



FORMATION NESTING MA MAISON MA SANTE 2026



SOMMAIRE

1. PRESENTATION DE LA FORMATION
2. PRESENTATION DES ATELIERS
3. ORGANISATION & CALENDRIER DE LA FORMATION
4. PROGRAMME
5. DEVIS
6. EQUIPE DE FORMATION

1. PRESENTATION DE LA FORMATION

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



2. PRESENTATION DES ATELIERS NESTING

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 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

3. ORGANISATION ET CALENDRIER DE LA FORMATION



La formation se déroule normalement en 3 temps :

Le premier module 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.

À la suite de ces journées, **environ 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'attentes 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. 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'issu 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
- 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 ?

Session 1 : (en visio) **4 et 5 mai 2026/12 et 13 mai 2026**

Session 2 : (en présentiel à Annemasse, Cité de la Solidarité Internationale, 13 Avenue Emile Zola, 74100)
15, 16, 17 juin 2026

4. PROGRAMME DE LA FORMATION NESTING - MA MAISON MA SANTÉ

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

Intervenant : Philippe Perrin

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.



PREMIERE JOURNEE THEORIQUE : les 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**

DEUXIEME 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
- La 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**

TROISIEME 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**

QUATRIEME 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

Intervenante : Mélanie Chevalier

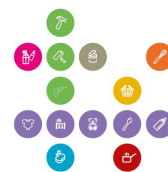
Objectifs pédagogiques spécifiques

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.

PREMIERE 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**

DEUXIEME 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'animateur·rice.

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

TROISIEME 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

5. DEVIS

Prestation	Coût par personne
Quatre journées théoriques	1 100 €
Trois journées pédagogiques	825 €
2 journées de suivi dans les 6 mois	310 €
Evaluation écrite + 1 atelier assisté (tutorat)	300 €
Supports pédagogiques (classeur Nesting, pack de 450 mini-guides et 1 pochette de 16 fiches pratiques) et accès permanent au forum Internet du réseau des animatrices Nesting / MMMS	215 €
Coût global de la formation	2 750 €

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.

6. EQUIPE DE FORMATION



Philippe Perrin, éco-infirmier, conférencier et formateur. Partenaire de Wecf France, directeur de 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.