



➤ **LES CLÉS POUR UNE SANTÉ DURABLE**

**Du 3 novembre
au 1er décembre 2026**

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 11 23 84 47

➤ **Ateliers de 14h à 15h30**

➤ **Valras-Plage**

Lieu précis communiqué lors de l'inscription

♡ **Partenaire**



Et si notre santé était liée à la santé animale et celle de notre environnement, à nos habitudes quotidiennes et à nos choix de vie ? C'est le principe du concept «One Health» (ou «Une seule santé») qui considère que la santé des humains, celle des animaux et celle des écosystèmes sont interdépendantes.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez gratuitement à un **cycle de 5 ateliers** pour apprendre à préserver votre santé, celle des animaux et votre environnement.

AU PROGRAMME :

➤ **3 novembre : L'alimentation**

Découvrez les grands principes d'une alimentation à la fois saine et durable.

➤ **10 novembre : Les polluants du quotidien**

Un professionnel de l'environnement vous aide à identifier les principaux polluants chimiques auxquels nous sommes exposés au quotidien et à mieux connaître leurs effets sur la santé.

➤ **17 novembre : Les antibiotiques**

Une pharmacienne anime cet atelier pour vous aider à mieux comprendre les mécanismes de l'antibiorésistance et à porter un regard éclairé sur l'utilisation des antibiotiques.

➤ **24 novembre : La biodiversité**

Découvrez les liens étroits entre biodiversité, santé animale et santé humaine, et comprenez les risques liés à l'érosion de la biodiversité.

➤ **1^{er} décembre : La mobilité active**

Un enseignant en activité physique adaptée aborde la mobilité active comme levier pour améliorer la santé, réduire la pollution et rendre les espaces plus agréables à vivre.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr