

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

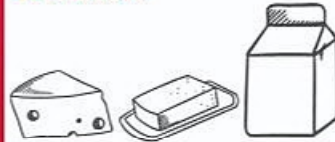
1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUITS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVE



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 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 À L'ACCUEIL DES MAGASINS.** Offre réservée aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la Carte PASS.

Pour connaître l'adresse de la parapharmacie la plus proche de chez vous, connectez-vous sur carrefour.fr
Les offres présentées dans ce catalogue sont valables uniquement dans les magasins détenteurs des produits.

*Du mardi 23 juin au lundi 6 juillet 2026, pour tout chariot de minimum 20€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 70% sera appliquée. Réservée 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 23 juin au lundi 6 juillet 2026, pour tout chariot de minimum 20€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 50% sera appliquée. Réservée 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.

Les produits textiles ne sont pas disponibles dans les magasins de : 03 Moulins, 23 Guéret, 29 Saint Martin des Champs, 33 Lesparre-Médoc, 42 La Ricamarie, 45 Amilly, 46 Cahors, 56 Lanester, 62 Saint-Martin-au-Laërt, 64 Bayonne - St Jean de Luz, 65 Laloubère, 69 Villefranche-Sur-Saône, 76 Fécamp, 77 Montereau, 81 Albi, 84 Avignon Cap Sud, 89 Sens Voulx - Sens Maillot, 93 Aubervilliers et 95 Argenteuil

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

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

49 Cholet 57 Goshliedestroff 60 Beauvais sud 77 Montereau 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 89 Sens Maillot 91 La Ville du Bois 93 Aubervilliers 94 Arcueil

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

02 Château Thierry 03 Moulins 08 Rethel 13 Port de Bouc 14 Bayeux 21 Beaune 22 Paimpol 27 Vernon 28 Dreux 29 Plouzané - St-Martin-des-Champs 33 Lesparre Médoc - Lormont 35 Rennes-Pacé - Saint-Jouan-des-Guérets 39 Lons le Saunier - 41 Blois 44 Nantes Beaujeu - Nantes Beaujeu - Nantes Saint Herblain 45 Amilly 46 Cahors 50 Avranches 56 Lanester 57 Sarrebourg 59 Condé sur l'Escaut - Denain - Douai Fiers - Fournies - Lille - Maubeuge - Saint Pol sur Mer 60 Beauvais centre - 62 Berck - Calais - Coquelles 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 77 Saint Mart 78 Sartrouville 79 Niort 84 Avignon - Avignon Cap Sud 92 Villeneuve la Garenne 93 Saint-Denis - Stains 94 Iry sur Seine 95 Goussainville - Montigny les Cormelles