

FORMATION GRADUELLE NESTING - MA MAISON MA SANTE Occitanie Ouest / 2024 -2025

PRESENTATION DES ATELIERS ET ORGANISATION
DE LA FORMATION
CALENDRIER, PROGRAMME



Pourquoi s'engager dans la formation Nesting / MA Maison MA Santé ?

L'impact des polluants chimiques et physiques présents dans l'environnement intérieur de nos habitations est aujourd'hui reconnu par les autorités sanitaires françaises, européennes et internationales et semble même dépasser ce que les premières études avaient pu laisser imaginer. Heureusement, il est possible d'améliorer durablement la qualité de nos environnements intérieurs et d'abaisser le niveau d'exposition aux polluants afin de protéger la santé des plus fragiles.

Protéger les enfants des expositions aux polluants de notre monde moderne est donc un défi pour les parents mais également pour tous·tes les professionnel·les qui les accompagnent.

Une démarche de prévention dans le cadre de la santé environnementale ne peut se limiter à une démarche d'information ou de sensibilisation. Tout comme en tabacologie (ou dans la lutte contre les

addictions), une véritable démarche d'accompagnement est souvent

nécessaire pour mettre en place de nouvelles habitudes qui prennent en compte les liens entre notre santé et notre environnement.

Or, la dimension psychologique et sociale de ces changements est trop souvent sous-estimée, par les acteurs de l'environnement comme par ceux de la santé.

Les outils Nesting et MA Maison MA Santé ont été développés pour répondre de manière complète et appropriée :

- aux questions que se posent tous les publics et les femmes enceintes en particulier en matière de réduction des expositions aux substances dangereuses
- à l'accompagnement au changement de comportement des populations exposées s'appuyant sur des propositions de solutions concrètes (alternatives, évictions, substitutions)
- aux besoins de formation des professionnel·les de santé, de la périnatalité, de la petite enfance, de la prévention mais aussi des travailleuses et travailleurs sociaux, des élu·es et des collectivités

A qui s'adresse la formation Nesting / MA Maison MA Santé ?

La formation s'adresse aux professionnel·les qui souhaitent approfondir leurs connaissances en santé environnementale, intégrer des pratiques professionnelles plus saines et sensibiliser et accompagner le public dans des changements de comportement durables visant l'exclusion des polluants de leur environnement. Elle permet également à celles et ceux qui le désirent, de devenir animateur·ice d'ateliers Nesting et Ma maison ma santé (MMMS).

Cette formation sous un format graduelle permet de renforcer les projets Santé environnement existants et vient également réduire les inégalités de territoire en développant les connaissances en santé environnementale au sein de diverses structures qui agissent au plus près du public cible.

Animer les ateliers Santé-environnement de WECF

Lieux de rencontre, d'échange et d'apprentissage, les ateliers santé-environnement de WECF ont pour mission d'informer les publics et de les accompagner afin qu'ils-elles deviennent des acteur·ices averti·es de leur santé.

Les ateliers Nesting ont pour objectifs de :

- Familiariser les futurs et jeunes parents aux risques pour la santé qui proviennent de l'environnement intérieur
- Les aider à trouver des alternatives plus saines et des moyens pour prévenir ces risques
- Motiver les participant·es à agir, en échangeant sur leurs expériences personnelles

Ces ateliers interactifs utilisent divers jeux et exercices pour informer mais aussi pour inciter les participant·es à partager leur expérience personnelle et leurs connaissances.

Les ateliers permettent de nouer un contact direct avec les parents, de les rassurer en leur proposant des alternatives sûres et faciles à mettre en œuvre pour la protection de la santé des jeunes enfants.

Nesting : un projet européen de WECF (Women Engage for a Common Future)

Nesting est un programme d'actions européen développé par l'ONG WECF* depuis 2008 dans 8 pays. Il a pour objectif de promouvoir la santé des nouveau-nés et des femmes enceintes en aidant les parents à créer un environnement intérieur sain pour leur famille.

*WECF France est la branche française de WECF, un réseau écoféministe de 150 organisations dont le but est de "construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable". www.wecf-france.org

Les ateliers « Ma Maison Ma Santé » ont pour objectifs :

- de sensibiliser tous les publics à l'impact de l'environnement sur la santé
- de permettre à chacun de développer vigilance et regard critique sur les produits de consommation courante
- d'aider à trouver des alternatives saines et économiques en respectant le rythme et les priorités de chacun(e)
- de favoriser l'implication des participants en s'appuyant sur l'échange de bonnes pratiques et d'expériences personnelles
- d'induire un changement de comportement pérenne basé sur l'action et le bénéfice à court, moyen et long terme.

L'atelier MA Maison MA Santé est un atelier thématique :

2 heures d'expression, de partage et de pratique sur un thème du quotidien

Chaque atelier-rencontre se décline selon les schémas d'animation conçus et expérimentés par WECF France et comprend :

- un tour de table des attentes et représentation de chacun
- quizz d'introduction de la thématique
- un jeu de questions-réponses personnalisées autour des produits du quotidien
- la réalisation en commun d'une recette dans le thème du jour, à emporter chez soi

Les « plus » de la formation Nesting/MMMS :

La formation continue : Chaque année WECF France propose, pour les animateur.ices du réseaux, 3 sessions de formation continue sous forme de journées ou webinaires de suivi Nesting.

Chaque session fait l'objet d'une inscription volontaire et est facturée.

Les journées/webinaires de suivi Nesting sont un temps primordial d'actualisation et d'approfondissement des connaissances, mais aussi un temps de partage d'expériences avec des animatrices et animateurs plus expérimenté·es venu·es de la France entière.

Pourquoi ? pour garantir à nos publics, partenaires et bailleurs, la qualité et l'actualité des informations délivrées durant les ateliers ainsi que le respect de la pédagogie Nesting.

La coordinatrice du réseau Nesting ou une référente Santé-environnement de WECF accompagne chaque stagiaire qui le souhaite vers la certification.

Durant toute l'année, suivant la formation initiale, les stagiaires ont accès au forum des animatrices Nesting et à la boîte à outils, accessibles depuis la page Projet Nesting du site internet www.wecf-france.org.

Le forum est un lieu d'échanges, d'informations et de questionnements exclusivement réservé aux animateur-ices du réseau Nesting ainsi qu'aux formateurs et formatrices Nesting.

Les services fournis : A l'issue de la formation, les animateur-ices sont invité·es à s'engager avec WECF France via la signature du règlement d'usage Nesting. En rejoignant le réseau Nesting, les structures et leurs animateur-ices bénéficient des services fournis par l'association en appui à la démarche « Nesting /en faveur de la santé-environnement » engagée.

- Un forum interne dédié au réseau Nesting
- Un centre de ressources documentaires : la boîte à outils Nesting
- 2 sessions de formation continue par an pour les personnes certifiées ou en cours de certification (dont 1 obligatoire au choix par an) *
- La fourniture des mini-guides et fiches, supports pédagogiques pour l'animation*
- L'annonce des ateliers sur le site [wecf-france.org](http://www.wecf-france.org)
- La veille mensuelle d'actualité Santé-environnement de WECF et l'envoi d'informations sélectionnées en continue

*ces prestations font l'objet d'une facturation.

Où et quand ?

Module 1 : 21 et 22/10 /2024 (en visio)

Module 2 : 25 et 26/11/ 2024 (en visio)

Module 3/4 : Dates et lieu à définir en janvier 2025 (en présentiel)

PROGRAMME

Le format graduel de cette formation est construit pour s'adapter aux besoins des structures et à la disponibilité des professionnel.les.

Partie théorique

- Module 1 : Introduction à la santé environnementale
- Module 2 : Approfondissement à la santé environnementale

Partie pédagogique

- Module 3 : Accompagner les changements de comportement en santé-environnement
- Module 4 : Animer les ateliers Nesting et Ma Maison Ma Santé

FORMATION THEORIQUE

Objectif général

- ✓ Être capable de répondre aux questions concernant les expositions environnementales à risque et les moyens pratiques de les réduire

Objectifs pédagogiques spécifiques

A l'issue de la formation, les stagiaires doivent être capables de :

- Définir les concepts de santé environnementale, d'effet cocktail, de perturbateur endocrinien, de faible dose.
- Définir ce que sont les principes de précaution et de prévention.
- Décrire les raisons de la vulnérabilité des jeunes enfants et des femmes enceintes face aux pollutions environnementales.
- Citer plusieurs agents chimiques, biologiques et physiques et leurs impacts possibles sur la santé.
- Distinguer les labels de consommation présentant les cahiers des charges les plus fiables.
- Citer plusieurs mesures à mettre en œuvre afin de limiter l'exposition à divers agents pathogènes dans l'environnement de la femme enceinte, du jeune enfant et des publics vulnérables.

Module 1 : Introduction à la santé environnementale

Programme :

1^{ère} JOURNEE : Concepts généraux en santé environnementale

- **Introduction :**

Tour de table : présentation et recueil des attentes

Objectifs de la formation

Objectifs de la journée

- **Contexte :**

Salutogénèse

Le concept de santé environnementale

Une indispensable vision globale.

L'empreinte écologique

Le réchauffement climatique et la santé

- **Fragilité et santé des plus jeunes**

La fragilité du fœtus et du jeune enfant

L'évolution de notre environnement local

Les produits chimiques, la législation (REACH)

La période des 1000 jours

La Dohad (origine développementale des maladies)

Les perturbateurs endocriniens

- **Principaux concepts :**

La maladie événement plurifactorielle

La hiérarchisation des risques

Les effets cocktails

L'épigénétique

De la prévention à la précaution

Les diverses voies d'exposition

La notion de risque et de danger

Les notions de norme et de dose (modèle dose-réponse)

Evaluation et la gestion du risque

L'exposome

- **Bilan de la journée**

2^{Eme} JOURNEE : Les différentes sources de pollutions et la réduction des expositions

- **Introduction**

Objectifs de la journée

Retour sur le premier jour de formation

- **Présentation du guide de l'animateur·ice**

- **Principaux concepts (suites)**

Le changement de paradigme

La contamination des populations

Notion de bioaccumulation

Les polluants organiques persistants

L'allaitement et les contaminants de synthèse

Les produits naturels pas toujours sans danger

L'évolution de l'état de santé des jeunes populations

Par secteur, quelques sources d'expositions à divers composés, leurs effets sur la santé et les moyens de les réduire dans l'environnement quotidien :

- **Les aliments**

Le microbiote intestinal

Les enjeux internationaux de l'accès à l'alimentation

Les additifs alimentaires, les arômes

Les emballages

Les résidus de pesticides
L'agriculture biologique
L'irradiation des aliments

- Bilan de la journée

Module 2 : Approfondissement à la santé environnementale

1^{ère} JOURNEE : Les différentes sources de pollutions et la réduction des expositions

- Introduction

Objectifs de la journée
Retour sur les 2 premiers jours de formation

- L'eau

Les enjeux internationaux de l'accès à l'eau
La consommation d'eau
L'eau virtuelle
Quelques polluants et composés (composés chlorés, plomb, nitrates, calcaire...)
Les systèmes de filtration
Eau et biberon.

- L'air

Le fonctionnement de l'appareil respiratoire
Pollution de l'air
L'air intérieur
Le budget espace temps activité
L'humidité (et les pollutions associées)
Monoxyde de carbone, oxydes d'azote, l'ozone
Les COV
Les produits de décoration
Le mobilier
Les plantes
Les produits ménagers
Covid et environnement
Le cercle de Sinner
L'hyperhygiénisme
La ventilation

- Bilan de la journée

2ème JOURNEE : Les différentes sources de pollutions et la réduction des expositions

- **Introduction :**

Objectifs de la journée

Retour sur les 3 premiers jours de formation

Par secteur, quelques sources d'expositions à divers composés, leurs effets sur la santé et les moyens de les réduire dans l'environnement quotidien :

- **Les cosmétiques**

Définition et enjeux

Quelques éléments réglementaires

Nouveaux nés et cosmétiques

Quelques composés

Les labels de consommation

Les changes pour bébés

- **Les vêtements, les jouets**

Quelques composés

Les labels de consommation

- **Les rayonnements**

Les rayonnements ionisants (radioactivité naturelle et artificielle)

Les rayonnements non ionisants (portables, ELF, DECT, wifi...)

- **Conclusion**

- **Bilan de la journée**

FORMATION PEDAGOGIQUE

Objectif général

- ✓ Accompagner les changements de comportement en santé-environnement et prendre en compte le développement durable dans sa démarche de prévention primaire.

Objectifs pédagogiques spécifiques

A l'issue de la formation, les stagiaires doivent être capables de :

- Décrire les étapes et conditions du changement de comportement humain dans le champ de la santé-environnement.
- Faciliter les changements de comportement et la prise en compte du développement durable en adaptant sa posture.
- Répondre de façon adaptée aux questions des femmes enceintes et jeunes parents concernant les expositions environnementales à risque et les moyens pratiques de les réduire.
- D'animer un atelier de sensibilisation santé-environnement Nesting respectant la démarche pédagogique participative et inclusive de Wecf France.

Module 3 : Accompagner les changements de comportement en santé-environnement

1ère JOURNEE PEDAGOGIQUE - Accompagner le changement

Validation du cadre des attentes

Tour de table et retours sur les modules précédents

- **Introduction et éléments de contexte**

Wecf France et l'approche genre de la santé-environnement

#santé communautaire #CARE # Wecf # Nesting

- **Les bases du changement**

Explorer et comprendre les enjeux psychologiques du changement autour de la santé-environnement.

Animation / exploration des résistances : « Le changement... et moi ? »

Apports théoriques

Quelles conditions requises pour accompagner le changement de comportements ?

- **Comprendre les processus de changement**

Apport de la psychologie sociale et de la sociologie pour mieux comprendre les processus de changement, individuels et collectifs

Le processus du changement en 6 étapes appliqués à la santé-environnement

- **Les pièges de la santé-environnement**

Approfondissement sur les résistances spécifiques (cognitives, émotionnelles et pratiques)

Zoom sur les dissonances cognitives

D'autres pistes pour encourager les changements de comportement

Diffusion sociale du changement

- **Retour sur nos « 3 casquettes » : trouver sa posture d'accompagnement**

Application à un cas concret

- **Bilan de la journée**

Module 4 : Pédagogie des ateliers Nesting et Ma Maison Ma Santé

2ème JOURNEE PEDAGOGIQUE - L'atelier Nesting

Validation du cadre des attentes

Tour de table **et retours sur les modules précédents**

- **Introduction**

Présentation du programme et des objectifs à atteindre

- **Présentation de Wecf et du statut d'animateur-ice Nesting**

Les étapes de la certification Nesting

Les outils logistiques

- **Le projet Nesting et l'approche « atelier »**

L'étude d'impact des ateliers Nesting, éléments d'appui pour aborder la sensibilisation

Origine et concept

Rappel : La formation des adultes

Pédagogie participative « orientée solution »

Les « qualités » de l'animateur-ice

3 Postures en alternance : Expertise, animation et facilitation

- **Les outils pédagogiques Nesting**

Comment, pourquoi ?

- **Révisions : les messages-clés**

Quizz et fiches MA Maison MA Santé PNP

- **Mise en situation, ateliers en pratiques**

Animation de l'atelier et jeux de rôle par les stagiaires en alternance et en demi-groupe

(Adaptation en fonction des moyens logistiques et des besoins du groupe)

Retours et auto-observation des stagiaires sur leurs prestations

Points forts, axes de progression

Les phrases à dire ou ne pas dire

3ème JOURNEE PEDAGOGIQUE - MA Maison MA Santé

- **Le programme Ma Maison Ma Santé :**

Origine et ambition

Outils et supports d'animation : s'adapter

S.A.V.I. : la règle d'or de l'animateur-ice

Retours d'expériences

Séquences d'ateliers et exemples concrets de recettes

- **Questions-réponses**

Bilan des 3 jours de formation pédagogique – questionnaire de satisfaction

EQUIPE DE FORMATION



Philippe Perrin est éco-infirmier, conférencier et formateur. Partenaire de Wecf France, il dirige également l'IFSEN (Institut de Formation en Santé Environnementale). Pionnier dans son domaine, il a introduit la santé environnementale auprès des professionnel-le-s de santé en France en plaçant l'humain et le jeune enfant au centre des préoccupations.



Olga Diarte, Ingénieure santé, formatrice et référente santé-environnement de WECF France en Nouvelle Aquitaine



Anne Gomel - Responsable formation du Pôle Formation et sensibilisation en SE
Wecf France - 04 50 83 48 12



Olivia Ralison – Chargée de mission
Wecf France - 04 50 83 48 11



Marie-Lou Fobis – Assistante de projets et formation
Wecf France - 04 50 83 48 15