

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, SURGÈLÉS 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, privilégier 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 ALCŒOLISÉE 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 (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 OU À L'ACCUEIL DES MAGASINS.

Offre réservée aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la Carte PASS.



Offre de crédit affecté gratuit en 10 fois, valable du 02/12/2025 au 15/12/2025 est réservée aux particuliers majeurs et sous réserve d'acceptation par CARREFOUR BANQUE, pour l'achat d'un produit non alimentaire d'une valeur comprise entre 150€ et 6000€ présent dans le catalogue et dans les magasins Carrefour participant. L'offre de crédit sans intérêt se constitue d'un apport versé le jour de l'achat et d'un crédit affecté gratuit de 9 mensualités. Le coût mensuel de l'assurance facultative vient s'ajouter au montant de l'échéance pour l'emprunteur. L'emprunteur bénéficie d'un délai légal de rétractation de 14 jours calendaires après la signature de l'offre de crédit (en cas de demande expresse de fourniture immédiate du bien ou de la prestation de services, il peut être réduit à 3 jours). Les contrats d'assurance sont souscrits par CARREFOUR BANQUE (313 871 515 RCS ERYR N°ORIAS : 07 827 514 (www.arias.fr)) auprès de CARMA (RCS Eryr n° 330 590 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAC Saint-Guénoult - 91002 ERYR - 451 321 335 RCS ERYR, N° ORIAS 07 831 939 (www.arias.fr), prend en charge le coût du crédit gratuit et agit en qualité d'intermédiaire non exclusif en opérations de banque et en services de paiement de Carrefour Banque et apporte son concours à la réalisation d'opérations de crédit à la consommation sans agir en qualité de prêteur. Aucun versement, de quelque nature que ce soit, ne peut être exigé d'un particulier avant l'attention d'un ou plusieurs prêts d'argent.

CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHÉS À ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

LES PRODUITS PORTANT LA MENTION  NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Bellegarde sur Valserine - Belley - Ferney Voltaire - Sigrey 02 Lann - Saint-Quentin 04 Digne les Bains 08 Reihel 10 Troyes La Chapelle 11 Luc 11 Carcassonne 13 Port de Bouc 14 Bayeux - Rouques 21 Beaune - Dijon-Perrigny 22 Guegamp - Paimpol 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Yam - Vernon 28 Breux 29 Plozévet - St-Renan - St-Martin-des-Champs 30 Brézac - Uzès 32 Auch 33 Lespinasse Midoz 35 Rennes-Pacé - Saint-Jean-des-Gardes 38 Salaise sur Sonne - Volon 39 Dole - Lons le Saunier 40 Oax - Mont de Mattan 41 Bois - Remorant 42 Fiers - La Rocaune 43 Puy en Velay (Isère) 44 Nantes Beaulieu 45 Anilly 46 Cahors 49 Châteauneuf 50 Aranches - Châteaufort 51 Epersay - Roissy Cernay - Rennes-Neuville 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdun 56 Lanester 57 Gersheim 58 Mandelange - Sainte-Marie-sur-Chères - Sarrebourg 59 Armentières - Cambrai-Proville - Conde sur l'Escaut - Douai Rens - Fourmies - Hambrœucq - Lille - Mazingarbe - Saint-Pol-sur-Mer - Wistignies 61 Alençon 62 Aire sur la Lyse - Auchy les Mines - Berck - Calais - Coqueliers - Courrières - Saint-Martin-au-Laert 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 65 Lalouère 67 Lyon Confluence - Lyon la Part-Dieu - Villefranche/Saône - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalon Nord 73 Greysur-Ain 74 Cluses - Marnet - Salanches 75 Paris-Auteuil 76 Fécamp - Granchet-le-Vallée 77 Champs-sur-Marne - Montreuil 78 Lissy 79 Niort 81 Albi 82 Montauban 83 Grapagnan - Sainte-Maxime - Trane en Provence 84 Aigun Cap-Sud 85 La Roche-sur-Yon 88 Remiremont - Saint-Denis-des-Vosges 89 Auxerre-Montereau - Sers Maillet - Sers-Vaux 90 Aubervilliers - Montreuil - Noisy-le-Grand - Pavillans-sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villajoy 95 Argenteuil - Garges-les-Gonesse - Soisy-sous-Montferrand 99 Monaco

LES PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS ET MULTIMÉDIA DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

50 Aranches 85 La Roche-sur-Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 93 Pavillans-sous-Bois 94 Arcueil

LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES (HORS DROGUERIE ET PARFUMERIE) NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

02 Châteaufort 08 Reihel 14 Bayeux 21 Beaune 32 Auch 33 Lespinasse Midoz 39 Lann le Saunier 45 Anilly 46 Cahors 58 Châteaufort 59 Conde sur l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 67 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 77 Saint-Mard 79 Niort 84 Aigun Cap-Sud 95 Soisy-sous-Montferrand

Ce catalogue n'est pas valable dans les boutiques et les stations-service sur automate.