

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 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 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 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 21/10/2025 au 03/11/2025 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€ 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 EVRY N°ORIAS - 07 827 516 (www.aris.fr)) auprès de CARMA, IRCS Evry n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZNE Saint-Guineault - 91100 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, N° ORIAS (07 831 939 (www.aris.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.

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 Vézère - Bellay - Terrey Vézère - Sévry 02 Château Thierry - Lamo - Saint-Quentin 04 Digne les Bains 08 Retheil 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 13 Marseille Bonneveine - Marseille le Marais - Port de Bouc 14 Bayeux - Tignes 21 Besançon - Dijon-Perrigny - 22 Guingamp - Paimpol 23 Guiret 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Denis - Vernon 28 Digne 29 Plazac - St Rémy - St-Martin-des-Champs 30 Béziers - Uzès 32 Auch 33 Lesparre Médac 35 Reims-Pacé - Saint-Jean-des-Gambets 38 Grenoble Grand Place - Solaise sur Sarre - Volon 39 Dole - Lons le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan 41 Blois - Romorantin 42 Fours - La Ricamarie 43 Pay en velay (Vichy) 44 Nantes Beaulieu - Nantes Beaulieu 45 Amilly 46 Cahors 49 Châtell 50 Avranches - Cherbourg 51 Eprenay - Reims Carroy - Reims Nouvillotte 52 Saint-Denis 54 Toul 55 Verdun - 56 Lancaster 57 Groedelstret - Montéluange - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg 59 Amorbion - Cambrai-Proville - Condé sur l'Escaut - Dornay - Douai Flers - Fournies - Hardbrouck - Lille - Moulbaug - Saint-Pol sur Mer - Wattignies 60 Beauvais centre - Beauvais sud 61 Nançon - 62 Aves-sur-lès - Auch les Mines - Berck - Calais - Cappelles - Courrières - Saint-Martin-au-Lait 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 65 Labenne 69 Lyon Confluence - Lyon la Part Dieu - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalon Nord 73 Gressy sur Ais 74 Châlon - Marnecourt - Sarlabonnes 75 Paris Auteuil 76 Fécamp - Gruchet le Valasse 77 Chonges sur Marne - Montemur - Saint-Mard 78 Limay 79 Niort 81 Albi 83 Draguignan - Sainte-Maxime - Toulon Mayet - Trets en Provence 84 Nîmes Cap Sud 85 La Roche sur Yon 88 Remiremont - Saint-Denis-Neiges 89 Avenne-Montreux - Sers Maillet - Sers Vaulx 93 Aubervilliers - Montreuil - Noisy le Grand - Pavillans sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Ivry sur Seine - Villejuif 95 Argentat - Ganges-les-Croixes - Gournayville 99 Monaco

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

50 Avranches 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Doreval 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 Retheil 14 Bayeux 21 Besançon 27 Vernon 32 Auch 33 Lesparre Médac 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 49 Châtell 59 Condé sur l'Escaut - Lille - Saint-Pol sur Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 79 Niort - 84 Nîmes Cap Sud 93 Stains 95 Gournayville

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