



# FORMATION NESTING MA MAISON MA SANTE 2024 (Pour les départements 93, 95 et 77)

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 de santé 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.

**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 la santé, de la périnatalité, de la prévention mais aussi des travailleuses et travailleurs sociaux, des élu·es et des collectivités

## 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](http://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 basé sur l'action et le bénéfice à court, moyen et long terme.

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



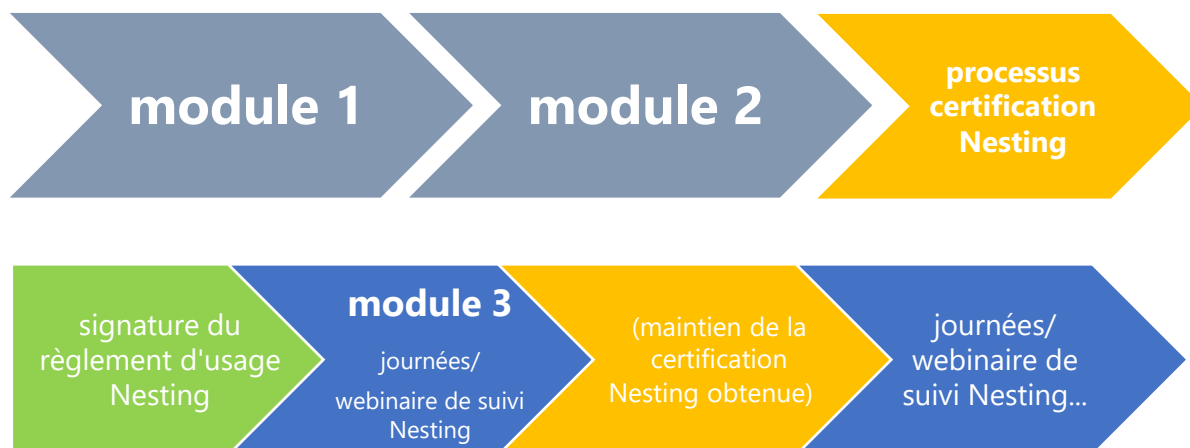
2 heures d'expression, de partage et de pratique sur un thème du quotidien

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
- un jeu de questions-réponses personnalisées
- la réalisation en commun d'une recette dans le thème du jour, à emporter chez soi

## ORGANISATION ET CALENDRIER DE LA FORMATION

# Organisation



La formation se déroule normalement en 3 temps :

**Le premier module** duquel, en tant qu'IFSEN, vous êtes dispensé-e, comprend le socle de connaissances. Il permet de maîtriser les fondamentaux de la santé environnementale.

**Le module 2, que nous vous proposons ici**, permet de maîtriser les outils pédagogiques et la posture nécessaires à l'animation des ateliers Nesting et MA Maison MA Santé.

Suite à ces journées, **5 ateliers Nesting de mise en pratique** doivent être animés par les stagiaires, dont 1 au maximum sera accompagné par l'équipe Nesting (tutorat).

WECF fournit un pack de mini-guides correspondant au nécessaire afin de valider les 5 ateliers de certification. Au-delà de ce forfait et pour tout besoin supérieur de documents (mise à disposition en salle d'attente etc..) les supports pédagogiques sont fournis sur bon de commande /facturation.

**Module 3, la formation continue Santé-environnement de WECF :**

Les journées de suivi Nesting.



Chaque année, WECF France propose 2 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 à l'animatrice.**

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.

Le titre d'animatrice Nesting ne peut être conservé et utilisé que si l'animateur·ice participe à au moins 1 session annuelle.

**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](http://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.

**A l'issue de la formation, les animateur·ices (et leurs employeurs s'il y a lieu) 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://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 :** (en visio) lundi 7 et mardi 8 octobre 2024 / jeudi 7 et vendredi 8 novembre 2024

**Module 2 :** (en présentiel : lieu à définir) 4, 5 et 6 décembre 2024



# PROGRAMME DE LA FORMATION NESTING - MA MAISON MA SANTE

## Objectifs pédagogiques de la formation

- Être capable d'accompagner les changements de comportement en santé-environnement
- Être capable d'animer des ateliers de sensibilisation active en santé environnementale :
  - Des ateliers Nesting dans les structures de la petite enfance, les collectivités, les associations, les PMI et maternités
  - Des ateliers MA Maison MA Santé auprès du grand public et dans les structures de réinsertion et d'accompagnement social.

## Module 1 : Contenu théorique de l'action de formation

### Objectifs pédagogiques spécifiques

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

- Être capable de définir les concepts de santé environnementale, d'effet cocktail, de perturbateur endocrinien, de faible dose.
- Être capable de définir ce que sont les principes de précaution et de prévention.
- Être capable de décrire les raisons de la vulnérabilité des jeunes enfants et des femmes enceintes face aux pollutions environnementales.
- Être capable de citer plusieurs agents chimiques, biologiques et physiques et leurs impacts possibles sur la santé.
- Être capable de distinguer les labels de consommation présentant les cahiers des charges les plus fiables.
- Être capable de 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.



## Socle de connaissances en santé environnementale

Intervenant : Philippe Perrin

### 1<sup>ère</sup> JOURNEE THEORIQUE

#### Concepts généraux en santé environnementale

- **Introduction :**

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 évènement 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<sup>Eme</sup> JOURNEE THEORIQUE

### 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**

- **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**



## 3<sup>ème</sup> JOURNEE THEORIQUE

### 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

Les 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





Faire ses produits ménagers

L'hyperhygiénisme

La ventilation

- Bilan de la journée

#### 4<sup>ème</sup> JOURNEE THEORIQUE

##### 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

Faire ses cosmétiques

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

## Module 2 : Contenu pédagogique de l'action de formation

### Objectifs pédagogiques spécifiques

A l'issue de la formation, les stagiaires doivent

- Être capable de décrire les étapes et conditions du changement de comportement humain dans le champ de la santé-environnement.
- Être capable de répondre aux questions des femmes enceintes et jeunes parents concernant les expositions environnementales à risque et les moyens pratiques de les réduire.
- Faciliter les changements de comportement et la prise en compte du développement durable au travers d'actions de prévention en santé-environnement.
- Être capable d'animer un atelier de sensibilisation santé-environnement Nesting ou MA Maison MA Santé respectant la démarche pédagogique participative et inclusive de Wecf France.

### Faciliter le changement en santé environnementale

Intervenante : Mélanie Chevalier

#### 1<sup>ère</sup> JOURNEE PEDAGOGIQUE

- Validation du cadre des attentes
- Tour de table **et retours sur le module 1**
- **Introduction :**

Présentation du programme et des objectifs à atteindre

- **Présentation de WECF et du statut d'animatrice Nesting**

Les étapes de la certification Nesting

Les outils logistiques

- **Construire une relation d'accompagnement**

*Explorer et comprendre les enjeux psychologiques du changement autour de la santé environnementale.  
Trouver sa propre posture d'accompagnant.*

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

Apports théoriques : Quelles conditions requises pour accompagner le changement de comportements ?



- **Changer son regard sur le 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 environnementale

Mise en pratique : décodage de situations concrètes

- **Les pièges de la santé environnementale**

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

Zoom sur les dissonances cognitives

Comment éviter les pièges en animation d'atelier ?

- **Bilan de la journée**

## 2ème JOURNEE PEDAGOGIQUE

- **L'étude d'impact des ateliers Nesting**

Éléments d'appui pour aborder la sensibilisation

- **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'animat.rice.teur

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

- **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

Retours d'expériences

Exemples concrets de recettes

- Questions-réponses
- Évaluation des 3 jours de formation pédagogique - questionnaire

## 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.



**Mélanie Chevalier**, Responsable pédagogique et changement de comportement. Elle coordonne le réseau d'animateur-ices Nesting/MMMS, Wecf France



**Anne Gomel** - Responsable du Pôle formation et sensibilisation  
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

NB :

Programme sujet à modification en fonction des besoins et attentes des stagiaires.