



Atelier santé environnementale

L'impact de mon
environnement
sur ma santé

Atelier de sensibilisation d'accompagnement
au changement de comportement

L'atelier



2h



10 à 12 personnes max

Atelier interactif sous forme de **jeux, échanges** et **exercices ludiques**.

Objectif :

Comment limiter voire éviter l'exposition aux toxiques et substances dangereuses dans les cosmétiques, l'alimentation et l'air intérieur.

Le déroulé

Avant

Tour de table pour connaître le niveau d'engagement / changement de comportement des participants.

Mise en avant d'une devise :
« Moins c'est mieux »

Pendant

Mise en évidence des polluants :
Réflexion individuelle sur l'air intérieur de son habitat et partage.

Apprendre à déchiffrer les étiquettes sur les emballages et reconnaître les polluants :

Réflexion par petits groupes sur « ce qui semble bien, moins bien ou je ne sais pas, pas bien » à l'aide de smiley de couleurs et grâce à des emballages (Cosmétique, produits ménagers, alimentaire) mis à disposition.

Conseils & astuces donnés tout au long de l'atelier.

Rappel de la méthode des « petits pas », 1 changement à la fois.

Après

Tour de table sur les ressentis de chacun

Réponses aux questions

Et avant de partir : si je dois changer 1 chose, **laquelle ?**

Aller plus loin

Proposition de sites internet (APPA, WECF)