Comment faire en pratique ?

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.mangerbouger.fr

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 ŒUFS 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.

[d] Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Belley - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montlucon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateauneuf Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Marseille Gd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Port De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Graces) - 22 Paimpol - 23 Gueret - 26 Montelimar - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzes - 33 Lesparre Medoc - 35 St Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Feurs - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epernay - 53 Laval - 56 Lorient - 57 Thionville - 59 Armentieres - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 59 Hazebrouck - 61 Alencon (Conde Sur Sarthe) - 62 Aire Sur La Lys - 62 Auchy Les Mines - 62 Berck - 62 Calais - 62 St Martin Au Laert - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Laloubere - 69 Lyon Confluence - 76 Fecamp - 76 Gruchet Le Valasse - 77 St Mard - 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 - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Goussainville - 95 Sannois.

[e] Pour La Boulangerie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Belley - 01 Ferney - 01 Segny - 02 Château Thierry - 02 Laon - 03 Montlucon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateauneuf Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Port De Bouc - 13 Marseille Le Merlan - 14 Bayeux - 21 Beaune - 23 Gueret - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzes - 33 Lesparre Medoc - 34 Le Cres - 34 Serignan - 35 St Malo - 41 Romorantin - 42 La Ricamarie - 42 Mably - 44 Nantes Beaulieu - 45 Amilly - 49 Cholet - 49 Angers St Serge - 50 Cherbourg - 51 Epernay - 53 Laval - 56 Lorient - 56 Lanester - 57 Thionville - 59 Armentieres - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 62 Aire Sur La Lys - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Laloubere - 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 Goussainville.

Pour les magasins équipés d'un stand charcuterie traiteur traditionnels sauf : 42 La Ricamarie - 65 Laloubère - 77 Montereau - 84 Avignon Cap Sud

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 Goussainville.

Pour les magasins équipés d'un stand fromage à la coupe sauf : 29 St Martin des Champs

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour