

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

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).

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.



Étude 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 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.

*Pour tout achat de produit du rayon Fruits et Légumes (hors produits réfrigérés, surgelés, conserves, fruits et légumes secs), l'adhérent bénéficie d'une remise créditée, sur son Compte Fidélité du Club Carrefour, de 10% en présentant sa Carte Club OU de 15% en réglant au comptant ou à crédit avec sa Carte PASS rattachée au Compte du Club Carrefour. Les deux types de remise (10% ou 15%) ne sont pas cumulables entre elles. Les Avantages ne sont pas cumulables avec les promotions en cours, les produits présents dans les catalogues en cours et les produits vendus en lot.

Voir conditions des avis sur Carrefour.fr

Les produits poissonnerie (hors rayon libre-service) de cette page ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 42 La Ricamarie - 61 Alençon - 64 Anglet - 84 Avignon Cap Sud - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.

Les produits des rayons Électroménager et Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 46 Cahors - 85 La Roche Sur Yon - 87 Limoges Boisseuil - 91 La Ville du Bois - 94 Arcueil (d) Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateaufort Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Marseille Gd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Port De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Graces) - 22 Paimpol - 23 Gueret - 26 Montelimar - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Medoc - 35 St Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Feurs - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervain - 53 Laval - 56 Lorient - 57 Thionville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 59 Hazebrouck - 61 Alençon (Conde Sur Sarthe) - 62 Aire Sur La Lys - 62 Auchy Les Mines - 62 Berck - 62 Calais - 62 St Martin Au Laert - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 76 Fecamp - 76 Gruchet Le Valasse - 77 St Mars - 78 Limay - 79 Niort - 81 Albi - 83 Draguignan - 83 Ste Maxime - 84 Avignon - 84 Avignon Cap Sud - 85 La Roche Sur Yon - 89 Sens Maillet - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Argenteuil - 95 Goussainville - 95 Sannois.

Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnel et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 65 Laloubère - 77 Montreuil

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

83 Draguignan 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 94 Ivry sur Seine

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

13 Vitrolles 83 Draguignan 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 94 Ivry sur Seine

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

02 Leon 14 Bayeux 17 Angoulins 21 Beaune 29 St-Martin-des-Champs 33 Lormont 45 Amilly 49 Cholet 50 Cherbourg 56 Lanester 59 Conde sur l'Escout - Denain - Douai Fiers - Lille - Lomme - Maubeuge - Saint Pol sur Mer - Valenciennes - Wasquehal 62 Auchy les Mines - Calais - Liévin 65 Laloubère 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Niort 81 Albi 84 Avignon Cap Sud 88 Epinal 91 Etampes 93 Aubervilliers 95 Goussainville - Montigny les Cormeilles

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

02 Leon 14 Bayeux 17 Angoulins 21 Beaune 29 St-Martin-des-Champs 33 Lormont 45 Amilly 49 Cholet 50 Cherbourg 56 Lanester 59 Conde sur l'Escout - Denain - Douai Fiers - Lille - Lomme - Maubeuge - Saint Pol sur Mer - Valenciennes - Wasquehal 62 Auchy les Mines - Calais - Liévin 65 Laloubère 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Niort 81 Albi 84 Avignon Cap Sud 88 Epinal 91 Etampes 93 Aubervilliers 95 Goussainville - Montigny les Cormeilles

RETROUVEZ LES MENTIONS LÉGALES EN FIN DE CATALOGUE