

MARS 2026 N° 113

## NOUVEAUTE : Le mois d'Avril et ses nouveaux plats



Poulet Tikka Massala  
16 Avril



Clafoutis d'épinards  
et emmental  
23 Avril



Couscous de la mer  
24 Avril



Potée de chou  
3 Mai

## LE SAVIEZ-VOUS :

Dimanche 1<sup>er</sup> MARS 2026



## CONSEIL NUTRITIONNEL : l'Asperge



- ✓ Les asperges sont composées à 92% d'eau avec un concentré de vitamines et de minéraux.



- ✓ Riches en vitamine K, essentielle pour la santé des os, vitamines A, C et E, qui jouent dans le maintien d'une peau saine et d'un système immunitaire fort.

- ✓ Les fibres contenues dans les asperges favorisent une bonne digestion en facilitant le transit intestinal.

## ZOOM : Journée Nationale de l'Audition JEUDI 12 MARS 2026

À l'occasion de cette nouvelle journée, l'Association Nationale pour l'Audition (ANA) mobilise l'ensemble des professionnels du secteur pour mener une campagne de dépistages auditifs partout en France.

**Dépistage auditif**  
**GRATUIT!**  
CAMPAGNE NATIONALE

ASSOCIATION NATIONALE DE L'AUDITION

Muni·e de ce bon, prenez rendez-vous pour un dépistage auditif gratuit auprès d'un professionnel de l'audition de votre choix ou d'un relai officiel (liste sur [asso-audition.org](http://asso-audition.org)).

\*Dépistage à valeur non médicale, à visée de repérage et d'orientation vers le parcours de santé.

bon de dépistage

Profitez des dépistages auditifs gratuits par des professionnels près de chez vous :  
Bon à télécharger et liste des participants sur [asso-audition.org](http://asso-audition.org)

## MOMENT DE DETENTE :

Trouvez les mots manquants entre le mot MATIN et le mot SAVON sachant que vous ne pouvez modifier qu'une seule lettre entre deux mots mais pas l'ordre des lettres.



M	A	T	I	N
S	A	V	O	N

Devinettedujour.com

Matin – Satin – Salin  
– Salon – Savon