



France

| Construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable

## FORMATION NESTING MA MAISON MA SANTE LYON 2022

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 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 professionnelles 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 France

Lieux de rencontre, d'échange et d'apprentissage, les ateliers santé-environnement de Wecf France ont pour mission d'informer les publics et de les accompagner afin qu'elles-ils deviennent des actrices et acteurs 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 enfants en aidant leurs parents à créer un environnement intérieur sain.

*\* Wecf France est l'antenne française de WECF, Women engage for a common future, réseau international écoféministe d'organisations dont le but est de « construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable ». La branche française de WECF a une double vocation : agir au niveau local et plaider au niveau national et international pour « construire avec les femmes un monde sain, durable et équitable ». Toutes ses actions reposent sur trois piliers autour de l'égalité de genre : la promotion d'un environnement sans substances toxiques, la mise en œuvre des objectifs du développement durable et l'économie circulaire. <https://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 :

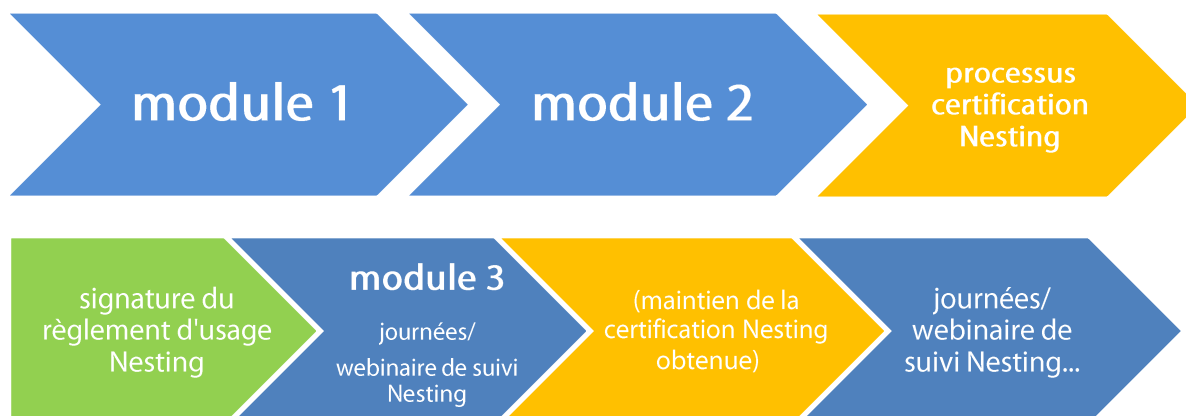
#### 2 heures d'expression, de partage et de pratique sur un thème du quotidien

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 proposée se déroule en 3 temps :

**Le module 1** comprend le socle de connaissances. Il permet de maîtriser les fondamentaux de la santé environnementale. Il est validé par une évaluation écrite d'1 heure. Un temps dédié à cet exercice est prévu régulièrement lors des journées de formation continue ou lors du tutorat pédagogique en présence ou à distance.

**Le module 2** permet de maîtriser les outils pédagogiques et la posture nécessaires à l'accompagnement au changement de comportement et à l'animation des ateliers Nesting.

Suite à ces 2 modules, 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 structures peuvent être approvisionnées sur bon de commande /facturation.

La certification d'animatrice/animateur Nesting sera délivrée à l'issue de la formation complète (module 1 + module 2 + 5 ateliers dont 1 tutoré).

### Le module 3 : la formation continue Santé-environnement de Wecf :

**Les journées de suivi Nesting :** Chaque année, Wecf France propose 3 sessions de formation continue sous forme de journées ou webinaires de suivi Nesting.

**La première session de formation continue du réseau des animateur-ices Nesting est offerte.** Cette session est à suivre par le-la stagiaire dans les 6 mois suivant la fin du module 2 et ne conditionne pas l'obtention de la certification Nesting.

**Ensuite, chaque session fera l'objet d'une inscription volontaire et sera 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 expérimentés 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 et peut conseiller la maternité ou la structure d'accueil dans la mise en place des premiers ateliers.

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 des 2 premiers modules de 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 [www.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. Une importante partie de la formation continue peut être prise en charge par l'OPCO à laquelle la structure cotise.*

## Où et quand ?

La formation théorique se déroulera en ligne via la plateforme Zoom.

La formation pédagogique se déroulera dans les locaux d'Ocellia, à Lyon :  
20 Rue de la Claire, 69009 Lyon

**Module 1** : 21-22 novembre et 15-16 décembre 2022

**Module 2** : du 24 au 26 janvier 2023

**Module 3** : Dates à déterminer (en 2023)

# PROGRAMME DE LA FORMATION NESTING MA MAISON MA SANTE

## Objectifs généraux de la formation Nesting MMMS

- ✓ 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 santé- environnement

## 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 :**

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 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-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**

### 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, Wi-Fi...)

- **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.

## Accompagner les changements de comportement en santé-environnement

Intervenante : Emilie Delbays

### 1<sup>ère</sup> JOURNEE PEDAGOGIQUE - L'atelier Nesting

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'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

## 2<sup>ème</sup> JOURNEE PEDAGOGIQUE - Accompagner le changement

- **Introduction et éléments de contexte**

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

#santé communautaire #CARE # Wecef # 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**

## 3<sup>ème</sup> 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**

## DEVIS

| Prestation   | Coût par personne |
|--|-------------------|
| Quatre journées théoriques   | 1 000 €           |
| Trois journées pédagogiques  | 750 €             |
| 2 journées de suivi dans les 6 mois  | 500 €             |
| Evaluation écrite  | Offerte           |
| 1 atelier assisté (tutorat)  | 250 €             |
| Supports pédagogiques (classeur, mini-guides et pochette de fiches SE)     | 100 €             |
| Accès permanent au forum Internet du réseau des animatrices Nesting / MMMS | 34 €              |
| Adhésion à Wecf France   | 36 €              |
| <b>Coût global de la formation</b>   | <b>2 670 €</b>    |

Frais de déplacement, d'hébergement et de restauration à la charge du stagiaire.

Organisme non soumis à la TVA, article 293 B du code général des impôts.

Wecf France est enregistrée auprès du préfet de la Région Rhône-Alpes en tant qu'organisme de formation sous le numéro 82740242974, la formation peut être prise en charge par votre OPCO.

## EQUIPE DE FORMATION



**Philippe Perrin**, Eco-infirmier, Conférencier et formateur.  
Directeur de l'IFSEN (Institut de Formation en Santé Environnementale) partenaire de Wecf France, expert Santé Environnement.

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.



**Emilie Delbays**, Responsable pédagogique, Coordinatrice du réseau d'animateur-ices Nesting/MMMS, Wecf France



**Anne Gomel** - Responsable formation  
Wecf France - 04 50 83 48 12



**Lucie Dominé** – Chargée de mission  
Wecf France - 04 50 83 48 11

Dans l'espoir que cette proposition réponde à votre demande, nous restons à votre disposition pour toutes questions éventuelles, et vous adressons nos salutations respectueuses.