

## “Faites du sport ” et “à table ! Plaisir et Santé”

**Deux événements organisés cette semaine par la Ville de Vitrolles qui mettent la santé au cœur des priorités.**

Ces deux événements se tiendront du 2 au 5 avril 2025. En semaine, les écoliers seront sensibilisés au sport et au bien-manger et le **samedi 5 avril**, deux grands temps forts sont destinés au grand public.

Chaque Vitrollais aspire à mieux manger et à vivre en bonne santé. La Ville met la prévention, l'éducation et la promotion de la santé au cœur de son projet territorial en matière d'alimentation et d'activité physique.



## **Vivre en bonne santé à Vitrolles**

Vivre en bonne santé est aussi important que l'accès aux soins sur le territoire. En plus d'agir sur cet accès, la Ville met la santé au cœur de son projet territorial en engageant une politique sportive et en développant une stratégie alimentaire durable.

### **La santé, c'est pratiquer une activité physique**

Dans le cadre du Programme national nutrition santé (PNNS), la recommandation du ministère chargé de la santé est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour au minimum 5 fois par semaine pour les adultes.

Pour tous, la sédentarité est mauvaise pour la santé. Pratiqué en douceur, le sport est alors une très bonne thérapie et apporte des bienfaits durables sur la santé. La Ville à travers ses différents dispositifs et sa « **Faites du sport** » **samedi 5 avril de 13h30 à 18h** adapte l'activité physique selon l'âge, le niveau ou l'état de santé des personnes.

Labellisée « Ville active et sportive » 3 lauriers, la politique sportive de Vitrolles est reconnue et engagée. Elle est riche en infrastructures et en encadrement qualifié qu'elle met à disposition pour des personnes en situation de handicap afin d'améliorer leur autonomie et leur bien-être ou encore pour des adultes atteints d'affections de longue durée sur prescription médicale.

### **La santé, c'est bien manger**

Selon les études de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une alimentation saine protège contre les maladies chroniques comme le cancer, le diabète et les maladies cardio-vasculaires... Pour inciter au «Bien manger», à savoir, consommer davantage de fruits, de légumes frais et de fibres, la Ville a mis en place son Projet Alimentaire Territorial (PAT). Il sensibilise les Vitrollais aux enjeux de santé d'une alimentation saine à travers des événements conviviaux ou encore d'ateliers ludiques dans les écoles comme « **à table, Plaisir et Santé** ».

→ **Retrouvez les programmes de chaque événement en pièces jointes.**

---

#### **Contact presse**

**Sylvie Reverbel**

Ville de Vitrolles

Direction de la communication

Tél. : 04 42 77 91 48 - 06 85 45 17 59

Email : [presse@ville-vitrolles13.fr](mailto:presse@ville-vitrolles13.fr)

[www.vitrolles13.fr](http://www.vitrolles13.fr)