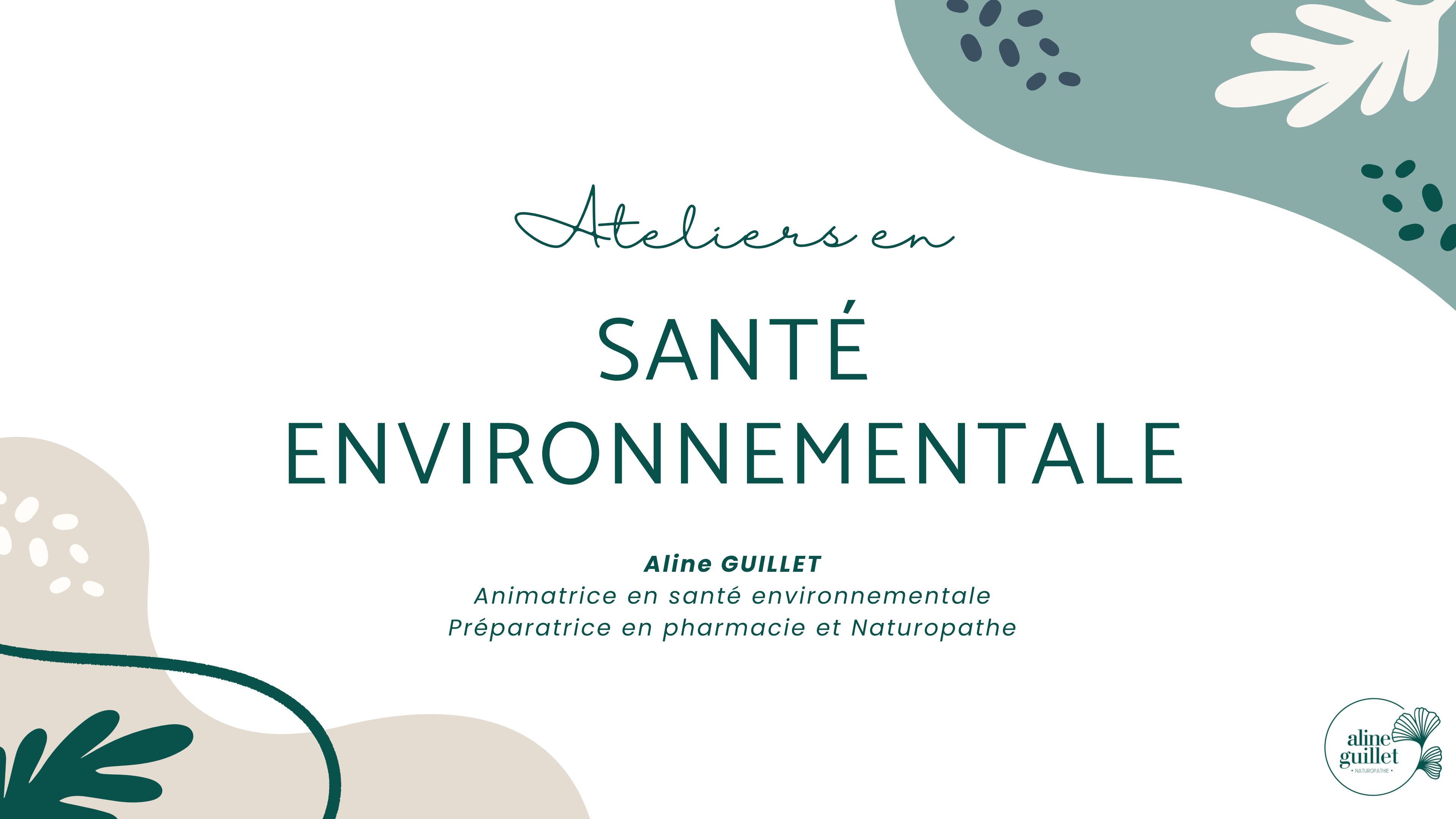




Ateliers en

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

Aline GUILLET

*Animatrice en santé environnementale
Préparatrice en pharmacie et Naturopathe*



Ateliers en SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



Comment mon environnement peut impacter ma santé et celle de mon entourage ?

- ✻ Sensibilisation des consciences quant à l'impact de notre environnement sur notre santé.
 - ✻ Réflexion sur les actes du quotidien en proposant des alternatives saines et simples pour limiter les polluants qui nous entourent.
 - ✻ Atelier de sensibilisation et d'accompagnement au changement de comportement.
- 



Ateliers en SANTÉ ENVIRONNEMENTALE

*Faire des choix éclairés
lors de ses achats*

*Améliorer la qualité
de l'air intérieur*

OBJECTIF

**Comment limiter / éviter l'exposition aux
toxiques et substances dangereuses dans les
cosmétiques, l'alimentation
et l'air intérieur ?**

*Décrypter les étiquettes
des produits d'hygiène*

*Connaitre l'impact de
l'alimentation sur la
santé et sur l'environnement*

LE DÉROULÉ DE *l'atelier*

Avant

Tour de table pour connaître le niveau d'engagement et de conscience des participants. Echange sur les routines déjà pratiquées dans leur quotidien.

1ère partie

Mise en évidence des polluants qui nous entourent :
réflexion individuelle puis collective sur l'air intérieur de son habitat : où puis-je trouver des polluants au sein de mon logement ?

2nde partie

Déchiffrer les étiquettes des emballages et cibler les polluants :
classement des emballages mis à dispositions (cosmétiques, alimentaires, produits ménagers ...) à l'aide de smileys de couleurs, par petits groupes de participants.

→ **Conseils et astuces donnés tout au long de l'atelier**

→ **Rappel régulier du crédo "moins c'est mieux" et de l'importance d'un seul changement à la fois pour des modifications durables dans le temps**



L'atelier



1H30



10 à 12 personnes

Atelier ludique et participatif, sous forme de jeux, échanges entre les participants, réflexions communes ...



UN PEU DE MOI ...

Je suis Aline

Formée en santé environnementale et ambassadrice du projet FEES (Femmes Enceintes Environnement et Santé), Naturopathe et professionnelle de la santé, j'ai à cœur de pouvoir développer ce genre d'ateliers auprès du grand public, lors des préparations à la naissance, auprès des professionnels de la petite enfance, de la santé, des équipes éducatives, et auprès du jeune public.

Contactez moi pour plus de renseignements :



06 09 46 58 29



aline.naturopathie@gmail.com



aline.naturopathie



alinenaturopathie.fr

