



## DES POIRES LOCALES !

Les poires proposées dans nos menus proviennent des Vergers de Séru, qui est une entreprise familiale depuis plus de 40 ans.

Les vergers sont implantés près de Saint-Quentin dans l'Aisne. Toutes leurs parcelles sont à proximité des chambres froides de stockage et de la station de conditionnement.

Cette proximité leur permet de travailler avec des produits frais dans des conditions optimales de conservation.



### Du nouveau sur la carte snacking été 2021

Le retour des beaux jours vous donne envie de **pique-niquer** sur votre pause déjeuner ?

Nous avons pensé à vous et avons ajouté à notre carte snacking un **BUN'N ROLL Maritime**. Réalisé à partir d'une **délicieuse pâte à croissant**, le bun feuilleté en forme de spirale nous sert de support pour réaliser des **sandwichs étonnants**. Nous vous le proposons garni de thon avec de la mayonnaise maison, des rondelles de radis, des tomates et de la salade.

Ils seront **disponibles début Mai**, n'hésitez pas à les commander.



## LES FIBRES

### Les fibres, qu'est-ce que c'est ?

Les fibres sont un autre type de glucides non digestibles. Elles se trouvent dans les plantes et entrent dans la structure des végétaux (feuilles, racines, peaux des fruits).

On distingue principalement deux types de fibres : les fibres solubles et les fibres insolubles.

Les fibres insolubles : Appelées ainsi car elles sont incapables de se dissoudre dans l'eau, elles parcourent le tube digestif de manière inchangée, stimulant le parcours de la nourriture dans l'estomac et l'intestin. On les retrouve principalement dans certaines céréales complètes, les graines oléagineuses, les feuilles, les racines, ainsi que dans les fruits et légumes.

Les fibres solubles : On les appelle ainsi car elles se dispersent aisément dans l'eau et forment des gels dans l'intestin. On les retrouve en particulier dans les légumineuses et les légumes secs, certaines céréales comme l'orge, l'avoine ou le seigle, ou les fruits et légumes.

### Pourquoi faut-il consommer des fibres ?

Parce que les fibres sont indispensables à la santé du système digestif !

Les fibres insolubles stimulent et régulent le transit intestinal, les fibres solubles fermentent dans l'intestin et participent à la santé de la flore intestinale.

De plus, grâce aux gels qu'elles forment dans l'intestin, elles freinent l'absorption du glucose dans le sang, ce qui permet de prolonger la sensation de satiété et de contribuer à la régulation de la glycémie.



## BONNE RETRAITE NATHALIE !



**Nathalie prépare vos commandes depuis plus de 26 ans, elle quitte notre entreprise pour partir en retraite très prochainement. Au fil des années, elle a su tisser des liens d'amitié avec de nombreux collègues et suivre l'évolution de l'entreprise. Elle nous manquera.**

**Nous lui souhaitons une excellente retraite !!**

## AdBlue®

Nous équipons progressivement nos véhicules de ce système afin de réduire notre empreinte écologique.

L'AdBlue® est une solution aqueuse qui se compose de 67,5 % d'eau déminéralisée et 32,5 % d'urée synthétique de haute pureté, selon la norme ISO 22241.

Entre 3 et 5 % de produit AdBlue® sont envoyés dans le tuyau d'échappement juste après le moteur. Puis, grâce à une réaction chimique dans le catalyseur SCR, les molécules d'oxydes d'azote sont transformées en vapeur d'eau et en azote inoffensif. Le liquide permet ainsi de diminuer les gaz polluants notamment responsables des brouillards de pollution dans les villes.

## SAGERE : engagée dans la prévention des risques TMS

Les troubles musculosquelettiques des membres supérieurs et inférieurs sont des troubles de l'appareil locomoteur pour lesquels l'activité professionnelle peut jouer un rôle dans la genèse, le maintien ou l'aggravation. Les TMS affectent principalement les muscles, les tendons et les nerfs. Ils s'expriment par de la douleur mais aussi de la raideur, de la maladresse ou une perte de force. Quelle que soit leur localisation, les TMS peuvent devenir irréversibles et entraîner un handicap durable.

SAGERE participe au programme de prévention des TMS de la CARSAT depuis 2014, ce qui a permis de mener des actions concrètes telles que :

- la mise en place de doseuses en production chaude et en pâtisserie pour le service des sauces et des appareils liquides ;
- l'investissement dans une mélangeuse pour la préparation froide pour les mélanges de crudités et cuitités ;
- la mise en place de demi-hayon sur les camions de livraison pour faciliter la manutention des bacs sur les sites de livraison.

Depuis Juin 2020, l'entreprise s'est engagée dans le programme TMS Pros version 2.

L'objectif principal est d'avoir une démarche structurée de prévention visant à améliorer les conditions de travail de l'ensemble des salariés.

## BIO Des potages, oui... mais BIO !

Depuis quelques semaines, notre carte des potages a changé : vous pouvez désormais déguster des potages BIO plusieurs fois par semaine.

Toujours à la recherche de nouveaux produits pour satisfaire nos clients, nous avons sélectionné cette gamme pour le plus grand plaisir de vos papilles et de votre santé !

Rue Benjamin Delessert - 60510 – BRESLES

☎ : 03 44 07 – 30 80 ou 00 86 – Fax : 03 44 07 – 30 87 ou 98 80