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.

Club

(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.

CRÉDIT 0% TAEG FIXE

Offre de crédit affecté gratuit en 10 fois, valable du 26/06/2026 au 08/06/2026 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. 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 ÉVRY N°ORIAS : 07 027 516 (www.orias.fr)) auprès de CARMA, (RCS Evry n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHÉS situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guénault - 91002 ÉVRY - 451 321 335 RCS ÉVRY, 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.

Le contrat d'assurance collective de dommages « Garanties Mobilité Urbaine » est souscrit par Carrefour Hypermarchés auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A au capital de 23 270 000€-RCS Evry 330 598 616 - ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 EVRY-COURCOURONNES.
Les contrats d'assurance collective de dommages «Pack Confort Garantie Casse et Vol 2 ans» sont souscrits par Carrefour Hypermarchés auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A au capital de 23 270 000€-RCS Evry 330 598 616 - ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 EVRY-COURCOURONNES.
Le contrat d'assurance collective de dommages « Garanties Mobilité Urbaine » est souscrit par Carrefour Hypermarchés auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A au capital de 23 270 000€-RCS Evry 330 598 616 - ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 EVRY-COURCOURONNES.
Le contrat "Assurance Panne Electroménager et Multimédia" est souscrit par Carrefour Hypermarchés, SAS au capital de 344 758 000€ - RCS ÉVRY 451 321 335 - ZAE St Guénault, 1, rue Jean Mermoz, 91002 Évry-Courcouronnes auprès de CARMA, entreprise régie par le Code des assurances, S.A. au capital de 23 270 000 € - RCS ÉVRY 330 598 616 – ZAE Saint Guénault, 1 rue Jean Mermoz - 91000 Évry-Courcouronnes.
(4) Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.
Pour les magasins équipés d'une rôtisserie sauf : 95 Argenteuil.
Pour les magasins équipés d'un stand fromage à la coupe sauf : 29 St Martin des Champs et 95 Argenteuil.
Pour les magasins équipés d'un stand charcuterie traiteur traditionnels sauf : 42 La Ricamarie - 65 Laloubère - 77 Montereau - 95 Argenteuil - 84 Avignon Cap Sud
Les produits textiles ne sont pas disponibles dans les magasins de : 03 Moulins, 23 Guéret, 29 Saint Martin des Champs, 33 Lespparre-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 poissonnerie (hors rayon libre-service) de cette page ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 42 La Ricamarie - 61 Alençon - 64 Anglet - 84 Avignon Cap Sud - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.
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.
(5) Remboursement effectué par MOULINEX sur demande écrite, sous réserve de l'envoi des justificatifs requis dans les délais (frais d'envoi non remboursés). Voir conditions en magasin.
(6) Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Belley - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateauneuf Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Marseille Gd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Port De Bouc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Graces) - 22 Paimpol - 23 Guéret - 26 Montelimar - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzes - 33 Lespparre Médoc - 35 St Malo - 40 Dax - 41 Romorantin - 42 Feurs - 42 Mably - 42 La Ricamarie - 45 Amilly - 46 Cahors - 49 Cholet - 50 Cherbourg - 51 Epernay - 53 Laval - 56 Lorient - 57 Thionville - 59 Armentieres - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 59 Hazebrouck - 61 Alencon (Conde Sur Sarthe) - 62 Aire Sur La Lys - 62 Auchy Les Mines - 62 Berck - 62 Calais - 62 St Martin Au Laert - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Lalouabere - 69 Lyon Confluence - 76 Fecamp - 76 Grouchet Le Valasse - 77 St Mard - 78 Limay - 79 Niort - 81 Albi - 83 Draguignan - 83 Ste Maxime - 84 Avignon - 84 Avignon Cap Sud - 85 La Roche Sur Yon - 89 Sens Maillot - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Argenteuil - 95 Goussainville - 95 Sannois.
(7) Pour La Boulangerie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Belley - 01 Ferney - 01 Segny - 02 Château Thierry - 02 Laon - 03 Montlucon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouergue - 13 Chateauneuf Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Port De Bouc - 13 Marseille Le Merlan - 14 Bayeux - 21 Beaune - 23 Guéret - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 2a Ajaccio - 30 Beaucaire - 30 Uzes - 33 Lespparre Médoc - 34 Le Cres - 34 Serignan - 35 St Malo - 41 Romorantin - 42 La Ricamarie - 42 Mably - 44 Nantes Beaulieu - 45 Amilly - 49 Cholet - 49 Angers St Serge - 50 Cherbourg - 51 Epernay - 53 Laval - 56 Lorient - 56 Lanester - 57 Thionville - 59 Armentieres - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 62 Aire Sur La Lys - 62 Berck - 63 Thiers - 64 St Jean De Luz - 65 Lalouabere - 69 Lyon Confluence - 69 Villefranche S/Saone - 75 Paris Auteuil - 76 Fecamp - 77 Chelles - 78 Limay - 79 Niort - 81 Albi - 83 Draguignan - 83 Ste Maxime - 84 Avignon - 84 Avignon Cap Sud - 85 La Roche Sur Yon - 89 Sens Maillot - 92 Gennevilliers - 93 Aubervilliers - 93 Montreuil - 93 St Denis - 93 Stains - 94 Villejuif - 95 Argenteuil - 95 Goussainville.
L'ÉNERGIE EST NOTRE AVENIR, ÉCONOMISONS-LA !
Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnel et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 42 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 65 Laloubère - 77 Montereau
*Pensez à vérifier auprès de votre compagnie aérienne la taille de bagage acceptée en cabine.
*Du mardi 26 mai au lundi 8 juin 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.
*Du mardi 26 mai au lundi 8 juin 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.

LES PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS ET MULTIMÉDIA DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :
57 Grossbliederstroff **59** Fourmies - Maubeuge **85** La Roche sur Yon **87** Limoges Boisseuil **91** La Ville du Bois **94** Arcueil

LES PRODUITS NON ALIMENTAIRES (HORS DROGUERIE ET PARFUMERIE) NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :
02 Château Thierry **08** Rethel **14** Bayeux **21** Beaune **27** Vernon **32** Auch **33** Lespparre Médoc **39** Lons le Saunier **45** Amilly **46** Cahors **50** Cherbourg **57** Sarrebourg **59** Condé sur l'Escaut **64** Bayonne - Saint Jean de Luz **69** Lyon Confluence - Villeurbanne **71** Chalon Nord **77** Saint Mard **78** Sartrouville **79** Niort **84** Avignon Cap Sud **93** Stains **95** Goussainville

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour