

Supplément plaisir !

Peggy

travaille chez Auchan,
elle est atteinte
de diabète de type 2
et nous apporte
ses conseils pour profiter
des bienfaits de la nature
et rester en bonne santé.

(Re)connexion avec la nature

La nature est surprenante.
Elle regorge de trésors et nous apporte
ses bienfaits avec générosité.

Découvrons ensemble comment nourrir
notre corps et nous apaiser à son contact.



Auchan et la Fédération Française des Diabétiques partagent la volonté de sensibiliser à l'équilibre alimentaire et à l'activité physique. Retrouvez des conseils pratiques pour adopter une meilleure alimentation et vous mettre en mouvement.

**La nature
& nous**

Prenons soin de la nature pour qu'elle prenne soin de nous

**Cuisine saine
et gourmande**

Retrouvons les bons apports en cuisine

**Prendre
l'air**

L'activité physique en extérieur est chargée de bienfaits



Peggy

Décoratrice chez Auchan à Valence, elle est atteinte de diabète de type 2.

"Je suis atteinte de diabète de type 2 et engagée dans des associations depuis la découverte de mon diabète en 2016.

J'ai à coeur de partager mon expérience pour participer à la prévention de cette maladie et pour aider les personnes atteintes de diabète dans leur quotidien.

Parce que la prévention du diabète commence par un bon équilibre alimentaire et une activité physique régulière, à travers ce Supplément plaisir je vous propose de découvrir des conseils, recettes et astuces, pour apprendre au quotidien à mieux manger et à se mettre en mouvement, en tirant profit des bienfaits de la nature !"

La nature nous veut du bien, prenons soin d'elle

Les fruits et légumes sortent de terre chargés de nutriments essentiels au bon fonctionnement de notre corps. Apprenons à préserver cette biodiversité si riche en apports.

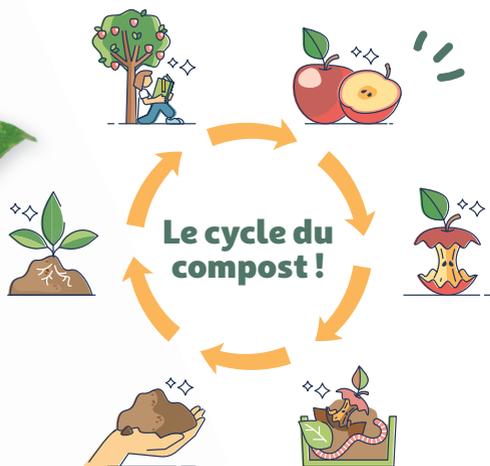


Nos épluchures pour nourrir la terre

Faire du compost permet de limiter ses déchets et d'enrichir la terre. Ce terreau est chargé de minéraux comme l'azote, le phosphore ou le potassium. Il nourrit en profondeur nos fruits et légumes !

Découvrez le cycle vertueux du compost :

1. Placez tous vos déchets organiques dans un petit bac : épluchures, coquilles d'œuf, etc.
2. Laissez-les se décomposer naturellement en extérieur. Vous obtiendrez un terreau très riche à ajouter à la terre de vos plantes pour leur donner un coup de boost.



Retrouvez
Le DIY de l'hôtel
en scannant
ce QR Code !



Fabriquer un hôtel à insectes pour préserver la biodiversité

Le DIY des beaux jours !

Les insectes pollinisateurs (abeilles, bourdons, mouches, guêpes...) sont indispensables à la biodiversité des jardins et potagers. Oui, même ceux qui nous paraissent nuisibles ont un rôle essentiel ! Fabriquez un hôtel à insectes qui leur permettra de bien réaliser leur travail pour rendre la nature florissante.

Pour le fabriquer, récupérez des éléments secs dans la nature :

des branches, de la paille, des pommes de pin... Il suffit d'assembler tous les éléments avec de la ficelle pour créer un hôtel à insectes. Les plus bricoleurs peuvent ajouter un toit et même des murs, pour fabriquer une petite maisonnette à accrocher dans le jardin. Chaque hôtel est différent pour correspondre aux préférences de ses petits hôtes.



► Hôtel à abeilles

Les abeilles aiment les nichoirs à petits creux, pour cela insérez des tiges de bambou dans une boîte de conserve afin de reproduire les alvéoles de la ruche !



► Hôtel à coccinelles

Les coccinelles adorent grimper : proposez-leur un hôtel rempli de pommes de pin pour qu'elles viennent s'y abriter.



► Hôtel à papillons

Les papillons préfèrent de longues fentes verticales pour y glisser leurs ailes, pour cela faites des fentes dans une bouteille recouverte d'écorces !



Faire repousser vos légumes

La nature possède un vrai pouvoir de régénération. Faites-en l'expérience chez vous avec vos enfants : les apprentis jardiniers n'ont besoin que du légume à faire repousser et d'un verre d'eau !

Pour la carotte, le céleri, coupez 5 cm en dessous de la queue du légume, puis placez-la dans une coupelle avec un peu d'eau. Très vite une nouvelle pousse va sortir !

Pour la pomme de terre ou la patate douce, coupez un gros morceau et plantez-y un cure-dent. Placez le morceau dans un verre d'eau et servez-vous du cure-dent pour maintenir une partie du légume immergée et une autre hors de l'eau. Des racines vont pousser dans l'eau et des feuilles sur le dessus.

Lorsque la plante a commencé à germer, plantez-la dans la terre et arrosez-la pour faire pousser un nouveau légume !



**MIEUX PRODUIRE,
PRÉSERVER
ET BIEN MANGER**

- ✓ Carotte bio française de très grande qualité
- ✓ Traçabilité sans faille
- ✓ Fraîcheur optimisée



3€⁹⁹*

**AUCHAN
Cultivons le Bon
Carottes bio**
1,5 kg

*Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan.

Les fruits et légumes nos alliés au quotidien !

Riches en vitamines, en fibres et en minéraux, les fruits et légumes sont à consommer sans modération. Ils aident à réguler la glycémie et en plus ils sont délicieux !

Profitons de l'été et de la multitude de fruits et légumes que nous offre la saison pour les consommer autrement.

Cuisinez la tomate de façon originale

Il existe plus de 15 000 variétés de tomates recensées et des dizaines de manières de les cuisiner !

Découvrez 2 manières originales de profiter des bienfaits de la tomate en vous régaland :

La gelée de tomate >

Pour réaliser 6 pots de gelée de tomate, retirez la peau de 750 gr de tomates et transformez leur chair en purée. Chauffez-en une petite quantité sans la faire bouillir, puis ajoutez 10 feuilles de gélatine préalablement trempées. Mélangez avec le reste de purée de tomate, une gousse d'ail et un petit piment rouge finement haché, un bouquet de basilic et un brin de persil, salez, poivrez. Placez le tout dans des moules au frais au moins 3 heures.

Les chips de peau de tomate >

Transformez la peau des tomates en chips à faible indice glycémique : placez les peaux au four chauffé à 80°C, salez, poivrez et assaisonnez à votre guise. Laissez cuire 30 minutes, retirez-les du four et laissez-les reposer une heure avant de déguster !



Auchan CULTIVONS LE BON

MIEUX PRODUIRE, PRÉSERVER ET BIEN MANGER

- ✓ Tomates 100% françaises
- ✓ Juteuses, sucrées et croquantes
- ✓ Partenaires certifiés Global G.A.P.

La peau des tomates est riche en anti-inflammatoires, antioxydants et en vitamine C.



4€⁹⁹*

Tomates PicoLo®
300g

Fruits et légumes de saison !

Juin

**Artichaut
Asperge
Aubergine
Betterave
Blette
Brocoli
Concombre
Courgette
Fenouil
Poivrons
Haricots verts
Laitue**

**Abricot
Cassis
Cerise
Citron
Fraise
Framboise
Melon
Pêche
Pomelo
Prune
Rhubarbe
Tomate**



*Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan.

Les brochettes végétales sur vos barbecues

Cet été, les légumes apportent de la couleur à vos grillades !

Aubergines, courgettes, poivrons : la veille, faites mariner vos légumes dans de l'huile d'olive avec du sel, du poivre, du piment haché et des herbes de provence délicieusement odorantes. Le jour J, sortez vos légumes de leur marinade et placez-les sur des brochettes en bois ou en métal. Hop ! Elles cuisent sur le barbecue et ajoutent de la gourmandise à vos repas d'été.

Le petit +

Pour un meilleur équilibre alimentaire, privilégiez les sauces faites maison à base de yaourt à la grecque. Un peu de yaourt, du sel, du poivre, quelques herbes aromatiques et le tour est joué. Cette sauce gourmande accompagne tous vos plats.

Découvrez nos idées recettes barbecue en scannant ce QR code !



L'astuce de Peggy

Soupe de fraises, menthe

Même abimés, vos fruits d'été conservent leurs délicieux bienfaits. Voici une recette anti-gaspi !

Ingrédients

500 gr de fraises
1 citron vert
10 gr de sucre glace
4 feuilles de menthe



Facile



4 pers.

1. Équeutez les fraises et mixez-les avec le sucre glace, le jus de citron vert et la menthe.
2. Passez le tout à travers une passoire fine, pour obtenir une texture lisse puis réservez au frais pendant 2 h.
3. Servez la soupe de fraises dans une coupelle.



Se dépenser en pleine nature

Le contact avec la nature est à la fois stimulant et apaisant.

Être dans la nature a un effet relaxant qui peut diminuer le stress et nous donner un vrai coup de boost ! Cela en fait le cadre idéal pour faire de l'activité physique.

Il suffit de deux heures par semaine dans un parc ou une forêt pour améliorer notre état de santé et notre bien-être ⁽¹⁾.

Accessible à tous, la marche en extérieur permet de travailler vos capacités cardio-respiratoires sans abîmer vos articulations. L'activité physique permet aussi de prévenir et traiter de nombreuses maladies chroniques telles que le diabète.

Respirer profondément...

Se promener dans la nature n'est pas seulement agréable, cela nous permet aussi de prendre soin de nous. Les arbres absorbent les polluants atmosphériques et le bruit. Les eaux de pluie apaisent nos tensions du quotidien.



Jouer en forêt

Lorsqu'on se balade en forêt, au bout de trois minutes, les plus petits réclament déjà les bras...

Gardez-les occupés en leur proposant une activité land art* ! Ils ramassent tous les éléments de la forêt qui leur plaisent : les feuilles de différentes tailles et couleurs, des morceaux de bois, des pommes de pin, des glands... Puis ils transforment le sol de la forêt en une toile de maître, en disposant tous ces éléments au sol pour créer des motifs !

Cette activité développe leur créativité, les éveille aux senteurs ainsi qu'au toucher, et leur permet d'apprendre à découvrir la nature et ses beautés.

*land art = art de la terre





Un pique-nique au grand air !

Rien de tel qu'un pique-nique équilibré en famille, en forêt ou dans un parc, pour partager de bons moments et profiter des bienfaits de la nature !

Cette année, osons l'originalité pour notre pique-nique. Oubliez le sandwich jambon-beurre : on se prépare un bon petit repas vitaminé, facile à transporter et plein de bonnes choses. **Place aux salad jar* !**

Le principe ?

Prenez un bocal refermable, vide et propre, de type gros pot à cornichons. Glissez-y les aliments de votre salade les uns après les autres, pour former des couches superposées. Commencez par les éléments les moins fragiles (la sauce, le chou-fleur ou les lentilles par exemple) puis ajoutez progressivement les éléments plus fragiles (les carottes rapées, la salade). Au moment de déguster, il vous suffit de secouer le bocal ou de le verser dans une assiette et c'est prêt !



Découvrez la recette de la salad jar* en scannant ce QR code !



Pratique à transporter et pour garder ses repas frais !



15€*

ACTUEL
Sac repas isotherme gris

*salad jar = salade en jarre.

NUTRI SCORE B, au sucre de coco ou au sirop d'agave, arômes naturels, et sans huile de palme



Et pour le dessert ?

Après le pique-nique, on adore prendre un dessert gourmand ! Pour un meilleur équilibre alimentaire, privilégiez un dessert à base de fruits frais et de saison.

Vous pouvez aussi le compléter par un produit de la gamme Less Sugar. Avec cette nouvelle gamme, Auchan propose des produits **réduits en sucres, sans sucre raffiné ni édulcorant** pour allier gourmandise, naturalité et nutrition.

*Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan.

Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé.

www.mangerbouger.fr

La Semaine Nationale de Prévention du Diabète

Du 2 au 9 juin à l'occasion de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète qui existe depuis 10 ans, la Fédération Française des Diabétiques sensibilise au diabète de type 2 et fait la promotion d'une alimentation équilibrée et d'une activité physique régulière pour prévenir cette maladie chronique.

L'arrondi solidaire pour la prévention du diabète



Fédération Française des Diabétiques

Auchan soutient la Fédération Française des Diabétiques, association dirigée par et pour les patients, au service des 4 millions de personnes vivant avec un diabète.

Du 2 au 18 juin

Dans le cadre de la Semaine Nationale de Prévention du Diabète, soutenez la Fédération Française des Diabétiques en arrondissant à l'euro supérieur le montant de vos achats.

Vos dons sont reversés à l'association



Découvrez la Fédération Française des Diabétiques sur : federationdesdiabetiques.org



La forme au quotidien !

Et si vous vous donniez comme objectif d'atteindre au moins 30 minutes d'activité physique dynamique par jour ? Optez pour une activité progressive, adaptée à vos capacités, à vos envies et à votre mode de vie. Il n'y a pas d'âge pour commencer !

L'activité physique, ce n'est pas uniquement le sport

Ce sont tous les déplacements et mouvements du quotidien : marcher, faire du vélo, monter et descendre par les escaliers. C'est aussi aller faire des courses, jardiner, et même faire le ménage. Pour être en forme, adoptez la stratégie des petites victoires du quotidien !



(1) Selon une étude publiée le 13 juin 2019 dans la revue Nature : White, M.P., Alcock, I., Grellier, J. et al. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Sci Rep 9, 7730 (2019). **Les prix des produits indiqués dans ce catalogue sont des prix de vente conseillés et peuvent varier en fonction des points de vente. Ils sont valables uniquement dans nos hypermarchés Auchan.** Conception : Orès / Crédits photos : Gettyimage - Suggestions de présentations - Ne pas jeter sur la voie publique / AUCHAN Hypermarché - 410 409 460 RCS Lille - APE 4711F - 200 rue de la Recherche, 59650 Villeneuve d'Ascq / Imprimé en UE par Gutenberg