

LUNDI 8 MAI

OUVERTURE EXCEPTIONNELLE

Bergerac, Le Bugue, Sarlat,
Notre Dame de Sanilhac,
St Médard et St Avit.



COOPERATIVE AGRICOLE

LA PERIGOURDINE

Mon jardin fleuri



Barquette de 6

5€
95

GÉRANIUM ZONAL

Très florifère d'avril aux gelées.
Préfère une exposition ensoleillée.
Cultivé en godet de 8 x 8 cm permettant
un bon développement racinaire.



Barquette de 6

5€
95

GÉRANIUM LIERRE DOUBLE

Géranium retombant à floraison
estivale aux coloris très variés.



2€
45

GÉRANIUM ZONAL POT 13 CM

Très florifère d'avril aux gelées,
préfère une exposition
ensoleillée.



Barquette de 6

7€
55

BÉGONIA DRAGON

Très florifère de mai aux gelées,
le bégonia résiste à la chaleur
et à la sécheresse.



Barquette de 6

2€
95

PÉTUNIA

Coloris très
variés, pour
une floraison
estivale, cultivé
en godet de
8 x 8 cm.



1€
90

PÉTUNIA POTUNIA POT 10,5 CM

Floraison exceptionnelle,
supporte le plein soleil.



8€
90

VERVEINE SUSPENSION 23 CM

Plante couvre sol
ou retombante aux
coloris très variés.
Très florifère.



9€
50

CALIBRACHOA SUSPENSION DE 25 CM

Plante à port retombant,
petites fleurs aux coloris
très variés de mai aux gelées.

NEMESIA SUSPENSION DE 25 CM

Floraison exceptionnelle,
supporte le plein soleil.

9€
50



9€
50

PÉTUNIA POTUNIA SUSPENSION DE 25 CM

Plante retombante
à grosses fleurs
aux coloris vifs.

3€
50

CAPUCINE POT 13 CM

Floraison estivale,
facile d'entretien.



Les plantes en suspension ou jardinière sont enrichies en engrais à libération lente mais un relais en fertilisation est cependant conseillé à partir du mois de juin pour prolonger l'épanouissement de la fleur.

PROMO du 24 avril au 13 mai 2017



TERREAU

Profitez des baisses de tarifs **TOUTE L'ANNÉE**

-15% à partir du 3^{ème} SAC ACHETÉ

pour le terreau Terre Idéale 70 L, Géranium & plantes fleuries 50 L marque La Périgourdine, Plantation 50 L marque La Périgourdine et Horticole 70 L Fertiligène, Solabiol Horticole 50 L.



**3€
80**

JARDINIÈRE PRISCA 49 CM

Hauteur 16,9 cm, largeur 21 cm et 10 litres de capacité.

Fabriqué en France



**2€
50**

POT ROMÉO DIAM. 30 CM

Hauteur 24 cm et 8,5 litres de capacité.



**6€
20**

0,16 € le litre

TERRE DITE DE BRUYÈRE 45 L

Pour planter vos plantes nitophylles Hortensia, Azalée, Camélia, Rhododendron etc...
40% tourbe blonde + 60% tourbe noire + engrais à libération lente.

-15% à partir du 3^{ème} SAC ACHETÉ



**9€
90**

0,25 € le litre

Le sac revient à **8€
42**
0,21 € le litre

TERREAU PLANTES FLEURIES AQUACONTROL 40 L

Révolutionnaire, il réduit la fréquence des arrosages de 20% et contient des engrais osmocote pour 6 mois.

**10€
90**

0,27 € le litre

Le sac revient à **9€
27**
0,23 € le litre

TERREAU AGRUMES ET PLANTES MÉDITERRANÉENNES 50 L

Fertilisé Solanutri complexe engrais naturel 8-5-6 + osyrl qui favorise la croissance des racines.



-15% à partir du 3^{ème} SAC ACHETÉ



**7€
50**

0,15 € le litre

Le sac revient à **6€
38**
0,13 € le litre

TERREAU PLANTES DU JARDIN 50 L

Avec 1,2% d'Osyrl et engrais SOLANUTRI 240g/m³ N+150g/m³ P205 + 180g/m³ K20 pour favoriser durant 5 mois le développement des racelles et la fertilisation.

**4€
65**

6,20 € le kg

ENGRAIS BIO GÉRANIUMS ET PLANTES FLEURIES 750 G

Engrais organique 4-6-10 + 2 MgO. Utilisable en agriculture biologique.



**6€
60**

8,80 € le kg

ENGRAIS OSMOCOTE PLANTATION ET REMPOTAGE 750 G

17/09/11 N-P-K + Magnésium + Oligoéléments / - 10 g par pied de granulés enrobés pour une diffusion sur 6 mois de fertilisation.



Dont 20% GRATUIT

ENGRAIS LIQUIDE UNIVERSEL SUBSTRAL

NPK 6-5-5 + oligo, engrais polyvalent, stimule la croissance des légumes, fruits, massifs, fleurs des balcons & terrasses.



**5€
40**

1 Litre

**18€
50**

4 Litres soit 4,63 € le litre

Idéal arbuste

ÉCORCE PIN MARITIME

En provenance des pins maritimes de la côte Landaise, cette écorce est de grande qualité. Ce paillage esthétique empêche le développement de l'herbe et diminue les arrosages.

**6€
20**

0,12 € le litre

50 L

Diam. 10-25 mm

**10€
90**

0,11 € le litre

100 L

Diam. 20-40 mm



Partenariat avec les Restos du Cœur

Pour vous qui avez parfois plus de légumes que de besoin, et qui souhaitez partager avec ceux qui en ont le plus besoin, prévenez-nous en magasin de votre don et apportez-nous vos légumes. Nous les transporterons pour les redonner à l'un des 25 points de distribution "Restos du Cœur" de Dordogne.

*Produit utilisable en agriculture biologique conformément au Règlement CE 834/2047.

6€₈₀

ENGRAIS TOMATES ET LÉGUMES 1 L

Engrais 4-1, 6-8 riche en matière organique, en acides aminés (8%) et en magnésium. Utilisable en agriculture biologique.



Idéal potager

13€₉₀

soit 3,48 € le litre

PAILLAGE CHANVRE 20 KG 200 L

Le paillage (10 cm hauteur) autour de vos plantations d'arbres ou arbustes et 3 cm pour votre potager permet la diminution des arrosages, une pousse deux fois plus rapide en réchauffant le sol. Empêche l'herbe de pousser en recouvrant le sol.



1€₅₀

PASTÈQUE POT 10,5 CM

Préfère les sols riches, et un arrosage régulier.



7€₉₅

HARICOT NAIN EXTRA-FIN TALISMAN

Boîte 200 g, ser 8. Sélection Caillard, gousse de 17 à 18 cm de longueur ronde et sans fil, résiste aux maladies classiques du haricot.



2€₇₀

PATATE DOUCE POT 13 CM

Facile à cultiver et d'un bon rendement, la patate douce a une chair charnue et sucrée.



2€₅₀

BASILIC POT 13 CM

Plante aromatique accompagnant vos salades. Peut se cultiver en pot ou jardinière.



1€₅₀

CONCOMBRE POT 10,5 CM

Fruit long et lisse, bon rendement et résistant aux maladies.

1€₅₀

POTIRON VIF POT 10,5 CM

Variété précoce, à chair orangée sucrée, idéal en velouté.



2€₃₀

CACAHUÈTE POT 10,5 CM

Préfère les sols bien drainés, ne supporte pas les sols trop acides. Les fruits se forment entre 3 et 5 cm dans le sol.



3€₉₀

MELON TYPE CHARENTAIS

Melon à chair ferme et savoureuse, melon à écorce broyée.



Barquette de 6

Aménager son jardin



BORIE PÉRIGOURDINE

Diam. 30 cm x H. 45 cm en pierre reconstituée.

34€₉₀



74€₉₀

CARRÉ POTAGER GARIGUETTE

120 x 60 x 8 cm. 135 L avec feutre géotextile de protection. En stock sur les magasins de Bergerac, Brantôme, Eymet, Notre Dame, St Avit, Sarlat, St Médard et Le Bugue.

1€₆₀

BORDURE À PLANTER

L.55 x H.15 cm
Diam. 5 cm.



99€₀₀

BAC OLÉA

100 x 50 x H. 50 cm. Ep. 4.5 cm 134 L



19€₉₀

CLÔTURE PLATE

100 x 180 cm.

Aménager son jardin



LAMPE VASE SOLAIRE

3 coloris au choix.
Diam. 10,2 x
H. 21,8 cm.

7€₉₀

Alimentée par capteur solaire



4€₅₀

LAMPE SOLAIRE BORÉALE

4 coloris au choix.
Diam. 8,3 x H. 12,8 cm.



5€₉₀

LAMPE SOLAIRE SWINGY À SUSPENDRE

5 coloris au choix.
Diam. 9 x H. 11 cm.



9€⁰⁰

4,50 € le kilo

PURIN DE FOUGÈRE 2 L

- Seul en arrosage à 20% au pied des plants, éloigne le taupin.
- En pulvérisation en mélange à 10% (50% d'extrait d'ail + 50% purin de fougère) contre puceron, acarien, thrips, drosophylle et ver de la grappe.

6€⁹⁰

LIVRE PURIN D'ORTIE ET EXTRAITS VÉGÉTAUX



* **Fabriqué en Périgord**



16€⁹⁰

8,45 € le kilo

PURIN MÉLANGE 3 ORTIE + PRÊLE + JUS DE CONSOUDE 2 L

Le matin, juste après la rosée, sur mildiou, moniliose, marsonia, phytophthora mais également oidium, botrytis, rouille en pulvérisation à 5% en préventif et 30% en curatif en ajoutant du mouillant. Dépérissement du buis : 10% en préventif ou 40% en curatif tous les 15 jours.



19€⁹⁰

9,95 € le kilo

EXTRAIT D'AIL + VINAIGRE 2 L

- Seul en pulvérisation à 3% contre la cloque du pêcher.
- En pulvérisation en mélange à 10% (50% d'extrait d'ail + 50% purin de fougère) contre puceron, acarien, thrips, drosophylle et ver de la grappe.

Votre coopérative est agréée pour la distribution des produits phytosanitaires sous l'agrément n° AQ00181A.
Produit de synthèse en vente à la caisse jusqu'au 31/12/2018.



39€⁹⁰



PULVÉRISATEUR PULSAR 7 PROMO

Large poignée double pour pompage et on pompe 2 fois moins qu'un pulvérisateur à pression préalable classique. Produit solide et confortable. Garantie 3 ans et fabriqué en France.



17€⁹⁰

PULVÉRISATEUR PUR 2 L

Joint EPDM pour résister aux purins et produits corosifs garantie 3 ans et fabriqué en France.



9€⁵⁰

FILET ANTI-INSECTE

Idéal contre le ver du poireau, 1,4 x 5 m.



5€⁹⁵

14,88 € le kg

SOUFRE POUDRAGE 400 G

Soufre ventilé trituré à 98,5%. Préventif et curatif de l'odium agissant par contact ou vapeur, à épandre avec une poudreuse ou un bas. AMM n°2030466.



6€⁹⁰

INSECTICIDE 15 G

Bacillus Thuringiensis souche Kurstaky. 0,2g/LPyrèthre+abamectine 0.015G/L. AMM n°2150417.

9€⁷⁰

INSECTICIDE POLYVALENT PAE 1 L

0,2g/LPyrèthre+abamectine 0,015G/L. AMM n°2090146.



La lutte contre les insectes passe par le piègeage des mâles en reproduisant l'odeur de la femelle (phéromones). Grâce à l'installation de réfrigérateur dans le rayon, vous pouvez désormais acheter vos phéromones fraîches sans commande postale contraignante.



17€⁹⁰

PIÈGE PHÉROMONES MIXTE MOUCHE ET PAPILLON

Vous installerez dans le poste d'appâtage une capsule de phéromone suivant l'insecte à piéger.



5€⁹⁵

PHÉROMONES VER DE LA CERISE

Boîte de 2 capsules. Placer un piège par arbre d'avril à juillet afin de capturer les mouches mâles.



5€⁹⁵

PHÉROMONES VER DE LA POMME

Boîte de 2 capsules. Placer un piège par arbre d'avril à août afin de capturer les papillons mâles du carpocapse.



5€⁹⁵

PHÉROMONES VER DE LA PÊCHE

Boîte de 2 capsules. Placer un piège par arbre d'avril à août afin de capturer les papillons mâles du carpocapse.



33€⁹⁰

ÉPOUVANTAIL OISEAUX SONORE

Détection des oiseaux jusqu'à 6 m qui déclenche des aboiements, cris de rapace et des flashes. Autonome grâce à ses accus solaires.

6€⁹⁰

17,25 € le kg

ANTI-FOURMIS 400 G

1% étofenprox sous forme de granulés fins à épandre ou en arrosage. Destruction du nid et effet visible en 1H. Très efficace. AMM n°80844-07-01.



27€⁹⁰

STOP TAUPE ET SERPENT PAR VIBRATIONS

Les vibrations font fuir les taupes et les serpents.



14€⁹⁰

8 FUSÉES FUMIGÈNES ANTI-TAUPE

Soufre + nitrate de baryum + potassium. Éloigne et tue les taupes.



2€₉₀
**GOUTTEUR
PIED
BOUTEILLE**



8€₉₅
**ARROSOIR 13 L
PLASTIQUE RENFORCÉ
+ POMME LAITON**
55 x 20 x H. 45 cm. Fabriqué en France.



9€₉₅
**KIT PISTOLET
POMME MULTIJET
+ RACCORDS
TUYAUX-ROBINET**



17€₉₀
**TUYAU SELECT GRIS
BANDE JAUNE
LONG. 25 M,
DIAM. 15 MM**
Pour usage occasionnel.
Guipé 5 couches.
Garantie 10 ans.



22€₉₀
**TUYAU TRICOFLEX
ULTRAFLEX JAUNE
BANDE GRISE
LONG. 25 M
DIAM. 15 MM**
Pour usage régulier. Tricoté 5 couches.
Technologie Soft & Flex + DM4.
Flexibilité et anti-torsion Ribs 3D.
Garantie 20 ans.



39€₉₀
DIAM. 15 MM
**TUYAU SUPER
TRICOFLEX
JAUNE
LONG. 25 M**
Tuyau professionnel. Tricoté 5 couches.
Maniabilité et confort exceptionnel.
Garantie 30 ans.

57€₉₀
DIAM. 19 MM

39€₉₀

**ASPERSEUR
SUR TRÉPIED
GALVANISÉ**

Largeur arrosage 10 m de rayon.
Existe en pro en 20/27 avec pied
métal équipable arroseur bronze
20/27 débit 2 300 L/h rayon 16 m.



19€₉₀

**TRAÎNEAU MÉTAL
SUR ROUES**
A équiper de tête d'arrosage
suivant le rayon et débit souhaités.



14€₉₀

**ARROSEUR
MÉTAL
INCLINABLE
RAYON 12 M**

Idéal pour équiper traîneau métal.
Débit 820 L/h. 3 angles d'arrosage.

**GAMME ARROSAGE PRO
À DÉCOUVRIR
DANS NOS RAYONS**

74€₉₀

**CHARIOT DÉVIDOIR PRO NU
POUR TUYAU 75 M / DIAM. 15 MM
OU 50 M / DIAM. 19 MM**

Très stable sur roue. Livré assemblé avec 2 raccords fins
de tuyau. Existe équipé 30 m / diam. 19 mm.

84€₉₀

SUR COMMANDE

**CHARIOT DÉVIDOIR PRO NU
POUR TUYAU 120 M / DIAM. 15 MM
OU 90 M / DIAM. 19 MM**

Chariot métal, roues en plastique.

244€₉₀

SUR COMMANDE

**CHARIOT DÉVIDOIR PRO NU
POUR TUYAU 250 M / DIAM. 15 MM
OU 160 M / DIAM. 19 MM**

Chariot métal, roues gonflables.



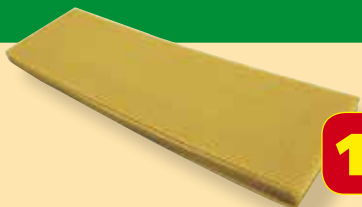
L'apiculture



89€₉₀

RUCHE PÉRIGOURDINE BOIS 10 CADRES

Modèle DADANT comprenant
10 cadres de corps et 9 cadres
de hausse et un fond aéré.



11€₉₀

CIRE GAUFRÉE 9 FEUILLES

Cire d'opercule pour cadre
de hausse DADANT.

1€₅₅

CADRE DADANT CORPS FIL VERTICAL

Cadre de corps en pin.
Forme biseautée et fil en inox.



0€₃₅

500 G

0€₄₉

1 KG

POT MIEL PÉRIGORD PLASTIQUE



45€₉₀

RUCHETTE DADANT 5 SANS CADRE FOND AÉRÉ

Sans cadre avec fond amovible aéré.
Idéal pour élevage et capture
d'essaim sauvage.



25€₉₀

HAUSSE DADANT 9 CADRES NUÉ MI-BOIS

Habillement



4€₉₀

GANT NBRPRO

Excellente résistance
à l'abrasion en milieu
humide.
Tailles 7 à 10.



DÉBARDEUR FEMME IRIS

100% polyester.
Tailles 3 à 3XL.

19€₉₀



14€₅₀

CHEMISETTE MIAMI

Chemisette
avec poche poitrine,
longueur 80 cm,
60% coton,
40% polyester.
Tailles 3 à 6.

14€₉₀

BERMUDA BRAK

100% coton, 2 poches devant,
2 poches dos plaquées.
Tailles M à 2XL.

28€₉₀

SHORT FEMME KIARA

100% coton,
2 poches devant.

La maison



INSECTE FREE CHEVAUX & CAVALIER PULVÉRISATEUR

À base d'icaridine officiellement homologué
contre les taons, protège contre mouches,
moustiques et taons le cheval pendant 24H et
le cavalier pendant 8H.

13€₉₅

27,90 € le litre
500 ML

55€₉₀

22,36 € le litre
2,5 L

COMBICHLOR PISCINE 4 ACTIONS 5 KG GALETS 200 G

Action désinfectante (75% de
chlore actif) + action régulation de
la dégradation du chlore + action
algicide + action floculation.

26€₉₀

5,38 € le kilo



LARGE GAMME
BAYROL de produits
hygiène piscine

LUTTE CONTRE LES MOUSTIQUES

NOUVEAU

Stock suivant magasin

17€₉₀

PIÈGE À LARVE DE MOUSTIQUE + ATTRACTIF



69€₉₀

ANTI-MOUSTIQUE BIOGENT MOSQUITO + RECHARGE 2 MOIS





DENTALIFE MAXI FRIANDISE

142 G **420 G**
4 bâtonnets 12 bâtonnets

1 €
40

3 €
70



DENTALIFE MEDIUM FRIANDISE

115 G **345 G**
5 bâtonnets 15 bâtonnets

1 €
40

3 €
70



DENTALIFE MINI FRIANDISE

115 G **345 G**
7 bâtonnets 21 bâtonnets

1 €
40

3 €
70



31 €
90

1,77 € le kg

CANICAF MULTI-CROC VOLAILLE SAC 15 KG

+ 3 KG GRATUITS
3 croquettes : volaille, légumes et céréales.
Pour chiens adultes de 1 à 10 ans. 24% protéines + 10% matière grasse.

Bon de réduction immédiate de 4 €

24 €
50 - **4 €**
de réduction immédiate en caisse



20 €
50

30,63 € le kg

KITTEN STERILISÉ 2 KG

Pour châton stérilisé de 6 à 12 mois.

23 €
50 - **4 €**
de réduction immédiate en caisse



19 €
90

29,88 € le kg

KITTEN 2 KG

Pour châton de 4 à 12 mois.

22 €
50 - **4 €**
de réduction immédiate en caisse



18 €
90

28,63 € le kg

BABY CAT 34 2 KG

Pour châton de moins de 4 mois, facilite le sevrage.



8 €
70

2,17 € le kg

SAC 3 KG

+ 1 KG GRATUIT

29 €
90

1,99 € le kg

SAC 15 KG

DONT 2 KG GRATUITS

CATICAF STERILISÉ ADULTE POULET



+ 2,5 KG GRATUITS



26 €
90

1,63 € le kg

DOG CHOW COMPLET 14 KG + 2,5 KG GRATUITS



8 €
90

RÉPULSIF ADIEU CHIENS ET CHATS 600 G

À base de piment.

VENTE DE VOLAILLES VIVANTES dans tous nos magasins !

Renseignez-vous dans votre magasin habituel !



+ 2,5 KG GRATUITS



13 €
90

0,70 € le kg

MÉLANGE BASSE-COUR 20 KG + 2,5 KG GRATUITS

6 €
00

SANITERPEN DÉTERGENT SURPUISSANT 1 L

Pour le nettoyage des murs et sols avant désinfection.



16 €
95

SANITERPEN 90 1 L

Bactéricide, virucide, fongicide. Actif sur virus de la grippe aviaire.



SANIBLANCA LITIÈRE 20 KG

Mettre 100g/m² sur litière volaille chaque semaine homologation contre virus grippe aviaire.

14 €
90

0,75 € le kg

LES BEAUX JOURS REVIENNENT

LES **HALLES** du Périgord

ont sélectionné pour vous...

MINI TOAST
140 G

NATURE

**2€
70**

19,29 € le kg

7 CÉRÉALES

**2€
80**

20,00 € le kg



**8€
95**

CHIPOLATA MONBAZILLAC

Au kg dans le magasin de Notre Dame de Sanilhac

**7€
95**

SAUCISSE TOULOUSE

Au kg dans le magasin de Notre Dame de Sanilhac

À PARTIR DE
**8€
90**

CHIPOLATA NATURE

En barquette ou au kg selon magasin

À PARTIR DE
**8€
90**

CHIPOLATA HERBES

En barquette ou au kg selon magasin

À PARTIR DE
**7€
95**

MERGUEZ

En barquette ou au kg selon magasin

À PARTIR DE
**7€
90**

CHORIZO

En barquette ou au kg selon magasin



**5€
20**

PÂTÉS ASSORTIS 3 X 90 G

Pâté d'aiguillettes de canard, pâté aux cèpes et rillettes de canard



**3€
15**

157,50 € le kg

AROMATES MÉLANGE BIO TOUS PLATS 20 G



**2€
30**

23,00 € le kg

SEL GUÉRANDE VIANDES GRILLADES 100 G



**2€
70**

27,00 € le kg

SEL GUÉRANDE SAFRAN BIO 100 G



À PARTIR DE
**4€
45**



GLACE ET SORBET DE LA FERME

Sans colorant, ni conservateur. Vendu en pot de 500 ml. Différents parfums à découvrir dans vos magasins de Brantôme, Le Bugue, Notre Dame de Sanilhac et Bergerac

OPÉRATION VIN FRANÇAIS "BAG IN BOX"

**4€
65**

6,20 € le litre

ROSÉ MYRTILLE OU BLANC CHÂTAIGNE OU ROSÉ PAMPLEMOUSSE OU SANGRIA 11° 75 CL

Naturel, artisanal et authentique



**15€
95**

3,19 € le litre

VIN ROUGE FRUITÉ BERGERAC AOC 13° - BIB 5 L

Idéal pour accompagner vos fêtes d'été

**12€
50**

4,17 € le litre

APÉRITIF ROSÉ PAMPLEMOUSSE 11° - BIB 3 L



**12€
50**

4,17 € le litre

APÉRITIF SANGRIA 11° - BIB 3 L

**5€
10**

6,80 € le litre

BIÈRE ARTISANALE INDIAN PALE ALE 6° 75 CL

Rafraîchissante, fruitée, aérienne avec finale écorces agrumes



NOUVEAU

**5€
10**

6,80 € le litre

BIÈRE ARTISANALE L'ADORÉE 7° 75 CL

Type blonde belge, très aromatique, fruitée avec finale ronde et douce



**2€
40**

3,20 € le litre

LIMONADE D'ANTAN BIO 75 CL

Retrouvez l'authentique saveur d'autrefois au sucre de canne



À PARTIR DE
**5€
70**

SIROP CLOVIS REYMOND 1L

Fabrication artisanale Périgourdine, Villamblard, parfums variés

BIÈRE ARTISANALE BLONDE OU AMBRÉE 5° - 33 CL

NOUVEAU

**2€
45**

7,43 € le litre



NOUVEAU

**1€
50**

6,00 € le litre



JUS DE CITRON JAUNE BIO 25 CL

Citrons soigneusement sélectionnés et cueillis à maturité, pressés sur leur lieu de récolte

Les articles proposés dans ce magasin ont été commandés en quantité suffisante pour répondre à vos demandes pendant la durée de la promotion. Au cas où un produit viendrait à manquer, nous nous engageons à vous les proposer au même prix. Certains articles ne sont pas joints en stock dans tous les magasins mais sont stockés à notre plate-forme de Bergerac et peuvent s'obtenir en commande ferme. Les photos ne sont pas contractuelles. Tous nos prix s'entendent TTC départ magasin. Ne pas jeter sur la voie publique. M'Égante COMMUNICATION L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. Pour votre santé, pratiquez une activité physique régulière - www.mangerboinger.fr