

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 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 (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.

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 Valserine - Bellay - Femey Voltaire 02 Château Thierry - Laon 03 Cusset - Montluçon - Moulins 04 Digne les Bains 08 Rethel 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 12 Villefranche de Rouergue 13 Marseille Bonneveine - Marseille le Merlan - Port de Bouc 14 Bayeux - Caen - Touques 15 Aurillac 20 Ajaccio 21 Beaune 22 Guingamp - Paimpol 23 Guéret 26 Montélimar 27 Vernon 29 Plouzané - St Renan - St-Martin-des-Champs 30 Beaucaire - Nîmes Ouest - Uzès 33 Lesparre Médoc 35 Fougères - Rennes Alma 38 Voiron 39 Lons le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan - Tarnos 41 Romorantin 42 Feurs - La Ricamarie 43 Puy en Velay (Vais) 44 Nantes Beaujeu 45 Amilly 46 Cahors 49 Cholet 50 Avranches 51 Epemay - Reims Carmay 56 Lanester 59 Armentières - Condé sur l'Escaut - Denain - Douai Fiers - Fourmies - Hazebrouck - Lille - Maubeuge - Saint Pol sur Mer 60 Beauvais centre - Beauvais sud 61 Alençon 62 Aire sur la Lys - Auchy les Mines - Berck - Calais - Coquelles - Saint Martin au Laër 63 Riom - Thiers 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 65 Laloubère 69 Lyon Confluence - Villefranche S/Saône - Villeurbanne 71 Chalons Nord 74 Cluses - Margencel 75 Paris Aubuil 76 Fécamp - Gruchet le Valasse - Tourville la Rivière 77 Champs sur Marne - Montereau - Saint Mand 78 Limay - Sartrouville 79 Niort 81 Albi 83 Draguignan - Toulon Mayol 84 Avignon - Avignon Cap Sud 89 Sens Maillet - Sens Vaux 92 Gennevilliers 93 Aubervilliers - Montrouil - Noisy le Grand - Saint-Denis - Stains 94 Bercy - Rungis Belle Epine - Villejuif 95 Argenteuil - Goussainville - L'Isle Adam 99 Monaco

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

13 Port de Bouc 26 Montélimar 29 Plouzané 46 Cahors 49 Cholet 84 Avignon 87 Limoges Boisseuil 89 Sens Maillet 91 La Ville du Bois

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

02 Château Thierry 03 Cusset - Montluçon - Moulins 08 Rethel 13 Marseille Bonneveine 14 Bayeux 21 Beaune 23 Guéret 27 Vernon 29 St-Martin-des-Champs 33 Lesparre Médoc - Lormont 39 Lons le Saunier 42 La Ricamarie 43 Puy en Velay (Vais) 44 Nantes Beaujeu 45 Amilly 50 Avranches 56 Lanester 59 Condé sur l'Escaut - Douai Fiers - Lille - Maubeuge - Saint Pol sur Mer 62 Calais - Coquelles 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 65 Laloubère 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalons Nord 77 Saint Mand 78 Sartrouville 79 Niort 81 Albi 84 Avignon Cap Sud 92 Gennevilliers - Villeneuve la Garenne 93 Montrouil - Noisy le Grand - Stains 94 Bercy - Rungis Belle Epine 95 Argenteuil - Goussainville

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

02 Saint-Quentin - Soissons 03 Vichy 08 Villers-Semeuse 14 Caen-Rots 21 Dijon-Perrigny 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin 28 Dreux 30 Alès 32 Auch 34 Sérignan 35 Rennes-Pacé - Saint-Jouan-des-Guérets 39 Dole 41 Blais 50 Cherbourg 51 Reims-Cormontreuil - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier 54 Essey-lès-Nancy - Lunéville - Nancy-Houdemont - Tout 55 Verdun 57 Forbach - Grosbriederstroff - Longeville-lès-Saint-Avold - Metz-Technopole - Mondelange - Moulins-lès-Metz - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg - Sarreguemines 59 Cambrai-Proville - Dunkerque-Coudekerque - Villeneuve-d'Ascq-Fiers - Wattignies 60 Creil-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 Amphin 83 Sainte Maxime 85 La Roche sur Yon 87 Limoges 88 Remiremont - Saint-Dié-des-Vosges 89 Auxerre-Monéteau 90 Belfort-Andelans 91 Massy - Val-d'Yerres-Boussy 93 Livry-Gargan - Pavillons-sous-Bois 94 Arcueil 95 Ermont - Garges-lès-Gonesse

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

*Du mardi 24 juin au lundi 7 juillet 2025, 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.