

## 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, SURGÉLÉS 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 Gabanon du 28 mars au 08 juillet 2024 auprès de 937 937 consommateurs.



(2) Les Avantages cumulés grâce à votre Carte Club Carrefour sont crédités immédiatement sur la Cagnotte Fidélité de 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 Mobila : 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.

**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 Valbonne - 02 Châteauneuf - 03 Châteauneuf - 04 Digne les Bains 05 Rethel 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 12 Marseille Bonneville - Marseille le Merlan - Port de Beauz 14 Bayeux - Louviers 21 Beaulieu - Digne-Portigny 22 Galargues - Pélissier 23 Gisors 24 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin - Verneuil 28 Deux 29 Fleury - St Rémy - St-Martin-des-Champs 30 Beauvais - Uzès 32 Auch 33 Lespierre Médic 35 Rennes-Pacé - Saint-Jean-des-Échets 38 Salaise sur Saône 39 Dole - Lons le Saunier 40 Dor - Mart de Marcan 41 Blain - Romorantin 42 Fours - La Ricamarie 43 Puy-en-Velay (Vale) 44 Nantes Boussigne - Nantes Beaulieu 45 Anilly 46 Cahors 49 Châtell 50 Ananches - Cherbourg 51 Tonnay - Brives Correy - Rieux-Neuvillette 52 Saint-Denis 54 Tral 55 Verdun 56 Lanester 57 Grosblondrevell - Montebange - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg 59 Amnéville - Carthar-Proville - Condi sur l'Escaut - Desain - Beauvais - Fourmies - Hostenbeck - Murbuige - Saint-Pol sur Mer - Warlignies 60 Beauvais centre 61 Alençon 62 Aire sur la Lyne - Ailly les Mines - Berck - Calais - Coquelies - Compiègne - Saint-Martin au Laër 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 65 Lalaubere 69 Lyon Confluence - Lyon La Part Dieu - Villefranche S/Saône - Villarsbonne 70 Vesoul 71 Chalons Nord 73 Gray sur Aix 74 Cluses - Sallanches 75 Paris Aubou 76 Nancy - Truchet le Valasse 77 Champ sur Mazre - Montreuil - Saint-Mand 78 Lancy 79 Niort 81 Albi 82 Montauban 83 Bragnac - Sainte-Maxime - Tadas Mayet - Tranc en Provence 84 Avignon Cap Sud 85 La Roche sur Yon 88 Benimont - Saint-Gil-des-Bois 89 Auxerre-Montceau - Sens Maillet - Sens Vaux 93 Auberville - Montreuil - Noye le Grand - Pavilloux-sous-Bois - Saint-Denis 94 Arcueil - Bercy - Villeparisis 95 Argenteuil - Garges-les-Gosses - Goussainville 99 Monaco

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

53 Ananches 77 Saint-Mard 85 La Roche sur Yon 87 Lespierre Médic 91 La Ville de Beauz 93 Pavilloux-sous-Bois 94 Arcueil - Bercy

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

02 Châteauneuf 08 Rethel 14 Bayeux 21 Beaulieu 27 Verneuil 32 Auch 33 Lespierre Médic 39 Lons le Saunier 45 Anilly 46 Cahors 50 Cherbourg 59 Condi sur l'Escaut - Saint-Pol sur Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villarsbonne 71 Chalons Nord 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 95 Goussainville

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