

# 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](http://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 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 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, Carrefour Contact, Carrefour City, Carrefour Express, Carrefour Montagne et sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr) (Drive, Carrefour Livre, 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](http://WWW.CARREFOUR.FR) OU À L'ACCUEIL DES MAGASINS.** Offre réservée aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la Carte PASS.



Les offres de crédit affecté gratuit de 10 et 24 fois valables du 21/04/2026 au 04/05/2026 sont réservées 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 fois et entre 300€ et 6000€ pour le 24 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 et en 24 fois d'un crédit affecté de 24 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 : 07 027 516 ([www.ericx.fr](http://www.ericx.fr))) auprès de CARMA (RCS Evry n° 330 998 416). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Gobain - 91002 EVRY - 451 321 336 RCS EVRY, N° ORIAS 07 031 939 ([www.ericx.fr](http://www.ericx.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.

<sup>10</sup> Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

<sup>11</sup> L'énergie est notre avenir, économisons-la !

\* Du mardi 21 avril au lundi 4 mai 2026, pour tout achat de minimum 10€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 50% sera appliquée. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass. Montant crédité immédiatement après vos achats sur votre Carte Club Carrefour. Offre valable uniquement en magasin.

\*\* Du mardi 21 avril au lundi 4 mai 2026, pour tout achat de minimum 20€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 70% sera appliquée. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass. Montant crédité immédiatement après vos achats sur votre Carte Club Carrefour. Offre valable uniquement en magasin.

Pour les magasins équipés d'une pâtisserie sauf : 95 Argenteuil

Pour les magasins équipés d'un stand charcuterie traiteur traditionnels sauf : 42 La Ricamarie - 45 Laloubère - 77 Montoreau - 95 Argenteuil - 84 Avignon Cap Sud

Pour les magasins équipés d'un stand fromage à la coupe sauf : 29 St-Martin des Champs et 95 Argenteuil

Les produits textiles ne sont pas disponibles dans les magasins de : 83 Moulins, 23 Guéret, 29 Saint-Martin des Champs, 33 Lesparre-Médoc, 42 La Ricamarie, 45 Amilly, 46 Cahors, 56 Lanester, 62 Saint-Martin-au-Laert, 64 Bayonne - St Jean de Luz, 65 Laloubère, 69 Villefranche-Sur-Saône, 76 Fécamp, 77 Montoreau, 81 Albi, 84 Avignon Cap Sud, 89 Sens Voule - Sens Maillet, 93 Aubervilliers et 95 Argenteuil

Les produits poissonnerie (hors rayon libre-service) de cette page 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

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

<sup>12</sup> Pour La Boulangerie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Feney - 01 Segny - 02 Château Thierry - 02 Lata - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues

13 La Crotte - 13 Part De Bouc - 13 Marseille Le Merlan - 14 Bayeux - 21 Beaune - 23 Guéret - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 34 Le Crès - 34 Senjan - 35 St-Malo - 41 Romorantin - 42 La Ricamarie - 42 Mably - 44 Nantes-Beaulieu - 45 Amilly - 49 Cholet - 49 Angers St-Serge - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>13</sup> Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues - 13 La Crotte - 13 Marseille Bd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Part De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Rocaz) - 23 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montlézard - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 35 St-Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Fours - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>14</sup> Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues - 13 La Crotte - 13 Marseille Bd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Part De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Rocaz) - 23 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montlézard - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 35 St-Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Fours - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>15</sup> Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues - 13 La Crotte - 13 Marseille Bd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Part De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Rocaz) - 23 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montlézard - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 35 St-Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Fours - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>16</sup> Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues - 13 La Crotte - 13 Marseille Bd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Part De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Rocaz) - 23 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montlézard - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 35 St-Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Fours - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>17</sup> Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellemeuse - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Reims - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Châteauneuf Les Martigues - 13 La Crotte - 13 Marseille Bd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Part De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Rocaz) - 23 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montlézard - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St-Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzès - 33 Lesparre Médoc - 35 St-Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Fours - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epervy - 53 Laval - 56 Lanester - 57 Thianville - 59 Armentières - 59 Conde S/L'Escault - 59 Fournies - 62 Aire Sur La Lyse - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St-Jean De Luz - 65 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saône - 75 Paris Aubert - 76 Fécamp - 77 Chelles - 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.

<sup>18</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnelle et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie Sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 85 Laloubère - 77 Montoreau

\*Pensez à vérifier auprès de votre compagnie aérienne la taille de bagage acceptée en cabine.

\*\*Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin

\*\*\*Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de produit(s) offert(s) ou de réduction liée à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher.

\*\*\*\*Panachage possible. La remise s'applique sur le produit le moins cher.

Prix de lancement - Prix après lancement : 19,99 €

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

57 Grosbédierstr 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois 94 Arcueil

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 Vernon 32 Auch 33 Lesparre Médoc 39 Lens le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Cherbourg 57 Sarrebourg 59 Conde sur l'Escout - Dax/Flers - Saint-Pol-sur-Mer 62 Berck - Calais - Coquelies - 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalons Nord 77 Saint-Mard 78 Sartrouville 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 Goussainville - Montigny-Lès-Cormeilles

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour