

(**Gratuit**)



ATELIERS EN PRÉSENTIEL ET EN VISIOS

Phtalates, perturbateurs endocriniens...

Comment les éviter chez soi et en vacances ?

Mardi 18 juillet 2023 de 10h à 12h à Fontaine-les-Vervins (02)

Dans ma maison, faire le ménage sans m'empoisonner !

Mercredi 19 juillet 2023 de 18h30 à 20h en visio

Dans ma salle de bain, me laver sans risquer ma peau !

Judi 20 juillet 2023 de 16h30 à 18h30 à Guise (02)

Dans ma cuisine, cuisiner et manger en protégeant ma santé !

Vendredi 21 juillet 2023 de 18h30 à 20h en visio

Crème solaire, anti-moustique et pique-nique : ma valise sans toxiques !

Renseignement et inscription :

CPIE des Pays de l'Aisne

Tél. : 03.23.80.03.02

E-Mail : contact@cpie-hautsdefrance.fr



**l'Assurance
Maladie**

Aisne

L'année dernière, une « Opération Zéro Phtalates » menée sur la Ville de Guise a permis à une plus d'une centaine de volontaires de mesurer et de visualiser leur exposition à certains polluants chimiques du quotidien. Les plus motivés ont ensuite pu participer à des ateliers pratiques animés par le CPIE des Pays de l'Aisne pour apprendre à repérer les phtalates et savoir comment les éviter chez soi.

Cet été le CPIE continue et vous explique comment reconnaître les perturbateurs endocriniens à la maison, dans quels produits du quotidien ils peuvent être présents, quels gestes adopter pour réduire votre exposition. Vous fabriquerez des solutions alternatives et repartirez avec vos réalisations et des livrets de conseils et recettes. A destination d'un public adulte, quatre ateliers sont proposés. Les lieux précis des ateliers en présentiel seront donnés quelques jours avant chaque date. Places limitées donc inscriptions obligatoires :

- **Mardi 18 juillet 2023 à Fontaine-les-Vervins (02) // Dans ma maison :** Produits ménagers, parfums d'intérieur, huiles essentielles... Quels sont les impacts sur ma santé et l'environnement ? Labels, logos, greenwashing... Comment repérer les fausses solutions pour ne plus se faire avoir ? Découverte d'alternatives pour le ménage et fabrication de lessive, de nettoyant multi-usage, de pastilles détartrantes pour les wc, de crème à récupérer... Vous repartirez avec vos créations et un livret complet de recettes et de conseils pour un ménage plus sain chez soi.
- **Mercredi 19 juillet 2023 en visio // Dans ma salle de bain :** De quoi sont faits mes crèmes, mon gel douche, mon dentifrice, mon shampooing... en bref, mes produits cosmétiques en général et ceux de mes enfants ? Et mes protections féminines, qu'y a-t-il dedans ? Conseils et astuces pour bien choisir et point sur les labels fiables.
- **Jeudi 20 juillet 2023 à Guise (02) // Dans ma cuisine :** Bio, pas bio, quels résidus de pesticides sur mes fruits et légumes et quelles conséquences sur ma santé ? Aliments ultra-transformés, additifs... comment les décrypter et éviter les pires ? Comment reconnaître les plastiques les plus problématiques et par quoi les remplacer ? Labels, logos, « bioplastiques », comment repérer les fausses solutions pour ne plus se faire avoir ? Après cet atelier vous aurez toutes les clés pour bien acheter et mieux manger !
- **Vendredi 21 juillet 2023 en visio // Dans ma valise :** Se protéger du soleil, éviter les moustiques et les tiques, pique-nique sur la route des vacances... Comment éviter les ingrédients les plus toxiques et aller vers le zéro plastique au camping ? Quels produits sont mieux adaptés pour les enfants ? A quels labels se fier ? Par quoi remplacer le plastique ? Des conseils et des astuces pour des vacances moins polluantes et plus zen !

Ces ateliers pratiques sont organisés par le CPIE des Pays de l'Aisne, grâce au soutien financier de la Caisse Primaire d'Assurance Maladie (CPAM) de l'Aisne, et en partenariat avec la médiathèque Henry Duflot à Fontaine-les-Vervins et le salon de thé-brocante le Chevalier Baltazar à Guise.