

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 CEUFS 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 Gabanon 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 de 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 16/09/2025 au 29/09/2025 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 (313 811 515 RCS EURY N°ORIAS : 07 027 516 www.orias.fr) auprès de CARMA (RCS Eury n° 300 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Gubnault - 91002 EURY - 451 321 335 RCS EURY, 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 Bellegarde sur Valserine - Belfort - Feney Voltaire 02 Château Thierry - Saint-Quentin 03 Bethel 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Cassanville 13 Marseille Bonneveuve - Port de Bosc 14 Bayeux - Caen - Tignes 21 Besançon - Dijon-Perrigny 22 Gangey 23 Saint 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin - Verres 28 Dreux 29 Plozévet - St-Renan - St-Martin-des-Champs 30 Beaucaire - Vire 32 Auch 33 Lesparre Médac 35 Rennes-Pacé - Saint-Jean-des-Gabrets 39 Dole - Les le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan 41 Blain - Ronanville 42 Tours - La Ricamarie 43 Puy en Velay (Viv) 44 Monts-Beaulieu 45 Anilly 46 Cahors 49 Châtelliers - Cherbourg 51 Epomay - Reims Cernay - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdun 56 Luneray 57 Großvöhrsdorf - Mandelago - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg 59 Amstelveen - Candral-Frœville - Cerdilly sur l'Escaut - Douai Piers - Hazebrouck - Lille - Saint-Pol-sur-Mer - Wittignes 60 Beaumont Centre - Beauvais sud 61 Amonçon 62 Calais - Coquelles - Coarrières - Saint-Martin-au-Lait 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 65 Lalauze 67 Lyon Confluence - Lyon la Part Dieu - Villefranche S/Saône - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalons-Nord 73 Guey sur Aix 74 Cluses 75 Paris Aubert 76 Fécamp - Guchet le Valaise 77 Champs sur Marne - Montreuil - Saint-Mard 78 Lissy 79 Nant 81 Albi 83 Dracignan - Sainte-Maxime - Trons-en-Provence 84 Aignen Cap Sud 85 La Roche sur Ion 88 Remiremont - Saint-Denis-des-Neiges 89 Aizeny-Montréal - Sens Maillet - Sens-Vault 93 Aubervilliers - Montréal - Nancy le Grand - Pavillons-sous-Bois - Saint-Denis 94 Arcueil - Bercy - Wilkaf 95 Argenteuil - Garges-lès-Gonesse - Gossauville 99 Monaco

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

79 Nant 85 La Roche sur Ion 87 Livages Bassin 91 La Ville de Bois 93 Pavillons-sous-Bois 94 Arcueil

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

02 Château Thierry 03 Bethel 14 Bayeux 21 Besançon 22 Gangey 23 Saint 32 Auch 33 Lesparre Médac 39 Dole le Saunier 45 Anilly 46 Cahors 50 Avranches - Cherbourg 59 Cerdilly sur l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalons Nord 84 Aignen Cap Sud 93 Stans 95 Gossauville

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