

ATELIERS GRATUITS PREVENTION SANTE

Les petits gestes faciles à intégrer au quotidien pour préserver sa santé



Intervenant scientifique : Isabelle Farbos, docteur en génétique et biologie moléculaire, association HSEN (Habitat Santé Environnement)

Ateliers gratuits de 2 à 3 heures (sur inscription)

Public : toute personne voulant devenir acteur de sa santé



Atelier 1 : Décryptage

Comprendre ce qui se cache derrière les mots : surpoids, hypertension, cholestérol, perturbateurs endocriniens, Bisphénol A, bioaccumulation, produits naturels et bio, allergènes.



Atelier 2 : Vers une alimentation saine

Faire les bons choix pour avoir une alimentation équilibrée et connaître les aliments qui font du bien. Etre exigeant aussi dans le choix des matériaux qu'on utilise pour cuisiner.



Atelier 3 : Se protéger de la pollution intérieure

Limiter les produits chimiques présents à la maison et au bureau car les matériaux de construction, les peintures, les colles, les moquettes et autres revêtements renferment des composés organiques volatils qui sont toxiques.



Atelier 4 : Plan santé au quotidien

Changer ses habitudes et favoriser l'activité physique chaque jour pour lutter contre les maladies cardiovasculaires et les maladies chroniques.



Atelier 5 : La santé de vos enfants

Comment lutter contre les facteurs qui peuvent interférer avec le système immunitaire des enfants qui est en phase de maturation jusqu'à l'âge de 10 à 14 ans ?



Renseignements et inscriptions :

CCE - Céline CABON

Tél : 05 57 42 61 99

mail : celine.cabon@cc-estuaire.fr