

# 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](http://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 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).



L'offre de paiement en 10 fois, 18 fois, 20 fois ou 24 fois sans frais, valable du 07/04/2026 au 30/04/2026, est réservée aux particuliers majeurs pour chaque produit désigné dans le catalogue et les magasins Carrefour participant à l'opération et sous réserve d'acceptation par CARREFOUR BANQUE. L'offre de crédit sans frais se constitue : en 10 fois d'un apport versé le jour de l'achat et d'un crédit affecté gratuit de 9 mensualités ; en 18 fois d'un crédit affecté de 18 mensualités ; en 20 fois d'un crédit affecté de 20 mensualités ; en 24 fois d'un crédit affecté de 24 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). Dans le cas où cette publicité est diffusée par un intermédiaire de crédit de CARREFOUR BANQUE, nous vous indiquons que celui-ci travaille à titre exclusif avec CARREFOUR BANQUE duquel il a reçu mandat afin de vous proposer les produits et services que le prêteur distribue auprès du public. Le coût du crédit gratuit est pris en charge par CARREFOUR HYPERMARCHÉS - SAS au capital de 6 922 200 €. - Siège social : 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénault - 91002 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, agissant en son nom propre et en tant que mandataire de toutes sociétés exploitant un magasin à enseigne Carrefour. N° ORIAS 07 031 939 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)), CARREFOUR BANQUE. Établissement de crédit et de courtage en assurances. SA au capital de 101 346 956,72 €. - 1, place Copernic - 91061 Evry Cedex - 313 811 615 RCS EVRY. N° ORIAS : 07027516 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Les contrats d'assurances sont souscrits par CARREFOUR BANQUE auprès de CARMA. RCS Evry n° 330 598 616.



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 COMPLETES 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.



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

\*Baisse des prix dans nos hypermarchés Carrefour et supermarchés Carrefour Market à compter du 07/04/2026 sur des produits aux rayons produits laitiers et animalerie. Voir conditions, produits concernés et magasins participants sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr).  
 \*De mardi 14 au lundi 27 avril 2026, pour tout achat de minimum 10€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 50% sera appliquée. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass. Montant crédité immédiatement après vos achats sur votre Carte Club Carrefour. Offre valable uniquement en magasin.  
 \*De mardi 14 au lundi 27 avril 2026, pour tout achat de minimum 20€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 70% sera appliquée. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass. Montant crédité immédiatement après vos achats sur votre Carte Club Carrefour. Offre valable uniquement en magasin.  
 \*Penser à vérifier auprès de votre compagnie aérienne la taille de bagage acceptée en cabine.  
 Les produits du rayon Électroménager et Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 07 Limoges Boisseuil - 91 La Ville du Bois.  
 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.  
 Les produits Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 10 La Chapelle St Luc - 13 Le Merlan - 26 Montelimar - 29 Plozeau - 30 Beaucaire - 32 Auch - 33 Lesparre - 41 Romorantin - 51 Reims Cernay - 59 Armentières - Condé sur l'Escaut - 62 Calais Miroir/St Martin Au Lait - 64 Bayonne/St Jean de Luz - 76 Fécamp - 77 Champs S/Marne / Montereau - 78 Limay - 83 Draguignan - 84 Avignon - 85 Roche sur Yon - 89 Sens Maillet - 93 Aubervilliers  
 Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnelle et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 85 Laloubère - 77 Montereau  
 Pour les magasins équipés d'un stand charcuterie traiteur traditionnels sauf : 42 La Ricamarie - 85 Laloubère - 77 Montereau - 95 Argenteuil - 84 Avignon Cap Sud  
 Pour les magasins équipés d'un stand fromage à la coupe sauf : 29 St Martin des Champs et 95 Argenteuil.  
 Voir conditions des avis sur Carrefour.fr  
 Les produits des rayons pros électroménagers, vélos, trinitelles et vélos à assistance électrique ne sont pas disponibles dans le magasin suivant : 13 Marseille Bonneville.  
 Visuels réalisés grâce à l'Intelligence Artificielle  
 Copyright Nutella ©

© Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.  
 Les produits interdits ne sont pas disponibles dans les magasins de : 03 Moulins, 23 Guéret, 29 Saint Martin des Champs, 33 Lesparre-Médoc, 42 La Ricamarie, 45 Amilly, 44 Cahors, 56 Lanester, 62 Saint-Martin-au-Laert, 64 Bayonne - St Jean de Luz, 65 Laloubère, 69 Villefranche-Sur-Sabône, 76 Fécamp, 77 Montereau, 81 Albi, 84 Avignon Cap Sud, 89 Sens Voulx - Sens Maillet, 93 Aubervilliers et 95 Argenteuil.  
 Les produits des rayons électroménager et Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 46 Cahors - 85 La Roche Sur Yon - 87 Limoges Boisseuil - 91 La Ville du Bois - 94 Arcueil  
 Crédit photo : © Fioramédia. Tous droits réservés.  
 Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnelle et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 85 Laloubère - 77 Montereau  
 Pour la Boulangerie Sauf : 01 Bellanger - 01 Bellay - 01 Fémey - 01 Segny - 02 Château Thierry - 02 Laon - 03 Montcaumon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcaissson - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateaufort Les Martigues - 13 La Cotat - 13 Port de Bouc - 13 Marseille Le Merlan - 14 Bayeux - 21 Beaune - 23 Guéret - 27 Vermon - 29 Brest Plozeau - 29 Brest St Renan - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Medoc - 34 Le Cress - 34 Senignac - 35 St Malo - 41 Romorantin - 42 La Ricamarie - 42 Mably - 44 Nantes Beaulieu - 45 Amilly - 47 Cholet - 49 Angers St Serge - 50 Cherbourg - 51 Epervilliers - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thionville - 59 Armentières - 59 Conde SA / Escaut - 59 Faurmies - 62 Aie Sur La Lys - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Autouil - 76 Fécamp - 77 Champs - 78 Limay - 79 Noit - 81 Albi - 83 Draguignan - 83 Ste Maxime - 84 Avignon - 84 Avignon Cap Sud - 85 La Roche Sur Yon - 89 Sens Maillet - 92 Gennevilliers - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.  
 Pour les magasins équipés d'une ritisserie sauf : 95 Argenteuil

L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR. ÉCONOMISONS-LA !

## Offres valables uniquement dans les Hypermarchés Carrefour distribuant ce catalogue

Selon conditions et limites contractuelles de garantie figurant aux Conditions Générales du contrat disponibles sur assurance.carrefour.fr. Le contrat Garantie Conso de jeux est souscrit auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A au capital de 23 770 000€ - RCS EVRY 330 598 616 - ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 EVRY-COURCOURONNES

Le contrat d'assurance collective de dommages + Garantie Remplacement Pack Premium 3 ans est souscrit par Carrefour Hypermarchés auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A au capital de 23 770 000€ - RCS Evry 330 598 616 - ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 EVRY-COURCOURONNES. Liste des magasins participants consultable sur : assurance.carrefour.fr/magasins-participants

Voir magasins participants sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr)

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

02 Château Thierry 08 Rethel 14 Bayeux 22 Paimpol 27 Vermon 32 Auch 33 Lesparre Médoc 39 Lacs en Saunier 45 Amilly 46 Cahors 57 Sarrebourg 59 Condé sur l'Escaut - Deuxi Tiers - Saint Pol sur Mer 62 Berck - Calais - Coquelles 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 49 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 77 Saint Mand 78 Sartrouville 84 Avignon Cap Sud 93 Saint-Denis - Stains 95 Goussainville - Montigny les Carmélites

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

29 Plozeau 50 Cherbourg 57 Greshledestruff 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 94 Arcueil