



## RENCONTRE SANTÉ



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



# ➤ PARCOURS PLEINE SANTÉ

**12 nov. >  
17 déc. 2026**



**DE 9H30 À 11H**



**METZ**

Maison de la Métropole  
1 place du Parlement  
de Metz



**5 ATELIERS POUR PRENDRE SOIN DE  
SA SANTÉ & DE SON ENVIRONNEMENT**

- 12.11 - Alimentation saine et durable
- 19.11 - Réduction de l'exposition aux polluants chimiques
- 26.11 - Usage raisonné des antibiotiques
- 10.12 - Préservation de la biodiversité
- 17.12 - Mobilité active

**INSCRIPTION  
GRATUITE**

➤ Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31



INSCRIPTION  
EN LIGNE



**#Rencontresanté**



## RENCONTRE SANTÉ



### SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



#### 12.11 - Alimentation saine et durable

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

#### 19.11 - Réduction de l'exposition aux polluants

Identifier les principaux polluants chimiques du quotidien et comprendre comment ils agissent sur notre santé et celle de l'environnement.

#### 26.11 - Usage raisonné des antibiotiques

Comprendre les mécanismes de l'antibiorésistance, identifier les sources de mésusage des antibiotiques et changer son regard et ses automatismes sur les antibiotiques.

#### 10.12 - Préservation de la biodiversité

S'informer sur les notions d'écosystème, de services écosystémiques et les interactions entre biodiversité et humains

#### 17.12 - Mobilité active

Comprendre comment la sédentarité impacte notre santé et comment la mobilité active améliore la santé, réduit la pollution et rendre les espaces plus agréables à vivre.

Les ateliers ont lieu les  
12, 19, 26 novembre, 10 & 17 décembre  
de 9h30 à 11h  
à la Maison de la métropole -  
place du Parlement de Metz - METZ

## INSCRIPTION GRATUITE

» Mutualité Française Grand Est  
[inscription@mfge.fr](mailto:inscription@mfge.fr)  
06 49 85 62 31



#Rencontresanté



INSCRIPTION  
EN LIGNE