

## 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, 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 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.



(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 limitée à 3 tranches, soit un maximum de 24€ en bon d'achat pour 60€ ou plus dépensés sur la papeterie (hors cartables), à raison d'un bon d'achat par tranche. Offre valable une seule fois par personne et par foyer pendant la durée de l'opération du vendredi 28 au dimanche 30 août 2026 inclus. Liste des supermarchés Market ou Carrefour Market participants sur [carrefour.fr](http://carrefour.fr). 1er bon d'achat valable du lundi 31 août au dimanche 6 septembre 2026, 2ème bon d'achat valable du lundi 7 au dimanche 13 septembre 2026, 3ème bon d'achat valable du lundi 14 au dimanche 20 septembre 2026 dans les supermarchés Market ou Carrefour Market participants. Aucun bon d'achat ne sera accepté en magasin en dehors de ces dates. Le bon d'achat est valable pour tout achat supérieur ou égal à la valeur indiquée, hors Carburant et Services (Drive, Billetterie, Services Financiers & Assurances, Voyages, Téléphonie, Cartes cadeaux, Locations de Véhicules, Carrefour Occasion). Les bons d'achat sont utilisables en une seule fois ; ils ne peuvent être cédés à titre onéreux, ni donner lieu à un remboursement, même partiel. Si vous demandez le remboursement d'un ou des produits achetés vous aurez permis d'acquiescer les bons d'achat (en vous référant à l'engagement « le droit de changer d'avis », ces bons d'achat devront être restitués ou le montant des bons d'achat accordés pour ce ou ces produits<sup>(1)</sup> sera déduit du montant à rembourser.

<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, Joux le Moutier, Gannat, Jussey, Terdeghem, Villers-Cotterets, Reims, Pacy S/Eure, Villepreux, Rubelles, Valogne, Coutances, St Amand-Montrond, Flers et St Pierre les Nemours.

<sup>(2)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Fromage Coupe sauf 70-Jussey.

<sup>(3)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Poissonnerie traditionnelle.

<sup>(4)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Pain/Viennoiserie/Pâtisserie.

<sup>(5)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon fleurs et plantes.

<sup>(6)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Charcuterie/Traiteur Coupe- Hors concessions Boucherie Le coin des éleveurs.

<sup>(7)</sup> Pour les magasins équipés d'un rayon Rôtisserie. // <sup>(8)</sup> Produit dangereux. Respecter les précautions d'emploi.

Les magasins concession Blachère de Gerzat (63) et Pierrelatte (26) ne disposent pas d'un rayon Fruits & Légumes.

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