ACTION

La santé et moi : les pièces de ma maison

Environnement intérieur

Descriptif, résumé de l'action ou du projet d'ESE mené

Dans le cadre du contrat pluriannuel PRSE 3 Occitanie 2021-2022, les Petits Débrouillards Occitanie antenne du Gard ont mené un projet intitulé « la santé et moi : les pièces de ma maison » auprès des habitantes du quartier prioritaire Mas de Mingue à Nîmes.

Ce projet a été mené en étroite collaboration avec deux partenaires locaux de terrain, le centre social Jean Paulhan et l'association La Pléiade qui a pour objet principal l'aide de proximité aux personnes. Nous avons l'habitude de proposer des clubs sciences au centre social à destination des enfants. L'action « la santé et moi : les pièces de ma maison» nous a donné l'occasion de travailler sur un nouveau projet auprès d'un autre public : les femmes du quartier.

Séance 1 : Salon : qualité de l'air intérieur, peinture, solvants, aérosols

Des petites maquettes de poumons ont été présentées pour expliquer le fonctionnement du système respiratoire et les conséquences de la pollution de l'air sur les poumons. Cette activité a très bien marché. Les participantes ont apprécié manipuler et mieux compris le système respiratoire grâce à ces maquettes.

Un jeu sur les pictogrammes de danger que nous retrouvons sur les emballages a été proposé. Cette activité, très visuelle permet de prendre conscience qu'on peut trouver des indications de danger sur les emballages des produits ménagers.

L'atelier s'est ponctué par les alternatives aux produits chimiques pouvant avoir des effets nocifs sur la santé en proposant de fabriquer un nettoyant multi-usages. Les participantes ont aimé manipuler, réaliser par elles-mêmes la recette et repartir avec des échantillons qu'elles peuvent tester à la maison.

Séance 2 : Salle à manger : alimentation, plaisir et nutrition

L'animation a commencé par un débat sur les habitudes alimentaires mondiales et les inégalités en utilisant les photographies de Peter Menzel. Ce photographe américain a demandé à des familles du monde entier de poser devant leurs achats alimentaires pour une semaine. Les différences frappantes entre les pays sont mises en évidence et encouragent la discussion.

Puis l'atelier s'est focalisé sur les apports énergétiques en expliquant la notion de calorie. Pour cela, un jeu a été utilisé afin de mettre en évidence la quantité de sucre présente dans une boisson gazeuse, ce qui a permis de prendre conscience que nous dépassons souvent nos besoins en consommant des produits riches en sucre, sel ou matières grasses. De plus, un

Mise à jour de cette page :
29/01/2026

Personne contact

Amalia
Guardiola
Coordinatrice pédagogique Transition Ecologique
a.guardiola@debrouillonet.org

Adresse

Centre socio culturel et sportif Jean Paulhan
72 Av. Mgr Claverie
30000 Nîmes
France

Consulter la carte des actions

Porteur

- **Les Petits Débrouillards Occitanie**
  34000 Montpellier

Dispositif pédagogique Pik'Tro

schéma du système digestif a été présenté pour une meilleure compréhension des processus qui se produisent dans notre corps lorsque nous consommons de la nourriture.

Par la suite, différents emballages alimentaires ont été présentés pour discuter et visualiser le Nutriscore, et ainsi expliquer son fonctionnement. Cette activité a permis de prendre conscience que les emballages alimentaires peuvent fournir des informations sur la qualité nutritionnelle des produits qu'ils renferment.

Ensuite, une activité basée sur la pyramide alimentaire a été réalisée. Chaque participante a eu l'occasion de placer une image représentant un aliment sur la pyramide alimentaire. Cette activité a permis de sensibiliser les participants à l'importance d'une alimentation équilibrée.

La séance s'est conclue par la préparation d'un smoothie. Les participantes ont eu l'opportunité de choisir parmi une sélection de fruits et légumes de saison pour réaliser leur smoothie. Après les avoir découpés, elles les ont mixés à l'aide du vélo mixeur des Petits Débrouillards. Ce mixeur est relié à un vélo et fonctionne grâce à la force mécanique générée par le pédalage. La séance s'est achevée par la dégustation du smoothie, mettant en évidence l'importance de privilégier les aliments peu transformés autant que possible.

Séance 3 : Chambre : son, bruits, écrans et ondes

Au cours de cette séance, des activités axées sur le sommeil ont été proposées dans le but de comprendre les facteurs perturbateurs et favorables à une bonne nuit de repos.

Une première activité a été mise en place pour aborder les acouphènes. Les participants ont écouté des bruits simulés de sifflements des acouphènes à l'aide d'un casque audio, tout en essayant de mémoriser une liste de mots ou d'images dans un laps de temps limité. L'objectif était d'expliquer l'origine de ces bruits indésirables et de faire prendre conscience qu'il est plus difficile de se concentrer lorsque notre attention est perturbée par des bruits internes ou externes.

Par la suite, les participantes ont été invitées à classer des images dans les colonnes "favorise le sommeil" ou "perturbe le sommeil". Parmi les images, on retrouvait le café, les sodas, la musique à fort volume, le sport, la relaxation, la tisane, etc. Chaque image était accompagnée d'une explication sur les effets possibles sur la santé liés à ces facteurs, afin d'illustrer leur impact sur le sommeil.

Un exercice de relaxation et de respiration a également été proposé. Les participantes ont été invitées à suivre les instructions de l'animatrice en fermant les yeux. Cet exercice, qui ne dure que quelques minutes, vise à favoriser l'endormissement en aidant à détendre le corps et l'esprit.

Pour conclure la séance, un atelier de création de tisanes maison a été proposé. Les participantes ont eu l'opportunité de tester et d'emporter un petit échantillon de plantes aromatiques réputées pour favoriser le sommeil et l'apaisement. Des explications sur les vertus de chaque plante ont été fournies, et une discussion sur les astuces individuelles a permis de conclure la séance de manière enrichissante.

Séance 4 : WC : qualité de l'eau et pollution

Une activité "d'où vient l'eau des toilettes" a été proposée lors de la séance. Il a été constaté que de nombreux participants ne connaissaient pas le cycle de l'eau domestique. Pour remédier à cela, un poster illustrant le cycle de l'eau a été utilisé comme support pédagogique, permettant de susciter des discussions et d'approfondir les connaissances sur le sujet.

Des images d'objets tels que des cotons-tiges, des lingettes, des rouleaux de papier toilette, des médicaments, etc., ont été apportées pour initier une discussion sur ce qui peut polluer l'eau des toilettes. Cette activité a été bénéfique pour stimuler la discussion et introduire la problématique des produits chimiques liés à la pollution de l'eau.

Quelques produits d'entretien classiques pour les toilettes, tels que des gels nettoyants ou des pastilles à base de javel, ont été présentés afin de relancer la discussion et demander si les participantes utilisent ces produits pour nettoyer leurs sanitaires. Cette activité a permis d'introduire la notion de dangerosité de certains produits pour la santé et l'environnement, ainsi que de préparer l'activité de fabrication de boules effervescentes pour les toilettes, qui ne contiennent aucun produit nocif.

Pour conclure l'atelier, une activité de fabrication de boules effervescentes à base de bicarbonate de soude, de cristaux de soude, de vinaigre blanc et de jus de citron a été proposée.

Séance 5 : Salle de bain : hygiène, produits ménagers, perturbateurs endocriniens, déchets, micro-plastiques

Une première activité a été proposée pour découvrir les numéros des plastiques. De nombreux objets en plastique de différentes sortes étaient mis à disposition. Les participantes devaient retrouver sur l'emballage le numéro correspondant au type de plastique utilisé et découvrir si ce plastique pouvait présenter des risques pour la santé.

Par exemple, le numéro 1 correspond au Polyéthylène Téréphtalate (PET) et des études ont montré le relargage de perturbateurs endocriniens tels que le trioxyde d'antimoine. Cette activité a permis de prendre conscience de l'existence d'une grande variété de plastiques différents et que certains peuvent présenter des risques pour la santé, notamment par le transfert de substances nocives dans les produits.

Une application mobile gratuite, QuelCosmetic, développée par UFC Que Choisir, a été présentée et testée lors de l'atelier. Les participantes ont pu découvrir qu'il suffisait de scanner un produit avec l'application pour obtenir un code couleur allant du vert (sans risque) au rouge (risque pour la santé). L'application fournit également des fiches détaillées sur les produits contenus dans les cosmétiques. Cette application a suscité un vif intérêt parmi la grande majorité des participantes, qui l'ont téléchargée pour l'utiliser par la suite.

Pour clôturer l'atelier, les participantes ont eu l'occasion de créer leurs propres produits cosmétiques, tels que des gommages au sucre ou au sel, une crème hydratante pour le visage, un baume à lèvres et un dentifrice. Elles ont pu emporter chez elles des échantillons de leurs réalisations afin de les tester à la maison.

Séances 6 : préparation à la valorisation

Cette séance avait pour but de préparer la dernière séance de

valorisation qui allait avoir lieu la semaine suivante.

Un rappel des activités réalisées lors de chaque séance fut d'abord présenté pour que les participantes puissent dans un premier temps choisir les ateliers qu'elles souhaitaient mettre en évidence lors de la journée de valorisation mais aussi pour se positionner en fonction de ce qu'elles préféraient faire.

Les participantes ont sélectionné les activités qu'elles ont préféré réaliser tout au long du projet et il en est ressorti la constitution de 3 groupes de travail thématiques :

- le groupe cosmétiques (Imene / Fatima / Nacera)
- le groupe alimentation (Nacera / Nadia / Saïda /Farida A.)
- le groupe chambre (Hayat / Farida B. / Fathia / Brigitte / Françoise)

Elles ont ensuite réfléchi à ce qu'elles voulaient proposer lors de la journée de valorisation.

Pour le groupe cosmétique :

- Gommages au sucre
- Dentifrice

Pour le groupe alimentation :

- Réalisation d'un smoothie à l'aide du vélo mixeur

Pour le groupe chambre :

- Atelier relaxation
- Création de tisane

Des affiches ont été conçues pour chaque atelier, permettant de présenter les informations importantes et de guider les participants tout au long de la séance. De plus, chaque groupe a dressé une liste du matériel nécessaire pour assurer le bon déroulement de la mise en valeur des activités.

Séance 7 : le Science Tour

La valorisation a été proposée le jeudi 8 juin de 14h15 à 16h15 devant le centre social Jean Paulhan. Elles étaient 6 participantes au projet à avoir joué le jeu et tenir un stand. Les personnes extérieures s'étant déplacées pour bénéficier des activités étaient au nombre de 35 (dont une adolescente et un homme d'environ 50 ans).

Les ateliers furent proposés autour du camion des Petits Débrouillards, celui-ci servant à attirer l'œil et à susciter la curiosité. Les participantes ont choisi de se servir du camion pour garder les boissons au frais car il y avait du soleil et il faisait chaud ce jour-là.

L'espace a été séparé en 3 pôles :

- Le pôle salle à manger avec la réalisation du smoothie, le vélo mixeur, les panneaux explicatifs et une affiche de fruits de saison
- Le pôle cosmétiques pour apprendre à confectionner soi-même : un gommage et un dentifrice. Les panneaux explicatifs étaient derrière les animatrices avec les recettes détaillées.
- Le pôle sommeil avec des tapis de relaxation et une table pour créer des tisanes maison. Une affiche des vertues des plantes était posée sur la table.

Notons que les animations proposées dans le cadre de ce projet

ont permis de rassembler des personnes adhérentes à la Pléiade ainsi que des habituées du centre social Jean Paulhan.

Galerie

Crédit:	Crédit:	Crédit:
Auteur inconnu **Licence:** CC-by-SA	Auteur inconnu **Licence:** CC-by-SA	Auteur inconnu **Licence:** CC-by-SA

Informations sur l'action

Publics/participants

— Famille
— Parents
— Tout public

Date de réalisation / période de réalisation

— ven 25/11/2022 - 12:00 - jeu 08/06/2023 - 12:00

Financeurs

— ARS Occitanie