

La Lettre du Coopérateur



#NUMÉRO 97 • JUIN 2025

Rester connectés à votre coopérative



CONNECTEZ-VOUS À VOTRE ESPACE COOPÉRATEUR...

... pour suivre vos remises, mettre à jour vos coordonnées... ! Votre espace coopérateur en ligne, c'est votre espace personnel pour **retrouver toutes les informations de votre compte coopérateur** et prendre des informations sur votre coopérative.

Alors pensez à l'activer et à vous y connecter régulièrement pour rester connecté à votre coopérative !

www.coop-atlantique.fr/login

Les Offres Coopérateurs

OFFRE COOPÉRATEURS

10%
de remise différée*

Sur présentation de la carte coopérateur



Du 2 au 8 juin sur les rayons Charcuterie (traditionnel et libre-service)
Saucissons et jambons secs
Traiteur traditionnel



Du 9 au 15 juin sur l'ensemble des rayons beurres, crèmes, matières grasses, desserts, yaourts, compotes (aux rayons frais)



Du 16 au 22 juin sur l'ensemble du rayon Poissonnerie traditionnelle et libre-service, et produits de la mer



Du 23 au 29 juin sur tout le rayon Bières et panachés

Vous n'êtes pas coopérateur ?

Rendez-vous à l'accueil de votre magasin ou sur www.coop-atlantique.fr

*Remise créditée sur le compte coopérateur. Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé - www.mangerbouger.fr - L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.

> Dans nos Hyper U, Super U, U express et Utile



Et toujours, dans vos magasins de proximité Coop :

2%
de remise différée sur TOUS VOS ACHATS



DU 12 AU 17 MAI • L'ÉVÉNEMENT • 5^E ÉDITION

La Semaine des Coopérateurs

★ ★ La Semaine des coopérateurs

En vrai, c'était COOP!

Du lundi 12 au samedi 17 mai, nos coopérateurs ont pu bénéficier d'animations et d'offres exclusives à l'occasion de la Semaine des coopérateurs 2025. C'était l'occasion de célébrer notre modèle coopératif et notre différence ! Les équipes en magasin et en restaurants, avec l'aide de nos délégués et coopérateurs dynamiques, ont mis l'ambiance pendant toute une semaine ! Cette cinquième édition a fait le bonheur de tous les coopérateurs. Ça vous a plu ?



VACANCES • LOISIRS • ÉVASION • INDIVIDUEL OU GROUPE

Les Voyages Coop



Réservez vos voyages et sorties à prix coopérateurs !

Tout seul on va plus vite, mais ensemble, on va plus loin... et on fait de jolies découvertes ! Avec les Voyages Coop, laissez-vous guider et profitez de votre journée ou de votre séjour, près de chez vous ou bien plus loin. C'est Noël avant l'heure avec ce déjeuner spectacle à Aiffres (79). Dernières places au départ de :

- Arvert
- La Roche-sur-Yon
- Saint-Yrieix-sur-Charente / La Couronne
- Chauvigny et Poitiers
- Royan
- Saintes
- La Rochelle

Plus d'infos sur www.coop-atlantique.fr/voyages-coop/ ou en cliquant directement sur chaque ville de départ

Dernières places !



Les Avantages coopérateurs

Tout beau tout neuf

Notre restaurant Plateau d'Auguste à La Roche-sur-Yon s'est refait une beauté. Il arbore désormais le même look qu'à Saintes et Boulazac... Ça vous plaît ?



Bon anniversaire Auguste !

Du 14 au 29 juin, Auguste vous invite à la fête pour célébrer son anniversaire dans nos restaurants coopératifs !

Plus de 1 000 cadeaux sont à gagner, dont une carte cadeau U d'une valeur de 150€ : tentez votre chance avec les cartes à gratter !

Et n'oubliez pas, vous bénéficiez de 7% de remise immédiate sur votre addition sur présentation de votre carte coopérateur !



OUVERTURES • CHANGEMENTS DE COMMERÇANTS • NOUVEAUTÉS • TRAVAUX

Les Actus de vos magasins



Festival d'ouvertures dans notre réseau Coop !

En juin, il va y avoir du mouvement dans nos Magasins Coop ! Des ouvertures, des changements de commerçants... Voici l'agenda des sorties pour bien commencer l'été !

- À **Mornac-sur-Seudre**⁽¹⁾, le magasin change d'enseigne pour devenir Coop. Estelle BOURLAND et Christopher BIGOT, déjà gérant du magasin de Saint-Augustin, en ont pris la direction, accompagnés de leur employée Noémie. Par ici les photos pour la visite !

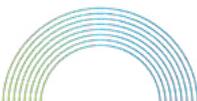
- Changement d'exploitant à **La Faute-sur-Mer** (85), qui sera désormais géré par Théo CARRÉ à partir du 2 juin.

- Ensuite, les ouvertures s'enchaînent : à **Saint-Xandre**⁽²⁾ (17) le 12 juin avec Nicolas VALLÉE et Louise DA SILVA, le 13 juin à **La Rochelle Dupaty** (17) pour Aurélie ALONSO et Cédric HUCHER, puis le 20 juin à **Fors**⁽³⁾ (79) pour Marie PROUST et Quentin GARREAU suivi, le 26 juin, de celle du magasin de **Smarves**⁽⁴⁾ (86), exploité par Saïd ULRICH, et, le 27 juin, des magasins de **Saintes Gambetta** (17) avec Estelle TOUZINAUD (déjà commerçante à Saintes Allende et à Chaniers) et de **Château-d'Olonne** (85) pour Sandra DURET-ROWLS.

De belles et nombreuses occasions de découvrir nos magasins... et notre territoire !

Envie de vous lancer dans l'aventure du commerce de proximité ?

Contactez-nous : sgesland@coop-atlantique.fr



Trop de sel : quels effets sur la santé ?

L'excès de sel peut avoir des conséquences néfastes sur la santé. Hypertension artérielle, ballonnements, rétention d'eau... la liste est longue. Mais il n'est jamais trop tard pour remarquer les signes d'une surconsommation et apporter quelques changements à son alimentation. Action Conso vous dit tout !



Pourquoi un excès de sodium est-il mauvais pour la santé ?

Le principal effet sur la santé d'une alimentation riche en sodium est l'hypertension artérielle, qui **augmente le risque de maladies cardiovasculaires**, mais également de cancer gastrique, d'obésité, d'ostéoporose, de maladie de Ménière et de maladie rénale.

Les aliments transformés en cause

Une part importante du sodium dans l'alimentation provient des aliments transformés. Le sel est un cache-misère, car il permet d'élever le goût. Mais cela habitue notre palais à manger salé, alors que **nous consommons déjà beaucoup de sel au quotidien** : dans la charcuterie, le pain, le fromage... Selon le PNNS (Programme national nutrition santé), **il est recommandé de ne pas consommer plus de 5 g de sel par jour pour un adulte**, soit l'équivalent de 2,4 g de sodium. Cela équivaut à un peu moins d'une cuillère à café.

Limiter les aliments transformés et très salés

Afin de réduire le sel au quotidien, il est **recommandé d'acheter le moins possible de produits transformés**, plats préparés, biscuits apéritifs, charcuterie, fromage, plats ou légumes en conserve... Il vaut mieux privilégier les légumes surgelés nature (à préférer aux légumes surgelés déjà préparés ou assaisonnés qui contiennent beaucoup de sel).



Assaisonner ses plats avec des épices et des aromates

Pour remplacer le sel, **on peut ajouter des épices, des aromates**, etc. Nous avons à notre disposition une multitude de choix pour assaisonner : ail, oignon, échalote, poivre, tomate fraîche, etc. Attention aux bouillons cubes industriels, qui sont très salés, mais aussi à la tomate concentrée en boîte, ou encore à la moutarde industrielle.

Et surtout, n'hésitez pas à lire les étiquettes des produits que vous achetez !

Autres astuces pour réduire le sel

- On évite de mettre la salière sur la table ;
- On sale une fois à la cuisson puis on la range ;
- On privilégie le fait-maison ;
- Si l'on mange salé, on essaie de boire un peu plus d'eau que d'habitude.