

Les outils du PNNS

Octobre 2014

Les services de www.mangerbouger.fr



LA FABRIQUE À MENUS

MANGERBOUGER.FR



Un générateur de menus qui propose en quelques clics

- Des menus répondant aux besoins d'un adulte « moyen » (2000 kcal/jour)
- s'appuyant sur les ANC publiés pour la France : glucides (50%), lipides (35%), protéines (15%)
- Une bonne répartition des groupes d'aliments en quantité et en fréquence
- Plus de 2000 recettes qui allient plaisir et santé, faciles à préparer
- Des options pour personnaliser les menus : nombre de repas, nombre de plats, temps de préparation
- Des outils complémentaires pour faciliter au maximum la préparation des repas : recettes détaillées, listes de courses disponibles sur smartphones, réception automatique des menus par mail...



■ La Fabrique à menus

Avec la Fabrique à menus, fini la panne d'inspiration ! Découvrez des idées de menus de saison variés pour manger équilibré toute la semaine en accord avec les repères nutritionnels du [Programme National Nutrition Santé](#).

MA FABRIQUE PERSO

S'INSCRIRE

SE CONNECTER



7 jours ▼

À partir du ? 08/09

Vous serez ? 4 ▼

Repas

☐ Express ☐ Sans porc

Déjeuner Entrée, Plat, Dessert ▼

Diner Entrée, Plat, Dessert ▼

➔ VOIR LES MENUS



VENDREDI

23 mai

SAMEDI

24 mai

DIMANCHE

25 mai

LUNDI

26 mai

MARDI

27 mai

MERCREDI

28 mai

JEUDI

29 mai

D É J E U N E R S

Asperges vertes
croquantes à la
macédoine de
légumes



Colin

Pommes de terre
aux tomates et
au lard

Cheesecake aux
fruits rouges

Pain

Champignons à
la crème



Boulettes
orientales à la
coriandre

Linguines aux
cœurs d'artichaut

Yaourt aux
pépites de
chocolat

Pain



Salade exotique
aux pousses de
soja et au maïs

Saumon, sauce à
l'oseille légère

Purée de pois
cassés

Fraises au basilic
(maison)

Pain

Salade de
pommes de terre
et champignons



Pavés de bœuf
Courgettes aux
raisins, semoule
à l'huile d'olive

Fromage

Abricots

Pain

Champignons
farcis au
roquefort

Œufs au curry

Brocolis et blé

Fromage



Abricots

Pain

Salade de
concombre aux
fruits secs



Côtes de porc

Champignons
noirs aux
coquillettes

Délices suisses
au café (maison)

Pain



Tomates crues
farcies

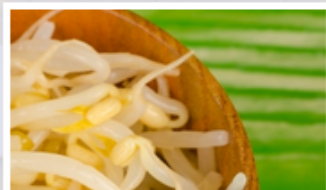
Boulettes
d'agneau aux
raisins secs

Carottes et riz

Fromage

Fraises

Pain



D I N E R S

Tomates cerises
et tomates
séchées à la

Soupe glacée de
carottes

Concombre à la
vinaigrette
persillée



Salade de
courgettes
croquantes au



VENDREDI

24 mai

SAMEDI

25 mai

DIMANCHE

26 mai

LUNDI

27 mai

MARDI

28 mai

MERCREDI

29 mai

JEUDI

30 mai

[Retour à la semaine](#)
[Jour précédent](#) | [Jour suivant](#)

Nos recettes sont rédigées pour 4, 6 ou 8 personnes. Attention, les quantités d'ingrédients indiquées dans les recettes n'évoluent pas en fonction du nombre de personnes que vous avez sélectionnées. Ces quantités sont ajustées à l'étape de la « liste de courses » pour correspondre au nombre de convives.

 Croustillants aux
pommes et au
comté

 Poitrine de porc
à la polenta

Yaourts nature

Banane

Pain

  4 


Entrée, Plat, Des...

VOTRE DÉJEUNER



CROUSTILLANTS AUX POMMES ET AU COMTÉ

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Pommes : 2 • Comté : 80 g • Feuille de
brick : 4 feuilles • Sel : 1 pincée • Poivre :
1 pincée • Beurre : 1 noix

Préparation :
Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Éplucher les pommes, ôter le cœur et les
pépins et détailler la chair en dés.

Couper le fromage en dés.

Disposer une feuille de brick sur le plan de
travail et répartir quelques dés de pomme et
de fromage au centre.

Salier, poivrer et refermer la feuille pour
former un petit chausson.

Procéder de la même façon avec les autres
feuilles de brick.

Badigeonner les chaussons de beurre fondu,
les disposer dans un plat à four et faire cuire
15 min.

POITRINE DE PORC À LA POLENTA

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Huile d'olive : 2 cuillères à soupe •
Parmesan : 50 g • Poitrine de porc :
8 tranches • Sel : 2 pincées • Semoule de
maïs (polenta) : 300 g • Poivre : 1 pincée

Préparation :
Porter à ébullition 1,5 l d'eau salée dans une
grande casserole. Dès que l'eau bout, jeter la
semoule en pluie. Faire cuire à petit feu sans
cesser de tourner avec une spatule en bois.
Ajouter un peu d'eau chaude si la polenta est
trop épaisse.

Dès quelle est cuite, ajouter l'huile d'olive.
Mélanger.

 Mousseline de
betteraves

 Paupiettes de
veau

 Poireaux frais,
pommes de terre

Fromage

Pomme

Pain

  4 


Entrée, Plat, Des...

VOTRE DINER



MOUSSELINE DE BETTERAVES

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Betterave : 350 g • Fromage blanc nature :
100 g • Huile de noix : 1 cuillère à soupe •
Sel : 1 pincée • Poivre : 1 pincée • Cumin :
1 cuillère à café

Préparation :
Éplucher les betteraves puis les couper en
gros morceaux et les placer dans un blender.

Mixer en incorporant l'huile de noix et le
fromage blanc.

Salier, poivrer, ajouter le cumin et placer au
réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

PAUPIETTES DE VEAU

Ingrédients (pour 4 personnes) :
Paupiettes de veau : 4 • Sel : 1 pincée •
Poivre : 1 pincée • Huile de tournesol :
1 cuillère à soupe • Échalote : 1

Préparation :
Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

Émincer l'échalote.

Faire chauffer 1 c. à s. d'huile de tournesol
dans une sauteuse. Lorsque l'huile est
chaude, y faire dorer les paupiettes sur
toutes les faces. Salier et poivrer.

Placer les paupiettes dans un plat à four.
Verser le vin blanc dans le fond du plat,
ajouter l'échalote émincée.

Enfourner les paupiettes. Les faire cuire 20
min en les arrosant régulièrement.

Servir dès la sortie du four.

POIREAUX FRAIS, POMMES DE TERRE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

« Ma liste de courses » est un outil pratique et modulable : décochez les ingrédients dont vous n'avez pas besoin, ajoutez d'autres courses, générez... Il ne vous reste qu'à imprimer votre liste de courses personnalisée correspondant aux menus de la semaine.

Votre liste de courses pour la période du **24/05** au **30/05**
7 déjeuners & 7 diners

BOUCHERIE / VOLAILLES

- Côtes de porc : 10 (950 g) ☒
- Escalopes de dinde : 4 (400 g) ☒
- Escalopes de poulet : 4 (400 g) ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

CHARCUTERIE

- Poitrine de porc : 8 tranches (100 g) ☒
- Jambon blanc/cuit : 2 tranches (100 g) ☒
- Lard : 50 g ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

CONSERVES

- Tomates pelées (conserves) : 100 g ☒
- Tapenade d'olives (conserves) : 20 g ☒
- Épinards hachés (conserves) : 300 g ☒
- Pois chiches (conserves) : 500 g ☒
- Purée de sésame (tahina) : 2 cuillères à soupe (10 g) ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

CRÈMERIE / ŒUFS

- Œufs : 25 (1.5 kg) ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

ÉPICERIE SALÉE

- Riz : 50 g ☒
- Lentilles corail : 200 g ☒
- Blé : 500 g ☒

FRAIS

- Feuille de brick : 20 feuilles (300 g) ☒
- Pâte à pizza : 1 rouleau (300 g) ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

FROMAGES

- Fromage : 850 g ☒
- Parmesan : 50 g ☒
- Comté : 150 g ☒
- Copeaux de Parmesan : 50 g ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

FRUITS ET LÉGUMES

- Pommes : 20 (3 kg) ☒
- Betterave : 550 g ☒
- Gingembre cru : 1 cm (10 g) ☒
- Courgette : 350 g ☒
- Poireaux : 5 (750 g) ☒
- Bananes : 10 (2 kg) ☒
- Citron (pour le jus) : 6 cl ☒
- Coriandre fraîche : 2 bottes (50 g) ☒
- Herbes aromatiques fraîches : 1 bouquet (10 g) ☒
- Oignons : 5 (500 g) ☒
- Ail : 2 gousses (8 g) ☒
- Tomates : 15 (1.5 kg) ☒
- Poivrons rouges : 2 (300 g) ☒
- Champignons de Paris : 650 g ☒
- échalotes : 2 (20 g) ☒
- Pomme de terre : 1000 g ☒

LIQUIDES / BOISSONS

- Vin blanc sec : 30 cl ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

POISSON ET PRODUITS DE LA MER

- Filet de colin : 400 g ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

SURGELÉS

- Petits pois-carottes (surgelés) : 800 g ☒
- Épinards (surgelés) : 600 g ☒
- Persil haché (surgelés) : 9 g ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

TRAITEUR

- Lasagnes au saumon : 3 barquettes (1 kg) ☒
- Purée de pommes de terre (tout prêt) : 2 barquettes (700 g) ☒
- Paupiettes de veau : 4 (500 g) ☒
- Tarte aux pommes (tout prêt) : 1 boîte (400 g) ☒
- Samossa au bœuf : 2 barquettes (350 g) ☒

Ajouter un ingrédient... ☒

YAOURTS ET DESSERTS

- Faisselle nature : 400 g ☒
- Fromage blanc nature : 350 g ☒
- Compote de pommes sans sucre ☒

Téléchargez l'application pratique pour faire ses courses
 Découvrez l'application



Deux dépliants de présentation de la Fabrique à menus

- pour les MG
- pour le grand public



UN OUTIL AU SERVICE DES
MÉDECINS GÉNÉRALISTES

LA FABRIQUE À MENUS, UN OUTIL POUR INTÉGRER L'ÉDUCATION NUTRITIONNELLE DANS LA CONSULTATION DE MÉDECINE GÉNÉRALE

Disponible sur le site Mangerbouger.fr, ce service simple et pratique permet aux patients de construire, sur plusieurs jours, une alimentation équilibrée, variée pour se faire plaisir grâce à :

- Des menus répondant aux besoins d'un adulte « moyen » (2000 kcal/jour), s'appuyant sur les apports nutritionnels conseillés (ANC) publiés pour la France : glucides (50 %), lipides (35 %), protéines (15 %) ;
- Une bonne répartition des groupes d'aliments en quantité et en fréquence ;
- Plus de 2000 recettes qui allient plaisir et santé, faciles à préparer ;
- Des options pour personnaliser les menus : nombre de personnes, nombre de repas, nombre de plats, temps de préparation ;
- Des outils complémentaires pour faciliter au maximum la préparation des repas : recettes détaillées, listes de courses disponibles sur smartphone, réception automatique des menus par e-mail...



La Fabrique à menus, développée par l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), permet à tous de créer des menus variés et équilibrés. Mais elle peut aussi servir d'appui à une véritable « éducation à la santé nutritionnelle » intégrée au sein des cabinets de médecine générale.

Conçue autour des 8 repères clés nécessaires à un bon équilibre alimentaire, la Fabrique à menus propose de façon très pratique des menus, des recettes, et les listes de courses associées pour conjuguer équilibre nutritionnel et plaisir.

La Fabrique à menus a été lancée en 2013, dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS) pour faciliter l'intégration des principaux repères nutritionnels à la vie quotidienne des Français.

MANGERBOUGER.FR LE SITE QUE VOUS POUVEZ RECOMMANDER À VOS PATIENTS

Mangerbouger.fr est le site du PNNS pour le grand public avec des informations nutritionnelles, des astuces, des conseils et des services pour aider vos patients à mettre en œuvre les bonnes pratiques nutritionnelles recommandées sur le site. Mais, également, pour vous, une source d'informations sur les questions nutritionnelles et un outil pour votre pratique au quotidien.

N'hésitez pas à prolonger les conseils donnés du fait de votre consultation par la remise d'un document adapté à la problématique de votre patient et imprimé à partir du site www.mangerbouger.fr/pro/sante

TÉMOIGNAGE D'UN MÉDECIN DU NORD

LA FABRIQUE À MENUS DANS LA CONSULTATION DU MÉDECIN GÉNÉRALISTE



D'après une interview de Dr Fabienne Billiaert, médecin généraliste dans un pôle de santé à Dechy

« Optimiser le temps grâce à une salle d'attente active. »

« multiples, mais le temps est compté. Fabienne Billiaert a donc fait le choix de faire réfléchir ses patients. « J'ai décidé de transformer ma salle d'attente passive en une salle d'attente active », déclare-t-elle. Habitée à consulter Mangerbouger.fr, elle imprime régulièrement pour sa salle d'attente les conseils du Mag', les newsletters mais aussi des menus ou des listes de courses. Les documents sont consultés, parfois emportés et surtout ils sont le prétexte d'échanges entre les patients. Ainsi, lorsque la consultation débute, les patients ont au minimum été sensibilisés par la consultation des documents en salle d'attente et posent plus facilement des questions. Au mieux, les discussions avec des patients plus informés et déjà familiarisés avec la Fabrique à menus les amènent à



Des occasions à saisir pour « parler nutrition »

De nombreuses consultations peuvent être l'occasion d'aborder la thématique nutrition. Surpoids ou pathologies métaboliques bien sûr, mais aussi grossesse, diversification alimentaire chez un jeune enfant, rappel de vaccination chez un enfant en surpoids, délivrance d'un certificat médical d'aptitude au sport pour un adolescent, mais aussi gastro-entérite ou un reflux gastro-œsophagien...

s'intéresser de près à son utilisation. Avec la Fabrique à menus, le médecin généraliste dispose d'un outil d'information positif qui devient ensuite un support de discussion et donc de sensibilisation puis un outil de conviction et d'évolution vers une nutrition équilibrée.

DES MESSAGES SIMPLES POUR S'INTÉGRER DANS LE QUOTIDIEN DES PATIENTS

Loi de dispenser des cours de nutrition, le Dr Billiaert fonde son approche sur des conseils simples qui trouvent immédiatement une résonance dans l'esprit des patients :

- La liste des courses, c'est le premier geste de l'équilibre alimentaire ;
- Ranger son réfrigérateur par catégorie d'aliments, c'est l'assurance de moins grignoter ;
- Ne pas faire toutes ses courses au même endroit permet de varier ses menus sans surcoût, de mieux se

économique que de faire ses courses dans différents endroits ;

- Varier son alimentation permet de réfléchir à la façon dont on cuisine.
- Et pour tous ces conseils, la Fabrique à menus est une référence simple d'utilisation avec :
- Ses menus par semaine qui évitent d'avoir à se poser trop de questions, tout en répondant à la préoccupation du prix ;
 - Ses listes de courses triées pour des achats raisonnés ;

Faire de tout patient un acteur de sa santé

Les patients du Dr Billiaert sont souvent en difficulté majeure par rapport à l'équilibre alimentaire. Pour rompre leurs habitudes, il faut d'abord éviter tout



DES IDÉES DE MENUS VARIÉS ET ÉQUILIBRÉS POUR TOUTE LA SEMAINE



inpes
Institut national
de prévention
et d'éducation
pour la santé

MANGERBOUGER.FR



COMMENT UTILISER LA FABRIQUE À MENUS

Découvrez la Fabrique à menus sur
mangerbouger.fr/la-fabrique-a-menus

1/ LES MENUS

La Fabrique à menus vous suggère des menus variés pour une période de 2 à 7 jours en fonction des critères que vous sélectionnez. Pour élaborer les repas, elle s'appuie sur plus de 2 000 recettes qui allient plaisir et santé.



2/ LES RECETTES



À chaque menu sont associées des recettes à cuisiner soi-même ou en famille ; ces recettes sont faciles à réaliser et prennent peu de temps.

3/ LA LISTE DE COURSES

Pour faciliter votre quotidien, une liste de courses est générée automatiquement à chaque suggestion de menu. Idéal pour faire ses achats !



Et grâce à l'appli "Mes courses", téléchargeable gratuitement*, embarquez et gérez vos listes directement depuis votre smartphone.



* Pour Android et iPhone

Pour profiter au maximum de la Fabrique à menus et de ses services, ouvrez gratuitement un compte :

Grâce à la fonction Menus Favoris, vous pourrez enregistrer vos menus préférés et les archiver 3 mois.

Avec le Menu Mail, vous recevrez chaque semaine des menus personnalisés dans votre boîte mail.

L'outil « Bougez près de chez vous »

Bougez près de chez vous

Avec bougez près de chez vous, découvrez comment bouger autrement ! Culture, nature, insolite, sport ou petit budget... Quelles que soient vos envies, trouvez la bonne activité pour bouger !

VOUS SOUHAITEZ PARTAGER VOS BONS PLANS ?

Vous êtes : ☒ Un particulier ☐ Une association / collectivité territoriale

[▶ Accéder au formulaire](#)

- A | A +

Imprimer

Partager

Recommander

100

Selectionnez un type d'activité

Ville, Code postal...

Rechercher des activités



LE BON PLAN DES MANGEURS-BOUGEURS

ACTIVITÉS PHYSIQUES ADAPTÉES

Le 6 octobre 2014

06250 MOUGINS

Catégorie : Bougez Sport



Personne n'a encore noté cette activité



[▶ Voir tous les bons plans](#)



LA SÉLECTION DE LA RÉDACTION

PARCOURS SANTÉ DU GROS CHÊNE

Toute l'année

67500 Haguenau

Catégorie : Bougez Sport



19 personnes ont noté cette activité



RANDONNÉE DE LA GROTTÉ DES NAINS

- une carte de France avec les événements localisés département par département, et une liste d'événements en fonction de ses envies (culture, nature, sport ...).
- Avec la possibilité de faire participer les internautes (individus ou collectivités, associations) qui peuvent proposer leur propre bons plans

Le mag'



TENDANCES DE SAISON

MODE DE VIE

VIE PRATIQUE

PETITS BUDGETS

BAMBINS

LE SITE

► S'inscrire

→ A LA UNE



 **MODE DE VIE**

Un bon petit déjeuner pour des matins boostés...

L'alléchante odeur des tartines grillées... Sous prétexte que c'est la rentrée et que l'on manque de temps le matin, on devrait s'en passer ? Quelle idée !



 **TENDANCES DE SAISON**

Quand rentrée rime avec bouger !

L'été nous a donné la pêche. Pour la rentrée, on surfe sur cette vague plaisir en continuant à (...)



 **TENDANCES DE SAISON**

Une semaine pour goûter à tout !

Du 14 au 20 octobre a lieu la Semaine du Goût ! Une semaine pour vous informer sur les (...)

 **RECETTES À LA UNE**

PLAT



 **A VOUS DE JOUER**



Quiz

Un questionnaire vitaminé sur les légumes...

LE MEILLEUR DU GOÛTER

DES RECETTES
FACILES ET
GOURMANDES

DES CONSEILS
POUR BIEN GOÛTER

DES PETITS JEUX
POUR S'AMUSER

MANGERBOUGER.FR



LE MEILLEUR DU PIQUE-NIQUE ET DU BARBECUE

DES RECETTES
FACILES ET
GOURMANDES

MANGERBOUGER.FR



LES DOCUMENTS D'ÉDITION

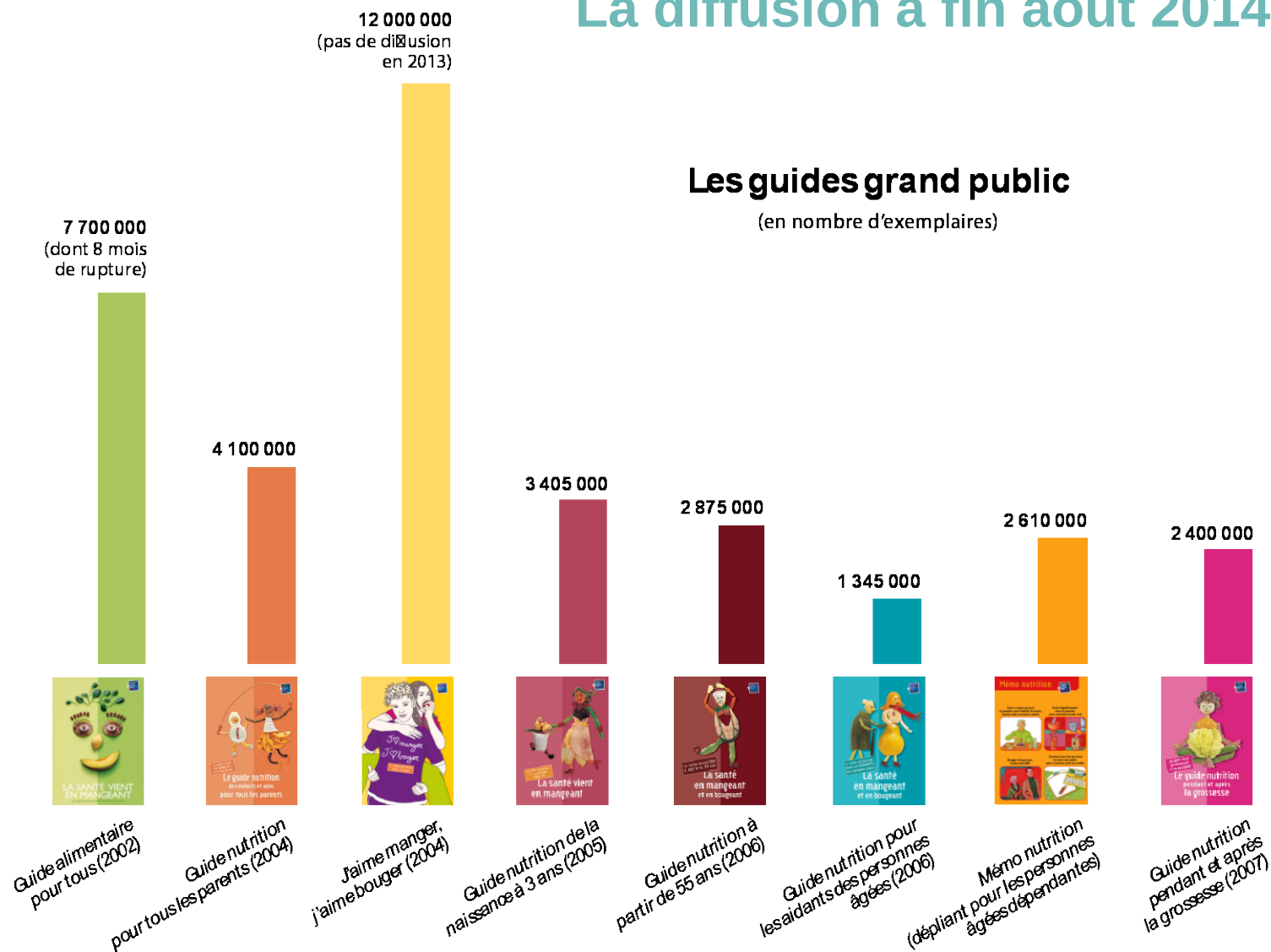
Les 8 guides grand public du PNNS



La diffusion à fin août 2014

Les guides grand public

(en nombre d'exemplaires)



Les 9 fiches conseils



Brochure synthétique enfants/ados



Des affiches sur les repères



Communication sur les folates

Une affiche, un dépliant pour les femmes, et un Essentiels pour les professionnels de santé



Une affichette pour les personnes âgées fragilisées

Mémo nutrition



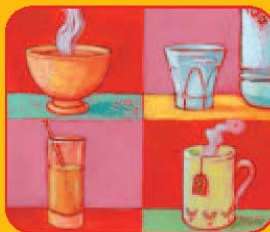
Faire 3 repas par jour
et prendre une collation le matin,
l'après-midi ou dans la soirée



Bouger chaque jour,
le plus possible



Boire régulièrement
dans la journée
sans attendre d'avoir soif



Se peser une fois par mois
et noter son poids
pour s'assurer qu'il est stable



Suivre au mieux les repères :

Fruits et légumes 	Au moins 5 par jour • A chaque repas et en cas de petit creux (goûter, collation) • Frais, surgelés ou en conserve
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers (yaourts, fromage blanc, fromage...) 	3 ou 4 par jour • Privilégier leur variété
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs 	2 fois par jour
Matières grasses ajoutées 	Sans en abuser
Produits sucrés 	Sans en abuser
Boissons 	1 litre à 1,5 litre d'eau par jour

Affiche pour le public malvoyant

Manger, bouger, c'est la santé !									
Au moins 5 fruits et légumes par jour	Céréales, féculents à chaque repas, selon l'appétit	3 produits laitiers par jour	1 à 2 fois par jour viande, poisson, œufs	Eau à volonté	Au moins 30 min d'activité physique par jour	Limitier les matières grasses ajoutées	Limitier le sel	Limitier les produits sucrés	Limitier l'alcool (vin, bière, apéritifs, etc.)
 banane	 pâtes	 yaourt nature	 œufs	 eau	 marche	 huile	 sel	 chocolat	Pour ceux qui en consomment, au-delà de 2 verres par jour pour les femmes et 3 verres pour les hommes, l'alcool augmente les risques de maladie grave.
 petits pois, carottes	 haricots secs	 verre de lait	 poisson		 foot	 beurre		 confiture	
 salade	 pain	 fromage	 jambon		 vélo	crème fraîche, margarine, etc. Privilégier les matières grasses végétales.		biscuits, pâte à tartiner, etc.	
soupe, crudités, compote, etc. Frais, surgelés, ou en conserve.	riz, lentilles, semoule, pomme de terre, etc. Privilégier les aliments complets.	fromage blanc, petits-suisses, etc., à varier.	poulet, steak, thon ou sardines en boîte, etc. Poisson : au moins 2 fois par semaine.	thé, tisane, etc. Eau : au cours et en dehors des repas.	natation, gymnastique, jardinage, monter les escaliers, etc.	Attention aux produits gras, sucrés et salés			
						 frites	 croissant	 soda	charcuterie, biscuits apéritifs, barres chocolatées, crèmes dessert, etc.

Dépliant adapté au public sourd

Programme National Nutrition Santé

Manger bouger c'est la santé !

www.inpes.sante.fr

inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

www.inpes.sante.fr/lst

3 REPAS PAR JOUR

PÉTIT DÉJEUNER (Incorrect: X)

PÉTIT DÉJEUNER (Correct: ✓)

DÉJEUNER

DÎNER

BOUGER

Outil pour les professionnels



Utiliser le disque d'indice de masse corporelle en pratique clinique

Pochette réunissant un ensemble d'outils pour repérer et prévenir l'obésité des enfants et des adultes :

1 Disque IMC enfants

1 brochure "Évaluer et suivre la corpulence des enfants"

1 courbe de corpulence pour les garçons de 0 à 18 ans et pour les filles de 0 à 18 ans

La commande en ligne pour les professionnels

- Pour tous les documents de l'Inpes en quantité, le site de commande <http://selfservice.inpes.sante.fr>
- Pour les documents nutrition en quantité, sur <http://moncouponlibre.inpes.fr> ,
mot de passe nutrition2014
- (ouvert jusqu'en juin 2015)

<http://selfservice.inpes.sante.fr>

- Si vous habitez en province ou dans les DomTom, pour une commande inférieure à 100 documents (en totalité), s'adresser à l'Ireps de votre région.
- Pour plus de 100 docs ou si vous êtes dans Paris et la région parisienne, un simple mail à edif@inpes.sante.fr vous permet d'obtenir les login et identifiant qui vous serviront à commander vos documents.

Moncouponlibre.inpes.fr

- Rendez-vous sur le site et remplissez le formulaire. Vous recevrez par mail votre login et votre identifiant.
- Le mot de passe de l'opération est :
nutrition2014
- Vous pouvez commander de 10 à 60 exemplaires par document, sauf certains documents plafonnés.