



la manne  
l'épicerie santé  
COOPÉRATIVE

www.cooplamanne.com



194, rue Notre-Dame Est, Victoriaville 819.758.1211



Tartinades  
biologiques



340\$

Voir variétés en magasin



Sucres  
biologiques



RABAI 30%

Voir variétés en magasin



Tisanes  
variées



400\$

Voir variétés en magasin



Farines  
biologiques



RABAI 15%

RABAI 30%

Voir variétés en magasin

Beurres

- Tahini
- Tournesol
- Citrouille



RABAI 30%

Voir variétés en magasin

Choucroute  
Kimchi  
biologiques



RABAI 20%

Voir variétés en magasin



Bouillon  
Gélatine  
biologique



À PARTIR 160\$

Voir variétés en magasin



Saucisses  
variés



À PARTIR 290\$

Voir variétés en magasin

Pestos  
LeGrand



480\$

Voir variétés en magasin

Prix spéciaux en vigueur du 1er au 30 novembre 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

### Echinaforce boisson chaude

Aide à prévenir et à soulager les symptômes des infections des voies respiratoires supérieures, tels que le rhume. **À prendre dès les premiers signes d'infection.**

### Spray mal de gorge

Inflammation et infections douloureuses de la gorge telles que : pharyngite, amygdalite, enrouement, irritation.

### Echinaforce Junior

Spécialement formulé pour les enfants. Aide à soulager les symptômes du rhume. Comprimés à croquer, faciles à prendre, au **super goût d'orange** !



### Teinture de rhodiola

- Adaptogène.
- Anti-stress.
- Fatigue mentale et physique.



### Teinture de curcuma

- Anti-inflammatoire : arthralgies, foie, vésicule biliaire.
- Antioxydant.
- Améliore la digestion.



### Bio-K+ NOUVEAU



à partir de **13,29\$**

### Super héros végétalien

- Formule unique et brevetée.
- Goût irrésistible de framboise.
- Sans produits laitiers.
- 100 % probiotique.

### Nouvelle addition à la famille végétalienne à la noix de coco

- Protéine d'origine végétale, petits pois, chanvre fermentés.
- Apport en bon gras provenant de l'huile de noix de coco vierge biologique.
- 100 % probiotique.



### Ester-C 600

Formule classique, additionnée de bioflavonoïdes d'agrumes

- 24 heures de soutien immunitaire.
- Doux pour l'estomac.
- Assimilation rapide.
- Éprouvée en clinique.



Format boni + 20 caps

### Calcium & Magnésium avec vitamine D

- Capsules faciles à avaler 1:1.
- Comprimés 2:1 à dose forte formulés pour se dissoudre rapidement dans l'eau chaude en cas de mauvaise digestion ou si l'on préfère ne pas avaler de comprimés.



### NOUVEAU • PREMIER ET SEUL EN SON GENRE

### Vitamine D3 végétalienne biologique et sans OGM

Provenant de lichen et d'aliments complets.

- 1000 UI
- Vaporisateur 50ml
- Saveur de vanille

### Multivitamine

UNE PAR JOUR - pour femmes.

Multivitamines d'aliments entiers

Aide à renforcer l'énergie et le métabolisme et à maintenir une peau, des cheveux et des ongles en santé. 30 comprimés végétaliens biologiques

Voir gamme en magasin



Découvrez tous les bienfaits du beurre de karité biologique dans notre gamme complète de soins corporels, élaborée avec soin au Québec.

### KARIDERM



SAVAIRE **20%**

- HYDRATATION
- PROTECTION
- DOUCEUR
- BIEN-ÊTRE



## omega3+ joy

Les acides gras oméga-3 sont essentiels à notre santé et à notre bien-être et ils jouent un rôle crucial dans notre santé mentale et notre bonheur ! Ils contiennent de l'EPA, un essentiel quotidien de la régulation de l'humeur. Nous dépendons des sources alimentaires, mais les quantités ne sont pas toujours optimales. Donc les suppléments en oméga-3 riches en EPA constituent une **bonne source** pour notre santé mentale et notre bien-être.

GENUINE HEALTH

JOY

À PARTIR  
23,89\$



## Huile d'origan

- Élu no 1 des produits immunitaires au Canada.
- Contribue à lutter contre le rhume et la grippe, et leurs symptômes.
- Performance éprouvée, ingrédients de haute qualité.
- En flacon ou capsules végétales.
- **Achetez un flacon au format de votre choix et recevez un exemplaire gratuit de « Votre guide de l'huile d'origan »** (Valeur de 12,95 \$)

À PARTIR  
13,99\$



Disponibilité 15ml, 15ml, 30ml et 90ml

La gomme de sapin est reconnue comme un remède traditionnel qui soulage les infections et l'inflammation des **voies respiratoires**. Elle est également un excellent **expectorant, décongestionnant, et un relaxant musculaire**.



ÉPARGNE  
15%



Voir la gamme disponible en magasin.

## INTESTINEW

- Fournit les nutriments nécessaires afin de reconstruire et réparer la paroi de la muqueuse intestinale. **Contribue à diminuer l'inflammation qui se trouve dans le tractus intestinal.**
- Ce produit devrait être utilisé par les personnes souffrant de syndrome du côlon irritable, de maladie de Crohn, de colite, de syndrome de perméabilité de l'intestin, d'ulcères, de brûlures d'estomac.



ÉPARGNE  
29,99\$  
Rég. 137\*

## CleanseSMART

- Cure d'épuration intégrale d'une durée de 30 jours. Élimine les matières toxiques et améliore les fonctions hépatique et intestinale.
- Agit sur toutes les voies d'élimination : les poumons, le foie, les reins, la peau, le système lymphatique et le côlon.



ÉPARGNE  
29,99\$  
Rég. 137\*

## Savon utile pour toutes les tâches de nettoyage !

- Savon liquide tout usage fait d'huile de tournesol **biologique**.
- Polyvalent et multifonctionnel.
- Procure à votre peau des antioxydants.
- Excellente alternative naturelle, à de nombreux produits de nettoyage ménager chimique.
- Végétalien, biodégradable et sûr pour notre environnement.

ÉPARGNE  
20%



## Les matières premières

Nos matières premières sont issues de notre propre jardin, de plantes médicinales, de nos projets de cultures biodynamiques à travers le monde ou de cueillette sauvage.

## La fabrication

Ce que nous cherchons en premier lieu est de capter et préserver la force de la plante médicinale pour la transmettre à nos produits.

## Le savoir des plantes médicinales

Depuis plus de 75 ans, les plantes médicinales ont au cœur de la composition de nos produits.

Cosmétique naturellement biologique



## B-COMPLEX énergie, régulier, zen

Vous manquez d'énergie ? Vous êtes stressé ?

C'est le moment pour un plan B avec nos vitamines B.

Pour améliorer le rendement physique et mental. Avec extraits de ginseng sibérien et de guarana.



## Land Art

Fabrique au Québec

### Chardon-marie pure goutte

- Aide à soulager les perturbations du système digestif.
- Aide à régénérer les cellules du foie et à le protéger contre les toxines.



## ARTIFLEX

- **Soulage** les douleurs articulaires associées à l'arthrose.
- **Protège** contre la détérioration du cartilage.
- Fournit du **collagène** absorbable.



## INFLAMMATOL

- **Anti-inflammatoire** pour aider à soulager la douleur articulaire.
- **Analgésique** pour le soulagement de la fièvre associée au rhume, des maux de tête, des douleurs lombaires et articulaires mineures (dus à l'arthrose).



Dr. Hauschka



MAQUILLAGE NOUVEAUTÉ



## DESCRIPTION

### Framboise/choco/vanille ●●●●●●

- Gâteau blanc à la vanille avec confiture de framboises et lime
- Enrobé d'une ganache au chocolat blanc

### Érable et chocolat noir ●●●●●●

- Gâteau blanc au sucre d'érable avec crème de fromage à la crème et sirop d'érable
- Enrobé d'une ganache au chocolat noir

### Forêt noire ●●●●●●

- Gâteau au chocolat avec crème fouettée et cerise
- Enrobé de crème et copeaux de chocolat

**10 %** • PETIT FORMAT  
• GRAND FORMAT

●●●●●●●●●●  
**COMMANDEZ  
MAINTENANT**



- Abricot séché bio
- Brisure caroube non sucré
- Canneberge jus pomme bio
- Canneberge sucrée bio
- Capuchon chocolat mi-amer bio
- Datte coco roulée bio
- Datte medjoll bio
- Figue noire bio
- Pruneau noyau bio
- Raisin Sultana bio
- Raisin Thompson bio
- Sucre canne bio

## PAIN pommes, canneberges

### INGRÉDIENTS

- 2 œufs
- 1/2 tasse Huile végétale
- 1/3 tasse Sirop d'érable
- 1 c./tê Vanille
- 1-1/2 tasse Farine
- 1 c./tê Soda
- 1 c./tê Poudre à pâte
- 1/2 tasse Graines de tournesol
- 1-1/2 tasse Pommes râpées ou compote
- 1/2 tasse Canneberges séchées
- 1 pincée Cannelle et de sucre granulé

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les œufs, l'huile, le sirop, la vanille, les pommes et les canneberges.
2. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter aux ingrédients liquides. Bien mélanger.
3. Mettre dans un moule à pain, saupoudrer de cannelle et de sucre.
4. Cuire à 375° F environ 40 minutes.



### Canneberges biologiques



Voir variétés en magasin

### Tisanes en sachets

610\$

PUKKA



Voir variétés en magasin



### Pâtes variés



Voir variétés en magasin

yoso

### Yogourts

- Amande
- Noix de coco
- Soya



Voir variétés en magasin

### Sel Himalaya



Voir variétés en magasin



590\$

### Chocolat biologique équitable



Voir variétés en magasin

# 1 CUISINE Végétarienne

Un cours de base pour ceux qui veulent mettre plus de santé dans leur assiette.

- Céréales, Graines, Noix
- Huiles, Légumineuses
- DÉMONSTRATION et CONCEPTION de recettes simples.

Notes de cours et recettes détaillées fournies. Apportez tablier, foulard pour cheveux et des contenants vides pour rapporter les mets cuisinés.

Groupe de  
6 à 10  
personnes.



Samedi 25 NOVEMBRE - 10h-15h

Cuisines COLLECTIVES  
18 rue Perreault, Victoriaville

MEMBRE • 75 \$ Tx incl.  
Non MEMBRE • 85 \$ Tx incl.

# GERMINATIONS

## COMMENT FAIRE DES GERMINATIONS EN POT ET DES POUSES SUR TERREAU

Les germinations ou pousses sont des **aliments vivants**. Créer un joli jardin de pousses fraîches dans votre cuisine. Instaurer l'habitude dans votre **routine quotidienne**.

Vous apprendrez tous les petits trucs pour réussir vos germinations et vos pousses.

Vous **REPARTIREZ** avec vos pousses de **TOURNESOL** plantées lors de l'atelier.

Mardi 14 NOVEMBRE - 18h30

Place RITA ST-PIERRE  
59 Monteforte, Local 125  
Victoriaville

MEMBRE • 25 \$ Tx incl.  
Non MEMBRE • 35 \$ Tx incl.

INSCRIPTION EN PERSONNE AU SERVICE CONSEIL OU 819.758.1211

# INVITATION MEMBRE

ASSEMBLÉE  
GÉNÉRALE  
ANNUELLE

2017

22 NOVEMBRE/19H

ÉCOLE NATIONALE du MEUBLE

AUDITORIUM • 2<sup>e</sup> ÉTAGE

765 NOTRE-DAME EST • VICTORIAVILLE

ASSISTEZ À L'AGA ET OBTENEZ UN RABAIS  
DE 10 % SUR VOTRE PROCHAINE FACTURE

VALIDE JUSQU'AU 15 DÉCEMBRE 2017