

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

Comment faire en pratique ?

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 ALCOLISÉE 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 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 22/07/2025 au 04/08/2025 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 ERYR N°ORIAS : 07 027 516 www.orias.fr) auprès de CARMA (RCS Eryr n° 330 599 616). CARREFOUR HYPERMARCHES situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guennault - 91002 ERYR - 451 321 335 RCS ERYR, 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 HYPERMARCHES À ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

LES PRODUITS PORTANT LA MENTION NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Bollagard sur Valonne - Balle - Foray Votzaro - Signy 02 Château Thierry - Laon - Saint-Quentin 03 Cusset - Montluçon - Moulins 04 Nîmes les Bains 05 Retheil 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 13 Marseille Bonneville - Marseille la Mer - Port de Bouc 14 Bayeux - Tignes - 21 Beaune - Dijon-Perigny 22 Guingamp 23 Guéret 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin - Yverdon 28 Dreux 29 Plouzané - St-Renan - St-Marlin-des-Champs 30 Béziers - Orléans 31 Portet sur Garonne 33 Lespards Midois 35 Fougères - Rennes-Poë - Saint-Jean-des-Gairies 38 Grenoble Grand Place - Salazar-sur-Saône 39 Dole - Lons le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan 41 Blois - Romorantin 42 Fours - La Ricamarie 43 Pay en valay (Vauz) 44 Nantes Braslins 45 Amilly 46 Cahors 49 Cholet 50 Ananiches - Cherbourg 51 Eprenoy - Reims Cernay - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier 54 Toul 55 Verdon 56 Landerne 57 Gosseliesdrenth - Mondolargo - Sainte-Marie-sur-Chères - Serrebourg 58 Amnéville - Candai-Prouille - Coudré sur l'Escaut - Dinan - Douai Flers - Feumain - Habsbruck - Lille - Mouchy - Saint-Pol sur Mer - Wattignies 61 Alençon 62 Aire sur la Lys - Auchy les Mines - Berck - Calais - Capelles - Courrières - Saint-Martin au Laert 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 65 Labastide 69 Lyon Confluence - Lyon la Part Dieu - Villefranche S/Saône - Villeurbanne 70 Vesoul 71 Chalon Nord 74 Cluses - Sallanches 75 Paris Auteuil 76 Récamp - Druchet le Valson 77 Champs sur Marne - Montceau - Saint-Martin 78 Limay 79 Niort 80 Albi 83 Dragagnon - Puget sur Argens - Toulouse Mayol 84 Alençon Cap Sud 85 La Roche sur Yon 88 Romorantin - Saint-Gil-des-Voies 89 Auxerre-Montceau - Sens Mallat - Sens-Vaux 92 Gennevilliers 93 Autrevilliers - Montreuil - Nezy la Grand - Pavilly-sous-Bain - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Rungis Belle Epine - Willept 95 Argentat - Garges-les-Bains - Gosseliesville 99 Monaco

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

50 Ananiches 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boissieu 91 La Ville du Bois 93 Pavilly-sous-Bain 94 Arcueil

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

02 Château Thierry 08 Retheil 11 Carcassonne 14 Bayeux 21 Beaune 27 Yverdon 33 Lespards Midois 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Cherbourg 59 Coudré sur l'Escaut - Douai Flers - Saint-Pol sur Mer 62 Calais - Capelles 64 Bayonne - Saint-Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 77 Saint-Martin 78 Sartrouville 79 Niort 80 Alençon Cap Sud 92 Gennevilliers 93 Stains 95 Gosseliesville

CE CATALOGUE N'EST PAS VALABLE DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

12 Villefranche de Rouergue 32 Auch 34 Seignan 83 Sainte-Maxime

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