



Santé environnementale

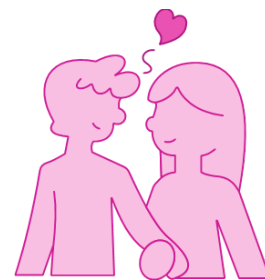
Jeune public

Actions permettant d'aborder les impacts de notre cadre de vie et de nos habitudes de consommation sur notre santé et comment s'en prémunir (ex. perturbateurs endocriniens, qualité de l'air, etc.)

Vie affective et sexuelle

Public scolaire (à partir de la 4e)

Sensibilisation aux différentes méthodes de contraception, à la notion de consentement, aux relations affectives et à la sexualité.



Harcèlement scolaire

Public scolaire

Sensibilisation aux mécanismes du harcèlement pour se préserver soi et les autres. Associer à un travail sur l'estime de soi, le regard porté à soi-même et le développement des compétences psychosociales. Peut-être associer à la thématique santé mentale.



Santé mentale

Public scolaire

Promotion d'une bonne santé mentale, d'un équilibre psychique, permettant de savoir mobiliser les ressources nécessaires à son maintien. Associer à un travail sur l'estime de soi, le regard porté à soi-même et le développement des compétences psychosociales.



Écrans

Tout public

Promotion d'un usage raisonné des écrans et information sur les risques liés à leurs usages, au réseaux sociaux, contenus inadaptés, etc.

Nutrition et activité physique

Tout public

Sensibilisation et accompagnement à la pratique d'une activité physique régulière et d'une alimentation équilibrée.



Sommeil

Tout public

Promotion d'un bon équilibre du sommeil au regard de nos pratiques quotidiennes (habitudes de vie, alimentation, usages des écrans, activité physique, etc.).



Addictions

Tout public

Prévention des conduites et substances addictives (tabac, alcool, cannabis, ...) et renforcement des compétences individuelles et collectives à faire des choix favorables pour sa santé.



Prévention de la chute et de la perte d'autonomie

Public âgé

Prévention du risque de chute et accompagnement à la conservation de son autonomie via les habitudes de vie (nutrition, lien social, activité physique, estime de soi, etc.).

Hygiène, maladies transmissibles et vaccination

Tout public

Promotion des pratiques d'hygiène visant à améliorer sa santé au quotidien (hygiène corporelle, hygiène bucco-dentaire, etc.). Sensibilisation à la vaccination et à la transmission des différentes maladies.

