

FORMATION NESTING / MA MAISON MA SANTE

Hiver 2025

Février, mars, avril

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.le.s 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.le.s de la périnatalité, de la prévention mais aussi des travailleuses et travailleurs sociaux, des élu.e.s 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'elles.ils deviennent des actrices et acteurs averti.e.s 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.e.s à agir, en échangeant sur leurs expériences personnelles

Ces ateliers interactifs utilisent divers jeux et exercices pour informer mais aussi pour inciter les participant.e.s 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.

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

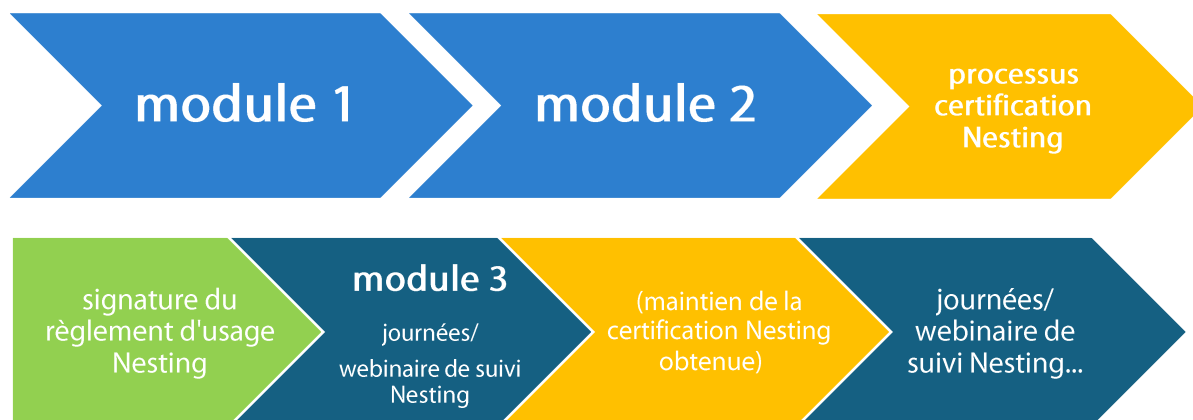
Chaque atelier-rencontre se décline selon les schémas d'animation conçus et expérimentés par WECF France et comprend :

- 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

*WECF est un réseau de 150 organisations féminines environnementales qui met en œuvre des projets à l'échelle locale et plaide pour des politiques de développement soutenable à l'échelle globale. <https://wecf-france.org/>

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 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 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.

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
- 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 ?

Module 1 : les 06-07 février et 12-13 mars 2025 pour la partie théorique

Module 2 : les 14-15-16 avril 2025 pour la partie pédagogique

Lieu : Salles à préciser se situant en Côte Basque

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^{ère} 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^{Eme} 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**

3ème 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**

4ème 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 : Olga Diarte

1^{ère} 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^{ème} JOURNEE PEDAGOGIQUE - Accompagner le changement

- **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**

3^{ème} 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

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.



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



Mélanie Chevalier, Responsable pédagogique,
Coordinatrice du réseau d'animateurs Nesting/MMMS



Anne GOMEL - Responsable formation



Olivia Ralison – Chargée de mission