



ars  
Agence Régionale de Santé

En partenariat avec l'Agence Régionale de la Santé,  
l'association Pour les enfants du pays de Beleyme vous  
présente ses :

# "Entract santé"

## "Qu'est-ce qu'on mange ?"

1 Sel & sucre (En France, seul 1/4 du sel consommé est ajouté directement par le consommateur. Quelles parts représentent le sel et le sucre dans notre alimentation?)

2 Les Z'intrucs (Additifs alimentaires, résidus de pesticides, substances chimiques... Que contiennent réellement nos aliments?)

3 Un visa pour mon assiette (Interrogeons-nous sur la provenance et les origines de nos aliments.)

## "Des vitamines dans mon jardin"

1 Des tomates à mon balcon (A surface égale, un particulier met deux à trois fois plus de produits phytosanitaires qu'un agriculteur. Comment jardiner simplement, naturellement et proprement ?)

2 Des mauvaises herbes au menu (Une salade de pissenlit, des cookies aux orties ? Les herbes que nous appelons « mauvaises » sont bien souvent comestibles et pleines de vitamines.)

## "Autour des ondes"

1 Les rayons quoi ? (État des lieux des connaissances et des précautions concernant les rayonnements non ionisants.)

2 Méga-phone & co (Quels sont les éléments que nous utilisons quotidiennement et qui sont producteurs de rayons non ionisants? Téléphones mobiles, wifi, micro-ondes...)

Les Entract'santé sont gratuits et à destination des personnes en situation de précarité économique et sociale.

Trop souvent démunies face aux questions de santé et d'environnement, il s'agit de sensibiliser, amuser, interpeller, étonner...

Par l'échange et la réflexion collective, nous aborderons des pistes simples, accessibles et pratiques pour préserver sa santé dans l'assiette, à la maison, en bricolant ou en conduisant...

Contactez-nous au  
05 53 80 18 19  
ou sur  
pays.de.beleyme@hotmail.fr



Pour plus de renseignements rendez-vous sur  
[www.beleymenature.org](http://www.beleymenature.org)

Pays de Beleyme

En partenariat avec l'Agence Régionale de la Santé,  
l'association *Pour les enfants du pays de Beleyme* vous  
présente ses :



# "Extract santé"

"L'air de rien, ça fait tout !"

1) Que se passe-t'il dans mes sanitaires ? (Produits d'entretien et ambiance parfumée, insectes et moisissure, c'est à tomber part'air.)

2) Y a du bricolage dans l'air ! (Isolants, agglomérés, contre-plaqué, décorations et ameublement, des polluants pour notre air intérieur.)

3) Il fait chaud dans ma chaumi'air ! (Dispositif de chauffage et cuisinière, il y a du monoxyde de carbone dans l'air !)

"Pédale douce..."

1) Faire des économies et de l'écologie avec sa voiture (Sur un même trajet, l'éco-conduite peut faire économiser près de 25 % de carburant tout en préservant l'environnement.)

2) Je parle éco-conduite avec mon garagiste (Achat adapté à ses besoins et entretien réduisant le gaspillage de carburant et les dépenses inutiles.)

3) Mon assurance vie, c'est mon éco-permis ! (L'éco-conduite permet de diminuer les risques d'accidents. Le conducteur roule moins vite, anticipe et accélère plus doucement. Il s'expose donc à moins de risque.)

"All'eau docteur ?!"

1) L'eau dans tous ses flacons, à boire avec discernement (Robinet, bouteilles, filtrage... Que ce soit d'un point de vue sanitaire, économique et écologique, le choix n'est pas facile !)

2) Tuyauteries, cumulus et bouillons de culture (Cuivre, PEX, CPVC... Quel type de tuyauterie choisir pour réduire les impacts sur sa santé ?)



1, 2, 3 ou plus... nous intervenons gratuitement du lundi au vendredi pour le nombre d'extracts que vous souhaitez !

Les Extract'santé se déroulent chez vous en deux séances consécutives.

La première séance permet de recueillir les représentations du public sur le ou les thèmes de son choix et de préparer la deuxième entrevue. La seconde séance correspond à l'Extract'santé proprement dit.

La forme des interventions est bien sûr adaptable en fonction du contexte et de vos contraintes (durée, âge, cadre de la structure...).

La durée moyenne pour chacune des séances est d'une heure maximum.