

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.mangerbougez.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).

LES VISUELS DE CE CATALOGUE SONT RÉALISÉS GRÂCE À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE. TOUTES LES PHOTOS SONT DES SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION AVEC DES PHOTOGRAPHIES RETOUCHÉES.

Étude réalisée en France par Qualimétrie pour Gabanon 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 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 20 fois valables du 28/04/2026 au 1/10/2026 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 599 et 6800€, présent dans le catalogue et dans les magasins Carrefour participant. L'offre de crédit sans intérêt se constitue 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 (31 3 811 515 RCS EVRY 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 EVRY - 451 321 335 RCS EVRY, 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.

¹⁰ Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

¹¹ Du mardi 28 avril au lundi 11 mai 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. Réserve aux porteurs de la Carte Club Carrefour et de la carte Pass.

Voir conditions des avis sur Carrefour.fr

Panachage possible. La remise s'applique sur le moins cher des produits.

Pour les magasins équipés d'un stand fromagerie 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 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 Voux.

Les produits des rayons Électroménager et Multimédia ne sont pas disponibles dans les magasins suivants : 46 Cahors - 85 La Roche Sur Yon - 87 Limoges Baiseuil - 91 La Ville du Bois - 94 Arcueil

¹² Le produit doit être utilisé sous la surveillance d'un adulte.

¹³ Pour La Pâtisserie Sauf : 01 Bellegarde - 01 Bellay - 01 Segny - 02 Château Thierry - 03 Montluçon - 03 Moulins - 08 Rethel - 10 La Chapelle St Luc 2 - 11 Carcassonne - 12 Villefranche Rouvergue - 13 Chateaufort Les Martigues - 13 La Ciotat - 13 Marseille Gd Littoral - 13 Marseille Le Merlan - 13 Port De Bauc - 14 Bayeux - 21 Beaune - 22 Guingamp (Graces) - 22 Paimpol - 23 Gueret - 26 Montelimar - 27 Vernon - 29 Brest Plouzane - 29 Brest St Renan - 29 St-Martin-des-Champs - 2a Ajaccio - 30 Beaucuire - 30 Uzès - 33 Lesparre Medoc - 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 Thiouvillie - 59 Armentières - 59 Conde S/L'escault - 59 Fourmies - 59 Hazebrouck - 61 Alençon (Conde Sur Sarthel) - 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 Laloubère - 69 Lyon Confluence - 76 Fécamp - 76 Gruchet Le Valasse - 77 St Mar - 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.

Crédit photo : © Floramedia. Tous droits réservés.

¹⁴ Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin

¹⁵ Voir prix et caractéristiques des autres variétés en magasin. En cas de produit(s) offert(s) ou de réduction liée à l'achat de plusieurs produits, l'offre s'applique sur le moins cher.

¹⁶ Panachage possible. La remise s'applique sur le produit le moins cher.

¹⁷ Réduction Fidélité limitée à 6 produits, par offre et par foyer

Le prix indiqué correspond au prix auquel vous revient le produit en tenant compte du montant de l'avantage Fidélité crédité sur votre compte Fidélité et utilisable lors de vos prochains achats.

¹⁸ Du mardi 28 avril au lundi 11 mai 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. Réserve 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.

¹⁹ Du mardi 28 avril au lundi 11 mai 2026, pour tout chariot de minimum 10€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 50% sera appliquée. Réserve 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 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. Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnelle et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie sauf : 47 La Ricamarie - 84 Avignon Cap Sud - 85 Laloubère - 77 Montereau

Pour les clients membres du Club, ayant activé l'avantage Carrefour Bio et pour tout achat de produits des marques Carrefour Bio et Carrefour Soft Bio (hors Carrefour Baby Bio), l'adhérent bénéficie d'une remise créditée, sur sa cagnotte Fidélité du Club Carrefour, de 10% en présentant sa Carte Club OU de 15% en réglant au comptant ou à crédit avec sa Carte PASS rattachée au Compte du Club Carrefour. Les Avantages ne sont pas cumulables avec les autres remises promotionnelles, la meilleure offre s'appliquant.

Le contrat d'assurance collective de dommages « Garantie Remplacement Pack Premium +3 ans » 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. Liste des magasins participants consultable sur : assurance.carrefour.fr/magasins-participants

Les contrats d'assurance collective de dommages «Pack Premium Garantie Casse Vol Oxydation 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.

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 Lesparre Médoc 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 56 Cherbourg 57 Sarrebourg 59 Candé sur l'Escaut - Douai Fiers - Lomme - Saint Pat sur Mer 62 Berck - Calais - Coppegies 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 71 Chalon Nord 77 Saint Mar 78 Sartrouville 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 Goussainville - Montigny les Cormeilles

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

57 Grosbœufstraff 85 La Roche sur Yon 87 Limoges Baiseuil 91 La Ville du Bois 94 Arcueil

Offres valables uniquement dans cet Hypermarché Carrefour