

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, SURGÈLÉS 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 Gabanon 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.



Offre de crédit affecté gratuit en 10 fois, valable du 30/09/2025 au 12/10/2025 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 EURY N°ORIAS : 07 427 514 (www.orias.fr)) auprès de CARMA (RCS Eury n° 330 598 616). CARREFOUR HYPERMARCHES situé au 1, rue Jean-Mermoz - ZAE Saint-Guenault - 91002 EURY - 451 321 335 RCS EURY, N° ORIAS 07 831 939 (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.

CE CATALOGUE EST VALABLE DANS LES HYPERMARCHES À ENSEIGNE CARREFOUR SAUF :

LES PRODUITS PORTANT LA MENTION  NE SONT PAS DISPONIBLES DANS LES MAGASINS SUIVANTS :

01 Bellegarde sur Valserine - 02 Châteauneuf - 03 Châteauneuf - 04 Châteauneuf - 05 Châteauneuf - 06 Châteauneuf - 07 Châteauneuf - 08 Châteauneuf - 09 Châteauneuf - 10 Châteauneuf - 11 Châteauneuf - 12 Châteauneuf - 13 Châteauneuf - 14 Châteauneuf - 15 Châteauneuf - 16 Châteauneuf - 17 Châteauneuf - 18 Châteauneuf - 19 Châteauneuf - 20 Châteauneuf - 21 Châteauneuf - 22 Châteauneuf - 23 Châteauneuf - 24 Châteauneuf - 25 Châteauneuf - 26 Châteauneuf - 27 Châteauneuf - 28 Châteauneuf - 29 Châteauneuf - 30 Châteauneuf - 31 Châteauneuf - 32 Châteauneuf - 33 Châteauneuf - 34 Châteauneuf - 35 Châteauneuf - 36 Châteauneuf - 37 Châteauneuf - 38 Châteauneuf - 39 Châteauneuf - 40 Châteauneuf - 41 Châteauneuf - 42 Châteauneuf - 43 Châteauneuf - 44 Châteauneuf - 45 Châteauneuf - 46 Châteauneuf - 47 Châteauneuf - 48 Châteauneuf - 49 Châteauneuf - 50 Châteauneuf - 51 Châteauneuf - 52 Châteauneuf - 53 Châteauneuf - 54 Châteauneuf - 55 Châteauneuf - 56 Châteauneuf - 57 Châteauneuf - 58 Châteauneuf - 59 Châteauneuf - 60 Châteauneuf - 61 Châteauneuf - 62 Châteauneuf - 63 Châteauneuf - 64 Châteauneuf - 65 Châteauneuf - 66 Châteauneuf - 67 Châteauneuf - 68 Châteauneuf - 69 Châteauneuf - 70 Châteauneuf - 71 Châteauneuf - 72 Châteauneuf - 73 Châteauneuf - 74 Châteauneuf - 75 Châteauneuf - 76 Châteauneuf - 77 Châteauneuf - 78 Châteauneuf - 79 Châteauneuf - 80 Châteauneuf - 81 Châteauneuf - 82 Châteauneuf - 83 Châteauneuf - 84 Châteauneuf - 85 Châteauneuf - 86 Châteauneuf - 87 Châteauneuf - 88 Châteauneuf - 89 Châteauneuf - 90 Châteauneuf - 91 Châteauneuf - 92 Châteauneuf - 93 Châteauneuf - 94 Châteauneuf - 95 Châteauneuf - 96 Châteauneuf - 97 Châteauneuf - 98 Châteauneuf - 99 Châteauneuf

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

77 Saint-Mard 79 Nant 85 La Roche-sur-Yon 87 Limoges Doreval 91 La Ville du Bois 93 Pavilliers-sous-Bois 94 Arcueil - Bercy

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

02 Châteauneuf 08 Châteauneuf 14 Bayonne 21 Bayonne 27 Vermon 32 Auch 33 Lézignan Médoc 39 Lézignan Médoc 40 Lézignan Médoc 41 Lézignan Médoc 42 Lézignan Médoc 43 Lézignan Médoc 44 Lézignan Médoc 45 Lézignan Médoc 46 Lézignan Médoc 47 Lézignan Médoc 48 Lézignan Médoc 49 Lézignan Médoc 50 Lézignan Médoc 51 Lézignan Médoc 52 Lézignan Médoc 53 Lézignan Médoc 54 Lézignan Médoc 55 Lézignan Médoc 56 Lézignan Médoc 57 Lézignan Médoc 58 Lézignan Médoc 59 Lézignan Médoc 60 Lézignan Médoc 61 Lézignan Médoc 62 Lézignan Médoc 63 Lézignan Médoc 64 Lézignan Médoc 65 Lézignan Médoc 66 Lézignan Médoc 67 Lézignan Médoc 68 Lézignan Médoc 69 Lézignan Médoc 70 Lézignan Médoc 71 Lézignan Médoc 72 Lézignan Médoc 73 Lézignan Médoc 74 Lézignan Médoc 75 Lézignan Médoc 76 Lézignan Médoc 77 Lézignan Médoc 78 Lézignan Médoc 79 Lézignan Médoc 80 Lézignan Médoc 81 Lézignan Médoc 82 Lézignan Médoc 83 Lézignan Médoc 84 Lézignan Médoc 85 Lézignan Médoc 86 Lézignan Médoc 87 Lézignan Médoc 88 Lézignan Médoc 89 Lézignan Médoc 90 Lézignan Médoc 91 Lézignan Médoc 92 Lézignan Médoc 93 Lézignan Médoc 94 Lézignan Médoc 95 Lézignan Médoc 96 Lézignan Médoc 97 Lézignan Médoc 98 Lézignan Médoc 99 Lézignan Médoc

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