

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, privilégier 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 dose 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 whiskey ou pastis).

Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabaon 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.



Offre de crédit affecté gratuit en 10 fois, valable du 14/10/2025 au 27/10/2025 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 fourniture 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 (311 011 515 RCS EVRY N°ORIAS - 07 827 516 (www.orias.fr)) auprès de CARMA, (RCS Evry n° 330 596 616), CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermat - (ZA Saint-Gubault - 91002 EVRY - 45) 321 335 RCS EVRY, N° ORIAS 07 831 939 (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 Bellegarde sur Volzanne - Bélay - Ferrey Vataine - Ségy 02 Château Thierry - Lagny - Saint-Quentin 04 Digne les Bains 08 Reims La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 13 Marseille Bonneville - Marseille le Merlan - Port de Beau 14 Bayeux - Touques 21 Beaune - Dijon-Perrigny - 22 Guingamp - Paimpol 23 Guéret 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Faust - Wrems 28 Douai 29 Plozennec - St Rémy - St-Martin-des-Champs 30 Beaucaire - Ibois 32 Auch 33 Langogne-Médoc 35 Rennes-Pacé - Saint-Jean-des-Gabrets 38 Salaise sur Saône - Virson 39 Dole - Lons le Saunier - 40 Dax - Mont de Marsan 41 Blois - Romorantin 42 Feurs - La Ricamarie 43 Puy en valay (Vall) 44 Nantes Beaugnie - Nantes Beaulieu 45 Amilly 46 Cahors 49 Cholet 50 Aranches - Cherboug 51 Epagny - Reims Corvay - Reims-Hautville 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdun 56 Lanester - 57 Grebstedterstruff - Mandelsterg - Sainte-Marie-sur-Chères - Sarrebourg 58 Armentières - Cambrai-Preville - Condé sur l'Escaut - Oesin - Ouessy Flers - Fournies - Harbrouck - Lille - Mairbeug - Saint Pol sur Mer - Wattignies 61 Alençon 62 Aire sur la Lys - Auchy les Mines - Bierix - Calais - Coqueliers - Courrières - Saint-Martin au Laert 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 65 Lannadaire 69 Lyon Confluence - Lyon la Part Dieu - Villefranche 5/Seine - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalon Nord 73 Greisy sur Ais 74 Cluses - Margencel - Salanches 75 Paris Auteuil 76 Fécamp - Gruchet la Valouse 77 Champs sur Marne - Moret-sur-Loire - Saint-Maur 78 Lisay 79 Niort 81 Albi 82 Montauban 83 Druagnac - Sainte-Maxime - Toulon Mayet - Trévis en Provence 84 Avignon Cap Sud 85 La Roche sur Yon 88 Remiremont - Saint-Denis-Vaiges 89 Auxerre-Montceau - Sens Maillet - Sens Vaux 93 Aubervilliers - Montreuil - Rueil le Grand - Pavillans-sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villégat 95 Argentueil - Garges-lès-Gonesse - Gossainville 99 Monaco

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

50 Aranches 85 La Roche sur Yon 87 Livignac Boisseuil 91 La Ville du Bois 93 Pavillans-sous-Bois 94 Arcueil - Bercy

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

02 Château Thierry 08 Reims 14 Bayeux 21 Beaune 27 Virson 32 Auch 33 Langogne-Médoc 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Cherboug 59 Condé sur l'Escaut - Saint Pol sur Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 Gossainville

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