

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, SURGÈLES 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.



PATRIQUER 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 ALCOLISÉE 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 Livre, 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 04/10/2024 au 19/10/2024 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€ pour le 10 fois, présent dans le catalogue et dans les magasins Carrefour participant. L'offre de crédit sans intérêt se constitue : en 10 fois 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'assurances sont souscrits par CARREFOUR BANQUE (313 811 515 RCS EVRY N°ORIAS : 07 027 516 (www.orias.fr)) auprès de CARMA, (RCS Evry n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénault - 91002 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, N°ORIAS 07 031 939 (www.orias.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'obtention d'un ou plusieurs prêts d'argent.

Voir conditions des avis sur Carrefour.fr

Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnel et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 65 Laloubère - 77 Montreuil

**Voir conditions et coûts de livraison en magasin auprès de nos vendeurs.

(a) Le débit d'absorption spécifique (DAS) local quantifie l'exposition de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques de l'équipement concerné. Le DAS maximal autorisé est de 2 W/kg pour la tête et le tronc et de 4 W/kg pour les membres.

(b) Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

(c) Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

*Ce(s) produit(s) n'est (ne sont) pas présent(s) dans certains magasins à enseigne Carrefour, il(s) peut (peuvent) cependant être commandé(s) pendant la durée du catalogue. Le(s) produit(s) sera (seront) alors disponible(s) sous une semaine.

(d) Remboursement effectué par SODASTREAM sur demande écrite, sous réserve de l'envoi des justificatifs requis dans les délais (frais d'envoi non remboursés). Voir conditions en magasin.

(e) Voir conditions en page 78 du catalogue. Le prix «Remise Fidélité déduite» indiqué correspond au prix auquel vous revient le produit en tenant compte du montant de la Remise Fidélité créditée sur votre Carte Club Carrefour et utilisable immédiatement après vos achats.

RETROUVEZ VOTRE CARTE CLUB CARREFOUR ET TOUTS VOS AVANTAGES SUR L'APPLI.

***Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de produit(s) offert(s) ou de réduction liée à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher.

****Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin

****Panachage possible. La remise s'applique sur le produit le moins cher.

****Panachage possible. La remise s'applique sur le produit le moins cher.

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

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

77 Saint Mand 85 La Roche sur Yon 94 Arcueil

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

02 Château Thierry 30 Rethel 14 Bayeux 21 Bouaye 27 Vernes 32 Auch 33 Lesparre Médac 39 Lons le Saunier 45 Amilly 44 Calvados 50 Cherbourg 57 Grubliedstraff - Sarrebourg 59 Cerdé sur l'Escaut - Douai Fiers - Saint Pol sur Mer 62 Berck - Calais - Coquelles 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Saint-Denis - Stains 95 Goussainville - Montigny les Corneilles

LES PRODUITS FRUITS & LÉGUMES DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES 2 MAGASINS SUIVANTS :

13 Marseille le Merlan - Port de Bouc

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour