

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, CUIITS, 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 ALCOLISÉE 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.



(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 Belfort-sur-Vallée - 02 Châteauneuf - 03 Châteauneuf - 04 Digne les Bains 05 Rethel 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 12 Marseille Bonneveine - Marseille la Mer - Port de Beau 14 Bagnols - 15 Tignes 21 Beaune - Dijon-Perigny - 22 Guingamp 23 Gabor 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Jacques - Vernon 28 Druas 29 Plouzané - St-Renan - St-Martin-des-Champs 30 Besucare - 31 Lons 32 Auch 33 Lesparre Médac 35 Rennes-Parc - Saint-Jean-des-Gabrets 38 Solaise sur Saône - Yverdon 39 Dole - Lons le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan 41 Béziers - Remouvielle 42 Fours - La Ricamarie 43 Puy-en-Velay (Puy) 44 Nantes-Beaugrie - Nantes-Boudrie 45 Amilly 46 Cahors 47 Châteauneuf 48 Avranches - Cherbourg 51 Eprenay - Reims-Corroy - Reims-Neuville 52 Saint-Denis 54 Toul 55 Verdun 56 Lanester 57 Groussier-Neuf - Mondelange - Sainte-Marie-sous-Châlon - Sarrebourg 58 Amnéville - Carthage-Proville - Cerdilly-sur-l'Escaut - Douai-Fiers - Fournies - Hazebrouck - Lille - Maubeuge - Saint-Pol-sur-Mer - Wallingues 60 Beaumont 61 Metz 62 Aire-sur-la-Lys - Auchy-les-Mines - Beck - Calais - Coquelles - Courrières - Saint-Martin-au-Lait 63 Thiers 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 65 Lacabe 66 Lyon-Confiance - Lyon-la-Part-Dieu - Villefranche-St-Sauve - Villefranche 70 Vesoul 71 Chalon-Nord 72 Gray-sur-Ain 74 Cluses - Margencel - Sallanches 75 Paris-Auteuil 76 Fécamp - Gruchet-le-Valoux - 77 Champs-sur-Marne - Montreuil 78 Ligny 79 Niort 81 Albi 82 Dragagean - Sainte-Maxime - Trans-en-Provence 84 Avignon Cap Sud 85 La Roche-sur-Yon 86 Remiremont - Saint-Diz-des-Vosges 87 Auvergne-Montau - Sans-Mallat - Sans-Vault 93 Aubervilliers - Montreuil - Nassy-le-Grand - Pavillon-sous-Bois - Saint-Denis - Stains 94 Arcueil - Bercy - Villejuif 95 Argenteuil - Garges-les-Gosses - Gosserville 99 Monaco

LES PRODUITS ÉLECTROMÉNAGERS ET MULTIMÉDIA DE CE CATALOGUE NE SONT PAS VALABLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS : 22 Paimpol 50 Avranches 77 Saint-Mard 85 La Roche-sur-Yon 87 Lignères-Bossuet 91 La Ville du Bois 93 Pavillon-sous-Bois 94 Arcueil - Bercy

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

02 Châteauneuf 08 Rethel 14 Bagnols 21 Beaune 27 Vernon 32 Auch 33 Lesparre Médac 39 Lons le Saunier 45 Amilly 46 Cahors 58 Cherbourg 59 Cerdilly-sur-l'Escaut - Saint-Pol-sur-Mer 62 Calais 64 Bayonne - Saint-Jean-de-Luz 69 Lyon-Confiance - Villefranche 71 Châteauneuf 72 Gray-sur-Ain 79 Niort - 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 Gosserville

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