

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 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 Gabanon 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 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 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 11/11/2025 au 24/11/2025 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€ pour le 10^{ème} 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'assurance sont souscrits par CARREFOUR BANQUE (313 811 515 RCS EVRY N°ORIAS : 87 027 516 (www.eries.fr) auprès de CARMA, (RCS Evry n° 338 598 616), CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénault - 91002 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, N° ORIAS 87 031 939 (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 HYPERMARCHES À ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

LES PRODUITS PORTANT LA MENTION  NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Bagatelle sur Valbonne - Belfort - Ferme Valtère 02 Château Thierry - Saint-Quentin 03 Rethel 10 Troyes La Chapelle 12 Lac 11 Carcassonne 13 Marseille Bonneveuve - Port de Bouc 14 Bayeux - Caen - Trappes 21 Beaune - Dijon-Perrigny 22 Garges - Paimpol 23 Martellat 27 Evreux - Saint-Taurin - Vernon 28 Breux 29 Plouzané - St-Jérôme - St-Martin-des-Champs 30 Besençon - Dole 32 Auch 33 L'Esparre Médac 35 Rennes-Parc - Saint-Jean-des-Guiverts 36 Voin 39 Dole - Lons le Saunier 40 Dax - Mont de Maisson 41 Blois - Romorantin 42 Tours - La Ricamarie 43 Puy-en-Velay (Haute) 44 Nantes Beaulieu 45 Amilly 46 Cahors 49 Cholet 50 Avranches - Charbourg 51 Epersay - Reims-Corroy - Reims-Neuvillotte 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdun 56 Lancaster 57 Griesbladerstroff - Mandelange - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg 59 Armentières - Cambrai-Proville - Condé sur l'Escaut - Douai-Fiers - Hazebrouck - Lille - Saint-Pol-sur-Mer - Wattignies 61 Alençon 62 Calais - Coquelles - Camille - Saint-Martin-au-Laert 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 65 Labastère 69 Lyon-Confiance - Lyon-la-Porte-Dieu - Villahonche S/Saône - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalon Nord 73 Gergy sur Ais 74 Cluses - Marnet 75 Paris-Antail 76 Fécamp - Gruchet-le-Valoux 77 Champs sur Marne - Montfermeil - Saint-Mard 78 Lissy 79 Nant 81 Albi 83 Draguignan - Sainte-Maxime - Toulon-Majoli - Toulon en Provence 84 Arignon Cap Sud 88 Remenichet - Saint-Dié-des-Vosges - 89 Auxerre-Montereau - Sens-Maillet - Sens-Vaux 93 Aubervilliers - Montreuil - Nanterre le Grand - Pavillane-sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villjuif 95 Argenteuil - Garges-les-Gonesses - Gossainville 99 Monaco

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

77 Saint-Mard 85 La Roche-sur-Yon 87 Limoges Boissière 91 La Ville du Bois 93 Pavillane-sous-Bois 94 Arcueil - Bercy

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

02 Château Thierry 03 Rethel 14 Bayeux 21 Beaune 27 Vernon 32 Auch 33 L'Esparre Médac 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Avranches - Charbourg 59 Condé sur l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon-Confiance - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Nant 84 Arignon Cap Sud 95 Gossainville

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