

## 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**



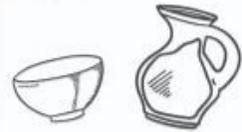
**3/ CONSOMMER 3 PRODUITS LAITIERS PAR JOUR (LAIT, YAOURT, FROMAGE) EN PRIVILÉGIANT LA VARIÉTÉ**



**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 ALCŒOLISÉE 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.



Offre de crédit affecté gratuit en 10 fois, valable du 29/04/2025 au 12/05/2025 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. 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-Guenault - 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 Bellégarde sur Valserine - Bellay - Feney Voitrière - Ségy 02 Château Thierry - Lagn 03 Cusset - Montluçon - Moulins 04 Digne les Bains 08 Rethel 10 Troyes La Chapelle St Luc 11 Carcassonne 12 Villefranche de Rouergue 13 Marseille Bonnevoine - Marseille le Merlan - Port de Bouc 14 Bayeux - Touques 21 Besune 22 Guingamp 23 Guéret 26 Montélimar 27 Vernon 29 Plouzané - St Renan - St-Martin-des-Champs 30 Beaucaire - Uzès 32 Auch 33 Lesparme Médoc 35 Fougères 38 Salaise sur Saône 39 Lens le Saunier 40 Dax - Mont de Marsan 41 Romorantin 42 Feurs - La Ricamarie 43 Puy en Velay (Vais) 44 Nantes Beaulieu 45 Amilly 46 Cahors 49 Cholet 50 Avranches - Cherbourg 51 Epemay - Reims Cornay 56 Lanester 59 Armentières - Condé sur l'Escaut - Denain - Douai Fiers - Fourmies - Hazebrouck - Lille - Maubeuge - Saint Pol sur Mer 61 Aençon 62 Aire sur la Lyse - Auchy les Mines - Berck - Calais - Coquelles - Saint Martin au Laër 63 Thiers 64 Bayonne - Saint Jean de Luz 65 Lalouère 69 Lyon Confluence - Lyon la Part Dieu - Villefranche/Saône - Villeurbanne 71 Chalon Nord 74 Cuses - Saillanches 75 Paris Auteuil 76 Fécamp - Gruchet de la Vasse 77 Champs sur Marine - Monterrau - Saint Mand 78 Limay 79 Niort 81 Albi 83 Draguignan - Sainte Maxime - Toulon Mayol 84 Avignon Cap Sud 85 La Roche sur Yon 89 Sens Maillet - Sens Vaux 92 Gennevilliers 93 Aubervilliers - Montreuil - Noisy le Grand - Saint-Denis 94 Bercy - Rungis Belle Epine - Villejuif 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 13 Châteauneuf les Martigues - La Crotte - Marseille Grand Littoral 14 Caen - Hérouville St-Clair - Mondoville 16 Soyaux 19 Brive la Gaillarde 20 Ajaccio 21 Dijon Tolson d'Or 22 Paimpol - Saint Brieuc 25 Besançon Chateaufort 27 Evreux 29 Brest - Quimper 30 Nîmes Sud 33 Libourne - Lormont 34 Saint Jean de Védas 35 Rennes Alma - Rennes Cesson - Saint Malo 36 Châteauroux 38 Grenoble Grand Place - Grenoble Meylan - Voiron 40 Tarnos 42 Mably 44 Nantes Saint Herblain 45 Orléans Place d'Arc 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 Anglet - Lescar 69 Francheville - Vaulx en Velin 72 Le Mans 74 Annecy Brogny - Margencel 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 93 Stains 94 Iry sur Seine - L'Hajj les Roses 95 L'Isle Adam - Montigny les Corneilles - Sannois

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

26 Montélimar 46 Cahors 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 Besune 27 Vernon 32 Auch 33 Lesparme Médoc 45 Amilly 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 Chalon Nord 77 Saint Mand 78 Sartrouville 79 Niort 84 Avignon Cap Sud 93 Stains 95 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 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 - Grosbliedersdorf - Longeville-lès-Saint-Avold - Metz-Technopole - Mondelange - Moulins-lès-Metz - Sainte-Manie-aux-Chênes - Sarrebourg - Sarreguemines 59 Cambrai-Prévillie - Dunkerque-Coudekerque - Villeneuve-d'Ascq-Fliers - Wattignies 60 Craill-Saint-Maximin 62 Bruay-la-Buissière - Courrières - Lens 2 63 Clermont-Ferrand 67 Dorlisheim - Haguenau - Strasbourg-Mundo 68 Colmar-Houssen - Mulhouse-Darnach - Wittenheim 70 Vesoul 74 Amphen 87 Limoges 88 Remiremont - Saint-Dié-des-Vosges 89 Auxerre-Monéteau 90 Belfort-Andelnans 91 Massy - Val-d'Yerres-Boussy 93 Livry-Gargan - Pavillons-sous-Bois 94 Arcueil 95 Emont - Garges-lès-Gonesse

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