

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 Gabao 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 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.



Les offres de crédit affecté gratuit en 10 et 20 fois valables du 09/09/2025 au 22/09/2025 sont réservées 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, entre 300€ et 600€ pour le 20 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 global de 9 mensualités, en 20 fois d'un crédit affecté de 20 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 (SIS 811 515 RCS ERYR N°ORIAS : 07 027 516 www.orias.fr) auprès de CARMA (RCS Eryr n° 330 578 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guennat - 91002 ERYR - 451 321 335 RCS ERYR, 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.

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 Bortolengo-sur-Vallée - Béry - Ferry-Vallée 02 Château-Thierry - Saint-Quentin 03 Reims - Troyes-La Chapelle-St-Lac 11 Carcassonne 13 Marseille-Bonneveine - Port de Bosc 14 Bayeux - Caen - Tignes 21 Bourges - Dijon-Perigny 22 Guingamp 23 Gagny 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Jean - Vernon 28 Dreuzy 29 Ploussou - St-Renan - St-Martin-des-Champs 30 Boucaire - Uzès 32 Auch 33 Lespagn-Médoc 35 Rennes-Picé - Saint-Jean-des-Gardes 39 Dole - Lons-le-Saunier 40 Uax - Mont-de-Marsac 41 Blois - Romorantin 42 Feurs - La Ricamarie 43 Puy-en-Velay (Hds) - 44 Nantes-Beaupré 45 Amilly 46 Cahors 49 Châteauneuf-Archevêque - Cherbourg 51 Epervain - Reims-Cernay - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdun 56 Lanester 57 Droschledienstratt - Mondelange - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sambourg 59 Armentières - Cambrai-Prévôté - Condé-sur-l'Escaut - Douai-Fleury - Hazebrouck - Saint-Pol-sur-Mer - Wattignies 60 Beauvais-sud 61 Alençon 62 Cahors - Coqueville - Courrières - Saint-Martin-au-Laert 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 66 Talabère 68 Lyon-Confiance - Lyon-La Part-Dieu - Villefranche-S/Saône - Villeurbanne 70 Vesoul - 71 Chalon-Nord 73 Gresey-sur-Aix 74 Cluses 75 Paris-Antoinette 76 Fécamp - Gruchet-le-Valasse 77 Champ-sur-Marne - Montargis - Saint-Mard 78 Limay 79 Nant 81 Aizi 83 Dragagean - Sainte-Maxime - Trars-en-Provence 84 Aignas-Cap-Sud 85 La Roche-sur-Yon 88 Romorantin - Saint-Denis-Voges 89 Aoverre-Monétou - Sens-Mallot - Sens-Vieux 93 Achères-Biens - Montreuil - Nezy-le-Grand - Pavillans-sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villejuif 95 Argenteuil - Garges-les-Gosses - Gossainville 99 Metz

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

60 Beauvais-centre 79 Mont-85 La Roche-sur-Yon 87 Limoges-Boisseuil 91 La Ville-du-Bois 93 Pavillans-sous-Bois 94 Arcueil

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

02 Château-Thierry 03 Reims 14 Bayeux 21 Bourges 27 Vernon 32 Auch 33 Lespagn-Médoc 39 Lons-le-Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Aranches - Cherbourg 59 Condé-sur-l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Cahors 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon-Confiance - Villeurbanne 71 Chalon-Nord - 84 Aignas-Cap-Sud 95 Gossainville

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

Les produits du rayon Électroménager et Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants: 87 Limoges Boisseuil - 91 La Ville du Bois.
 *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. **Voir conditions et coûts de livraison en magasin auprès de nos vendeurs.