

RENNES CONSO

TOUS LES MOIS, DEPUIS 13 ANS, SUR LE PAYS RENNAIS

Une enquête de **RENNES CONSO**

DEMAIN, deviendrons-nous tous VÉGÉTARIENS ?

Et si on arrêtait de manger de la viande ? L'idée selon laquelle la consommation de viande en trop grande quantité est néfaste pour la santé comme l'environnement effleure de plus en plus de Français. Selon Opinionway, **2 % de la population se serait déjà converti au végétarisme qui consiste à supprimer tous les produits d'origine animale de son quotidien.** S'ajoutent 8% de Français qui disent pouvoir le devenir. La visibilité de ce mouvement est très importante sur les réseaux sociaux, alimentée par les « anti » qui n'hésitent pas à diffuser des images chocs sur les abattoirs, les conditions d'élevage et la souffrance animale au sens large.

Moins (mais mieux) de viande

De façon moins radicale (sans tomber dans l'extrême donc), la diminution de la consommation de viande est une réalité en France. Ce nouveau mode de consommation, appelé le flexitarisme (voir page 2), fait de plus en plus d'adeptes. Si les motivations sont d'abord liées au bien-être animal et à la santé, la question de



l'environnement est aussi présente. **Le WWF a démontré que, pour une famille de 4 personnes, devenir flexitarien permettrait de diminuer de 38 % l'empreinte carbone du caddie !** Et, en prime, de faire des économies. Selon le WWF, le panier flexitarien coûterait 147 euros par semaine, soit 43 euros de moins que le panier standard ! Raison de plus pour adopter le quinoa et réintégrer les légumes secs dans notre alimentation.

D'autant que cela n'est pas du tout incompatible avec l'envie de déguster une bonne entrecôte ou un bon poulet rôti de temps en temps. De plus en plus de Français se laissent tenter et consomment moins de viande... mais de meilleure qualité. D'ailleurs, la multiplication des boucheries haut de gamme et des caves de maturation dans les grandes surfaces est la preuve de cette tendance.

C. Davant

NOUVEAU
Cours collectifs
HBX BOXING

Intensive, ludique et rythmé, Hbx Boxing vous emmène dans l'univers ultra motivant des arts martiaux combiné à l'approche bien-être du fitness

Formstation
l'adresse
de la
forme

1 sac de sport offert*

form station

LONGS CHAMPS

Parking Intermarché
Ccial Les Longs Champs

02 23 20 50 50

WWW.FORMSTATION.FR

* Pour toute souscription à l'abonnement Pass Form 1.1e

CUISINES - IMAGE - SON - ELECTROMÉNAGER



Jusqu'à 500€ remboursés par LG jusqu'au 20/02

SAMSUNG
QLED TV



Panasonic

OLED 4K HDR



Plus de 10 000 références - conseils personnalisés en magasins - prix compressés sur les plus grandes marques

LA CHAPELLE DES FOUGERETZ - 58 Route du meuble 02 99 66 42 05
CESSON-SEVIGNE - ZI SUD-EST 31 A rue des Landelles 02 99 26 96 54

cuisinebyprivadis.fr

privadis.fr

LE VÉGÉTAL LÀ OÙ ON NE L'ATTEND PAS !

Le végétal creuse son sillon dans les rayons des supermarchés et dans les restaurants. L'industrie agro-alimentaire n'a évidemment pas traîné pour surfer sur cette vague, proposant des produits surprenants, voire déroutants. En voici un petit échantillon !

Le veggie burger

Improbable mais vrai : un burger végétarien chez Mc Do.

Une première pour une chaîne de fastfood en France ! Le sacro-saint steak haché a été remplacé par une galette de légumes panée, le tout agrémenté de légumes et de sauce au pesto rouge. Un signe des temps... Signe de l'évolution des modes de consommation et de la volonté de Mc Do de ne pas voir filer une partie de sa clientèle... pas forcément les végétariens purs qui ne fréquentent certainement pas ces restaurants... mais les flexitariens de plus en plus nombreux.



Herta met sa knacki au vert

On connaissait les fameuses Knacki au jambon, au poulet, allégée en sel ou en matières grasses, voici désormais venue la Knacki végétale : une recette élaborée à partir de blé et de pois, arborant fièrement le label européen « végétarien ». **Un peu moins grasse et avec plus de protéines que la version classique, la Knacki végétale est aussi beaucoup plus chère !** 2,35 € en moyenne pour le pack de 6 saucisses contre 1,34 €. Colossal. Pas certain, à ce prix, que les consommateurs se laissent si facilement tenter.



Du foie gras... enfin presque !

Dans ce magasin spécialisé bio, voici une alternative au foie gras baptisée « **FAUX GRAS** » : un produit « **qui respecte les animaux et les gourmets** ». Sauf que, à bien regarder la composition du produit (huile de coco, amidon, protéines de tournesol, etc.), le faux gras n'est en définitive rien d'autre qu'une pâte à tartiner sur des toasts. Et le champagne ou la truffe censés en faire un produit festif n'y changeront rien.



Vu aux USA...

Le « véganisme » est bien plus développé aux Etats-Unis qu'en France. Les consommateurs végétariens ou véganes représentent désormais 6 % de la population, soit une augmentation de... 600 % en 3 ans seulement. Rien d'étonnant, donc, de



trouver des produits véganes dans tous les rayons... A l'instar de ce « vegan butter » ou de même de cette mozzarella (dûment estampillée comme telle) mais qui est... 100 % végétale.

VÉGÉTARIEN, VÉGÉTALIEN, FLEXITARIEN, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Flexitarien : la viande, oui, mais avec modération !

Le flexitarien est un « végétarien flexible » dans le sens où il réduit sa consommation de viande mais sans pour autant l'exclure complètement de son régime alimentaire, que ce soit par envie, par plaisir ou par praticité lors d'un repas au restaurant ou d'une invitation. De plus en plus de Français adoptent cette nouvelle façon de consommer que l'on appelle « flexitarisme » ou « semi-végétarisme ».

Végétarien : la viande, non merci !

Dans ce cas, la consommation de chair animale est exclue, qu'elle soit de bœuf, de poulet ou de poisson ! Les produits animaux qui ne nécessitent pas l'abattage sont, eux, autorisés : œufs, lait, miel, etc. Certaines personnes sont végétariennes pour des raisons éthiques liées au bien-être animal ou à l'environnement, d'autres pour des raisons de santé.

Végétalien : non à la viande, œufs, poisson et même lait...

C'est l'un des régimes alimentaires les plus restrictifs car les végétaliens ne consomment aucun produit d'origine animale. Pas de viande, bien-entendu, mais pas de laitages, de beurre ni d'œufs non plus. Très souvent, un végétalien ne se limite pas aux produits qu'il avale et opte pour le VÉGANISME. Ce « mode de vie » vise à exclure l'exploitation, la souffrance et la cruauté envers les animaux, pour se nourrir mais aussi s'habiller, etc. Exit donc les pulls en laine ou les chaussures en cuir !

CRAZY FACTORY

LES PLUS BELLES MARQUES

À PRI  CASSÉS



GUESS

G-STAR RAW

DIESEL



HOMME

FEMME

JUNIOR

NOUVEL
ESPACE
CHAUSSURES



Espace
bonnes affaires
Tout à **10 €**

du lundi
au samedi
de 10 h à 19 h

CRAZY 
FACTORY



rejoignez-nous
sur FACEBOOK

6 rue du Moulin à Chantepie • près de Décathlon

D'ORIGINE ANIMALE OU VÉGÉTALE

PROTÉINES : LE MATCH DES PRIX

Dans le "match" qui oppose les protéines animales (essentiellement la viande) aux protéines végétales, il n'y a pas photo sur les prix ! C'est ce que démontre l'enquête de RENNES CONSO (naturellement sur le seul critère du prix pour l'exercice, indépendamment des quantités à ingérer).



Côte de bœuf

5,20 €



Amandes

4,80 €



Blanc de poulet

3,30 €



Filet de poisson blanc

3,10 €



Haricots rouges

0,60 €

Quel prix pour 60 g de protéines par jour ?

L'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire et de l'Alimentation a calculé notre besoin en protéines à très exactement 0,83 g par kilo de poids corporel. **Un adulte de 70 kg devra donc en consommer environ 60 g par jour.**



Maquereaux

1,90 €



Pois chiches

0,65 €

A l'exception des amandes, les protéines végétales sont donc nettement moins chères que les protéines animales. "Prix de l'économie" pour les haricots rouges : avec à peine 60 centimes, vous aurez votre ration quotidienne de protéines. Au moins en quantité car l'alimentation est aussi affaire de plaisir et de variété, notamment pour les protéines. Les légumes secs sont en effet "riches en protéines" mais doivent toujours être associés à d'autres sources. Sans compter qu'il faut aussi analyser tous les nutriments. L'emmental apporte ainsi presque autant de protéines que le bœuf mais avec nettement plus de matières grasses !



Steak haché surgelé

1,60 €



Pâtes au blé complet

0,85 €



Lentilles

1,30 €



Emmental

1,40 €



Œufs

1,50 €

LE COMPTOIR DE
MATHILDE

CHOCOLATERIE - EPICERIE FINE

Bonne Fête
aux Amoureux



2 ADRESSES À RENNES POUR 2 FOIS PLUS DE PLAISIR

CENTRE COMMERCIAL CLEUNAY
13 RUE JULES VALLES
35000 RENNES
+33 (0)2 23 44 20 08

CENTRE COMMERCIAL GRAND QUARTIER
ROUTE DE SAINT-MALO
35760 SAINT-GRÉGOIRE
+33 (0)2 99 45 47 01

BOUTIQUES OUVERTES DU LUNDI AU SAMEDI DE 9H30 À 20H NON-STOP - WWW.LECOMPTOIRDEMATHILDE.COM

RENNES CONSO A TESTÉ BANC D'ESSAI : LES NUGGETS VÉGÉTARIENS

Habituellement élaborés à partir de viande de volaille, les nuggets se déclinent désormais en version végétarienne. Que valent-ils ? RENNES CONSO a dégusté...



Notre avis : Sans goût malgré la présence d'oignons dans la recette. Très semblable au produit de Casino, qui provient de la même usine.



Notre avis : Une belle couleur brune appétissante. Une texture filandreuse qui est appréciée également. Mais la quantité de chapelure masque le goût, dommage.



Notre avis : Un produit très mou qui ne se distingue pas des autres.



Notre avis : du soja non OGM et une liste d'ingrédients très courte et compréhensible sont autant de points positifs. Dommage que la teneur en protéines soit un peu faible (moins de 14 %).



Notre avis : Assez fade aussi. On a toutefois apprécié le moindre quantité de chapelure.



NOTRE PRÉFÉRÉ
Un bon profil nutritionnel avec seulement 10 % de matières grasses et 17 % de protéines. Surtout, c'est de loin le meilleur produit, tant par sa texture que par sa panure croustillante et son goût.



Notre avis : Des nuggets plus épais en forme de petits steaks, c'est original ! Le goût est lui aussi différent des autres mais décevant avec ses arômes de verdure trop poussés.



Notre avis : peu de chapelure, ce qui aurait pu être positif. Mais le produit pêche par sa texture très dense et son goût d'oignon prononcé. Son + : sa teneur en fibres élevée (8,5 %).



2,80 €
(200 g)



Notre avis : trop de chapelure, on ne sent pas la garniture. Le produit le plus gras de la sélection avec 18 g par portion !

Les recettes végétariennes font florès au rayon traiteur frais et les nuggets font déjà partie des incontournables. **La forme est connue et le goût suffisamment neutre pour être apprécié de tous, petits et grands.** Certaines marques marient

soja et blé tandis que d'autres ne misent que sur le blé. RENNES CONSO a dégusté 10 nuggets différents pour un résultat pour le moins décevant dans l'ensemble. A l'exception de la recette de Herta qui sort du lot par sa texture, sa

panure légèrement croquante et son goût, **les autres nuggets sans grand attrait gustatif.** Peu d'intérêt, donc, pour un prix relativement élevé (de 11,95 €... à plus de 19 € du kilo !). Mieux vaut opter pour les céréales ou "assimilées céréales"

riches en protéines comme le quinoa ou le sarrasin par exemple qui contiennent respectivement 4,4 g et 5,7 g de protéines / 100 g de produit cuit. Vous pourrez agré- menter selon votre envie !

Claire Davant

Netto

LE SUPERMARCHÉ HARD DISCOUNT

OUVERTURE NON-STOP

du Lundi au Samedi 8h30/20h
le Dimanche 9h/13h

LE BIO À PRIX DISCOUNT

Esplanade Sarah Bernhardt,

LIGNE 3, arrêt Champs Manceaux

02 99 50 84 69

Le seul Netto
sur RENNES



**OUVERT
TOUS LES
DIMANCHES**
9h/13h

lorangebleue.fr



COACHING GAGNANT

à partir de
~~19,90~~ /MOIS

POUR LES 50 PREMIERS INSCRITS

à partir de

4€ /MOIS*

**PLUS DE 17 CLUBS À RENNES
& SA MÉTROPOLE**

BETTON - BRUZ - CESSON
CHATEAUBOURG - CHATEAUGIRON
MONTFORT - PACÉ - RENNES
COLOMBIER - RENNES GARE
RENNES LICES - RENNES STADE
ST GRÉGOIRE - ST JACQUES - VERN
...

UNIQUE ET N°1

l'Orange bleue

Mon Coach **Fitness**

* 4,90€ pdt 3 mois, puis 26,90€ pdt 24 mois pour un abo ferme de 12 mois, puis 29,90€ pdt 12 mois pour un abo ferme de 13 mois. Hors souscription pack avantages. Offre valable sur les 50 premiers inscrits, du 2 au 31 janvier 2019. Offre non cumulable, valable dans les clubs L'Orange Bleue participants. Voir conditions en club.

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 19/01.

ÉCARTS DE PRIX par rapport à Leclerc Cleunay

2		Leclerc Saint-Grégoire Centre Commercial St-Grégoire	+ 0,4 %
3		Leclerc Vern Centre Commercial Val d'Orson	+ 0,5 %
4		Intermarché Longchamps Centre Cial Les Longchamps	+ 3,0 %
5		Géant Saint-Grégoire Centre Cial Grand Quartier	+ 5,2 %
5		Carrefour Alma Centre Commercial Alma	+ 5,2 %
7		Intermarché Italie Centre Commercial Italie	+ 5,4 %
8		Carrefour Cesson Centre Cial La Rigourdière	+ 5,9 %
9		Super U Sarah Bernhardt Bd de l'Yser	+ 6,0 %
9		Super U St Jacques Rue de Nantes	+ 6,0 %
11		Intermarché Le Gast Rue Alexandre Lefas	+ 6,4 %

12		Intermarché Chantepie Place des Marelles	+ 6,6 %
13		Cora Pacé Centre Commercial Opéra	+ 6,9 %
14		Super U Fougères Rue de Fougères	+ 7,2 %
15		Carrefour Market Poterie La Poterie	+ 8,4 %
16		Carrefour Mkt St Jacques La Morinais	+ 8,6 %
17		Carrefour Mkt Bg Levesque Bourg Levesque	+ 10,6 %
18		Carrefour Market Villejean Centre Commercial Kennedy	+ 11,1 %
18		Carrefour Market 3 Soleils Centre Commercial 3 Soleils	+ 12,6 %
20		Monoprix Colombia Centre Commercial Colombia	+ 25,5 %

Encore du nouveau dans le hit-parade de RENNES CONSO. Certes pas sur le podium, toujours dominé par Leclerc mais... juste après. **Intermarché Longchamps poursuit sa remontée** : 17^e à

plus de 9 % en septembre, 5^e à moins de 6 % en fin d'année dernière et désormais 4^e à 3 % de Cleunay. Les trois Leclerc (qui se tiennent en 0,5 %) conservent une nette avance mais Intermarché Longchamps est

désormais clairement le meilleur des challengers. D'ailleurs, le mouvement est général pour les Mousquetaires. Le petit supermarché d'Italie tient par exemple tête aux deux hypers Carrefour. **Olivier Dauvers**



Découvrez nos colis !

**SUR COMMANDE PAR TÉLÉPHONE
AVANT LE MERCREDI SOIR
RETRAIT FIN DE SEMAINE**



Préparés par
notre chef boucher,
Benoît Massin



*Boucherie traditionnelle
Viande 100% française
Race à viande*

COLIS ÉCO

35€

- 1 kg Saucisses de Toulouse
- + 1 kg Boudin noir
- + 1 kg Merguez
- + 2 kg Cuisses de poulet
- + 1 kg Côtes de porc

TOTAL 6 KG
SOIT 5,83€ LE KG
EN MOYENNE

COLIS PERFECTO

55€

- 1 kg Milanaise de veau
- + 1 kg Steak haché (10x100g)
- + 1 kg Blanc de poulet
- + 1 kg Rôti de porc
- + 1 kg Émincé de volaille mariné

TOTAL 5 KG
SOIT 11€ LE KG
EN MOYENNE

COLIS RAPIDO

36€

- 1 kg Manchons de poulet rôtis
- + 900 g Gratin dauphinois
- + 1 kg Cordons bleus (8x125g)
- + 1 kg Nuggets de poulet

TOTAL 3,9 KG
SOIT 9€ LE KG
EN MOYENNE

COLIS BŒUF

60€

- 1 kg Rôti de bœuf
- + 1 kg Steak (6 pièces)
- + 1 kg Steak haché (10x100g)
- + 1 kg Bourguignon
- + 1 kg Fondue coupée

TOTAL 5 KG
SOIT 12€ LE KG
EN MOYENNE

COLIS VOLAILLE

48€

- 1 kg Filets de poulet
- + 2 kg Cuisses de poulet
- + 1 kg Cordons bleus (8x125g)
- + 1 kg Manchons de Poulet rôtis
- + 1 kg Emincé de cuisse de Dinde mariné

TOTAL 6 KG
SOIT 8€ LE KG
EN MOYENNE

COLIS WEEK-END

70€

- 1 kg Rôti de bœuf
- + 1 Poulet Label Rouge
- + 1,4 kg Filet de canard
- + 1,5 kg Rôti de porc Orloff

TOTAL 5,8 KG
SOIT 12,07€ LE KG
EN MOYENNE

**1 RUE DE LA CARRIÈRE • ZONE DE BRAY
CESSON-SÉVIGNÉ
02 99 51 36 52**

Horaires d'ouverture
lundi - mardi - jeudi de 9h à 13h30 et de 15h à 19h30
mercredi - vendredi - samedi de 9h à 19h30



**SOLEDÉS
DERNIERS JOURS**

JUSQU'À -50%

Route du Meuble - ZA Conforland - La Chapelle des Fougeretz
02 99 13 13 26 - www.monsieur-meuble.com



COMPARATIF LES SERVICES DE VIDÉO À LA DEMANDE

L'offre de la TNT et le bouquet de chaînes proposé par votre fournisseur d'accès internet ne vous suffisent pas ; vous êtes cinéphile averti ou addict de séries... Le principe de l'abonnement à la vidéo à la demande ou VOD est fait pour vous. RENNES CONSO vous aide à trouver le service qui vous conviendra le mieux.

Netflix l'étincelle qui a mis le feu aux poudres de la VOD

L'arrivée de l'Américain Netflix en septembre 2014 a définitivement modifié le paysage de la vidéo à la demande (ou VOD pour "video on demand" en anglais). Depuis, en effet, toutes les autres plateformes tentent de s'aligner en se convertissant au principe de l'abonnement illimité, en offrant une diffusion multi-écrans (sur télé, ordinateur, tablette et smartphone), mais également, pour celles qui le peuvent, en proposant des créations originales. Une façon de se distinguer en étant le seul et unique diffuseur d'un film ou d'une série, mais également un moyen d'échapper à la loi française dite de "chronologie des médias" qui impose des délais relativement long entre la sortie en salle et la diffusion sur une plateforme de VOD par abonnement. Désormais, selon le cabinet d'études NPA Conseil et la société de sondages Harris Interactive, **les Français de plus de 15 ans sont déjà 2,3 millions à consommer tous les jours de la vidéo à la demande** sur des plateformes comme Netflix, Canal Play ou OCS. Si ce nouveau mode de "consommation" de films et séries est disponible sur tous les écrans, le téléviseur, demeure le plus utilisé (62%), devant l'ordinateur (21%) et la tablette ou le smartphone (16%). Question de confort sans doute !



"Chronologie des médias" : c'est quoi ?

En matière de cinéma, les plateformes de VOD doivent se plier à la loi française sur la chronologie des médias. Résultat : **il ne faut pas s'attendre à visionner des films de dernière fraîcheur**. Ironie de la situation, sous l'intitulé "ça vient d'arriver", Canal Play propose ainsi tout un florilège de films datant de fin 2014/début 2015. La Loi impose en effet un délai de 36 mois après la sortie en salle pour pouvoir être mis en avant sur les plateformes de VOD par abonnement. **Seule solution pour visionner chez soi des films plus récents : s'orienter vers un service de VOD à la carte** (et non par abonnement) et payer ainsi chaque film à l'unité. Dans ce cas, le délai légal est limité à... 4 mois !

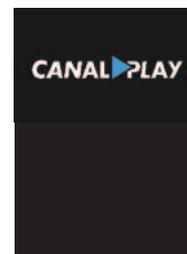
1^{er} mois gratis

Toutes les plateformes proposent une période d'essai gratuite (généralement d'un mois). Une bonne chose pour se faire vraiment une idée de la qualité du service. Rien n'empêche d'y souscrire et de résilier l'abonnement un ou deux jours avant la date fatidique. Les plus malins pourront même bénéficier d'un mois supplémentaire en s'abonnant à nouveau, mais en utilisant de nouvelles coordonnées bancaires !

Panorama des offres



- > Titres disponibles* : **2 372**
- > Nbre d'écrans** : **3**
- > Tarifs : **3,99 €/mois** jusqu'au 31/03
puis **5,99 €/mois**
ou **49,00 €/an**
- > Réservé aux abonnés d'Amazon Prime



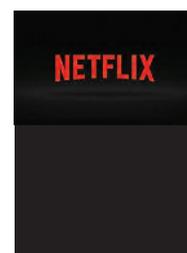
- > Titres disponibles* : **10 709**
- > Nbre d'écrans** : **4**
- > Tarifs : **9,99 €/mois**



- > Titres disponibles* : **NC**
- > Nbre d'écrans** : **4**
- > Tarifs : **6,99 €/mois**
- > Que des films pas de séries.



- > Titres disponibles* : **NC**
- > Tarifs : **9,99 €/mois** pour 3 écrans**
11,99 €/mois pour 4 écrans**
dont TV
- > Un partenariat avec HBO qui offre l'accès à des séries à succès comme Game of Thrones ou True Detective.



- > Titres disponibles* : **22 694**
- > Tarifs : **7,99 €/mois** pour 1 écran**
10,99 €/mois pour 2 écrans**
13,99 €/mois pour 4 écrans**
- > De nombreuses créations originales, tant films que séries dont des titres cultes comme House of Cards, Breaking Bad, Sherlock...



- > Titres disponibles* : **9 715**
- > Nbre d'écrans** : **5**
- > Tarifs : **9,99 €/mois**
- > Service inclus avec abonnement box ou mobile SFR (12 mois d'engagement)



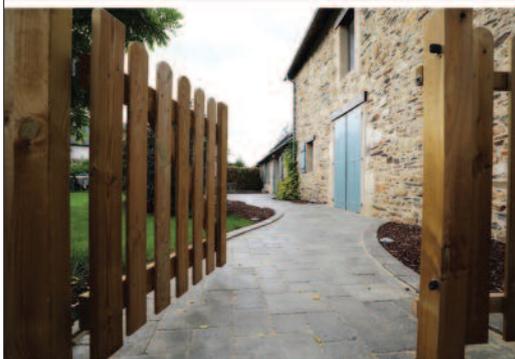
L'UNIVERS DES JARDINS
conception & entretien

“ La pièce en plus
de votre maison ”



Venez
visiter notre
SHOWROOM
de 450 m²

*Ensemble,
construisons votre jardin,
selon vos goûts et votre budget.*



Retenues de terre
Allées piétonnes
Eclairage
Terrasses
Abris de jardin
Potagers
Bassins
Brise-vues
Massifs
Plantations
Clôtures ou portails
Entretien
Carports
Plantations
Accès principaux
Portails
Fontaines
Devis gratuit

De la conception 3D
à la réalisation,
un interlocuteur unique,
une étude sur mesure.

Retrouvez-nous :



Membre du réseau Alliance Paysage 

ZA de Bellevue, 15 rue Hélène Boucher
35235 Thorigné Fouillard

secretariat@luniversdesjardins.fr

02 99 68 36 31

luniversdesjardins.com

Création d'aménagement paysager • plantation • maçonnerie • menuiserie paysagère • terrasse • clôture • accès de garage...

KERink

La solution économique & écologique
POUR VOS CARTOUCHES

Ne soyez plus à court d'encre !

- cartouches à la marque
- cartouches compatibles
- cartouches rechargées

À chacun sa cartouche, au meilleur prix !

?? ?

Chérie, veux-tu m'épouser ?

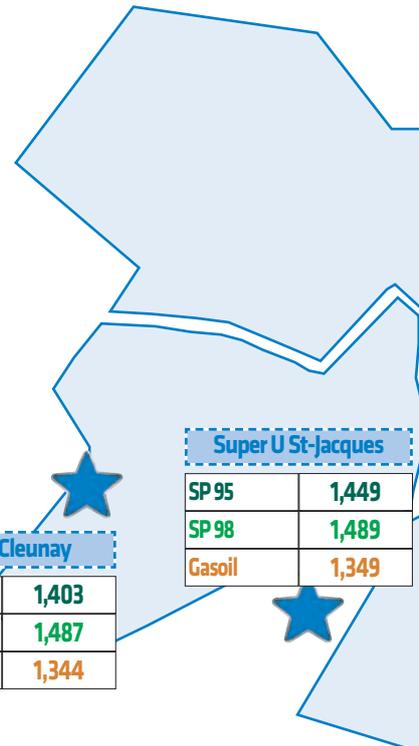


21 rue d'antrain et
16 rue Tronjolly à Rennes
Plus d'infos : www.kerink.fr

EXCLUSIF!

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

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



NOUVEAU!
Un 3^{ème} intervenant

repar'stores
réparation et modernisation de volets roulants

UN DEVIS GRATUIT

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 168 intervenants partout en France.

A Rennes depuis 5 ans, Renaud BATARD (secteur Rennes Est), Laurent RICHOMME (secteur Rennes Ouest) et désormais Thomas DAVENEL (secteur Sud) proposent aux particuliers et professionnels la réparation de toutes les grandes marques (Somfy, Simu, Came, Bubendorff, Profalux, Lakal, Francialflex), 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 :

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

Plus d'informations sur :

www.reparstores.com



- Secteur Rennes Sud
Thomas DAVENEL
06 59 25 66 11
rennes-sud@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

L'Observatoire
INFLATION



%

Évolution / 1 mois

Évolution / un an



GAZOLE

+ 11,8 %

+ 10,3



SP 95

+ 8,0 %

+ 4,7 %



SP 98

+ 8,2 %

- 3,1 %



GPL

+ 8,1 %

+ 12,9

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.

LES 10 STATIONS LES MOINS CHÈRES

[Prix relevés le 26 janvier]

Leclerc St-Grégoire

SP 95-E10	1,403
SP 98	1,485
Gasoil	1,344

Inter Longchamps

SP 95	1,455
SP 95-E10	1,409
Gasoil	1,355

Total A. Beaulieu

SP 95-E10	1,412
SP 98	1,495
Gasoil	1,345

Carrefour Cesson

SP 95-E10	1,399
SP 98	1,485
Gasoil	1,344

Super U.S. Bernhardt

SP 95-E10	1,409
SP 98	1,489
Gasoil	1,349

Market La Poterie

SP 95	1,460
SP 95-E10	1,420
Gasoil	1,361

Total A. Alma

SP 95-E10	1,408
SP 98	1,502
Gasoil	1,344

Leclerc Vern

SP 95	1,445
SP 95-E10	1,399
Gasoil	1,345

LE PRIX DU GPL

Les stations les moins chères

Prix/litre

CARREFOUR CESSON	0,729 €
CORA PACÉ	0,749 €
LECLERC CLEUNAY	0,749 €
LECLERC SAINT-GRÉGOIRE	0,749 €
TOTAL ACCESS GAYEULLES	0,785 €
TOTAL ACCESS VERN	0,785 €
AVIA LA POTERIE, RTE BRUZ	0,850 €
TOTAL RTE DE LORIENT	0,879 €
TOTAL BEAUREGARD	0,879 €
GÉANT ST GRÉGOIRE	0,914 €

Prix relevés le 26 janvier

NOUVELLE FORD FIESTA

TREND 5 PORTES 1.1 70 CH

LES FORD DAYS



Etude personnalisée
"Prime à la casse"

Depuis
1987

**NEUF ET OCCASION
ATELIER TOUTES MARQUES**

BETTONFORDAUTOMOBILES

27 rue du Mont St-Michel BETTON 02 99 55 77 07

www.betton-automobiles.fr contact:emoussart@yahoo.fr



**ACHETEZ VOTRE
NOUVEAU VÉHICULE
MOINS CHER**

AUTOS

35 .FR

REPRISE • GARANTIE • FINANCEMENT



**JUSQU'À
40 %
DE REMISE !**

Autos 35 est depuis 28 ans spécialiste en vente de véhicules neufs et d'occasions sur Rennes et Cesson Sévigné. Marc et Thierry Langlois vous proposent des remises aux prix des mandataires sur les marques : Renault, Peugeot, Citroën, Volkswagen, Fiat, Kia, Mini, BMW, Nissan, Audi, Mercedes, Ford, Volvo, Dacia...

10 av. des Peupliers • Rennes / Cesson Sévigné (face à Jardiland)

02 99 83 51 00 devis gratuit sur www.autos35.fr



QUEL PRIX POUR...

LES DOSETTES SOUPLES DE CAFÉ



LES GRANDES MARQUES

[Prix moyens de chaque marque pour la référence "classique" ou "intense". Relevés effectués le 22 janvier]

Senseo  4,05 € le pack de 36 0,11 €/dosedette	Café du Bistrot (Legal)  3,47 € le pack de 36 0,10 €/dosedette	Café Noir (Legal)  3,86 € le pack de 36 0,11 €/dosedette	Café Royal  3,69 € le pack de 36 0,10 €/dosedette
Carte Noire  3,73 € le pack de 36 0,10 €/dosedette	Lavazza  4,22 € le pack de 36 0,12 €/dosedette	San Marco  3,89 € le pack de 36 0,11 €/dosedette	Velours Noir (Legal)  4,05 € le pack de 32 0,13 €/dosedette

Apparues il y a tout juste 15 ans dans l'Hexagone, les dosettes représentent désormais près de 3 tasses de café consommées sur 10. Le concept du café "pré-dosé" a bouleversé les habitudes de

consommation, chacun pouvant désormais boire sa variété de café préférée. Une évolution qui a un coût puisque les dosettes, qu'il s'agisse des systèmes Nespresso, Senseo, Tassimo ou Dolce Gusto, sont bien plus chères que le café

moulu... malgré le prix relativement bas des machines. Au sein d'un système donné, comme ici Senseo (le plus répandu avec 28 % des foyers équipés), des écarts de prix apparaissent d'une référence à l'autre. Si pour un café "clas-

sique" les grandes marques se situent entre 10 et 13 centimes la dosette, les marques de distributeurs sont à 7 cts. Enfin, pour un café d'origine ou bio, la tasse revient au moins à 17 cts.

Jean Philippe Gallet

ZOOM PRIX

LES COUCHES-CULOTTES

De sa naissance jusqu'à ses trois ans et, en théorie, l'acquisition de la propreté de jour comme de nuit, un enfant va utiliser en moyenne 4 400 couches culottes ! Un budget incontournable pour les familles qui s'élève en moyenne à 360 euros par an. Incontournable certes mais pas incompressible ! Selon la marque et la gamme que vous allez choisir pour le confort des fesses de votre bambin, l'addition sera plus ou moins salée ! Le format du paquet de couches joue également. Pour les Pampers Babydry, par exemple, il vous en coûtera en moyenne 35 centimes l'unité si vous achetez un paquet de 25 couches... mais 29 centimes si vous optez pour un format de 78 changes. Pour les marques, à commencer par Pampers qui en connaît un rayon en matière de couches, l'objectif est de vous vendre un produit toujours plus cher en proposant le

Plus de 20 % d'écarts pour une même marque !

L'exemple **Pampers**

produit plus absorbant, les culottes qui favorise l'autonomie, etc. Résultat : quelques centimes de plus par couche et, au bout des 3 ans de l'enfant et des 4 400 couches utilisées, des centaines d'euros dépensés en plus ! Sachez toutefois que les promotions sont nombreuses et qu'elles représentent au total plus d'un tiers des ventes avec des rabais pouvant atteindre 50 %. Et comme ce sont des produits que l'on peut stocker sans risque de péremption, il ne faut pas se priver. La promo reste, en tous les cas, le meilleur moyen d'alléger la note pour les parents.

Claire Davant

Couches Taille 4 (7-18 kg)
Prix à la couche

 Pampers Baby dry x 25 0,35 € / couche	 Pampers Active fit x 24 0,40 € / couche
 Pampers Baby dry pants x 23 0,37 € / couche	 Pampers Nappy pants premium protection x 19 0,43 € / couche

+23%

EMBALLER

TRANSPORTER

STOCKER

stockerseul.com

Plus d'espace pour vivre mieux !

demenagerseul.com



self storage
box privatif



cartons
et matériel



espace entièrement
sécurisé



accessible
24h/7j



véhicules
utilitaires

12 Quai Robinot Saint Cyr 35000 RENNES

02 99 29 2000

PRIX CASSÉS

BOB+

LITIGES DE TRANSPORT • DÉSTOCKAGES
LIQUIDATIONS...

MOBILIER, ÉLECTROMÉNAGER,
LITERIE, BRICOLAGE...

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

voir aussi notre boutique sur Le Bon Coin

02 99 59 13 48

**Donnez votre avis en testant
les produits de votre quotidien !**



EN SALLE DE
DÉGUSTATION
&
ET À VOTRE
DOMICILE

Participation
indemnisée

deveneztesteur.com

AQUALEHA

Longs Champs - 35 000 RENNES
02 99 84 63 33

lorangebleue.fr



BILAN PERSONNALISÉ



DIÉTÉTIQUE



COACHING INDIVIDUEL



OSTÉOPATHIE

**VOTRE
SPORT
SUR MESURE**

*1 bon d'achat à valoir dans votre hypermarché le plus proche selon les hypermarchés participants (voir site web lorangebleue.fr) ou bon à valoir dans votre centre l'orange bleue sur présentation du ticket de caisse. Valable jusqu'au 28 février 2018 pour souscription d'un abonnement terme de 27 mois à 44,90€/mois dans votre centre L'Orange Bleue Mon Coach Wellness selon clubs participants.

**l'Orange
bleue** Mon Coach
Wellness

EXCEPTIONNEL

Jusqu'au 28 février 2018

**1 BON D'ACHAT
DE 100€
OFFERT***

LIMITÉ AUX 30 PREMIERS

Vos 4 centres à Rennes :



Plus d'informations sur lorangebleue.fr