

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 privilier.

Plus d'informations sur www.mangerbouger.fr

1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUISTS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGELES 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).



Etude 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 Montage et sur carrefour.fr (Dine, 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 09/12/2025 au 24/12/2025 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 livraison 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 ÉVRY N°ORIAS : 07 027 516 (www.orias.fr) auprès de l'ARIMA, RCS Evry n° 330 598 616), CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guenoult - 91002 ÉVRY - 451 321 335 RCS ÉVRY, N° ORIAS 07 031 929 (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 apparte 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 Deltaparc sur Valencey - Belfay - Ferney Voltaire - Bèze 02 Château Thivry - Lure - Saint-Dié-des-Vosges 04 Bigne les Bains 06 Retheil 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Caencaisonne 12 Marseille Bonneveine - Port de Beau 14 Bayeux - Tainques 20 Ajaccio 21 Beause 12 Dijon-Perrigny 22 Guingamp - Pontar 23 Guéret 25 Montluçon 27 Eymet-Saint-Jean - Vernon 28 Drôme 29 Flaujanc 31 Riom - St-Nectaire-des-Champs 30 Roanne - Uzes 32 Auch 33 Lempire Médoc 35 Rennes-Pac 36 Saint-Jean-des-Gardets 38 Salaise sur Savoie - Vorey 39 Dole - Lons le Saunier 40 Bur 41 Martel de Maran 41 Blaye - Roncq 42 Fleur 43 Le Reculet 44 Pay en Vézère 44 Notes Bouleau 45 Arnay 46 Cahors 49 Châtellerault 50 Aranches - Chateaug 51 Epinay - Jeans-Neuville 52 Saint-Omer 54 Isso 55 Verte 56 Lons-le-Saunier 57 GreveBresseroff - Modèle 58 - Sainte-Marie-aux-Chênes - Samereau 59 Armentières - Cambrai-Pontlieu - Condé sur l'Escaut - Douai Fiers - Fourmies - Hambois - Maubais - Saint Pol sur Mer - Wattignies 61 Avesnes 62 Arras sur la Lys - Auchy les Mines - Bélic 63 Caudras - Capelle 64 Saint-Martin au Lac 63 Thiers 64 Bagnères - Saint-Jean-de-Luz 65 Labeyron 69 Lyon-Cordeliers - Lyon la Part-Dieu - Villefranche 67 Saône - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Châlon Nord 72 Orsay sur Ain 74 Châlon - Margencel - Salanches 75 Paris-Auteuil 76 Fécamp - Gravelot le Valasse 77 Champ sur Marne - Montreuil - Saint-Marc 78 Linay 79 Niort 81 All 83 Draguignan - Sainte-Maxime - Toulon en Provence 84 Avignon - Avignon Cap Sud 85 La Riche sur Yon 86 Ressonsse - Saint-Dié-des-Vosges 87 Auxerre-Morétrou - Sers Maillet - Sers Walz 88 Aubervilliers - Montrouge - Issy-les-Moulineaux 89 Bondy - Pavillons-sous-Bois - Saint-Denis 89 Draveil - Bercy - Villevieil 95 Argenteuil - Garges-lès-Gonesse - Gonesseville 99 Morzé

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

12 Villefranche de Rouergue 50 Aranches 77 Saint-Mard 85 La Reine sur Yer 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 93 Pontoise-sous-Bois 94 Arnoult - Bercy

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

02 Château Thivry 06 Retheil 14 Bayeux 21 Beause 27 Vernon 32 Auch 33 Lempire Médoc 37 Lons le Saunier 45 Arnay 46 Cahors 50 Cherbourg 59 Condé sur l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Châlon Nord 79 Niort 84 Angers Cap Sud 95 Gonesseville