



MANGER **MIEUX...**
...bouger plus !

La semaine Viasano





Libre de droit©2025

La semaine Viasano

SEMAINE VIASANO DU 15 AU 23 MARS 2025 :
UNE SEMAINE POUR MANGER MIEUX ET BOUGER PLUS !

La Ville de Mouscron, l'équipe Viasano, la Maison de la Santé et leurs partenaires vous proposent la 17^{ème} édition de la Semaine Viasano. À l'instar des précédentes, celle-ci a pour objectif de sensibiliser la population à l'importance d'une alimentation saine, équilibrée et aux bienfaits de l'activité physique. Notre équipe de la Maison de la Santé, en particulier le pôle dédié au projet Viasano et leurs partenaires vous proposent durant toute la semaine des activités diverses et variées placées sous le signe du «Manger mieux, bouger plus».

Un Objectif de Santé Publique

L'objectif principal de la Semaine Viasano est de lutter contre les problèmes de santé liés à une mauvaise alimentation et à la sédentarité. À travers diverses activités éducatives et ludiques, les organisateurs souhaitent donner aux participants des outils concrets pour améliorer leur bien-être quotidien. Des ateliers culinaires, des conférences, des défis sportifs et des rencontres avec des professionnels de la santé sont proposés afin d'informer et d'inspirer les habitants à mieux manger et à bouger plus.



Libre de droit©2025

Un Événement pour Tous

La Semaine Viasano s'adresse à un large public. Que l'on soit enfant, adulte, senior ou parent soucieux de l'alimentation de sa famille, chacun peut trouver une activité adaptée à ses besoins. Les écoles, les associations locales, les professionnels de la santé et les commerces de proximité sont également impliqués pour maximiser l'impact de cet événement.

Un Rendez-vous à ne pas Manquer

Grâce à son programme riche et varié, la Semaine Viasano est devenue un événement incontournable pour les habitants de Mouscron souhaitant adopter un mode de vie plus sain.

Que ce soit pour découvrir de nouvelles recettes équilibrées, échanger avec des experts ou tout simplement partager un moment convivial en famille, cette semaine dédiée au bien-être a de quoi séduire tout le monde.

Rendez-vous à Mouscron pour une nouvelle édition de la Semaine Viasano et faites le plein d'énergie et de bonnes habitudes !

Le Hall du Terroir, un Partenaire Clé

Le Hall du Terroir joue un rôle essentiel dans la Semaine Viasano en mettant en avant les produits locaux et en sensibilisant à l'importance d'une alimentation de qualité. Ce lieu emblématique de Mouscron propose des animations autour des circuits courts, du bien-manger et de la consommation responsable.

Les visiteurs peuvent y découvrir des producteurs locaux, assister à des démonstrations culinaires et déguster des produits frais et de saison.

Dans le cadre de la Semaine Viasano, le Hall du Terroir organise également une animation spéciale intitulée "Alimentation équilibrée", qui se déroule de 13h00 à 19h00. Cette activité gratuite permet aux visiteurs de découvrir les bienfaits d'une alimentation saine à travers des dégustations et des conseils avisés. Pendant les heures d'ouverture du Hall du Terroir, les clients auront l'opportunité de savourer un délicieux bol de potage préparé avec des légumes frais issus du magasin. Cette initiative vise à sensibiliser les habitants à l'importance de consommer des produits locaux et de saison tout en encourageant une alimentation équilibrée et responsable.

En associant le Hall du Terroir à la Semaine Viasano, la ville de Mouscron met en avant une approche globale de la santé qui passe non seulement par une alimentation équilibrée mais aussi par le soutien aux producteurs locaux et à une consommation durable.

Durant toute la semaine dans les écoles sera mis en place une animation "petit déjeuner" où les enfants pourront avoir une rapide partie théorique sur la manière de composer un petit déjeuner équilibré. Chez YOUPI il sera également possible du 15 au 23 mars d'acheter son colis fruits/ légumes au prix de 1 euro.



Libre de droit©2025

**Manger mieux
et bouger plus**



Libre de droit©2025