



cooplamanne.com

194, rue Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc
819.758.1211

Prix SPÉCIAUX en vigueur du
15 au 31 MARS 2026
ou jusqu'à épuisement
de la marchandise.

ACHETEZ
sur notre site WEB
cooplamanne.com

4\$

RÉG. 5.99\$

Lait de coco
Cha's
biologique
400ml



Sauté | Soupe | Curry

Voir variétés en magasin

7.90\$

RÉG. 8.99\$

Cheddar
L'Ancêtre
moyen
200g



Collation | Lunch

Biologique

Voir variétés en magasin

5.30\$

RÉG. 5.99\$

Boisson
Oatly
avoine | barista
946ml



Alternative pour sublimer votre café

Voir variétés en magasin

5.30\$

RÉG. 6.49\$

Pain
Inéwa
kamut brioché
biologique | 500g



Déjeuner | Lunch

Voir variétés en magasin

7.20\$

RÉG. 7.99\$

Sauce rosée
Bioitalia
biologique
660ml



Pâtes | Viandes

Voir variétés en magasin

4.80\$

RÉG. 6.99\$

Tranches végé
Gusta
saveur jambon
155g



8g Protéines | Fibres

Voir variétés en magasin

25.16\$

RÉG. 29.99\$

Lardons fumés
Viandes bio
de Charlevoix



Fèves au lard

Zéro nitrite

Voir variétés en magasin

5.50\$

RÉG. 6.99\$

Pâtes
Felicia
rigatoni
250g



Sarrasin 100% | 10g protéines

Voir variétés en magasin

550\$REG. 6⁹⁹

LA
FERME
des possibles



Chou-rave
unité



**Oignons
rouges**
3 lbs

Excellent en crudités

Dernier arrivage en provenance du Québec

579\$MEMBRES 5⁹⁴**CATÉGORIE VRAC**

REMISE CARTE Freebees
Certaines conditions s'appliquent.

**10%**

**LUNDI
FOUVRAC**
9 MARS

17\$REG. 19⁹⁴

**Farine
d'amande**
Bob's Red Mill
453g



Faible en glucides

Voir variétés en magasin

340\$REG. 3⁹⁹

Couscous
Martino
épinards
bio | 400g



Salade | Accompagnement

Voir variétés en magasin

1550\$TX
REG. 20⁹⁴

Détergent
Biovert
lessive
4,3 litre



Coton | Rose matin | Sans parfum

Voir variétés en magasin

975\$REG. 12⁹⁴

Jus 100% pur
Patience
canneberge
946ml



Collation | Déjeuner Biologique

Voir variétés en magasin

320\$TX
REG. 3⁹⁹

Kombucha
Gutsy
crème soda
355ml



Boisson fermentée biologique Biologique

Voir variétés en magasin

830\$REG. 9⁹⁴

Édulcorant
Lakanto
classique
235g



Substitut du sucre blanc

Voir variétés en magasin

760\$REG. 9⁹⁴

Beurre
Nut's to you
amandes
noisettes | 250g



Collation | Déjeuner

Voir variétés en magasin

1580\$REG. 19⁹⁴

Huile olive
Maison Orphée
vierge extra
délicate | 500ml



Fraîcheur | Douceur | Verduce Biologique

Voir variétés en magasin

820\$REG. 9⁹⁴

Thé vert
Uncle Lee's
100 sachets



Chaud | Glacé Biologique

Voir variétés en magasin

VIGUEUR DE CURCUMA

Soutien anti-inflammatoire

- Aide à soulager les douleurs articulaires.
- Antioxydants.
- Effet protecteur sur la santé du foie.



HEALTHOLOGY

BUILDING A HEALTHIER YOU



Boostez votre humeur et votre fonction cognitive.
Intestin en santé. Cerveau heureux.

Rabais 15% sur toute la gamme

Crème visage CALM V+

Offre une hydratation longue durée 24h tout en réduisant les rougeurs. Conçue pour les peaux sensibles, apaise dès la première application.



Crème Universelle

Hydratation 24h
Hydrate, apaise et protège les peaux sensibles. Pour un confort immédiat et une hydratation 24h.



Si vous souffrez d'allergies saisonnières



Ferritin+ Regagnez votre énergie

Personnes les plus à risque de carence en fer :

- Femmes enceintes
- Végétaliens, végétariens
- Personnes âgées
- Athlètes



FLORA

Dorm•Essence

Somnifère liquide naturel à base de plantes.

Aide à calmer l'agitation, soulager l'insomnie et favoriser un sommeil réparateur.
Biologique | Végétalien | Sans gluten



KIIMA™ PASSEZ AUX SOINS RECHARGEABLES

Soins véganes et naturels



Offrez à votre peau des ingrédients d'origine végétale, doux et performants

Adoptez une routine beauté durable avec nos DÉODORANTS rechargeables.

NOUVEAUTE

Bio Strath

Santé immunitaire
Stress et fatigue

À PARTIR
25,39\$
TX



Quotidien Femmes +

Optimiseur de
l'ensemble du
corps pour la
santé et le
maintien au
quotidien.

Living
Alchemy



Maintien de
l'immunité, du
métabolisme, des
os et de la peau.
Comprend des
feuilles de
framboisier rouge
pour la santé
hormonale
des femmes.

40 caps
39,99\$
TX
Rég. 49%

TISANES innovantes
conçues à partir
d'aromates de la
forêt boréale
québécoise.

NOUVEAUTÉ

Facile d'utilisation
prêt pour s'initier
aux richesses
de notre terroir.

À PARTIR
13,99\$
TX



Vos alliés 100% naturels
pour un esprit apaisé et
une énergie renouvelée.

A.Vogel

À PARTIR
16,49\$
TX



Probiotiques Acidophilus & Bifidus

10 milliards de cellules actives

- Aide à soutenir la santé gastro-intestinale.
- Peut favoriser une flore intestinale saine.
- Contribue à l'équilibre intestinal.
- Contient un mélange de probiotiques à base de lactobacilles et de bifidobactéries.



natural
Factors

355g
38,29\$
TX
Rég. 45%



Prête à vous sentir forte ?

Plus qu'un simple
complément de créatine,
ce super produit
est conçu pour soutenir
votre corps à chaque étape.



Favorise :

- la force
- la santé cérébrale
- l'énergie
- la santé osseuse

Vitamine C

Liposomale Haute Absorption
1000 mg par dose

- Soutient les fonctions immunitaires.
- Aide à la guérison des plaies.
- Aide à la formation du collagène pour maintenir la santé des os, du cartilage, des dents et des gencives.
- Antioxydant pour une bonne santé.

**natural
Factors**



Soins BIOCOSMÉTIQUES naturels et accessoires de BIEN-ÊTRE

Produits à base de plantes, brosses, ventouses et outils pour prendre soin de votre peau et de votre corps NATURELLEMENT!

NOUVEAUTÉ

À PARTIR
24.99\$
TX



ÉNERGIE DÉLICIEUSE
que tu peux ressentir
en 30 secondes

**MAINTENANT
DISPONIBLE**

À PARTIR
28.99\$
TX



RABAIS 15% sur toute la gamme

Formulés pour protéger et nourrir votre peau au quotidien. L'argousier et des ingrédients naturels efficaces au cœur de chaque produit pour une peau éclatante.

L'or Orange
Cosmétiques à l'argousier

RABAI
15%



SOINS au
SUCRE
d'ÉRABLE

**Aux
Petits
Plaisirs**
DE LA BOUTE À LA TABLE

Gourmands et
irrésistiblement réconfortants.

À PARTIR
4.79\$
TX

Savon
Bougie
Exfoliant
Bombe de bain
Baume à lèvres

Gaba

Acide aminé essentiel
pour apaiser le système
nerveux et favoriser
la relaxation.

40 caps
12.19\$
TX
Rég. 14.11\$



New Roots
HERBAL

L-Théanine

Favorise la clarté
mentale et la concentration.
Aide à la relaxation tout
en vous gardant
alerte.

40 caps
16.79\$
TX
Rég. 19.11\$



Les oxalates, doit-on s'en inquiéter?



LIVRE

La Sourcière et sa bouffe

faible en glucides
et en oxalates

Les oxalates sont des composés végétaux qui peuvent s'accumuler dans le corps et perturber bien plus qu'on le croit.

Dans cette conférence, je vous explique où on les retrouve, comment ils agissent dans l'organisme et pourquoi certaines personnes y réagissent fortement.

Vous allez comprendre les symptômes possibles d'une surcharge, les erreurs alimentaires fréquentes et comment réduire les oxalates sans tomber dans les extrêmes.

**Une rencontre éclairante pour mieux
comprendre votre corps et faire des choix
qui vous conviennent vraiment.**



CONFÉRENCE PRÉSENTÉE
PAR NANCY MEIGS

DATE 26 MARS
HEURE 19 hrs
LIEU Salle à manger
du resto
DURÉE 1 hre
COÛT Gratuit

INSCRIPTION
cooplamanne.com/evenements

Insomnie

et bienfaits des huiles essentielles

- Comprendre les causes fréquentes de l'insomnie.
- Découvrir les huiles essentielles favorisant le sommeil.
- Apprendre à les utiliser en diffusion, en inhalation et en massage.
- Explorer des recettes simples.

Les HUILES ESSENTIELLES, grâce à leurs propriétés calmantes et régulatrices du système nerveux, favorisent NATURELLEMENT la détente et le sommeil profond.

Elles soutiennent une approche globale du mieux-dormir.



CONFÉRENCE PRÉSENTÉE
PAR MICHEL TURBIDE

DATE 16 AVRIL
HEURE 18h30
LIEU Salle à manger
du resto
DURÉE 1h30
COÛT Gratuit

INSCRIPTION
cooplamanne.com/evenements

MENU CABANE à SUCRE

SALLE À MANGER DU RESTO

JEUDI 26 mars

VENDREDI 3 avril

11:30 à 13:30

- Soupe au pois
- Patates rôties
- Saucisses
- Fèves à l'érable
- Crêpe
- Tarte sucre, érable, cassis

EXCLUSIVITÉ du mois de MARS
Tarte au sucre à érable et cassis

DISPONIBLE
pour déguster au comptoir lunch et
pour apporter au congélateur de l'épicerie



TIRAGE *

**LAPIN en
CHOCOLAT**

GRACIEUSEMENT de

Crystalina
LES PLANTES D'ORNIERS

* Voir conditions en magasin

CHOCOLAT PÂQUES

Plusieurs choix en magasin





FERME COOPÉRATIVE
Tourne SOL
CO-OPERATIVE FARM

**Semences
BIOLOGIQUES**



**En magasin
ou en ligne**

cooplamanne.com

- Calendrier lunaire Michel Gros
- Agenda du jardinier et calendrier lunaire

**CALENDRIER
des semences
DISPONIBLE**

- Calendrier North American Maria Thun
- Calendrier Stella Natura

**VENTE
PLANTS BIO**

EN MAGASIN
15 mai dès 15h30
ainsi que les
16-17-18 mai



En partenariat
avec

**LA
FERME**
des possibles

Participe au concours de ta COOP!

Un concours simple et ludique pour toute la famille, en magasin

Rends-toi près des caisses pour te procurer ton cahier!

s'amuser

TIRAGE le 9 MARS

Manger coop

jouer

À GAGNER
1 panier gourmand
1 carte cadeau de 25 \$
(Circuit Manger COOP)



SUPER GRAINES

Véritables petites bombes nutritives. Elles apportent de bons gras, des fibres, des protéines et des polyphénols, tout en nourrissant votre microbiote, ces milliards de bactéries qui contribuent à une meilleure **DIGESTION**, une **SATIÉTÉ prolongée** et **MOINS** de FRINGALES.

Autrement dit, ces petites graines travaillent pour vous, en silence et sans effort.

CITROUILLE

Excellente source d'oméga-3, de vitamines et de minéraux essentiels tels que le calcium, le magnésium, le fer, le zinc, le cuivre et le potassium.

Elles exercent des actions **BÉNÉFIQUES** sur la santé de la **PROSTATE** et de la **VESSIE**. De plus, leur faible teneur en sucre aide à stabiliser le niveau de glycémie.



FAVORISE UN BON SOMMEIL

Manger des graines de citrouille avant de se coucher aide à améliorer le sommeil grâce à leur teneur en tryptophane, un acide aminé qui a la propriété de réduire le temps d'endormissement, de favoriser un sommeil réparateur et de réduire les réveils nocturnes.

Faites de beaux rêves !

Façon **SIMPLE** et **EFFICACE** d'énergiser votre santé.

LIN

Riches en protéines végétales, en fibres et en lignanes antioxydantes, elles aident notamment à **RÉGULER** le transit intestinal et à diminuer le taux de cholestérol.

Vous pouvez les déguster **ENTIÈRES** ou **MOULUES** dans vos céréales, pains, salades et yogourts.



DÉGUSTER quotidiennement ces petites merveilles en les ajoutant à vos **REPAS** ou en **COLLATION** !



CHIA

Nutritives, elles regorgent de fibres, de protéines et d'oméga-3. De plus, leur richesse en calcium contribue activement à la santé des **DENTS** et des **OS**.

Elles permettent une meilleure régulation du taux de glucose dans le sang en ralentissant la digestion des glucides. Pour cette raison, elles sont particulièrement recommandées aux personnes **DIABÉTIQUES** ainsi qu'en prévention.



CHIA POUDING

Incorporer 2 c/ soupe de graines de chia dans 1 T de boisson végétale (amande, soya, avoine).

Mélanger, laisser reposer 10 minutes et mélanger de nouveau.

Laisser reposer une nuit au frigo.

Vous pouvez ajouter des fruits avant de consommer.

Se conserve 3 jours au frigo dans un récipient fermé.

Bonne dégustation !

CHANVRE

Consommées décortiquées, elles offrent un **GOÛT DÉLICAT** qui rappelle celui de la noisette.

Elles sont reconnues pour aider à prévenir les maladies cardiaques, à réduire les risques d'hypertension artérielle et à lutter contre le **VIEILLISSEMENT** de la **PEAU**.

Elles sont excellentes pour agrémenter vos salades, yogourts et smoothies.

Coopérative **la manne**

194, rue Notre-Dame E., Victoriaville

819.758.1211

cooplamanne.com

