



Le plaisir
de vivre
BIEN!



la manne
l'épicerie santé
COOPÉRATIVE

www.cooplamanne.com



194, rue Notre-Dame Est, Victoriaville 819.758.1211

Emile Noël
maître distillateur

Huiles végétales
biologiques



RABAIS
15%

- Canola
- Olive
- Sésame
- Tournesol

Voir variétés en magasin

Wholesome!

Bonbons



A PARTIR
230\$

Voir variétés en magasin

KAMUT®

Pâtes
biologiques



A PARTIR
290\$

Voir variétés en magasin



Pâtes
Légumineuses



CHACUN
200\$

3 pour 5 \$

Voir variétés en magasin



earth's choice
• Tomates variés
• Produits
de la noix coco



A PARTIR
160\$

Voir variétés en magasin



RISE
KOMBUCHA
300\$

Voir variétés en magasin



Légumes
Céréales
Noix



RABAIS
20%

Voir variétés en magasin



Mélanges
variés



RABAIS
25%

Voir variétés en magasin

Thés
Tisanes

FOUR O'CLOCK



A PARTIR
410\$

Voir variétés en magasin

Prix spéciaux en vigueur du 1er au 31 octobre 2017 ou jusqu'à épuisement de la marchandise.

Faire le grand saut... du côté BIO !

Vous avez adopté un mode de vie plus sain, des gestes respectueux de l'environnement, privilégiez les aliments bio. Vous voilà maintenant prêt pour la dernière conquête : **changer vos produits d'hygiène personnelle.**

Mais vous ne savez pas par où commencer et vous avez des inquiétudes face aux ingrédients, à la performance des produits, vous êtes un peu surpris par le prix de certains produits... Alors voici quelques petits trucs pour vous aider à faire une transition réussie.

Un produit à la fois !

N'essayez pas de tout changer du même coup, de tout acheter en même temps et de jeter ce qu'il y a à la maison. On peut commencer par un item que l'on utilise très souvent, qui ne coûte pas trop cher, par exemple un déodorant ou une pâte dentifrice. On peut aussi adopter la stratégie de remplacer les produits au fur et à mesure qu'ils finissent et se doivent d'être remplacés. De cette façon la transition se fait sans trop de déception, de stress et de résistance surtout quand ces changements affectent aussi toute la famille.

Les produits chimiques nous ont habitués à des textures, odeurs et attentes qui souvent ne se retrouvent pas du côté des cosmétiques naturels. Certains de ces produits chimiques contiennent des ingrédients nocifs ou nuisibles pour notre peau, la santé et l'environnement. Un rouge à lèvres qui sent 12 heures ? À quel prix ? Non merci !

En réfléchissant sur ce lien, vous serez moins surpris par les différences des produits bio naturels et bio. Un bel exemple d'une de ces différences est l'anti-odorifère (qui n'existe pas du côté naturel et bio) versus le déodorant. Le premier empêche la transpiration, donc l'excrétion des toxines par la peau comparativement à l'autre qui neutralise les bactéries qui créent les mauvaises odeurs mais n'empêche pas cette fonction nécessaire du corps. Un deuxième exemple, le mascara «waterproof», dont l'imperméabilité est issue du pétrole versus cires et huiles végétales qui n'ont pas cette propriété et qui constituent les mascaras plus naturels. Ces derniers sont beaucoup plus bénéfiques pour nos ois et respectueux de la santé de nos yeux.

Les shampooings naturels ne contiennent pas de silicone (encore du pétrole), alors on remarque que nos cheveux se confient différemment car le silicone qui s'est accumulé sur nos cheveux disparaît peu à peu et dévoile notre cheveu naturel. Ces shampooings moussent beaucoup moins car les surfactants (agents qui lavent) sont beaucoup moins agressifs alors on pense qu'ils ne lavent pas ou que l'on doit en utiliser beaucoup plus... mais c'est faux. Même les odeurs sont différentes: quand on s'est habitué à l'odeur de lavance synthétique, certains sont parfois étonnés de sentir l'huile essentielle de lavande pour la première fois et de réaliser que cette odeur est la vraie ! Quelle différence !

Alors voilà !

Procédez tranquillement, un produit à la fois, explorez et prenez le temps de bien vous renseigner sur les ingrédients, sur leurs propriétés et de leur mode d'action. Venez en magasin pour en discuter, il nous fera plaisir de vous aider et de répondre à vos questions.

Au plaisir de vous assister !

Carolyne Schulze, Bioesthéticienne

Si vous vous réveillez la nuit faites que ce soit pour la bonne raison

Ménopause

- Fait de sauge biologique.
- Soulage les bouffées de chaleur et sueurs nocturnes.
- Réduit l'intensité et la fréquence des chaleurs pour votre confort.



Prostate 1

- Fait à partir de palmier nain biologique.
- Soulage le besoin fréquent d'uriner et la dysfonction érectile liée à une prostate élargie.
- Une capsule par jour.



A.Vogel

Land Art

Fabriqué au Québec

ALOE VERA

- Stimule et régularise les fonctions digestives et intestinales.
- Accélère la cicatrisation des tissus et des plaies internes.
- Apaise les inflammations (reflux et brûlures d'estomac).
- Riche en antioxydants.

Disponible en 500ml et 1,5L



Gamme complète en magasin

Weleda la nature en toute confiance !

Pionnier de la cosmétique naturelle et bio, Weleda est fidèle depuis plus de 96 ans à ses principes fondateurs.

Produits certifiés, respectueux de l'homme et la Nature.



Sur toute la gamme VISAGE

Probiotique pour femmes

- Aide les femmes à maintenir un système digestif en santé au quotidien.
- Formulé professionnellement pour répondre aux besoins spécifiques du corps féminin.
- Contient 8 souches bénéfiques.

30 caps
21,49\$

Probiotique Voyages

- Réduit les risques de turista.
- Parfait pour toute la famille.
- Éprouvé en clinique.

* Aussi disponible Probiotique complet et NOUVEAU Probiotique Soins de grossesse



vega

Qu'est-ce que Maca fait ?

Comme en témoignent les études cliniques, il a la capacité de régulariser, de soutenir et de stabiliser les systèmes hormonaux chez les deux sexes, car il contribue aux bienfaits suivants :

- Soulager les symptômes de la ménopause et de l'andropause.
- Réduire les effets du stress.
- Donner un regain d'énergie.
- Améliorer l'humeur.
- Accroître le libido.
- Augmenter la fertilité.

Format disponible de 120 caps ou en poudre de 90 ou 180gr



30 caps
19,99\$

FLUXOBILE

Cure 100 % biologique

Nettoie la foie et aide à rétablir une meilleure digestion en stimulant les fonctions biliaires.

Format de 10 ou 20 ampoules de 10ml

NutriPur

Kit TOP CURE Plus

Programme complet à base de plantes visant la désintoxication du foie, du colon et des reins. Combinaison de 3 formules qui fonctionnent doucement pour aider à éliminer l'accumulation de toxines du corps.



ECONOMISÉ
10\$

Calcium-Magnésium 2:1 ou 1:1

- Contribue à l'amélioration du sommeil.
- Contient de la vitamine D3.
- Soulage rapidement les crampes musculaires.
- Liquide à action rapide.
- Absorption supérieure.

30 capsules
30,99\$



prairie**naturals**
PLANTS IN YOUR LIFE

Complexe B

- Contribue à la santé du système nerveux.
- Soutient le bon fonctionnement des surséales.
- Complexe liquide renfermant les huit vitamines B.

35 capsules
35,29\$



Thérapie Boréale

Étant une entreprise canadienne, nous connaissons les saveurs de l'hiver !

Produits à base de thé du Labrador et beurre de karité.

Incroyablement nutritive et hydratante, cette gamme de produits certifiée biologique est inodore, en faisant ainsi le compagnon idéal de ceux et celles qui ont une peau ultra-sensible.



APPÊTE
13,99\$



Gamme VISAGE en promotion

Gamme PROTÉINES

- **RAW Protéine**
Aide à bâtir et à réparer les muscles. 22 grammes de protéines.
- **RAW Fit**
Soutien le métabolisme sain du glucose et une glycémie stable.
- **BOISSON FOUETTÉE complète**
44 superaliments, 21 vitamines et minéraux. 7gr de fibres, 1gr de sucre.



4 FAVES
39,99\$



Voir variété en magasin

Détox voyage Charbon activé

Pour le soulagement des douleurs dues aux flatulences, aux gaz ou aux ballonnements.



Disponible 100 caps

Léo Désilets
Maître herboriste
Depuis 1924

Curcumine

Douleur ? Inflammation ?

- Bio-disponibilité 185 fois meilleure.
- Rapidement assimilée.
- Soutien anti-inflammatoire et antioxydant maximisé.
- Une gélule molle une fois par jour.



B Calm avec rhodiola

- Spectre intégral de vitamines B pour le soutien de l'énergie.
- Dose élevée d'extrait de rhodiola.
- Diminue le stress et la fatigue liés au travail.
- Améliore les performances intellectuelles et physiques.



FLORE SUPRÊME SOINS INTENSIFS

Dotée de 50 milliards de cultures, fournit des souches thérapeutiques de lactobacilles et de bifidobactéries pour aider à équilibrer le milieu intestinal, aussi bien dans l'intestin grêle que dans le gros intestin.



FloraBEAR

Pourquoi est-il recommandé aux enfants ?

- Améliore la digestion.
- Soulage la constipation et la diarrhée.
- Renforce le système immunitaire.



10 %

SOUPES COMPTOIR PRÊT-À-MANGER



VRAC 10 %

- Boulgour blé entier bio
- Couscous blé entier bio
- Millet bio
- Orge mondé bio
- Quinoa bio
- Quinoa rouge bio
- Son avoine bio

Pâtes variés

PRAIRIE HARVEST

20%

Voir variétés en magasin

Pains variés

inewa
Boulangerie artisanale

320\$

Voir variétés en magasin

FLORA

Huile de lin biologique

7.99\$

Voir variétés en magasin

Produits noix de coco

Rockwell's

25%

Voir variétés en magasin

Céréales germées

one degree
ORGANIC FOODS

4.80\$

Voir variétés en magasin

Produits Ménagers

ATTITUDE
Aimé des enfants

2.80\$

Voir variétés en magasin

Farines Mélanges sans gluten

LE BÉBÉ T. Allergique

10%

Voir variétés en magasin

WOWbutter crémeux - croquant

4.30\$

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, toulard pour cheveux et des contenants vides pour rapporter les mets cuisinés.

Groupe de
6 à 10
personnes.



Samedi 21 OCTOBRE - 10h-15h
Cuisines COLLECTIVES
18 rue Perreault, Victoriaville
MEMBRE • 75 \$ Tx incl.
Non MEMBRE • 85 \$ Tx incl.

INSCRIPTION EN PERSONNE AU SERVICE CONSEIL OU 819.758.1211

Initiation à l'Entomophagie



Pour une aventure gustative
hors du commun !!!

Pourquoi manger des insectes ?

Bien qu'ils soient consommés par plus de deux milliards d'humains sur la planète, les insectes le sont très peu en Amérique du Nord, principalement pour des raisons culturelles.

Nous donnerons des trucs simples pour identifier les insectes comestibles ainsi que les méthodes d'élevage.

Conférence animée par
Anaëlle JUAIRE, naturopathe agréée
Patricia MOREAU, chef cuisinière

Mercredi 25 OCTOBRE - 18h30
Place RITA ST-PIERRE
59 Monfette, Local 125, Victoriaville
GRATUIT pour les enfants de 6 à 12 ans
accompagnés d'un adulte
MEMBRE • 15 \$ Tx incl.
Non MEMBRE • 25 \$ Tx incl.

Se parfumer au naturel



Vivez une expérience olfactive
différente et originale !

Au cours de l'atelier, vous pourrez découvrir l'histoire des parfums, et un temps sera alloué pour la création de votre nouveau parfum ! Des essences, de partout dans le monde, vous seront présentées, surtout, celles qui sont si rares et précieuses dans le domaine de la parfumerie. Tout un monde à découvrir.

Le merveilleux monde
de la parfumerie !

Josée Dumas

Diplômée en aromathérapie
et en parfumerie naturelle



Mercredi 11 OCTOBRE - 18h30
Place RITA ST-PIERRE
59 Monfette, Local 125, Victoriaville
MEMBRE • 60 \$ Tx incl.
Non MEMBRE • 70 \$ Tx incl.

Combattons les infections

Plantes médicinales pour l'immunité

Les plantes médicinales sont de puissantes alliées pour soutenir les défenses naturelles du corps et combattre les infections.

Joignez-vous à notre herboriste expérimentée et apprenez leurs propriétés respectives ainsi que les façons de les utiliser.



Geneviève SIROIS
Herboriste-thérapeute
Farmatrice Clef des Champs



Mardi 17 OCTOBRE - 18h30
Place RITA ST-PIERRE
59 Monfette, Local 125, Victoriaville
MEMBRE • GRATUIT
Non MEMBRE • 10 \$ Tx incl.