

RENNES CONSO

TOUS LES MOIS, **DEPUIS 12 ANS**, SUR LE PAYS RENNAIS

Une enquête exclusive de **RENNES CONSO**

Santé : 10 produits pas chers à mettre dans votre assiette

Est si réfrigérateurs et placards étaient de véritables pharmacies ? Ou, du moins, des ressources importantes pour rester en bonne santé et, par conséquent, prévenir certaines maladies... **On le dit et on le répète : pour être en bonne santé, il est nécessaire de manger varié et équilibré.** C'est une réalité qu'aucun médecin ou nutritionniste ne contredira. Mais, au delà, bon nombre d'aliments de notre quotidien contiennent des micronutriments très intéressants pour la santé. La tomate par exemple... La saison démarre et nous allons en avaler des kilos pendant l'été : en salade, en ratatouille, à la provençale, à la croque-sel... Elle est bourrée de lycopène ! Le pigment qui lui donne sa couleur rouge... mais c'est aussi un puissant antioxydant qui prévient certains cancers comme celui du sein ou de la prostate.

Vive les fruits et légumes !

Plus généralement, tous les fruits et les légumes contiennent des vitamines, des fibres et des minéraux bienfaiteurs. Mais **les poissons gras, le lait, les céréales, les**



abats sont aussi de véritables pharmacopées. Dans un seul aliment, jusqu'à plusieurs dizaines de molécules différentes et toutes utiles pour notre organisme ! Nul besoin, donc, de se bourrer de compléments alimentaires ou de multiplier les cures de vitamines pour rebooster son moral ou son énergie. Encore moins de recourir systématiquement aux superali-

ments (baies de goji, graines de chia, açai, etc.). Si leurs propriétés sont incontestables, ces produits sont souvent onéreux. Or, la santé par l'assiette ne coûte pas forcément très cher. **RENNES CONSO a sélectionné 10 aliments vertueux**, pour la santé et le porte-monnaie avec un prix inférieur à 5 euros le kilo.

Claire Davant



CRAZY 
FACTORY
jusqu'à
-70%

MAGASIN

Vêtements, chaussures
& accessoires de marques
du lundi au samedi
de 10 h à 19 h
6 rue du Moulin
à Chantepie
près de Décathlon

G-STAR RAW 
new balance
DIESEL GUESS
Kickers 
SCOTCH & SODA 
Lee  adidas
À PRIX  CASSÉS

VENTE FLASH

Vêtements & accessoires
de marques
du 3 au 13 mai
de 10 h à 19 h
26 rue St-Louis
à Rennes
derrière la Place des Lices

36 BOULEVARD DE LA LIBERTÉ 35000 - RENNES

   www.le36boulevard.fr 02 99 78 30 31



LIBRE ACCÈS AU
CLUB PARTENAIRE

* Pour toute souscription à l'abonnement
Pass Form Liberté

form
station

www.formstation.fr





LES BANANES

de 1 à 1,50 €/kg



Avec 8,5 kg engloutis par habitant et par an, les Français aiment les bananes. C'est même le deuxième fruit le plus acheté après la pomme ! Accessible (0,99 euro le kilo pour la banane premier prix), facile à transporter, à consommer, elle fait partie de notre quotidien, sans forcément bien la connaître...

Riche en glucides (15,2 g pour 100 g), la banane est modérément énergétique. Un fruit de 120 grammes vous

apportera ainsi seulement 87 kcal. Mais **la banane contient une grande variété de minéraux. En effet, elle est l'un des aliments les plus riches en potassium** (411 mg pour 100 g, soit plus de 20 % des apports journaliers recommandés). Elle est également le fruit frais contenant le plus de magnésium et c'est une bonne source de vitamine B6. Deux éléments qui aident à lutter contre la fatigue. Autant de raisons pour garder la banane !

LES LENTILLES

1,50€

le paquet de 500 g



Les lentilles sont des légumes secs et doivent donc être considérées comme un féculent et non comme un légume à proprement parler. A l'image de tous les légumes secs, elles constituent une bonne source de protéines (8 g pour 100 g). Mais elles contiennent aussi des fibres, du phosphore et du fer (3 mg pour 100 g, soit plus que les épinards contrairement à la légende de Popeye !). Alors, pourquoi s'en priver ? D'autant que les lentilles

sont vraiment très bon marché.

Un paquet de 500 g coûte en effet autour de 1,50 euro. Préférez les bio de préférence car, comme tous les légumes secs, les lentilles sont parmi les aliments les plus exposés aux pesticides. Si vous manquez de fer, sachez que la vitamine C augmente l'absorption par l'organisme. Lorsque vous mangez des lentilles, vous pouvez donc prendre une orange ou un kiwi en dessert pour optimiser les bienfaits.

LE CHOCOLAT NOIR

0,50€

la tablette de 100 g



C'est bien connu, le chocolat a un effet anti-fatigue et anti-déprime, lié à sa teneur en magnésium qui s'élève à 112 mg dans 100 g de chocolat noir. Or, **le magnésium agit contre le stress et l'anxiété. Le tout pour un prix modique à partir de 50 centimes la tablette, le plaisir en prime !** De plus, le chocolat contient des molécules « excitantes » telles que la caféine et de la théobromine, qui agissent au niveau cérébral

en ayant un effet stimulant « anti-endormissement » et « anti-fatigue ». A savoir : le chocolat au lait est plus riche en cholestérol et beaucoup plus sucré. On opte donc prioritairement pour le chocolat noir. D'autant que plus la teneur en cacao est élevée et plus il contient de fibres. 100 g de chocolat noir à 70 % de cacao apportent environ 15 g de fibres, soit plus que certains légumes comme la courgette ou le concombre.

LE POIVRON

3 €/kg

Le poivron est dans le Top 3 des aliments pour la richesse en vitamine C, avec le persil et le kiwi. Les poivrons changent de couleur durant le mûrissement : le poivron vert est cueilli avant sa pleine maturité. S'il est laissé sur le plant, il deviendra jaune, puis orange et enfin rouge à la toute fin de son mûrissement. Ce degré de maturité influe sur la quantité de vitamine C. Elle serait environ deux fois plus élevée dans

les poivrons rouges que dans les verts. Il fournit de nombreux autres micronutriments protecteurs, notamment des caroténoïdes et des flavonoïdes. Plus il est mûr, rouge donc, plus sa concentration en substances anti-oxydantes est importante.

Pour en profiter pleinement, pensez à le consommer cru.

Quelques dés dans une salade ou des crudités apporteront à la fois une touche de couleur et de vitamine C !



LE CHOU FRISÉ

2€

la pièce



Si tous les choux sont intéressants pour la santé, **le chou vert frisé est plus précieux encore pour les glucosinolates qu'il contient, la glucoraphanine notamment.** Lorsque l'aliment subit des transformations physiques (s'il est haché ou mastiqué par exemple), ce composé entre en contact avec un enzyme appelé myrosinase et se transforme alors en un anti-

cancéreux puissant. A noter que cet enzyme est sensible à la chaleur... mieux vaut donc déguster le chou frisé (ou son cousin le kale) cru ou peu cuit plutôt qu'en potée ! Reste que tous les choux contiennent des glucosinolates. Donc si le chou vert cru vous rebute, repliez-vous sur le chou rouge.

Grignotage • Insomnie
Stress • Post grossesse
Ménopause...

Kilos en trop?

“ Naturhouse
Ma solution ! ”

OFFRE EXCLUSIVE
Votre bilan
diététique
offert*

suivi diététique
naturhouse.fr



NATUR HOUSE
Experts en rééducation alimentaire

* Sur présentation de cette parution, un bilan diététique découverte de 15 mn offert.
Offre sans obligation d'achat valable une seule fois par personne jusqu'au 31/12/2017.

La méthode Naturhouse

1. Suivi hebdomadaire en diététique et nutrition
2. Plan diététique personnalisé
3. Produits à base de plantes, fruits, légumes, vitamines et minéraux

Les + Naturhouse

- > Un accompagnement toutes les semaines : Conseils personnalisés en diététique et nutrition.
- > Ce n'est pas un régime : C'est un rééquilibrage alimentaire.
- > Pas de sensation de faim : La méthode s'adapte à votre rythme de vie.
- > Une perte de poids durable : Avec les phases de stabilisation et d'entretien.

2 ADRESSES À RENNES :

48 rue Vaneau
(entre la rue Papu et la rue de Brest)
02 56 00 62 56

153 rue de Fougères
(après le croisement Volney / Metz)
02 99 36 10 10

Mincir...

... un rêve qui peut
aboutir naturellement !

H. de B.
minceur

Donnez une silhouette à votre esprit

OFFRE
DÉCOUVERTE
- 10%

L'amincissement à l'état pur, le plus naturellement du monde !
Un concept adapté au mode de vie et aux priorités de chacun,
ainsi qu'à la vie de famille.

Cette méthode fait renaître le corps et l'esprit, libère totalement les hommes, les femmes de l'esclavage de leurs kilos en trop... parce qu'avec la **digitopression** et l'**accompagnement alimentaire**, je mets un point d'honneur à réconcilier la silhouette et l'esprit. Prendre soin de sa santé et de soi tout simplement.

Chaque matin, je remercie la vie de m'offrir le pouvoir de redonner de la confiance et de la prospérité à de nombreuses personnes. Passer du métier d'infirmière à celui-ci est le plus beau havre de paix et d'épanouissement que je n'avais jamais osé espérer.

Alors, prenez la décision de changer, mon professionnalisme se charge du reste.

Femme ou Homme
de 20 à 80 ans

avec **HdeB minceur**,
une méthode manuelle & naturelle basée
sur la **digitopression** et une réelle **ré-éducation alimentaire**

... vous mincirez de la tête aux pieds !

le premier entretien
est gratuit et sans
engagement !



UNE PROFESSIONNELLE À VOTRE ÉCOUTE
Marie-Dominique LERMITE

42 route de St-Malo • La Chapelle des Fougerez (à 10 min du centre de Rennes)
06 47 28 28 95 • www.hdeb-minceur.fr



LES FLOCONS D'AVOINE

de 2,3 à 4 €/kg



Cultivée depuis des siècles, l'avoine revient sur le devant de la scène nutritionnelle.

Et pour cause...

Excellente source de glucides, riche en protéines (15 g) et en fibres (8,4 g), l'avoine est très digeste et ne reste pas sur l'estomac (contrairement au son qui peut être plus agressif pour le système digestif). Ses fibres sont aussi intéressantes. Elles permettent notamment de réguler le taux de cholestérol. Comment ? En limitant

l'absorption des graisses lors de la digestion. Et ainsi permettre de réduire naturellement le cholestérol. Trois cuillères à soupe par jour suffisent. Cet aliment miracle peut facilement trouver sa place au cœur de nos repas quotidiens, afin de devenir une habitude alimentaire à ne pas lâcher. Pour les trouver, nul besoin de courir dans les magasins spécialisés. Les grandes surfaces en proposent aussi. Dans les deux cas à prix modérés.

LE LAIT

0,69 €

la brique de 1l



De par sa composition, le lait est l'un des aliments les plus complets qui existent. **N'en déplaise à ses détracteurs ou adeptes du « sans lactose », le lait fait partie des aliments de base dès le plus jeune âge.** D'abord parce qu'il s'agit d'une source de calcium, un nutriment qui participe à la construction osseuse (et que notre corps ne fabrique pas). Il est aussi source de protéines, de phosphore et de potassium. Contrairement aux

idées reçues, le lait n'a pas d'effets négatifs sur la santé cardio-vasculaire. Au contraire... Des études ont montré que les consommateurs réguliers d'au moins 200 ml de lait par jour ont moins de risque de subir un accident vasculaire cérébral (AVC) que les autres. Cela va de pair avec une autre bienfait du lait : il permet de réduire la pression artérielle. Plus récemment, des études ont montré le rôle protecteur du lait vis-à-vis du cancer colorectal.

LA BETTERAVE

0,70 €

le sachet 500 g



Non seulement la betterave met de la couleur dans nos assiettes mais elle est riche de vertus pour notre corps. **Outre son action dans la prévention de certains cancers grâce à la bétanine (pigments qui lui donne sa couleur), la betterave contient des antioxydants qui protègent des radicaux libres.** Les fanes, elles, sont bourrées de lutéine qui filtre la lumière bleue et ont donc des effets bénéfiques sur la

santé des yeux (prévention de la cataracte, DMLA). Reste une question : **faut-il la consommer crue ou cuite ?** Par tradition, la betterave est cuite avant d'être avalée. Mais certains la préfèrent crue, râpée telle une carotte. Quelques cas récents d'intoxications alimentaires ont conduit la DGCCRF à déconseiller la betterave crue. Ça tombe bien... La version cuite est en général moins chère ! Moins de 1,50 €/kg.

LA TOMATE

1,30 €/kg

Gorgée d'eau, pauvre en calories (18 kcal pour 100 g), la tomate est un fournisseur naturel de lycopène (pigment qui lui confère sa couleur) et de bêta carotène. Deux puissants antioxydants aux propriétés reconnues dans la prévention de certains cancers (prostate et sein notamment). Il est bon de savoir que, chauffées, les cellules libèrent encore plus de lycopène. D'où l'intérêt de la cuire (en soupe,

en sauce, au four ou même en ketchup) pour profiter pleinement de ses bienfaits. C'est actuellement le début de la (vraie) saison des tomates qui durera jusqu'en septembre, les prix vont donc baisser. Désormais les tomates sont couramment proposées sous 1,50 €/kg. Et, lors de promotions, elles peuvent être affichées à 99 ou 89 centimes du kilo. Profitez-en ! C'est le meilleur prix de la sélection de RENNES CONSO avec le lait.



LES SARDINES

< 4 €/kg



Marinée, grillée ou en conserve, la sardine est une excellente source d'oméga 3. **Ces acides gras sont dits « essentiels » car ils ne sont pas fabriqués par l'organisme et notre alimentation en fait souvent défaut.** Une portion de 100 g de sardine apporte 2 g de ces fameux acides gras. A noter que les arêtes sont une bonne source de calcium,

d'où l'intérêt de manger les sardines en entier ! Et comme elles sont (souvent) pêchées au large des côtes françaises, elles restent parmi les poissons les moins onéreux. En pleine saison (de mai à octobre), elles s'affichent très souvent à moins de 4 euros du kilo.

CUISINES AMÉNAGÉES
design & technologies

ELECTROMÉNAGER
choix & prix compressés

Découvrez notre nouveau site :
cuisinebyprivadis.fr



magimix®



design & technologies
cuisine
by privadis

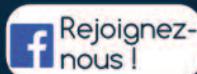


CESSON-SEVIGNE

31 A Rue des Landelles
tel : 02 99 26 96 54

LA CHAPELLE DES FOUGERETZ

58 rue de Saint-Malo
tel : 02 99 66 42 05



www.privadis.fr



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.

Fête du
BARBECUE

PORC RÉGION
GRAND OUEST
ÉLEVÉ SUR PAILLE
NOURRI AUX
CÉRÉALES
ET AU LIN

Judi 4, Vendredi 5 et Samedi 6 mai

UNE SÉLECTION DE
+ DE 15 CHIPOLATAS FAITS MAISON

Pur porc (Oignons et Persil, Piment d'Espelette,
Normande, Moutarde, Bleu d'Auvergne, Provençale,
Indienne, Olives, Poivrons), Pur bœuf (chorizo),

Bœuf/Agneau (Merguez, Merguez forte),

Veau (Persillée, Fromagère),

Porc/bœuf (Rustique), Volaille (Persillée)

Prix Unique

7,90€ le KG
au lieu de 10,90 €



Vendredi 5
et Samedi 6 mai
Cubé de bœuf attendri
nature ou mariné pour
brochettes... 9,90 €/Kg
pics offerts

Boucherie Traditionnelle Vezin Qualité Viande

57, rue du Manoir Servigné à Vezin le Coquet

(Route de Lorient, derrière la boulangerie Augustin)

02 99 39 04 66

Du lundi au jeudi :
9h00-12h30 et 14h30-19h15
Vendredi et samedi : 9h00-19h15

Titres
restaurant
acceptés



ENQUÊTE

LE MATCH DES MENUS ENFANTS

Pour les enseignes de fast-food, les jeunes enfants représentent une cible privilégiée... : leurs consommateurs d'aujourd'hui et, surtout, de demain. Les enseignes proposent toutes des « menus » spécialement conçus mais savent aussi qu'il faut rassurer les parents sur les aspects nutritionnels. RENNES CONSO les passe en revue.



4€

Happy Meal

(1 menu + 1 jouet ou 1 livre)

Un choix parmi 5 plats (burgers, croque-monsieur, nuggets), 3 accompagnements, 4 desserts et 9 boissons

LES PLUS

Un calculateur (sur le site) qui permet d'obtenir des infos nutritionnelles (calories, matières grasses et glucides, etc.) selon la composition du menu. Deux produits bio sont proposés (un jus de fruit et un yaourt à boire).

Magic Box (1 menu + 1 surprise)

Au choix : 3 plats (burger, nuggets), 4 accompagnements, 4 desserts et 9 boissons

LES PLUS

Le calculateur est bien conçu et inclut les sauces. Les infos nutritionnelles sont détaillées pour chaque produit. En exclusivité, des mini-carottes avec du Kiri pour varier les plaisirs et changer des frites.

Les infos nutritionnelles sont détaillées pour chaque produit. En exclusivité, des mini-carottes avec du Kiri pour varier les plaisirs et changer des frites.



4,40€

Kingbox

(1 menu + 1 jouet)

Au choix : 3 plats (burgers, nuggets), 2 accompagnements, 3 desserts et 10 boissons

LES MOINS

Aucune information nutritionnelle facilement accessible.

Le choix, plus limité que chez les concurrents, notamment pour les accompagnements (frites ou salade !)



4€



4,70€

Tasty Box

(1 menu + 1 surprise)

Un menu à composer en choisissant parmi 3 plats (burger, nuggets, filet pané, sticks de poisson), 3 accompagnements, 3 desserts et une boisson (eau, jus d'orange ou soda)

LE PLUS

Du maïs pour changer des frites en accompagnement.

LE MOINS

Les valeurs nutritionnelles sont certes toutes détaillées dans un grand tableau mais qui, au final, s'avère fastidieux à lire.

Les enseignes de fast-food l'ont bien compris. Si elles doivent **séduire les enfants à grand renfort de publicité et de marketing, elles doivent aussi redorer leur image nutritionnelle auprès des parents** et, plus globalement, les déculpabiliser vis-à-vis de la malbouffe. Dans la pratique, toutes n'abordent pas le sujet de la même manière, ce que RENNES CONSO a pu constater en testant les menus enfants des quatre enseignes présentes à Rennes : Mc Donald's, Quick, Burger King et KFC.

Premier constat, le choix est variable d'une enseigne à l'autre... **Mc Donald's revendique ainsi la possibilité de composer 540 menus différents** (en combinant tous les choix possibles). Dommage que seulement 340 de ces combinaisons rentrent dans les « clous » nutritionnels. C'est-à-dire 585 calories pour un enfant de 6 ans en moyenne. Point positif à souligner (au moins pour rassurer les parents) : toutes proposent désormais des légumes en accompagnement ou un fruit (ou

compote) en dessert. Et, ce, même si les portions sont bien souvent trop limitées en comparaison du traditionnel cornet de frites. La palme revient à KFC dont le sachet de tomates cerise n'en compte que... 4 ! Pas lourd. Côté prix : rien à redire, les enseignes affichent des tarifs imbattables, autour de 4 euros le menu complet, surprise comprise. Forcément tentant pour les parents qui n'hésitent pas à faire plaisir à leur progéniture pour un budget si limité.

Claire Davant



C'est le moment de **prendre contact** et de nous **rencontrer** pour un devis gratuit.

Possibilité de régler en **CESU pré-financé**

Retrouvez-nous :



*selon la législation en vigueur.



Faites entretenir votre jardin,

et bénéficiez d'une réduction ou d'un crédit d'impôt!*



Tonte - Débroussaillage - Nettoyage - Entretien massifs - Tailles arbustes / fruitiers / haies



ZA de Bellevue | 15 rue Hélène Boucher | THORIGNE-FOUILLARD | 0299683631

Magasin Vert

La nature est notre métier

le 8 mai

Venez participer à des cours de cuisine **100 % barbecue** dispensés par les chefs Weber (démonstration, dégustation)



Week-end de folie !

les 5, 6, 7 et 8 MAI

-20%

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

Betton Rennes Nord
Centre Cial Village de la Forme

02 23 27 40 00

Lundi au samedi 9h30 - 19h30
Dimanche 10h - 12h30 / 14h - 18h30

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

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 14/04

ÉCARTS DE PRIX par rapport à Leclerc Cleunay

2		Leclerc Vern Centre Commercial Val d'Orson	+ 1,0 %
2		Leclerc Saint-Grégoire Centre Commercial St-Grégoire	+ 1,0 %
4		Carrefour Alma Centre Commercial Alma	+ 4,6 %
5		Carrefour Cesson Centre Cial La Rigourdière	+ 4,7 %
6		Géant Saint-Grégoire Centre Cial Grand Quartier	+ 5,6 %
7		Super U Sarah Bernhardt Bd de l'Yser	+ 6,2 %
8		Super U St Jacques Rue de Nantes	+ 6,3 %
8		Intermarché Longchamps Centre Cial Les Longchamps	+ 6,3 %
10		Cora Pacé Centre Commercial Opéra	+ 7,6 %
11		Intermarché Le Gast Rue Alexandre Lefas	+ 8,1 %

11		Intermarché Chantepie Place des Marelles	+ 8,1 %
11		Intermarché Italie Centre Commercial Italie	+ 8,1 %
14		Carrefour Market Poterie La Poterie	+ 9,0 %
15		Carrefour Mkt St Jacques La Morinais	+ 10,6 %
16		Super U Fougères Rue de Fougères	+ 11,5 %
16		Carrefour Market Villejean Centre Commercial Kennedy	+ 11,5 %
18		Carref Mkt Bg Levesque Bourg Levesque	+ 12,5 %
19		Carrefour Market 3 Soleils Centre Commercial 3 Soleils	+ 13,1 %
20		Monoprix Colombia Centre Commercial Colombia	+ 23,7 %

En apparence, rien de nouveau. Les trois Leclerc occupent toujours les trois premières places du Hit-Parade RENNES CONSO. Mais l'hyper de Cleunay a passé la "surmultiplié" et a creusé l'écart.

Le voici donc 1 % en dessous des hypers de Saint-Grégoire et de Vern. Mais c'est surtout avec tous les autres concurrents que l'effort de Cleunay se ressent. **Il y a ainsi désormais près de 24 % entre le premier et le dernier**

du classement (Monoprix). Et, ce, sur des produits évidemment comparables ! En fait, seuls les deux Carrefour (Alma et Cesson) et Géant Saint-Grégoire parviennent à limiter l'écart en deça de 6 %. **Olivier Dauvers**



BEAUTY SUCCESS

Bien-être & belle humeur!

PARFUMERIE - INSTITUT



du 4 au 24 mai 2017*

-25%

à partir de 89 € d'achats

uniquement sur présentation de ce bon

Cial Leclerc **St-Grégoire** "Le Centre" 02 99 63 70 97

SAINT GREGOIRE
LE CENTRE
CENTRE URBAIN DE VIE

Cial Hyper U **Châteaugiron** 02 99 55 81 71

*offre non cumulable avec d'autres offres en cours, valable uniquement dans les Beauty Success de St-Grégoire "Le Centre" et Châteaugiron, hors institut, chèques cadeaux et cartes cadeaux



LES NOUVEAUX PRODUITS TESTÉS POUR VOUS !

LES BANCS D'ESSAI DE RENNES CONSO

Pots de glaces Magnum

LE CONTEXTE

Après avoir tenté sa chance (sans grand succès) sur les tablettes de chocolat, Magnum revient à ce qu'il sait faire de mieux : les glaces. La marque leader des bâtonnets vient défier Häagen-Dazs et Ben&Jerry's sur les glaces en pot.

LE PRODUIT

Pour sa sortie en pot, **la marque se différencie de l'offre existante avec, comme pour ses bâtonnets, un enrobage intégral de la crème glacée dans une coque de chocolat.** Un détail gourmand auquel s'ajoute un rituel de consommation original : le pot doit être pressé pour faire craquer la pellicule de chocolat.



LA DÉGUSTATION

Une fois la couche supérieure de chocolat cassée – non sans mal tant elle est épaisse – la première cuillère portée à la bouche comporte un mélange très gourmand de glace à la vanille (pour la version Classic) ou aux amandes (pour la version Almond) et d'éclats de chocolat. La saveur des crèmes glacées est fidèle à celle des bâtonnets Magnum avec toutefois une richesse en chocolat supérieure. Produit très réussi.

Compote Tropicana



LE CONTEXTE

Tropicana passe du verre à la petite cuillère et du petit déjeuner au dessert. Après avoir conforté son expertise du fruit dans les jus (frais et ambiants), Tropicana fait une incursion dans les desserts de fruits frais, en ciblant plus particulièrement les adultes.

LE PRODUIT

Au rayon ultra-frais, **Tropicana transpose son positionnement haut de gamme avec des recettes raffinées et naturelles (sans sucres ajoutés, sans concentrés, sans conservateurs, sans arômes ajoutés)** et des produits gourmands. Le prix est en conséquence : 2,19 € les 4 pots de... 95 g contre 100 g habituellement.

LA DÉGUSTATION

Parmi les deux variétés dégustées (sur un total de 3), Rouge Plaisir (fruits rouges) a davantage convaincu qu'Evasion gourmande (ananas, pomme et banane). Cette dernière ne pouvant se départir de son nez et son goût plus proches d'ananas au sirop que d'un dessert à base de fruits frais. En bouche, Rouge Plaisir séduit par son goût pas trop sucré et un bon équilibre entre les fruits principaux (fraise et framboise). Les deux desserts ont une belle texture lisse.

Desperados Sangré

LE CONTEXTE

Depuis 1995, Desperados a largement renouvelé la bière ! Cette première bière aromatisée (à la tequila) a notamment séduit les plus jeunes et les femmes. Depuis, la marque brassée en Alsace (et qui n'a donc aucune racine latine !) a multiplié les déclinaisons. Ont ainsi vu le jour une recette Lime, puis une rouge baptisée Red, suivie de la Verde, la Black et, cette année, la Sangré.

LE PRODUIT

Avec Sangré, recette aromatisée raisin, tequila et épices, "Despé" surfe tout à la fois



sur la mode des fruits rouges et sur le succès d'une autre boisson "latino" : la sangria.

LA DÉGUSTATION

En dégustation à l'aveugle, difficile d'imaginer l'aromatisation de cette Sangré. Une chose est sûre, le goût n'est pas très éloigné de la recette "Despé" originale. Les arômes de raisin et d'épices nous ont ainsi complètement échappé ! **Quant au rapprochement avec la sangria, il est aussi lointain que peut l'être l'Alsace de l'Espagne !**

Brownie gros éclats de noisettes Granola



le format familial 217 g
prédécoupé en 6 morceaux

LE CONTEXTE

Granola signe depuis quelques années d'autres produits que sa traditionnelle recette de sablé nappé de chocolat (cookies, barres chocolatées...). Granola ne s'arrête pas là et vient donc de lancer une gamme de brownies.

LE PRODUIT

Le brownie Granola se décline en deux recettes : pépites de chocolat et éclats de noisettes. Davantage reconnu pour le goût de son biscuit sablé avec une pointe de sel, Granola apporte au brownie son côté chocolat.

LA DÉGUSTATION

La texture est assez fondante, en revanche le sucre est un peu trop présent, le chocolat n'est pas assez intense et les morceaux de noisettes (de bonne taille), sont assez clairsemés. Bref, **Granola n'apporte rien aux brownies.**



Les soins La Source aux extraits marins botaniques sont parfaits pour revitaliser le corps et l'esprit.



Crabtree & Evelyn - 6 rue de Rohan à Rennes - 02 99 36 73 02

L'OCCITANE

EN PROVENCE

Idee parfumée pour la fête des mères...



Terre de lumière
Eau de Parfum
90 ml
89 €

L'OCCITANE en Provence - 3 Rue de Bertrand à Rennes - 02 99 78 31 23



LECONTE
2 ROUES



Le VAE connecté



Avec le Wi-Bike, Piaggio initie une nouvelle solution de mobilité urbaine : le vélo assistance électrique (VAE) connecté ! Au delà d'un système antivol GPS, une application smartphone dédiée joue le rôle d'un ordinateur de bord : enregistrement données, statistiques, sélection du niveau d'assistance, coach forme, guidage...

2 bis rue d'Isly 35000 RENNES

Tél : 02 99 30 89 02 • veloland-rennes@veloland.com

www.veloland.com

Netto

LE SUPERMARCHÉ HARD DISCOUNT

OUVERTURE NON-STOP

du Lundi au Samedi 8h30/20h
le Dimanche 9h/12h30

LES ESSENTIELS



Toute l'année
0 €99
LE KG



BANANES

ORIGINE AMÉRIQUES ou AFRIQUE

OUVERT
TOUS LES
DIMANCHES
9h/12h30

À PRIX DISCOUNT

sur RENNES

Square Sarah Bernhardt

02 99 50 84 69



ZOOM PRIX LES DOSETTES DE CAFÉ

Senseo, Nespresso, Tassimo : la marques de "système" de café en dose se livrent une véritable guerre... à laquelle participent évidemment le plus grand nombre de marques de café. Avec, pour chaque système, des gammes de produits distincts à des prix différents.



en moyenne
0,29 €
la dose



0,17 €



0,24 €



0,25 €



0,26 €



0,26 €



0,28 €



0,28 €



0,29 €



0,30 €



0,30 €



0,35 €



0,37 €



0,20 €



0,23 €



0,27 €

en moyenne
0,24 €
la dose



également disponible
pour machine Tassimo



0,11 €



0,11 €



0,10 €



0,06 €



0,11 €



0,11 €



en moyenne
0,12 €
la dose



0,12 €



0,12 €



0,13 €



0,17 €

Au royaume de l'arabica, la dosette est désormais reine. **L'an passé, les ventes de dosettes ont dépassé pour la première fois celles de café moulu.** L'arrivée des dosettes et autres capsules a complètement révolutionné le marché du café et les rayons dans les grandes surfaces. Il n'y a qu'à regarder la place qu'occupent aujourd'hui les dosettes (toutes sortes confondues) pour mesurer l'ampleur du phénomène. Et toutes les marques de café veulent évidemment

leur part du gâteau. RENNES CONSO a passé en revue les principales marques pour chacun des trois systèmes prédominants (Senseo, Nespresso et Tassimo). Senseo reste le moins cher, Tassimo se démarque par les produits annexes (cappuccino, chocolat, etc.) tandis que Nespresso affiche le plus grand choix mais reste aussi le système le plus cher. **En moyenne 0,29 euro la capsule (lorsqu'une tasse de café filtre revient à quelques centimes !).** Et, dans certains cas, un

café à près de 40 centimes si vous voulez un grand cru ou une version aromatisée. Nespresso, qui ne vend ses propres capsules que dans ses boutiques ou via son site internet, vend de son côté les capsules entre 0,35 € et 0,50 € pour la "sélection pure origine vintage" du moment. En comparaison, **l'étui de 10 capsules compatibles proposé chez Lidl à 1,69 euro paraît très raisonnable...** juste la part de rêve en moins.

Claire Davant

OUVERTURE EN JUIN

À CESSON



100%
viande
française

BOUCHERIE TRADITIONNELLE
LE CONSEIL ★ LE CHOIX ★ LA QUALITÉ ★ LE PRIX



- Le Bœuf Tricolore -
PROXIMITÉ

- Le Bœuf Tricolore -
QUALITÉ

- Le Bœuf Tricolore -
TRAÇABILITÉ

**1 RUE DE LA CARRIÈRE
CESSON-SÉVIGNÉ**

**DU LUNDI AU SAMEDI
DE 9H00 À 19H30**





NOUVEAUTÉ 2017



Barbecue Kettle Plus
Ø 47 cm

~~199€~~ **179€**



BARBECUE&CO / RENNES

du lundi au jeudi : de 9h32 à 19h03

105 Route du Meuble (à côté du Fly) • La Chapelle de Fougeretz • 09 81 22 26 50



Running • Trail • Randonnée
Marathon • Triathlon

à **CHANTEPIE**

5, rue du Moulin
02 99 32 48 68

à **RENNES**

228, rue de St-Malo
09 81 84 09 45

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 150 intervenants partout en France.

A Rennes depuis 4 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 Est
Renaud BATARD
06 60 97 48 19
renaud.batard@reparstores.com

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



EXCLUSIF!

Recevez par mail et en avant-première le prix des carburants dans les stations rennaises.

Service gratuit. Inscription par mail : rennesconso@wanadoo.fr

Géant St-Grégoire

SP 95-E10	1,332
SP 98	1,410
Gasoil	1,213

SP 95-E10	1,319
SP 98	1,409
Gasoil	1,199

Super U St Jacques

SP 95	1,389
SP 98	1,411
Gasoil	1,199

Exclusif

L'Observatoire
INFLATION



Évolution / 1 mois

Évolution / un an



GAZOLE

+ 1,0%

+ 14,3%



SP 95

- 0,7%

+ 7,0%



SP 98

+ 1,9%

+ 6,9%



GPL

+ 1,2%

+ 10,1%

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

G-STAR RAW DIESEL new balance GUESS Lee Nike

CRAZY FACTORY
MAGASIN

Jusqu'à
-70%

Vêtements, chaussures & accessoires de marques
du lundi au samedi de 10 h à 19 h
6 rue du Moulin à Chantepie
près de Décathlon

LES 10 STATIONS LES MOINS CHÈRES

[Prix relevés le 24 avril 2017]

Leclerc St-Grégoire

SP 95-E10	1,320
SP 98	1,410
Gasoil	1,200

Inter Longschamps

SP 95	1,389
SP 95-E10	1,335
Gasoil	1,219

Total Access Beaulieu

SP 95-E10	1,339
SP 98	1,419
Gasoil	1,202

Carrefour Cesson

SP 95-E10	1,320
SP 98	1,409
Gasoil	1,199

Super U.S. Bernhardt

SP 95	1,389
SP 98	1,417
Gasoil	1,199

Leclerc Vern

SP 95	1,390
SP 95-E10	1,330
Gasoil	1,202

Market La Poterie

SP 95	1,389
SP 95-E10	1,335
Gasoil	1,209

LE PRIX DU GPL

Les stations les moins chères

Prix/litre

CARREFOUR CESSON	0,659 €
TOTAL ACCESS VERN	0,669 €
TOTAL ACCESS GAYEULLES	0,699 €
LECLERC CLEUNAY	0,724 €
LECLERC SAINT-GRÉGOIRE	0,724 €
CORA PACÉ	0,724 €
AVIA LA POTERIE, RTE BRUZ	0,780 €
TOTAL RTE DE LORIENT	0,779 €
TOTAL BEAUREGARD	0,779 €
GÉANT ST GRÉGOIRE	0,783 €

Prix relevés le 24 avril

Féminin
&
Masculin

sans
rendez-vous

Salon
YANN LS



Offre découverte 1^{ère} visite

Pack Cut pour elle **25€** ~~32€~~

Pack Cut pour lui **15€** ~~21€~~

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

02 99 01 14 67

Offre non cumulable. Valable jusqu'au 15 juin 2017.

Lauréat
TROPHÉES DU COMMERCE
PREMIER SPECIAL DU JURY
DEVELOPPEMENT DURABLE

KERink
La solution économique & écologique
POUR VOS CARTOUCHES

**Plus d'encre ?
Pas de panique !**



KERink, c'est 2 boutiques à Rennes, ouvertes du **Lundi au Samedi**, ainsi qu'un atelier de production. Nous proposons de la cartouche jet d'encre et laser à la **marque, rechargée et compatible**.

Nous faisons aussi des **livraisons**. Pour plus d'informations, consultez notre site kerink.fr

(coupons de réduction disponibles) ou téléphonez-nous !

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



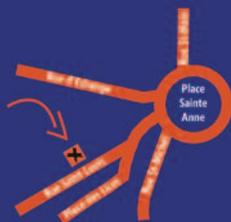
Retrouvez toutes nos offres sur notre site www.kerink.fr

Levi's adidas Kickers PUMA À PRIX CASSÉS

rejoignez-nous sur FACEBOOK pour bénéficier de réductions supplémentaires

VENTE FLASH

Vêtements & accessoires de marques
du 3 mai au 13 mai
26 rue St-Louis à Rennes
près de la Place des Lices



SUPER

Sarah Bernhardt



Nous aimons nos métiers !

En mai, je fais ce qui me plaît !

U DRIVE

coursesu.com



Livraison à domicile

OFFERTE
dès 150€ d'achat

Pendant tout le mois
du lundi au samedi
de 10h à 19h

Votre commande
prête en



Pour toute
commande
au Drive

Une
baguette
Sarah
offerte !



Ouverture
le 08 mai

de 8h30 à 13h30

Ouverture
le 25 mai

de 8h30 à 13h00

5€ OFFERT
dès 30€ d'achat !
+
un sac isotherme
OFFERT !

Pour la fête
des mères

de nombreuses
RÉDUCTIONS
ET REMISES
IMMÉDIATES
sur nos articles
cadeaux :

Bijoux
Cadeaux
Pâtisseries
Fleurs

Produits BIO



Horaires d'ouverture du lundi au samedi : 08h30 - 20h00 • Dimanche : Fermé

7, boulevard de l'Yser • 35200 RENNES

Tél. : 02 99 53 66 66 - www.superu-rennessud.com