

## 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, FRAIS, 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**



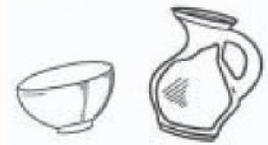
**3/ CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR (LAIT, YAOURT, FROMAGE) EN PRIVILÉGIANT LA VARIÉTÉ**



**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** (jodas, 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.



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](http://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](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 20 fois valables du 23/09/2025 au 08/10/2025 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, entre 599€ et 6000€ pour le 20 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, en 20 fois d'un crédit affecté de 20 mensualités. Le coût mensuel de l'assurance facultative vient s'ajouter au montant de l'échance 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 EYRY N°ORIAS : 07 027 516 [www.orias.fr](http://www.orias.fr)) auprès de CARMA (RCS Evry n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHES situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénault - 91002 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, N° ORIAS 07 031 939 [www.orias.fr](http://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.



**Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.**

Avec la Carte de crédit PASS vous choisissez le mode de règlement via la touche correspondante sur le terminal de paiement : soit au comptant selon l'option débit immédiat ou différé choisie sur votre contrat de crédit renouvelable soit à crédit au TAEG révisable en vigueur au moment de son utilisation. Délai légal de rétractation de 14 jours. Carte réservée aux particuliers majeurs sous réserve d'étude et d'acceptation par Carrefour Banque, RCS EVRY n°313 811 515, N° ORIAS : 07 027 516 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)). Voir conditions tarifaires en vigueur 01/09/2025 susceptibles de variations. Voir conditions sur [carrefour-banque.fr](http://carrefour-banque.fr).

CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHES A ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

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

01 Bellegarde sur Vézère - 02 Béry - 03 Béry - 04 Béry - 05 Béry - 06 Béry - 07 Béry - 08 Béry - 09 Béry - 10 Béry - 11 Béry - 12 Béry - 13 Béry - 14 Béry - 15 Béry - 16 Béry - 17 Béry - 18 Béry - 19 Béry - 20 Béry - 21 Béry - 22 Béry - 23 Béry - 24 Béry - 25 Béry - 26 Béry - 27 Béry - 28 Béry - 29 Béry - 30 Béry - 31 Béry - 32 Béry - 33 Béry - 34 Béry - 35 Béry - 36 Béry - 37 Béry - 38 Béry - 39 Béry - 40 Béry - 41 Béry - 42 Béry - 43 Béry - 44 Béry - 45 Béry - 46 Béry - 47 Béry - 48 Béry - 49 Béry - 50 Béry - 51 Béry - 52 Béry - 53 Béry - 54 Béry - 55 Béry - 56 Béry - 57 Béry - 58 Béry - 59 Béry - 60 Béry - 61 Béry - 62 Béry - 63 Béry - 64 Béry - 65 Béry - 66 Béry - 67 Béry - 68 Béry - 69 Béry - 70 Béry - 71 Béry - 72 Béry - 73 Béry - 74 Béry - 75 Béry - 76 Béry - 77 Béry - 78 Béry - 79 Béry - 80 Béry - 81 Béry - 82 Béry - 83 Béry - 84 Béry - 85 Béry - 86 Béry - 87 Béry - 88 Béry - 89 Béry - 90 Béry - 91 Béry - 92 Béry - 93 Béry - 94 Béry - 95 Béry - 96 Béry - 97 Béry - 98 Béry - 99 Béry

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

79 Nant 85 La Roche sur Yon 87 L'Isle sur Ségne 91 La Ville du Bois 93 Poitiers - sans Bois 94 Arcueil

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

02 Château Thierry 01 Bethel 14 Bayeux 21 Béry 27 Verres 32 Auch 33 Lesparre Médac 39 Laroche Saunier 45 Amilly 46 Cahors 58 Avanches - Cherbourg 59 Candé sur l'Escout - Saint Pol sur Mer 62 Cahors 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord - 84 Avignon Cap Sud 85 La Roche sur Yon 86 Rivernon - Saint-Dizé-des-Vosges 89 Azeville-Montéau - Sers Maillet - Sers Yvry 93 Aubervilliers - Montreuil - Noye le Grand - Pavillon - sans Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villejuif 95 Argenteuil - Garges-lès-Gonesse - Goussainville 99 Monaco

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