

## 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 Gabao 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](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 en 10 et 20 fois valables du 24/06/2025 au 07/07/2025 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€ le 24/06/2025 puis entre 399€ et 6000€ du 25/06/2025 au 07/07/2025 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'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 : 07 027 516 ([www.orias.fr](http://www.orias.fr)) auprès de CARMA. (RCS Evry n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS 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

**CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHÉS A ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :**

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

01 Bourg en Bresse 06 NICE TNL 13 Châteauneuf les Martigues - La Clotat - Marseille Grand Littoral 14 Caen - Hérouville St-Clair - Mondeville 15 Aurillac 16 Soyaux 19 Brive la Gaillarde 20 Ajaccio 21 Dijon Toison d'Or 22 Paimpol - Saint Brievic 25 Besançon Chalezeule 26 Montélimar 27 Evreux - 29 Brest - Quimper 30 Nîmes Ouest - Nîmes Sud 31 Portet sur Garonne 33 Libourne - Lormont 34 Le Crès - Saint Jean de Védas 35 Rennes Alma - Rennes Cesson - Saint Malo 36 Châteaureux 38 Grenoble Grand Place - Grenoble Meylan - Voiron 40 Tarnes 42 Mably 44 Nantes Saint Herblain - 45 Orléans Place d'Arc 46 Cahors 49 Angers Grand Maine - Angers Saint Serge 53 Laval 56 Lorient - Vannes 58 Nevers Marzy 59 Lomme 60 Beauvais centre - Beauvais sud 63 Riom 64 Lescar 68 Mulhouse 69 Francheville - Vaux en Velin 72 Le Mans 74 Anancy Brogny - Margencet 76 Tourville la Rivière 78 Sartrouville 80 Amiens 82 Montauban 83 Puget sur Argens - Trans en Provence 84 Avignon - Orange 87 Limoges Boisseuil 88 Epinal 91 Etampes - Evry 2 - Sainte Geneviève des Bois 92 Villeneuve la Garenne 94 Ivry sur Seine - L'Hay les Roses 95 L'Isle Adam - Montigny les Corneilles - Sannois 95 Argenteuil - Goussainville 99 Monaco

**LES PRODUITS PORTANT LA MENTION NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LA LISTE CI-DESSUS, NI DANS LES MAGASINS SUIVANTS :**

01 Bourg en Bresse 06 NICE TNL 13 Châteauneuf les Martigues - La Clotat - Marseille Grand Littoral 14 Caen - Hérouville St-Clair - Mondeville 15 Aurillac 16 Soyaux 19 Brive la Gaillarde 20 Ajaccio 21 Dijon Toison d'Or 22 Paimpol - Saint Brievic 25 Besançon Chalezeule 26 Montélimar 27 Evreux - 29 Brest - Quimper 30 Nîmes Ouest - Nîmes Sud 31 Portet sur Garonne 33 Libourne - Lormont 34 Le Crès - Saint Jean de Védas 35 Rennes Alma - Rennes Cesson - Saint Malo 36 Châteaureux 38 Grenoble Grand Place - Grenoble Meylan - Voiron 40 Tarnes 42 Mably 44 Nantes Saint Herblain - 45 Orléans Place d'Arc 46 Cahors 49 Angers Grand Maine - Angers Saint Serge 53 Laval 56 Lorient - Vannes 58 Nevers Marzy 59 Lomme 60 Beauvais centre - Beauvais sud 63 Riom 64 Lescar 68 Mulhouse 69 Francheville - Vaux en Velin 72 Le Mans 74 Anancy Brogny - Margencet 76 Tourville la Rivière 78 Sartrouville 80 Amiens 82 Montauban 83 Puget sur Argens - Trans en Provence 84 Avignon - Orange 87 Limoges Boisseuil 88 Epinal 91 Etampes - Evry 2 - Sainte Geneviève des Bois 92 Villeneuve la Garenne 94 Ivry sur Seine - L'Hay les Roses 95 L'Isle Adam - Montigny les Corneilles - Sannois 95 Argenteuil - Goussainville 99 Monaco

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

44 Nantes Beaujoire 50 Avranches 84 Avignon 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Boisseuil 91 La Ville du Bois

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

02 Château Thierry 08 Rethel 14 Bayeux 21 Beauce 27 Vernon 32 Auch 33 Lesparre Médoc 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 50 Cherbourg 59 Condé sur l'Escaut - Douai Fiers - Saint Pol sur Mer 62 Calais - Coquelles 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne - 71 Chalun Nord 77 Saint Mard 78 Sartrouville 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 Goussainville

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

02 Saint-Denis - Soissons 03 Vichy 08 Villers-Semeuse 14 Caen-Rots 21 Dijon-Perrigny 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin 28 Dreux 30 Alès 34 Sérignan 35 Rennes-Pacé - Saint-Jouan-des-Guéréts 39 Dole 41 Blois 51 Reims-Cormontreuil - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier - 54 Essey-lès-Nancy - Lunéville - Nancy-Houdemont - Toul 55 Verdun 57 Forbach - Grosbliederstroff - Longeville-lès-Saint-Avold - Metz-Technopole - Mondelange - Moulins-lès-Metz - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg - Sarreguemines 59 Cambrai-Proville - Dunkerque-Coudekerque - Villeneuve-d'Ascq-Flers - Wattignies 60 Crail-Saint-Maximin 62 Bruay-la-Buissière - Courrières - Lens 2 63 Clermont-Ferrand 67 Dorlisheim - Haguenau - Strasbourg-Mundo 68 Colmar-Houssen - Mulhouse-Dornach - Wittenheim 70 Vesoul 74 Amphion 87 Limoges Remiremont - Saint-Dié-des-Vosges - 89 Auxerre-Monéteau 90 Belfort-Andelnans 91 Massy - Val-d'Yverres-Boussy 93 Livry-Gargan - Pavillons-sous-Bois 94 Arcueil 95 Ermont - Garges-lès-Gonesse