

la manne
l'épicerie santé
COOPÉRATIVE



cooplamanne.com

194, rue Notre-Dame Est
Victoriaville, Qc
819.758.1211

Prix SPÉCIAUX en vigueur du
1er au 31 AOÛT 2026
ou jusqu'à épuisement
de la marchandise.

ACHETEZ
sur notre site WEB
cooplamanne.com

**8\$
TX**

RÉG. 8.79\$

**Collation
protéinée**
Three farmers
cornichon | 150g



Riche en protéines, riche en fibres

Voir variétés en magasin

7\$

RÉG. 8.19\$

Smoothie Bites
Evive
framboise
144g



5g sucre | 3g fibres | Végétalien

Voir variétés en magasin

**3.20\$
TX**

RÉG. 3.69\$

Kombucha
Gutsy
fruit passion-ginseng
355ml



Vivant | Pétillant

Voir variétés en magasin

11.60\$

RÉG. 13.69\$

Cornichons
Bubbies
aneth
976ml



Fermentés à l'ancienne
seulement du sel et de l'eau

6.50\$

RÉG. 8.09\$

Pains hamburger
Litthe Northern Bakehouse
millet - chia
320g



Sans gluten | Végétalien

Voir variétés en magasin

**5.40\$
TX**

RÉG. 6.79\$

Croustilles riz
Riceworks
ranch à l'avocat
155g



Sans gluten

Voir variétés en magasin

**4.40\$
TX**

RÉG. 5.39\$

Croustilles
Covered Bridge
sel & poivre
170g



Collation | Pause | Lunch

Voir variétés en magasin

**2.10\$
TX**

RÉG. 3.09\$

Barre
Clif Bar
Brownie-chocolat
68g



Collation | Dessert

Voir variétés en magasin

Nature's way

NutraSea
Omega-3
Kids
enfants

100% PURE & NATURAL

30 gél.
24²⁹\$
TX
Rég. 28⁴⁹\$

Saveur d'agrumes tropicaux

Délicieux gélifiés à mâcher d'oméga-3 pour enfants contiennent 500mg d'EPA+DHA et 500UI de vitamine D3.

Menopause

Soulage efficacement
et naturellement les
symptômes et les
inconforts de la
ménopause.

60 caps
27⁸⁹\$
TX
Rég. 34⁷⁹⁵



NutriPur

Circulex

Mélange de plantes ciblées pour soutenir la santé veineuse : **varices, jambes lourdes**. Aide à retrouver légèreté et confort, naturellement.

60 caps
2789\$
TX
Rég. 34⁷⁹⁵



Énergie

Développé pour les personnes qui présentent de la fatigue, un épuisement général ou suite à une chirurgie, une maladie chronique et des infections à répétition.

ViaZen
La santé via la nature.

Prostate

Développé pour supporter les symptômes de l'HBP, qui est de plus en plus fréquente avec l'âge, notamment après 50 ans.

60 caps
26⁹⁹\$
TX
Rég. 29⁹⁹\$



60 caps
26⁹⁹\$
TX
Rég. 29⁹⁹\$



Gamme Big Friends

**Compléments
nutritifs pour
vos enfants.**

- Sans arômes, colorants, ni édulcorants artificiels.
- Sans produits d'origine animale.
- Excellent goût.

À PARTIR
899\$
TX



**100% pur,
1 seul ingrédient,
Zéro compromis**

En vieillissant, votre corps perd son collagène.

**Nourrissez intensément
votre peau, vos cheveux
et vos articulations avec
notre collagène marin
hydrolysé pur.**

Moins de superflu,
plus de résultats.

**GENUINE
HEALTH** 

400g
5389\$
TX



Soulagement
NATUREL du mal
d'oreille.
Conçue pour être
appliquée
topiquement dans
l'oreille afin de
REMÉDIER aux
maux d'oreilles.

À base d'un mélange
100% certifié
biologique de molène,
de souci, d'ail et de
millepertuis dans
une base d'huile
d'olive.

StFrancis
HERB FARM



Multi-Max - Sans fer

Fournit une vaste gamme
de **vitamines, minéraux**
et **nutriments** pour une
meilleure protection
antioxydante.

60 caps
1579\$
TX
Rég. 189\$



New Roots
HERBAL

Oméga-3 Sauvage

- Soutient la santé cognitive.
- Soutient les fonctions
cérébrales.
- AEP-900mg | ADH-600mg
- Saveur de citron.

200ml
2819\$
TX
Rég. 329\$



Collagène Extra

Formule tout-en-un avec
7 ingrédients actifs.

Bénéfices clés :

- Anti-inflammatoire
- Douleur articulaire
- Réparation des
articulations
- Facile à transporter
- Sans goût

180 comp.
3399\$
TX
Rég. 409\$
RABAIS DE 7\$



Land Art

NOUVEAU

Formule thérapeutique en comprimés

FLORADIX, formule liquide de fer et vitamines d'origine
végétale, facilement absorbée, douce pour la digestion
et sans colorants ni arômes artificiels.

500ml
4399\$
TX
Rég. 549\$
RABAIS DE 11\$



14 bouchons

1 pince

À PARTIR
999\$
TX



unique
plastique

Beauté

- Prévient le vieillissement.
- Reconstruit et protège
la peau et les tissus.
- Renforce les cheveux
et les ongles.

60 caps
4679\$
TX
Rég. 549\$



Living
Alchemy

Ashwagandha

Ultime adaptogène contre
le stress : efficace à long
terme. Formule hautement
absorbable et facile
à digérer.

60 caps
3399\$
TX
Rég. 399\$



Créatine monohydratée

- Augmente la masse musculaire maigre du corps lorsqu'utilisé en conjonction avec un régime d'entraînement de résistance.
- Améliore la force et la performance lors de séances répétées d'activité physique intense et brève.

Preferred
NUTRITION®



400g
24⁹⁹\$
TX
Rég. 30²⁵\$



GROSCHÉ

Prête pour l'école et l'aventure, la nouvelle bouteille isotherme Grosche ALPINE garde l'eau de votre enfant bien fraîche toute la journée grâce à son format robuste et son bec 100% étanche.

À PARTIR
27²⁹\$
TX

Prêts pour la rentrée ?
Découvrez notre toute
nouvelle sélection de
boîtes à lunch !

danica
THE COMPANY YOU KEEP



À PARTIR
27²⁹\$
TX



110g
3⁹⁹\$
TX
Rég. 4⁹⁹\$

Crate 61 propose des savons aux parfums 100% authentiques et naturels, formulés de manière saine, sans aucun ingrédient artificiel ou synthétique.

Chardon-Marie plus

Combine chardon-marie, artichaut et pissenlit pour soutenir la fonction hépatique et digestive.



Probiotique pour femmes

Formule 8 souches probiotiques sélectionnées pour soutenir une flore intestinale saine et le confort digestif.

60 caps
24⁵⁹\$
TX
Rég. 27⁴⁹\$



30 caps
24¹⁹\$
TX
Rég. 25⁵⁹\$



Les germinations et les pousses

Cultivez la fraîcheur toute l'année

Faire soi-même des germinations et des pousses c'est SANTÉ, ÉCOLOGIQUE, ÉCONOMIQUE et tellement agréable !

Que ce soit pour vous initier à cette activité ou pour parfaire vos connaissances, cette conférence s'adresse à vous.

Maximiser vos récoltes et tirer le meilleur parti de ces petites verdureaux aux saveurs incomparables.

Ajoutez à votre menu et régalez-vous !



CONFÉRENCE PRÉSENTÉE
PAR **LILI MICHAUD**

Agronome
Autrice
Conférencière

DATE 17 SEPTEMBRE
HEURE 19h
LIEU Salle à manger
du resto
DURÉE 1h
COÛT Gratuit

INSCRIPTION
cooplamanne.com/evenements

Circuits gourmands *Goutez-y!*

Votre itinéraire. Vos découvertes. Nos saveurs.



goutezy.com



Favorisez l'achat LOCAL et choisissez
les produits du CENTRE-DU-QUÉBEC,
dès aujourd'hui !

massothérapeute

Exerce son métier avec passion, douceur et un profond engagement envers le bien-être global.

Elle propose des soins personnalisés visant à relâcher les tensions musculaires, apaiser le système nerveux et réduire le stress, afin de favoriser un retour à un état de détente profonde et d'équilibre.

819-674-2348

Coordonnées

veronique.richer.mass@gmail.com

VÉRONIQUE **Richer**



massothérapeute | podologue | kinésithérapeute

Passionnée par le contact humain et animée par le désir profond d'être au service des autres.

Massage de pieds thaïlandais fait partie de son approche. En stimulant des zones spécifiques des pieds, cette méthode vise à améliorer la circulation, réduire le stress, favoriser l'équilibre énergétique et contribue au bien-être.

Coordonnées

massotherapieelithiah@gmail.com

819-740-2570

NATHALIE **Royer**

orthothérapeute

Thérapeute passionnée par la mécanique du corps humain. Thérapie manuelle corrective qui cible le système musculo-squelettique afin de rétablir les équilibres posturaux. Elle permet aussi de réduire les effets du stress sur le corps, en travaillant sur le plan musculaire profond, ce qui contribue à libérer les blocages vertébraux.

Coordonnées

819-350-8347

masso-orthotherapie-amlauzon@outlook.com

ANNE-MARIE **Lauzon**



PRENEZ
rendez-vous
directement
EN LIGNE



Adresse

198, rue Notre-Dame Est
Victoriaville G6P 4A1



Site web

cooplamanne.com/
le-centre-de-sante-globale

CENTRE de
santé GLOBALE



la manne

Collagène : pourquoi en prendre et quel type choisir ?

PAR : Anaëlle Juaire, naturopathe agréée

Le collagène abondant dans le corps humain. Il représente environ 30 % des protéines totales du corps et il constitue une partie essentielle de la peau, des os, des cartilages, des tendons, des ligaments et des tissus conjonctifs. **Avec l'âge, la production naturelle de collagène diminue progressivement.** Dès l'âge de 25 ans, le corps produit environ 1 % moins de collagène par année.



Chez les femmes, la baisse peut s'accélérer à la ménopause, avec une diminution d'environ 30 % dans les cinq premières années. **N'attendez pas l'apparition des rides ou des douleurs articulaires pour agir.** Une supplémentation quotidienne peut aider à préserver la fermeté de la peau, la mobilité des articulations et la solidité des os afin de vieillir en santé et en beauté !

Voici en détails les avantages de son utilisation quotidienne selon ces 4 différents points:

Cicatrisation & Tissus

- Cicatrisation des plaies.
- Récupération après une chirurgie.
- Santé des tendons, ligaments et os.

Peau & Rides

- Diminuer l'apparence des rides et des ridules.
- Améliorer l'hydratation de la peau.
- Soutenir la fermeté et la souplesse cutanée (élasticité).

Cheveux & Ongles

- Renforcer les cheveux, diminuer la fragilité capillaire.
- Des ongles plus solides.
- Important pour la production de kératine, la protéine principale des cheveux et des ongles.

Arthrose & Douleurs articulaires

- Réduire les douleurs articulaires et améliorer la mobilité.
- Favoriser la récupération après l'effort.
- Soutenir les articulations lors d'arthrose ou d'usure articulaire.

Collagène Marin

Le collagène marin provient généralement de poissons. Il est particulièrement apprécié pour sa richesse en collagène de type 1, le plus abondant dans le corps humain. Souvent mieux absorbé par l'organisme, il est surtout intéressant pour **soutenir la santé de la peau et aider à atténuer l'apparence des rides.**

Collagène Bovin

Le collagène bovin provient du bœuf. Il contient principalement des collagènes de types 1, 3 et 5, ce qui en fait un excellent **soutien pour les articulations, les muscles et les tissus du corps.** Il est aussi souvent plus abordable que le collagène marin.

Collagène de Volaille

Le collagène de volaille est extrait du cartilage de poulet. Il est principalement composé de collagène de type 2. Il est particulièrement reconnu pour son **soutien à la santé des articulations et peut aider à soulager les douleurs et les raideurs associées à l'arthrose.**

PRÉCAUTIONS et INTERACTIONS

Précautions : Allergie aux poissons : éviter le collagène marin; Grossesse et allaitement : demander l'avis d'un professionnel de la santé; Maladie rénale sévère : prudence avec les suppléments riches en protéines.

Effets secondaires possibles : Le collagène est généralement bien toléré. Toutefois, certaines personnes peuvent ressentir de légers inconforts digestifs, particulièrement au début de la supplémentation. Des ballonnements ou une sensation de lourdeur digestive peuvent parfois survenir, surtout lors de doses plus élevées.

Interactions médicamenteuses : Aucune interaction majeure connue dans la majorité des cas. Toutefois, prudence si vous prenez : Anticoagulants; Médicaments pour les reins ou le foie; Traitements nécessitant une restriction protéique.

Toujours consulter un professionnel de la santé en cas de condition médicale ou de prise de médicaments.



Coopérative **La Manne**

194, rue Notre-Dame E., Victoriaville

cooplamanne.com



480\$

RÉG. 579\$

LA FERME
des possibles

Tomates cerises



Salade - Tarte

290\$

RÉG. 349\$



Échalotes vertes

Salade - Sauté

CATÉGORIE VRAC

REMISE CARTE



Freebees

Certaines conditions s'appliquent.



10%

**LUNDI
FOUVRAC
10 AOÛT**



**Pepperoni
pépé tranché**
Viandes bio
de Charlevoix

Voir variétés en magasin

Biologique

710\$

RÉG. 819\$

480\$

RÉG. 579\$

Vinaigrette
Maison Orphée
dijon et érable
250ml

Salade | Marinade

Voir variétés en magasin



580\$

RÉG. 719\$

Sauce
San J
teriyaki
296ml

Sauté | Riz

Voir variétés en magasin



190\$

RÉG. 249\$

Purée
Bioitalia
pruneaux
120g

Sans sucre ajouté

Biologique

Voir variétés en magasin



690\$

RÉG. 889\$

Jus
canneberge
FruitdOr
946ml

Sans sucre ajouté

Voir variétés en magasin



1170\$

RÉG. 1389\$

Céréales
Nature's Path
Heritage
flocons | 907g

Déjeuner | Collation

Voir variétés en magasin



1310\$

RÉG. 1699\$

Beurre
d'amandes
Nut's to You
crémeux | 365g

Déjeuner | Collation

Biologique



Voir variétés en magasin



9\$

RÉG. 1159\$

Pépites
chocolat
Enjoy Life | 255g

Sans gluten | Sans noix

Voir variétés en magasin



1390\$

RÉG. 1639\$

Huile olive
Émile Noël
douce | biologique
500ml

Salade | Sauté | Mayonnaise

Voir variétés en magasin

