSO A TESTÉ PARIS-RENNES EN OUIBUS

A l'heure du TGV, voilà le retour de l'autocar et des trajets longue distance à... 100 km/heure ! RENNES CONSO a testé Ouibus sur Paris-Rennes.



LE PRIX (CE JOUR-LÀ : 25 €)

Les publicités promettaient un Paris-Rennes pour 9 €. Mais, évidemment, il ne fallait pas choisir un jour de départ en vacances ! Même en réservant plus d'un mois à l'avance, le billet coûtait alors 25 €.

Cela dit, hors week-ends (et naturellement vacances scolaires), il est aisé de dénicher le tarif promis. Surtout qu'il y a cinq liaisons par jour : quatre depuis la gare SNCF de Bercy, une depuis La Défense.

Un bon point pour Ouibus : les bagages sont compris. A bord, vous pourrez emporter deux bagages à main, tout en laissant une valise en soute. Autre surprise, agréable, la possibilité de choisir sa place : à la réservation, le site vous attribue automatiquement une place mais vous pouvez en changer d'un simple clic.

LE DÉPART (DEPUIS LA GARE DE BERCY)

En fait de gare routière, Bercy est un parking sommairement aménagé pour accueillir jusqu'à six Ouibus simultanément. Et c'est bien ça le problème... Car, outre un autocar pour Rennes, sont aussi au départ à cette heure-là des bus pour Lyon, Barcelone, Lille, Reims ou Nancy. Et, pour se repérer, obligation de faire le tour des autocars pour en chercher la destination. Il y a bien des numéros de "quai" mais aucune information n'y oriente le passager... Autre désagrément : Bercy est à ciel ouvert. A éviter donc : les départs les jours de fortes pluies ! Enfin, la gestion des bagages inquiètera les plus méfiants. Une fois les passagers à bord, les soutes sont demeurées ouvertes et sans surveillance.



LE VOYAGE (CONFORTABLE)

Selon les horaires (et les bouchons !), le voyage dure de 4h45 à 5h35. Beaucoup plus long que le train mais pas loin d'être aussi confortable. Certes, impossible d'aller prendre un café à la voiture bar... Mais la forte inclinaison des sièges, la prise électrique (pour deux places) et le wifi gratuit compensent largement. Sans compter les larges vitres ouvertes sur l'extérieur, ce qui agrandit l'espace intérieur. Pour les toilettes, en revanche, avantage au train : plus spacieuses.

Pour se dégourdir les jambes, une halte est prévue au Mans : 30 minutes sur une aire d'autoroute avant de repartir et d'arriver à Rennes avec 10 minutes d'avance. Ce que le train n'arrivera jamais à faire !





Salon YANN LS

Féminin & Masculin

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

sans rendez-vous

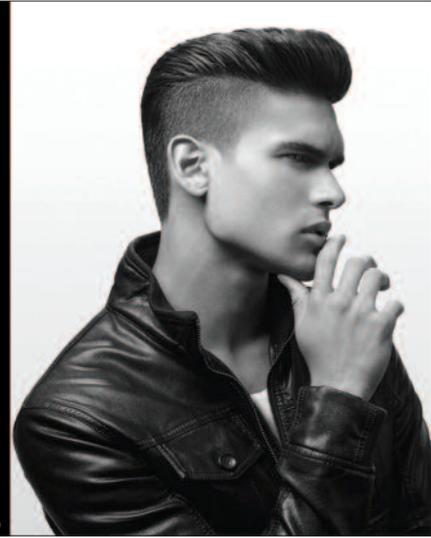
02 99 01 14 67

Offre découverte 1^{ère} visite

Pack Cut pour elle **25 €** ~~32 €~~

Pack Cut pour lui **15 €** ~~21 €~~

Offre non cumulable. Valable jusqu'au 15 juillet 2016



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



Membre du réseau
Les Clefs du Jardin

ZA de Bellevue | 15, rue Hélène Boucher

Thorigné-Fouillard | 02 99 68 36 31

www.universdesjardins.com



L'Univers des Jardins

Entretien

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

Un week-end incontournable

les 3, 4 et 5 JUIN

8 €

DE REMISE IMMÉDIATE
offert
par tranche
de 50 € d'achats

**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



Vendredi 24 juin 
à partir de 18h au Café des Champs Libres à Rennes
.....
Grande soirée Dégustation
Mets & Vins Côtes de Gascogne
.....
  Animation par les vignerons

les vins
sudOuest
France

Campagne financée
avec le concours de :



LANGUEDOC
ROUSSILLON
MIDI
PYRÉNÉES



www.vins-cotes-gascogne.fr

A SANTÉ, À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

UNE ENQUÊTE EXCLUSIVE DE RENNES CONSO

LE HIT-PARADE DES HYPERS ET SUPERS

Le moins cher sur le panier RENNES CONSO >

Leclerc Cleunay ^{1^{er}}
 Centre commercial Cleunay

COMMENT NOUS FAISONS ?

* Le panier de RENNES CONSO est composé de 110 produits représentatifs de la consommation d'une famille : 100 références de très grandes marques (Danette, Nutella, Coca-Cola, etc.) et 10 produits basiques. Seuls les journalistes de RENNES CONSO ont connaissance de la liste de produits. Relevés effectués le 20/05



ÉCARTS DE PRIX par rapport à Leclerc Cleunay

2		Leclerc Vern Centre Commercial Val d'Orson	+ 1,2 %
3		Leclerc Saint-Grégoire Centre Commercial St Grégoire	+ 1,8 %
4		Carrefour Alma Centre Commercial Alma	+ 2,3 %
5		Carrefour Cesson Centre Cial La Rigourdière	+ 2,7 %
6		Intermarché Le Gast Rue Alexandre Lefas	+ 3,3 %
7		Géant Saint-Grégoire Centre Cial Grand Quartier	+ 3,4 %
8		Intermarché Longchamps Centre Cial Les Longchamps	+ 4,9 %
8		Super U St Jacques Rue de Nantes	+ 4,9 %
10		Super U Sarah Bernhardt Bd de l'Yser	+ 5,4 %
11		Cora Pacé Centre Commercial Opéra	+ 5,7 %
12		Intermarché Chantepie Place des Marelles	+ 6,4 %
13		Intermarché Italie Centre Commercial Italie	+ 6,8 %
14		Carrefour Market Poterie La Poterie	+ 7,1 %
15		Super U Fougères Rue de Fougères	+ 7,8 %
16		Carrefour Mkt St Jacques La Morinais	+ 8,5 %
17		Carrefour Market Villejean Centre Commercial Kennedy	+ 10,3 %
18		Carrefour Mkt Bg Levesque Bourg Levesque	+ 10,9 %
19		Carrefour Market 3 Soleils Centre Commercial 3 Soleils	+ 11,0 %
20		Monoprix Colombia Centre Commercial Colombia	+ 22,1 %

Grandes manœuvres dans le Hit-Parade de RENNES CONSO. Sur la première marche du podium, Leclerc Cleunay conforte sa position, essentiellement grâce à quelques prix bien sentis en produits frais. Derrière, les écarts se

resserrent entre les prétendants au podium (toujours complété par Leclerc Saint-Grégoire et Vern). Les deux Carrefour et Géant se tiennent en à peine 1%. Entre eux s'intercale Intermarché Le Gast, un "modeste" supermarché de quartier. Preuve que

la compétitivité n'est pas uniquement une question de taille. Au-delà, Le Gast illustre la remontée dans le classement d'Intermarché (Longchamps gagne 2 places ce mois-ci). La concurrence fait toujours rage !

Olivier Dauvers



Salons • Ensembles repas • Transats • Parasols • Tonnelles

JANZÉ

ZA de la Chauvelière - près du U



BAIN-DE-BGNE

ZA Château Gaillard - près du U

DU LUNDI AU SAMEDI DE 9h00 À 19h15 - NON STOP

LES MARQUES À PRIX COMPRESSÉS !

Sèche-linge WHIRLPOOL

ref HSCX80421

Condensation - pompe à chaleur
Electronique - Label énergie : A++
Conso élec : 253,5 kWh/an



638€*

TTC - Eco-taxe incluse

Garantie 3 ans*

Lave-linge 14kg

SAMSUNG ref WF431ABW

1200trs - 12 programmes - Eco Bubble
Label énergie : A++
20200 L/an - 360 kWh/an



Jusqu'au 5 JUN

751€*

TTC - Eco-taxe incluse
Offre Samsung comprise
851€ facturés par Privadis
100€ remboursée par Samsung
en savoir + RDV en magasin
ou sur www.privadis.fr

Lave-vaisselle ELECTROLUX

ref ESF6515LOW

12 couverts
45db - cuve inox
Label énergie : A+
3080 L/an
290 kWh/an



365€*

TTC - Eco-taxe incluse

Garantie 3 ans*

Votre cuisine aménagée sur mesure, 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
Route du meuble - lieu dit la Brosse
Tel : 02 99 66 42 05 - lcdp@privadis.fr

Rejoignez-nous !

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

UN PRODUIT À LA LOUPE LES BARRES DE CÉRÉALES À LA POMME

RENNES CONSO passe un produit à la loupe nutritionnelle sur la base des informations communiquées sur les emballages. Ce mois-ci, les barres de céréales à la pomme. Parées de mille vertus, sont-elles vraiment sans reproche ?

Les barres de céréales sont des alliées pour un petit encas à emporter en balade, à l'école ou au bureau. **Mais toutes les barres ne se valent pas, loin s'en faut !** Leur teneur en pomme varie de 9,7 % à 12 %, ce qui se retrouve inévitablement au niveau du goût. Côté ingrédients, toutes allient 4 céréales (blé, maïs, riz et avoine) à l'exception du produit proposé chez Lidl qui n'en contient que 3 mais dans des proportions plus élevées. Lidl est aussi la seule enseigne à proposer des barres sans sucre ajouté. Intéressant de prime abord, sauf que le sucre a été remplacé par des édulcorants.

Les barres de céréales plus grasses que les BN ? C'est possible !

Si Grany se veut la plus riche en pomme, elle est également la plus « grasse » avec 12 % de lipides... Soit deux fois plus que la plupart des marques de distributeurs. C'est cette matière grasse supplémentaire qui rend le produit plus moelleux et plus gourmand. Attention donc si vous contrôlez vos apports en graisses. 12 %, c'est équivalent aux petits beurres mais c'est par exemple davantage que le BN fraise qui n'affiche que 8,6 % de matières grasses. A noter, enfin, que **seules les recettes de Leclerc et Grany contiennent de l'huile de palme**. La majorité des autres enseignes l'ayant remplacé par de l'huile de tournesol.

Claire Davant

LA MARQUE LEADER



Céréales
43,5 %



Pomme
12,2 %



1,46 €

Matières grasses
12 g/100 g

Glucides
72 g/100 g (dt 26 g de sucre)

NOTRE PRÉFÉRÉE



Céréales
39 %



Pomme
10 %



1,30 €

Matières grasses
4,6 g/100 g

Glucides
76,3 g/100 g (dt 19,3 g de sucre)

Faible en matière grasse, assez pauvre en sucres et parmi les plus « riche » en pomme, la barre de céréales Carrefour est la plus intéressante d'un point de vue nutritionnel.

LES MARQUES DE DISTRIBUTEURS



Leclerc

Céréales : 42 %, Pommes : 9,7 %
MG : 5,9 g / 100 g
Glucides : 74,5 g / 100 g (sucre : 29,5)



Super U

Céréales : 42 %, Pommes : 12 %
MG : 6,2 g / 100 g
Glucides : 73,3 g / 100 g (sucre : 29,6)



Cora

Céréales : 42 %, Pommes : 9,6 %
MG : 6,4 g / 100 g
Glucides : 73,9 g / 100 g (sucre : 30,5)



Casino

Céréales : 42,6 %, Pommes : 9,7 %
MG : 5,8 g / 100 g
Glucides : 74 g / 100 g (sucre : 28)



Monoprix

Céréales : 42,6 %, Pommes : 9,7 %
MG : 5,8 g / 100 g
Glucides : 74 g / 100 g (sucre : 28)



Intermarché

Céréales : 43 %, Pommes : 9,7 %
MG : 5,8 g / 100 g
Glucides : 74 g / 100 g (sucre : 28)



Lidl

Céréales : 43,5 %, Pommes : 10,6 %
MG : 8,7 g / 100 g
Glucides : 69,4 g / 100 g (sucre : 8,7)

CARREFOUR DISCOUNT POMME-ABRICOTS UN BON RAPPORT QUALITÉ/PRIX



Un peu moins de céréales (39,3 %) mais 11 % de fruits au total, moins de matières grasses (4,7 % seulement) et de sucres et pas d'huile de palme. **Les barres céréalières Carrefour Discount (à 0,99 € les 8 barres) sont incontestablement d'un bon rapport qualité/prix.** De plus, elles combinent différents fruits secs tels que les abricots et les raisins appréciés pour leurs apports nutritionnels.

LE PALMARÈS DES CALORIES (POUR 100 G)



Souvent présentées de manière diététique, les barres de céréales sont des produits très caloriques. Selon les marques, 100 grammes apportent de 350 à 400 kcal. C'est par exemple presque... 10 fois plus qu'une tranche de jambon blanc. Plus frappant peut-être, une demi-baguette est moins calorique que 100 g de barre de céréales !

Grany	405 kcal
Intermarché (Chabrier)	385 kcal
Cora	382 kcal
Leclerc (Marque Repère)	380 kcal
Casino	378 kcal
U	378 kcal
Monoprix	378 kcal
Eco plus (Leclerc)	374 kcal
Carrefour	373 kcal
Lidl (Crownfield)	366 kcal
Carrefour Discount	355 kcal



Un pot de rillettes

OFFERT

sur présentation de ce coupon



BOUCHERIE Traditionnelle

100% français

Tous les mercredis

LE HACHÉ

1 kg acheté = 1 kg GRATUIT

Travail traditionnel de qualité.
Viande haut de gamme 100 % française.
Respect du pouvoir d'achat. 1 promo par jour (1 kg acheté = 1 kg gratuit)

Pôle fraîcheur

3 commerces pour vous servir : boucherie + boulangerie + fruits et légumes.
Idéal pour faire le plein.



Façon Tournedos • Rosbif

Steak • Pavé attendri

Pièce à fondue

Emincé de bœuf

Cubé pour brochettes

(piques à brochettes offertes)

tout à 9,90 €/kg

Jeudi 2, Vendredi 3 et Samedi 4 juin

Prix Unique

9,90€
Le KG

La race **LIMOUSINE** fournit une viande rouge, tendre d'une grande finesse qui séduira tous les gourmets.



Boucherie Traditionnelle Vezin Qualité Viande

02 99 39 04 66

57, rue du Manoir Servigné à Vezin le Coquet

(Route de Lorient, derrière la boulangerie Augustin)

Du lundi au jeudi :

9h00-12h30 et 14h30-19h15

Vendredi et samedi : 9h00-19h15

Titres restaurant acceptés



Le parrainage de proximité

EN ILLE & VILAINE



UNE SOLIDARITÉ À DÉCOUVRIR

Association **FRANCE PARRAINAGES**

Créer ensemble, ici et là-bas

France Parrainages cherche des bénévoles ou des familles

pour partager du temps avec des enfants de la région !

L'association France Parrainages à Rennes lance un appel aux adultes (seul ou en couple, des actifs ou retraités) qui aimeraient partager un peu de temps, de l'affection avec un enfant, qui vit peut-être au coin de votre rue.

L'association fait se rencontrer les uns et les autres et les accompagne dans cette aventure humaine : le parrainage de proximité.

Les familles que nous rencontrons sont souvent isolées, elles ont envie pour leur enfant d'avoir un autre adulte repère, pour l'aider à prendre confiance en lui, à apprendre de nouvelles choses, à s'ouvrir à d'autres milieux...

Le parrain ou la marraine bénévole, fait la connaissance de l'enfant et de sa famille, puis partage avec l'enfant des activités simples de loisirs ou du quotidien (1 à 2 fois par mois) (le samedi, le dimanche ou durant les vacances scolaires) c'est une solidarité compatible avec une vie professionnelle.

Comme Marie et Baptiste qui ouvrent les portes de leur maison, à Idriss 9 ans, qui

vient partager un dimanche par mois avec cette famille qui a déjà 3 garçons. Pour Idriss, qui vit seul avec sa maman, un peu isolée, sur Rennes, ça fait un bout de famille en plus... et des tas de souvenirs à deux pas de chez lui!

Comme Vincent, quarantenaire, sans enfant, qui partage sa passion du foot avec Jérémy 12 ans, jeune ado énergique, qui s'ennuyait un peu à la maison...!

France Parrainages organise aussi des cafés discussions, des rencontres collectives qui aident à créer ces liens entre des adultes et enfants de tous horizons, de tous âges, de toutes origines.

Hospitalité, Solidarité, Entraide, Rencontres, Partage et Ouverture aux autres, ces valeurs vous parlent ! Pas besoin de partir à l'autre bout du monde, poussez la porte de France Parrainages à Rennes...

www.france-parrainages.org (page BRETAGNE)

Contact : 02 99 22 03 38 ou : bretagne@france-parrainages.org

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, Franciaflex.), 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



<p>Surstock du distributeur</p> <p>ENTRETIEN DU LINGE</p> <ul style="list-style-type: none"> Nettoyant antibactérien, 750 ml : 1€20 Soit 1€60 le litre Détachant en poudre, 3 en 1, 500 g : 1€50 Soit 3€00 le kilo Spray désodorisant textile, 750 ml : 1€75 Soit 2€33 le litre <p>Surstock du fournisseur</p> <p>VAISSELLE JETABLE</p> <p>LICENCE</p> <ul style="list-style-type: none"> Pack de 8 gobelets, 25 cl : 0€80 Pack de 20 serviettes, 2 plis : 0€99 Nappe, 180*120 cm ou pack de 8 assiettes, Ø 23 cm : 1€50 	<p>Surstock du distributeur</p> <p>COSMÉTIQUES</p> <ul style="list-style-type: none"> Crème dépigmentante visage, 30 ml : 0€99 Soit 33€00 le litre BB crème, triple action, teintes diverses, 30 ml ou contour des yeux or, 20 ml : 1€75 Soit 58€33 et 87€50 le litre Crème de nuit régénératrice or, 50 ml : 1€99 Soit 39€80 le litre <p>Surstock du fournisseur</p> <p>PÂTES ARTISANALES*</p> <ul style="list-style-type: none"> Lumaconi, elicoidali, fusilli, torchietti, 500 g : 1€49 Soit 2€98 le kilo *Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas 	<p>Surstock du distributeur</p> <p>JEUX DE PLAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> Le râteau ou la pelle : 0€30 Balle, Ø 6 cm : 0€75 Matelas de plage gonflable, 127*67 cm : 4€99 <p>Surstock du fournisseur</p> <p>CISEAUX</p> <ul style="list-style-type: none"> Pédicure, 11 cm : 0€50 Cranteurs, le lot de 6 : 5€70 <p>Fins de collection</p> <p>BIKINI*</p> <ul style="list-style-type: none"> Bas : 0€99 Haut : 1€50 *Divers tailles et coloris <p>Surstock du distributeur</p> <p>LESSIVE</p> <ul style="list-style-type: none"> Fraîcheur naturelle, savon de Marseille, aloe vera, 2.310 L : 2€99 Soit 1€29 le litre
--	---	--

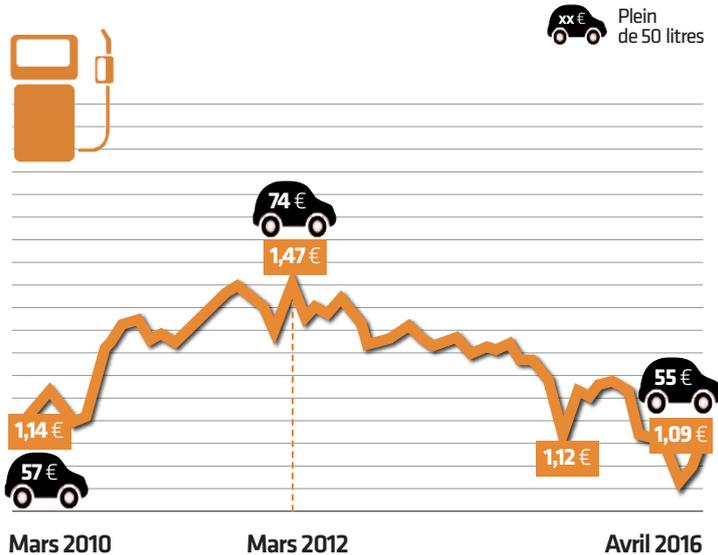
CHANGEMENT DE NOUVEAUX ARRIVAGES

NOZ

CHANTEPIE - ZA des Logettes
RENNES - 10 rue de St Malo RENNES - 50 rue du Manoir de Sévigné

ZOOM PRIX LES CARBURANTS AU MÊME

LE PRIX DU GAZOLE À RENNES DEPUIS 2010



Les bonnes nouvelles sont si rares qu'il est parfois utile de s'y arrêter. Au-delà des difficultés d'approvisionnement, la bonne nouvelle est donc à chercher... à la pompe ! **A Rennes, les carburants sont en effet actuellement aux mêmes prix qu'il y a six ans.** L'étude mensuelle de RENNES CONSO en atteste : au printemps 2011, le litre de gazole était affiché à 1,14 € en moyenne. Cinq ans plus tard, c'est 1,09 €. Symboliquement, les automobilistes profitent même d'une très légère baisse. Situation similaire sur l'essence avec le SP95 à 1,36 €/litre. De 2010 à 2016 pourtant, les salaires ont globalement progressé. Hausse modeste, certes, mais hausse bien

réelle : + 5 % par exemple pour le Smic. Autrement dit, le "pouvoir d'achat carburant" des Rennais s'est amélioré. Entre temps néanmoins, les prix s'étaient envolés, conséquence de l'explosion des cours. En mars 2012, un plein de gazole coûtait près de 20 € de plus que deux ans auparavant. Forcément douloureux pour le budget des ménages. Mais, depuis, la tendance est claire : c'est le reflux. Et, ce, alors que les économistes anticipaient tous une hausse ininterrompue des cours jusqu'à épuisement des stocks ! Mais le ralentissement économique, notamment en Chine, s'est traduit par une contraction de la demande et donc une baisse des cours. Bonne nouvelle ! **O. Dauvers**

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

Mobilier de jardin

BOB+ ARRIVAGES
à prix défiant 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**

Puériculture

Electro-Ménager

Droguerie

PRESSING CORDONNERIE ATELIER COUTURE

PRESSING ÉCOLOGIQUE

Centre Commercial LA POTERIE

02 99 53 78 86

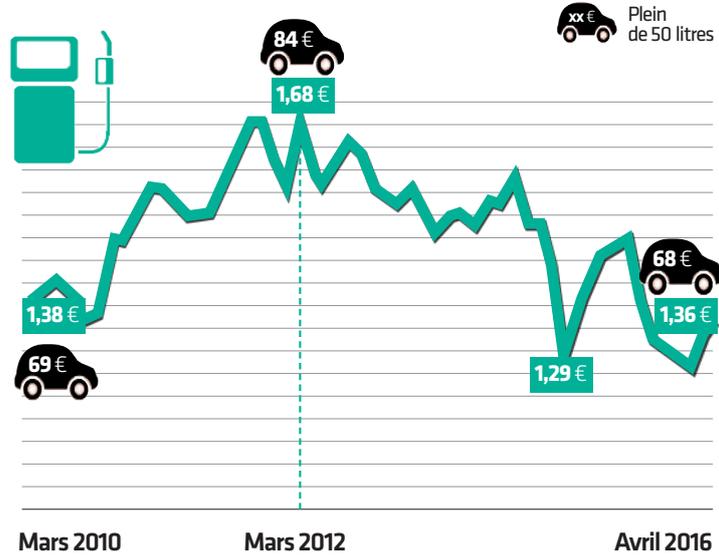
Lundi au Vendredi : 9h15-13h / 14h-19h
Samedi : 9h-17h

• Nettoyage couettes et couvertures 24 h
• Nettoyage robes de mariée (perles, broderie)
• Nettoyage tapis, service blanchisserie
• Nettoyage couverture de chevaux
• Location aubes de communion

Ticket Clean Way

PRIX QU'IL Y A 6 ANS!

LE PRIX DU SP 95 À RENNES DEPUIS 2010



LA STATION LA MOINS CHÈRE SUR 5 ANS



De 2010 à 2016, sur les 54 classements de RENNES CONSO, c'est la station de l'hyper Leclerc de Vern qui a été le plus souvent la moins chère : à 17 reprises, soit presque dans un cas sur trois. C'est sans doute l'effet de la concurrence...
 Son dauphin n'est en effet qu'à quelques kilomètres : Carrefour Cesson, 11 fois en tête du classement. A noter l'implacable domination des stations de grande distribution. Depuis 2010, dans un seul cas, c'est un "pétrolier" qui a été le moins cher : Esso Express route de Lorient.

ATELIER, OCCASION ET NEUF

Depuis 1987

Faites confiance à un pro !



GARANTIE OFFERTE

www.betton-automobiles.fr
BETTONFORDAUTOMOBILES
 Route du Mont-St-Michel BETTON 02 99 55 77 07



BILAN GRATUIT



02 99 25 52 65

Remise en forme & Bien-être

- Perdre les kilos qui nuisent à votre santé
- Raffermir votre corps et modeler votre silhouette
- Réagir positivement face au stress

-10%
sur présentation



Amincissement - Esthétique corporelle - Rééquilibrage alimentaire
 Détente & Relaxation - Gestion du stress

CORDONNERIE

- Reproduction de clés brevetées
- Plaques, cartes, piles, tampons
- Nettoyage et réparation vêtement cuir/daim

NOUVEAU : Reproduction de clés auto/moto avec puce électronique antidémarrage

ATELIER DE COUTURE

- Toutes retouches tissus
- Toutes réparations
- Vêtements cuirs, accros
- Retouches pour magasins de prêt-à-porter



Netto **+=-**
 LE SUPERMARCHÉ HARD DISCOUNT

OUVERTURE NON-STOP
 du Lundi au Samedi 8h30/20h
 le Dimanche 9h/12h30

LES ESSENTIELS

DEPUIS PLUS DE DEUX ANS,
 LE PRIX DE NOS BANANES
 EST BLOQUÉ AU PLUS BAS



0€99
LE KG

BANANES
 ORIGINE AMÉRIQUES ou AFRIQUE

À PRIX DISCOUNT

Le seul Netto sur RENNES

Square Sarah Bernhardt
 LIGNE 3, arrêt Champs Manceaux
02 99 50 84 69

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



market La Poterie BAISSE SES PRIX

avec l'arrivée des Zéco

Chaque semaine
du mardi au jeudi
market vous OFFRE
un bon d'achat de 5€*
pour 50€ d'achats sur tout le magasin
valable le Week-end suivant.

(Opération valable tout le mois d'avril 2016
et non cumulable)

*Voir conditions en magasin



market
La plein de fraîcheur et d'écologies

C.C. La Poterie - Bd Paul Hutin Desgrées
35200 **RENNES**

OUVERT du lundi au samedi de 8h30 à 20h