

# MANGEZ, BOUGEZ !

La recette simple du bien être au quotidien

Manger et bouger font partie des plaisirs de la vie et peuvent vous aider, vous et vos proches, à rester en bonne santé. Par des choix judicieux, cela contribue aussi à vous protéger de certaines maladies.

Le programme National Nutrition Santé propose des recommandations nutritionnelles tout à fait compatibles avec les notions de plaisir et de convivialité.

Chaque famille d'aliments a sa place dans votre assiette, et ce quotidiennement. Tous sont indispensables pour assurer un équilibre nutritionnel, mais la consommation de certains doit être limitée tandis que celle d'autres est à privilégier.

Plus d'informations sur [www.mangerbouge.fr](http://www.mangerbouge.fr)

## Comment faire en pratique ?

**1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUITS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVE**



**2/ MANGER DE LA VIANDE, DU POISSON (ET AUTRES PRODUITS DE LA PÊCHE) OU DES CEUFS 1 OU 2 FOIS PAR JOUR EN ALTERNANCE ; PENSER À CONSOMMER DU POISSON AU MOINS DEUX FOIS PAR SEMAINE**



**3/ CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR (LAIT, YAOURT, FROMAGE) EN PRIVILÉGIANT LA VARIÉTÉ**



**4/ MANGER DU PAIN ET DES PRODUITS CÉRÉALIERS, DES POMMES DE TERRE ET DES LÉGUMES SECS À CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT (EN PRIVILÉGIANT LES ALIMENTS CÉRÉALIERS COMPLETS)**



**5/ BOIRE DE L'EAU À VOLONTÉ, AU COURS ET EN DEHORS DES REPAS.**



### PRATIQUER QUOTIDIENNEMENT UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

pour atteindre au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, préférer la marche et le vélo à la voiture lorsque c'est possible...).

### LIMITER LES MATIÈRES GRASSES AJOUTÉES

(beurre, huile, crème fraîche, etc.) et les produits gras (produits apéritifs, viennoiseries, etc.).

### LIMITER LE SUCRE ET LES PRODUITS SUCRÉS

(sodas, boissons sucrées, confiseries, chocolat, pâtisseries, crèmes-desserts, etc.).

### LIMITER LA CONSOMMATION DE SEL ET PRÉFÉRER LE SEL IODÉ.

### NE PAS DÉPASSER, PAR JOUR, 2 VERRES DE BOISSON ALCOOLISÉE POUR LES FEMMES ET 3 VERRES

POUR LES HOMMES (1 verre de vin de 10 cl est équivalent à 1 demi de bière ou à 1 verre de 6 cl d'une boisson titrant 20 degrés, de type porto, ou de 3 cl d'une boisson titrant 40 à 45 degrés d'alcool, de type whisky ou pastis).

Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon du 27 mars au 07 juillet 2025 sur 1 246 741 votes.



(2) Les Avantages cumulés grâce à votre Carte Club Carrefour sont crédités immédiatement sur la Cagnotte Fidélité du Club Carrefour, à valoir sur vos prochains achats.

Les "Réductions Fidélité Catalogue" sont limitées à six (6) produits par offre et par foyer, dans les magasins Carrefour, Carrefour Market, Market, Carrefour Contact, Carrefour City, Carrefour Express, Carrefour Montagne et sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr) (Drive, Carrefour Livré Chez Vous et Livraison Express), sauf : les offres de téléphonie mobile Carrefour Mobile : 5 packs ; les autres offres de téléphonie mobile : 2 packs. Pour certains Avantages, la limite par produit, par offre et par foyer peut être différente et dans ce cas, la limite est précisée à proximité de l'offre. CONDITIONS COMPLÈTES SUR [WWW.CARREFOUR.FR](http://WWW.CARREFOUR.FR) OU À L'ACCUEIL DES MAGASINS. Offre réservée aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la Carte PASS.



### Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

La carte de crédit PASS implique la souscription d'un crédit renouvelable. Paiement au comptant et/ou à crédit (au TAEG révisable en vigueur au moment de son utilisation) lors de l'achat. Délai légal de rétractation de 14 jours. Carte réservée aux particuliers majeurs sous réserve d'étude et d'acceptation par Carrefour Banque, S.A au capital de 101 346 956,72 euros, dont le siège social est situé ZAE Saint Guénault, 1 Rue Jean Mermoz 91000 EVRY-COURCOURONNES - RCS N°313 811 515 - N°ORIAS : 07 027 516 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Voir conditions tarifaires en vigueur sur [carrefour-banque.fr](http://carrefour-banque.fr).

Les produits poissonnerie (hors rayon libre-service) de cette page ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 42 La Ricamarie - 61 Alençon - 64 Anglet - 84 Avignon Cap Sud - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.

10 Pour La Boulangerie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Belley - 01 Ferney - 01 Segny - 02 Château Thierry - 02 Laon - 03 Montluçon - 03 Moulins - 04 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateaufort Les Martignes - 13 La Ciotat - 13 Port De Bouc - 13 Marseille Le Merlan - 14 Bayeux - 21 Beaune - 23 Gueret - 27 Vernois - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Medoc - 34 Le Cres - 34 Serignan - 36 St Malo - 41 Romorantin - 42 La Ricamarie - 42 Mably - 44 Nantes Beaujeu - 45 Amilly - 49 Cholet - 49 Angers St Serge - 50 Cherbourg - 51 Epervain - 53 Laval - 56 Lorient - 56 Lanester - 57 Thionville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 62 Aire Sur La lys - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Laloubers - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saone - 75 Paris Auteuil - 76 Fecamp - 77 Chelles - 78 Limay - 79 Niort - 81 Albi - 83 Draguignan - 83 Ste Maxime - 84 Avignon - 84 Avignon Cap Sud - 85 La Roche Sur Yon - 89 Sens Maillot - 92 Gennevilliers - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.

Pour les clients membres du Club, ayant activé les avantages Fruits & Légumes et Carrefour Bio, et pour tout achat de produits du rayon Fruits et Légumes (hors gamme à 0,99€, hors produits réfrigérés, surgelés, conserves, fruits et légumes secs), et des produits des marques Carrefour Bio et Carrefour Soft Bio (hors Carrefour Baby Bio), l'adhérent bénéficie d'une remise créditée, sur sa Cagnotte Club Carrefour, de 10% en présentant sa Carte Club OU de 15% en réglant au comptant ou à crédit avec sa Carte PASS rattachée au Compte du Club Carrefour. Les Avantages ne sont pas cumulables avec les autres remises promotionnelles, la meilleure offre s'appliquant.

\* Réduction Fidélité limitée à 6 produits, par offre et par foyer

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour