

Emballez votre santé

Public cible : jeunes ou adultes

Durée : deux séquences de 50' au minimum si vous fonctionnez dans le système éducatif scolaire (ou plus si projet), une demi-journée ou plus dans un cadre associatif.

Objectifs et compétences ciblées : savoir décoder l'environnement qui nous entoure, percevoir les risques et les bienfaits de certains éléments de notre environnement naturel, chimique ou médiatique et en déduire des comportements et des choix de consommation responsables dans le quotidien. Stimuler l'esprit critique et la prise en charge de sa propre santé. Pouvoir établir des liens entre certains éléments de notre environnement et notre physiologie.

Déroulement :

1) Préparation du matériel

Ce matériel se constitue d'une part de photos exprimant des paradoxes que nous croisons au quotidien (publicités par opposition au message de prévention), d'autre part d'emballages d'objets de consommation courante qui interagissent avec notre physiologie (systèmes digestif, cutané, auditif, sensoriel, nerveux, respiratoire, sanguin, reproducteur et immunitaire...). Vous les accompagnerez d'une farde de documents ressources, vulgarisés mais scientifiquement fiables, pour chacune des thématiques choisies. Les exemples qui suivent ne sont pas exhaustifs (choisissez en fonction de la documentation dont vous disposez) :

- **Alimentaires :** jus de fruits et boissons gazeuses dans différents conditionnements, emballages de charcuterie, fruits, chips, produits laitiers, etc.
- **Cosmétiques :** shampoing, crème hydratante, produit de protection solaire ou autobronzant, etc.
- **Produits « sanitaires » :** produits d'entretien, produits phytosanitaires, parfums, etc.
- **Produits de bricolage :** huile de vidange, etc.
- **Assuétudes :** paquet de cigarettes, alcool, etc.
- **« à usage médical » :** quelques plantes médicinales, des huiles essentielles, des médicaments avec notice.

2) Mise en questionnement, émission des hypothèses

« Croyez-vous qu'il existe des interactions entre notre santé et notre environnement ? »

Notez leurs réponses et les justifications qu'ils évoquent (hypothèses) en expression collective. Les photos « paradoxes » peuvent être utilisées pour stimuler la discussion (les problèmes de pollution de l'air par les combustions industrielles sont souvent plus cités que les interactions directes de leurs propres choix de consommateurs : tabac,...).

3) Distribution du matériel, travail en atelier

Pour en savoir plus, répartir les apprenants en ateliers sur quelques « situations problèmes ». La consigne est de manipuler, de lire les étiquettes et d'en retirer des informations : contenu du produit, informations utiles pour la santé ou pour l'environnement.

Ils découvrent sur certains produits très peu d'informations et sur d'autres, un étiquetage contenant quelques messages préventifs ou d'alerte (pictogrammes), les noms ou formules de produits chimiques, les codes des colorants ou des conservateurs, la teneur en éléments biodégradables, logo recyclage, les dates de péremption, les conseils de conservation. Ils ne

connaissent pas tous les produits cités sur les emballages ou les codes utilisés. Ils éprouvent des difficultés à extraire une information.

4) Recherche guidée et/ou en autonomie

Parmi les objets qu'ils ont reçus, y a-t-il des risques pour leur santé ? Pour l'environnement ? Les informations de l'emballage sont-elles suffisantes pour répondre à ces questions, sont-elles fiables ? Les groupes peuvent alors recevoir et consulter les dossiers de documentation ou, si vous êtes bien équipés, visiter quelques sites internet bien ciblés*.

Suivant le temps dont vous disposez, vous pouvez aussi les laisser en autonomie se documenter, consulter d'autres sources ou des personnes ressources : pharmaciens, nutritionnistes, médecins environnementalistes, toxicologues.



5) **Mise en commun des informations** récoltées dans les différents groupes, apparition des contradictions entre les sources scientifiques. Dans le domaine de la toxicologie, on navigue dans les risques par la probabilité et non avec des certitudes scientifiques. Le risque zéro n'existe pas, y compris pour des éléments du milieu naturel, baies ou plantes peuvent être toxiques si on les utilise mal ou à trop fortes doses ; les effets varient selon l'âge et le dosage, l'individu, etc.

6) En conclusion

Après l'expression des groupes, qu'avons-nous appris, nos hypothèses de départ sont-elles confirmées ?

La synthèse reprendra les recommandations pratiques utiles au quotidien que nous pouvons déduire des travaux en ateliers : Lire et pouvoir analyser (décrypter) les informations contenues sur ou dans un emballage est utile à notre réflexion et la prise en charge de notre santé et de l'environnement.

Le naturel n'est pas toujours sans risque toxique (bactéries, champignons, plantes), il est intéressant d'en connaître le bon usage (plantes médicinales). Chacun peut mieux appliquer les principes d'hygiène de base et aussi au quotidien faire des choix de consommation plus responsables.

Marina GRUSLIN,
coordinatrice de Cerise

(centre d'éducation relative aux interactions santé environnement)
marina_gruslin@hotmail.com - www.formation-cerise.be

*sites conseillés : www.poissoncentre.be, www.conso.org,
www.sante-environnement.be, www.iph.fgov.be, www.phytoweb.fgov.be