



Rencontre santé

Ma Maison,
Mon Environnement Santé !

FUTURS ET JEUNES PARENTS :
CRÉEZ UN ENVIRONNEMENT SAIN
POUR TOUTE LA FAMILLE

3 ATELIERS

✂ 15 mai : Alimentation

🕯 5 juin : Cosmétiques

🏠 19 juin : Qualité de l'air intérieur



NOS PARTENAIRES



Vous vous intéressez à votre environnement pour préserver la santé de votre famille ?

Participez à nos ateliers d'échanges et de pratiques pour débusquer les sources de pollution cachées de notre quotidien !

QUALITÉ DE L'AIR INTÉRIEUR

L'arrivée d'un bébé occasionne de nombreux changements dans le logement : travaux dans la future chambre, nouveaux mobiliers à prévoir, décoration... Cet atelier vous propose des conseils et des astuces (matériaux de rénovation et de décoration, mobilier, entretien, etc.) pour accueillir bébé dans un environnement, où l'exposition aux polluants est limitée.

ALIMENTATION ET CONTENANTS ALIMENTAIRES

Le placenta remplit diverses fonctions pendant la grossesse, notamment celle de « barrière ». Dans les faits, cette barrière n'est pas étanche à 100%. Elle permet le passage de nutriments essentiels au bon développement du bébé, mais aussi d'autres substances comme l'alcool, les médicaments ou les molécules chimiques. Cet atelier vous propose d'échanger sur l'alimentation, les contenants alimentaires, mais aussi les modes de préparation et de cuisson qui permettent de limiter l'exposition aux produits chimiques.

PRODUITS D'HYGIÈNE ET COSMÉTIQUES

La peau est un organe qui enveloppe l'ensemble du corps pour le protéger. Cependant, elle permet des échanges entre le milieu extérieur et le milieu intérieur : elle n'est donc pas totalement imperméable et a besoin d'être protégée par des soins adaptés. Cet atelier vous propose des conseils pour choisir les produits d'hygiène et cosmétiques permettant de préserver votre santé et celle de vos enfants.

LIEU DES ATELIERS

⊞ Les ateliers ont lieu de 18h30 à 20h :
à la **Crèche Mutualiste « l'île Toucâlin »** de Niort
110 avenue de limoges 79000 Niort

PROGRAMME MAI À JUIN 2019

- ⊞ Mercredi 15 mai.....Alimentation & contenants
- ⊞ Mercredi 5 juin.....Produits d'hygiène & cosmétiques
- ⊞ Mercredi 19 juin.....Qualité de l'air intérieur



Il est vivement conseillé de suivre les 3 ateliers.

Quelles clés pour agir
sur mon alimentation ?

Fabriquer mes produits ménagers
c'est possible ?

Comment bien choisir
mes cosmétiques ?

NOS EXPERTS VOUS APPORTERONT CONSEILS ET SOLUTIONS
accessibles et réalistes, sur tout ce qui touche à
l'environnement intérieur de votre logement.

ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION

- > inscription : 07 84 58 60 06
- > virginie.billaudeau@n.aquitaine.mutualite.fr
- > infos : www.nouvelle-aquitaine.mutualite.fr

NOS PARTENAIRES

