

# 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)

## Comment faire en pratique ?

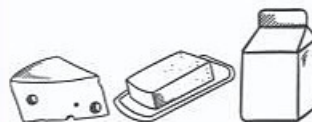
**1/ CONSOMMER AU MOINS 5 FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR, QU'ILS SOIENT CRUS, CUITS, NATURE, PRÉPARÉS, FRAIS, SURGELÉS OU EN CONSERVE**



**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 27 mars au 07 juillet 2025 sur 1 246 741 votes.

## Offres valables uniquement dans les supermarchés Carrefour Market distribuant ce catalogue



(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.

\* Du mardi 16 au dimanche 28 juin 2026, pour tout chariot de minimum 15€ comprenant l'un des produits mentionnés dans l'offre (voir détails dans le catalogue), une remise fidélité de 50% sera appliquée. Réservée 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. Voir conditions des avis sur [Carrefour.fr](http://Carrefour.fr)

<sup>1</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon boucherie traditionnel et/ou d'un laboratoire de découpe - Hors concession Boucherie Le coin des éleveurs. Sauf Dinard, Vierzon Forges, Anzin, Jouy le Moutier, Gannat, Jussey, Terdeghem, Willers-Cotterets, Reims, Percy S/Eure, Villepreux, Rubelles, Valogne, Coutances, St Amand-Montrond, Fiers et St Pierre les Nemours. <sup>16</sup> Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

### (e) L'énergie est notre avenir, économisons-la !

<sup>14</sup> Le débit d'absorption spécifique (DAS) local quantifie l'exposition de l'utilisateur aux ondes électromagnétiques de l'équipement concerné. Le DAS maximal autorisé est de 2 W/kg pour la tête et de 4 W/kg pour les membres.

<sup>15</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Fromage Coupe sauf 70 - Jussey.

<sup>16</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Pâtisserie traditionnelle.

<sup>17</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Pain/Viennoiserie/Pâtisserie.

<sup>18</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon fleurs et plantes.

<sup>19</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Rôtisserie.

<sup>20</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Charcuterie/Traiteur Coupe - HORS concessions Boucherie Le coin des éleveurs.

\*Pensez à vérifier auprès de votre compagnie aérienne la taille de bagage acceptée en cabine.