



## Parents, bébé, environnement et santé !

### Atelier santé dans le Lot à l'attention des parents

- **Lundi 15 novembre à Biars-sur-Cère** (17h30 à 19h30)
- **Mardi 16 novembre à Martel**, (17h30 à 19h30)
- **Mercredi 17 novembre à Gourdon** (17h30 à 19h30), à **Catus** (14h à 16h) et à **Cahors** (17h30 à 19h30)
- **Jeudi 18 novembre à Cahors** (de 10h à 12h) et à **Cajar** (17h30 à 19h30)
- **Vendredi 19 novembre à Figeac**, (10h à 12h)

Gratuit sur inscription sur [www.inscription-parents-bebe-46.fr](http://www.inscription-parents-bebe-46.fr)

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie invite les parents à un moment convivial d'échanges autour de l'environnement intérieur et de la santé du jeune enfant, du 15 au 19 novembre, dans le Lot.



### Au programme :

#### Atelier, en petit groupe, accompagné d'un animateur afin de :

- > **Vous familiariser aux liens entre la santé et l'environnement intérieur**, et en particulier aux substances chimiques présentes dans des produits de consommation courante ;
- > **Mieux connaître les polluants de l'environnement intérieur** et savoir dans quels types de matériaux ou produits ils se trouvent, pour mieux les éviter chez soi ;
- > **Prévenir les risques d'exposition** en trouvant des solutions alternatives plus saines et simples à mettre en œuvre, y compris en modifiant certains comportements ou habitudes ;
- > **Échanger** à partir des expériences personnelles et s'en enrichir.

### Déroulé de l'atelier (2h)

- > **Air intérieur et santé** : dans cette première partie, seront abordés les produits ménagers sans danger, des conseils pour l'aménagement de la chambre de bébé et des astuces pour le bien-être de la famille dans l'habitat.
- > **Alimentation et santé** : cette seconde partie portera sur les recommandations pour choisir les ustensiles de cuisine et les contenants, les modes de cuisson à privilégier, etc.
- > **Cosmétiques et santé** : cette dernière partie sera consacrée aux produits pour la toilette de bébé, colorations, parfums, etc. Quelles sont les astuces et conseils pour sélectionner au mieux les cosmétiques de la famille ?

Action menée en partenariat avec : l'Agence Régionale de Santé (ARS), le CLS\* Grand Quercy, le CLS\* Grand Figeac et le CLS\* Causses et Vallée de la Dordogne. (\*Contrat Local de Santé)

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur. Pass sanitaire obligatoire.*

### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 132 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 488 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Plus de 900 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.