

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 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 HYPERMARCHES A ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

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

02 Laon 14 Bayeux - Hérouville-St-Clair 17 Angoulins 21 Beaune 29 St-Martin-des-Champs 35 Fougeres 39 Lons le Saunier 45 Amilly 50 Cherbourg 56 Lanester 59 Condé sur l'Escaut - Desain - Douai Fiers - Lille - Lomme - Moubège - Saint Pol sur Mer - Valenciennes - Wasquehal 62 Auchy les Mines - Calais - Coquelles - Liévin 65 Laloube 69 Lyon Confluence - Villeurbanne 79 Niort 81 Albi 84 Avignon Cap Sud 88 Epinal 91 Etampes 95 Argentoult - Goussainville

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

01 Bellegarde sur Valserine - Belley - Ferney Voltaire 02 Château Thierry - Saint-Quentin - Soissons 03 Cusset - Montluçon - Moulins - Vichy 08 Rethel - Villers-Semeuse 11 Carcassonne - Narbonne 12 Villefranche de Rouergue 13 Marseille Bonneveine 14 Caen-Rots - Touques 15 Aurillac - 19 Brive la Gaillarde 21 Dijon-Perrigny 22 Guingamp - Paimpol - Saint Brieuc 23 Guéret 25 Montbéliard 27 Evreux-Saint-Taurin - Vernon 28 Dreux 29 Plouzané - St Renan 30 Alès - Uzès 32 Auch 33 Lesparre Médoc 34 Le Crès - Sérignan 35 Rennes-Parcé - Saint-Jouan-des-Guéréts 38 Voiron 39 Doile - 40 Dax - Mont de Marsan - Tarnos 41 Blois 44 Nantes Beaulieu 46 Cahors 49 Angers Saint Serge 50 Aranches 51 Epervay - Reims-Commeureuil - Reims-Neuville 52 Saint-Dizier 53 Laval 54 Essey-lès-Nancy - Lunéville - Nancy-Houdemont - Toul 55 Verdun 56 Lorient 57 Forbach - Grosblieders-treff - Longeville-lès-Saint-Avold - Metz-Technopole - Mondelange - Moulins-lès-Metz - Sainte-Marie-aux-Chênes - Sarrebourg - Sarreguemines - Thionville 59 Armentières - Cambrai-Prévillers - Dunkerque-Coudekerque - Fournies - Hazebrouck - Villeneuve-d'Ascq-Fless - Wattignies 60 Beauvais centre - Beauvais sud - Creil-Saint-Maximin 61 Alençon 62 Aire sur la Lys - Berck - Bruay-la-Buissière - Courrières - Lens 2 - Saint Martin au Laert 63 Clermont-Ferrand - Issoire 64 Anglet - Bayonne - Lescar - Saint Jean de Luz 67 Dortsheim - Haguenau - Strasbourg-Mundo 68 Colmar-Houssen - Mulhouse-Dornach - Wittenheim 70 Vesoul 71 Chalon Nord 74 Amphion - Margencel 76 Fécamp - Tourville la Rivière 77 Saint Mand 78 Sartrouville 82 Montauban 83 Sainte Maxime 87 Limoges 88 Remiremont - Saint-Dié-des-Vosges 89 Auxerre-Montereau - Sens Voulx 90 Belfort-Andelnans - 91 Massy - Val-d'Yerres-Boussy 93 Livry-Gargan - Montreuil - Noisy le Grand - Pavillons-sous-Bois - Stains 94 Arcueil - Bercy - Rungis Belle Epine 95 Erment - Garges-lès-Gonesse - L'Isle Adam 99 Monaco

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