



► PARCOURS PRÉVENTION

Objectif santé environnement

Rendez-vous le 11/10/2024 – 10h30 à BOURGES

Participez aux 5 séances de notre parcours de prévention.

Ces séances collectives sont animées par des professionnels spécialisés dans les thématiques abordées.

PROGRAMME

Environnement, santé et moi

De façon ludique et participative, interrogez-vous sur les impacts de l'environnement sur votre santé à l'occasion d'une conférence interactive.

Des alternatives au quotidien

Pour poursuivre votre réflexion, venez participer à des ateliers pour que les substances chimiques partagent un peu moins votre vie.

Mise en pratique

Mettez la main à la pâte et découvrez lors des ateliers des recettes pratiques au quotidien, à partager avec vos proches.



Conférence interactive Mon environnement, ma santé et moi : quels liens ?

Vendredi 11/10/2024 de 10h30 à 12h30

Quiz interactif sur les notions de santé environnementale.

Animée par une animatrice et formatrice en santé environnementale



Atelier 1 Ce qui m'entoure

► Séance 1 : l'air intérieur

Mardi 15/10/2024 de 10h30 à 12h30

Bénéficiez de conseils pratiques pour améliorer la qualité de l'air chez soi. Focus sur les produits toxiques. Transmission de recettes de produits d'entretien.

Animée par une animatrice et formatrice en santé environnementale

► Séance 2 : l'air extérieur

Mardi 05/11/2024 de 14h à 16h

S'informer sur les sources d'allergies avec un focus sur les pollens. Découvrir les gestes simples pour réduire les risques d'exposition.

Animée par un intervenant de Lig'Air – réseau régional de surveillance de la qualité de l'air

AU PROGRAMME (suite)



Atelier 2 Ce que j'absorbe

► Séance 1 : les produits d'hygiène et cosmétiques

Mardi 12/11/2024 de 10h30 à 12h30

S'informer sur les différentes substances contenues dans les produits cosmétiques.

Animée par une animatrice et formatrice en santé environnementale

► Séance 2 : les allergies alimentaires

Vendredi 22/11/2024 de 14h à 16h

Echanger autour des idées reçues sur les allergies alimentaires et intolérances.

S'informer des bienfaits d'une alimentation variée.

Animée par un diététicien-nutritionniste

► Séance 3 : les contenants alimentaires

Mardi 26/11/2024 de 14h à 16h

Bénéficier de conseils pratiques pour réduire son exposition aux produits nocifs.

Conseils et alternatives sur les choix des contenants.

Animée par un diététicien-nutritionniste

INFOS PRATIQUES

► Modalités et participation

Salle Marcel Paul - site Vauvert (CMCAS), rue Gabriel Faure 18000 BOURGES.

Il s'agit d'un parcours de prévention. L'inscription au programme vous engage à participer à l'ensemble des séances.



► Renseignements et inscriptions

INSCRIPTIONS POSSIBLES AVANT LE 05/10/2024 :

- Par courriel : camieg-prevention-cvl@camieg.org
- Par téléphone : 06 25 90 85 87
- En ligne, en complétant le formulaire d'inscription en flashant le QRCode ci-contre ou sur :

<https://camieg.questionnaireweb.com/form/222060/s/?id=JTk5aSU5MmoIoTqIQjA%3D&a=JTk2ayU5M2qIouMIQTk%3D>



Prise en charge totale des frais d'inscription et de la participation par la Camieg et de la CRPCEN.

► Informations pratiques

Pour toute question ou renseignement complémentaire, vous pouvez nous contacter au 06 25 90 85 87.

► **Rendez-vous le vendredi 11/10/2024 de 10h30 à 12h30 à BOURGES**

