



13-15 allée circulaire  
93600 Aulnay-sous-Bois

## Programme de la Maison de l'Environnement

### Novembre 2019

#### Cycle de conférences / A Noter dans vos agendas

Dans le cadre de notre exposition ***La santé dans l'assiette***, qui se tient jusqu'au 21 février 2020, un **cycle de conférences** est proposé avec des spécialistes de ces questions : toxicologue, diététicienne, médecin-nutritionniste et naturopathe.



**Jeudi 7 novembre 2019**

De 19h30 à 21h30

**Conférence**

#### *Les aliments « bio » sont-ils meilleurs pour la santé ?*

Qu'est ce que les aliments « bio » ? Etat des lieux des réglementations française et européenne. Faut-il opposer agriculture biologique et biotechnologies ? Faut-il s'inquiéter de la présence de substances à l'état de traces ? Y a-t-il un lien entre aliments et cancers en l'état actuel de nos connaissances ?

Enfin, que signifie « espérance de vie » ?

**Par Alain Lombard, toxicologue**

**Adultes et jeunes de plus de 12 ans**





**Jeudi 23 janvier 2020**

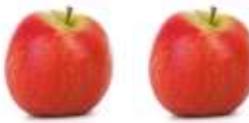
**Conférence**

De 19h30 à 21h00

***Les idées reçues sur l'alimentation et la santé***

« Le jus d'orange le matin, c'est bon pour la santé.. » ; « Les produits allégés sont à privilégier » ; « Manger sans gluten n'est qu'une tendance » « Il faut éviter le gras » ; « Pas trop d'œufs par semaine » ; « Consommer des protéines à tous les repas est meilleur pour la santé » ... Toutes ces idées sont-elles de l'info ou de l'intox ? Venez démêler le vrai du faux ...

**Par Gabriella Fesnaux, diététicienne chez INTERFEL**



**Jeudi 30 janvier 2020**

**Conférence**

De 19h30 à 21h00

***Les maladies de l'alimentation : comment les prévenir, comment les guérir ?***

Qu'est ce qu'une assiette équilibrée ? Comment apparaissent les pathologies les plus communes liées à une mauvaise alimentation (diabète, surpoids, lombalgie, maladies cardiovasculaires, troubles du sommeil) ? Comment prévenir et/ou guérir ces maladies via une alimentation saine ?

**Par Barbara Quattrociocchi, docteur nutritionniste**

**Pendant les vacances de février, une Conférence – Dégustation sera proposée par un naturopathe.**

---

**Week-end spécial SERD (Semaine européenne de réduction des déchets)**

---

**Samedi 16 novembre 2019**

15h/16h/17h Durée 1h

**Atelier « Faire soi-même ses produits ménagers pour la cuisine ! »**

Recettes faciles pour fabriquer en quelques minutes un liquide vaisselle et un produit de nettoyage universel. Avec des produits simples, on peut tout faire. Apprenez aussi à reconnaître les pictogrammes indiquant les produits dangereux pour la santé et l'environnement. Merci d'apporter des contenants vides (pulvérisateur / bouteille liquide vaisselle).



**Adultes et jeunes de plus de 12 ans**

Animé par le SYCTOM, agence métropolitaine des déchets ménagers.



**Dimanche 17 novembre 2019**

De 15h30 à 17h30

**Atelier scientifique « Halte au gaspillage alimentaire »**

Viens découvrir les diverses façons de s'alimenter dans le monde à partir des photographies de Peter Menzel. A travers une démarche d'observation et d'analyse scientifique tu retrouveras le trajet « caché » de certains aliments quotidiens (steak, yaourt) et devra comprendre le cycle de vie d'une plante vivace comme le haricot vert !

**Pour adultes et enfants à partir de 6 ans**

Animé par l'association Planète sciences

## La Maison de l'Environnement avec ses partenaires

Venez nous rejoindre en famille ou seul  
au **Forum santé Bien-être et sport 2019**



**MERCREDI 20 NOVEMBRE DE 10H à 18H**  
**Gymnase Pierre SCOHY, Rue Aristide Briand**

**Promotion de l'activité physique et du bien-être. En partenariat avec la sécurité sociale, la Direction santé de la ville propose une journée dédiée à l'information et à la sensibilisation.**

Au programme, une multitude **d'animations pédagogiques et ludiques gratuites** proposées par des institutions départementales et régionales, des associations et des professionnels de santé aulnaysiens ainsi que des services de la ville.

Seront présents : Restaurants Municipaux, P.R.I.F. (Prévention retraite Île-de-France), Silver Fourchette, C.C.A.S., VEOLIA, A.M.B.B. (Association Mylady Beauté Bien-être), WIMOOV, Groupe Hebertiste Indépendant d'Aulnay-sous-Bois, service seniors-retraités, **Maison de l'Environnement**, Paris Terres d'Envol (SYCTOM), Axel Lamotte, C.R.C.D.C. (Centre Régional de Coordination des Dépistages de Cancers), Ligue contre le cancer 93, Club Cercle D'escrime d'Aulnay-sous-Bois, B.A.V. (Bureau d'Aide aux Victimes), Génération Diabète, C.P.A.M. (Caisse Primaire d'Assurance Maladie), AIDES, C.C.F. (Conseillère

Conjugale et Familiale), C.L.I.C.A. (Centre de Liaison et d'Information sur les Conduites Addictives), Direction Enfance-Jeunesse, A.P.F. France Handicap, Rêve Bleu, Retina France, Mission Handicap, Pôle Prévention, A.P.P.A. (Association pour la Prévention de la Pollution Atmosphérique), Aulnay Fitness Pilate, Sport'alim, C.M.E.S. Service Dentaire Municipal, et les sophrologue , Violetta Wowczak, Sophie Brun, Sylvie Russo, Annette Bertho-Pierson.

### **RAPPEL : Animations gratuites mais sur réservation obligatoire (places limitées)**

**Maison de l'Environnement (Parc Faure)**

13-15 allée circulaire / 93600 Aulnay sous bois

Tél. : 01 48 79 62 75 / mail : [mde@aulnay-sous-bois.com](mailto:mde@aulnay-sous-bois.com)/

Facebook : <https://www.facebook.com/MDEaulnay/>

***Fermeture de la MDE : vendredi 1<sup>er</sup> novembre et lundi 11 novembre 2019***

# Clôture du Festival AlimenTerre

**Vendredi 22 novembre 2019**

De 20h30 à 22h30

## Projection du Film *Faut-il arrêter de manger les animaux ?*

B. Bringer – Java Films – Premières lignes, France télévision – 2018 – 70 mn

C'est l'histoire d'une quête personnelle et universelle : est-il possible de manger des animaux en respectant leur bien-être, la planète et notre santé ?



*Suivie d'une rencontre-débat en présence du réalisateur B. Bringer et d'une dégustation de produits carnés des producteurs locaux des AMAP d'Aulnay-sous-bois*



Cinéma Jacques Prévert – 134 avenue Anatole France

**Tarif préférentiel pour tous : 1 euro**

<https://www.alimenterre.org>

Pour tous à partir de 12 ans

## Les Mercredis de l'ENERGIE à la Maison de l'Environnement

**Mercredi 6 novembre 2019**

### *Vous voulez passer d'un chauffage au fioul à un chauffage au gaz de ville ?*

Sur RDV (01 48 79 62 75), un conseiller GRDF vous explique les modalités pratiques et financières vous permettant de changer votre chaudière au fioul pour une chaudière au gaz.

*Sur RDV dans l'après-midi*

*Réservation au 01 48 79 62 75*

**RDV Energie**  
**Public adulte**

**Avec GRDF**  
**ou**  
**l'ALEPTE**

**Mercredi 20 novembre 2019**

### *Economies d'énergie ? Améliorer son confort ?*

**Conseils gratuits** sur rdv pour réaliser tout type de travaux de rénovation, mobiliser des aides techniques ou financières, s'informer sur la réglementation thermique que vous soyez locataire, propriétaire ou dans une copropriété.

Apportez vos factures, votre revenu fiscal de référence (avis d'imposition de l'année précédente) et les plans de votre maison ou de votre appartement.

**Par l'Agence Locale de l'Energie de Paris Terres d'Envol (ALEPTE)**

*Rdv de 30 minutes l'après – midi*

*Réservation au 01 48 79 62 75 ou sur [www.alepte.fr](http://www.alepte.fr)*

**(Agence Locale de l'énergie)**



La **Maison de l'Environnement**, en lien avec le service de la Vie associative, soutient l'initiative de l'association

*Cap vers les étoiles*

qui organise une collecte de jeux, jouets et matériels scolaires au profit des écoles et enfants du Cap Vert.

**Un carton est disposé à la MDE jusqu'à début janvier 2020.**