

PETITS PAS DANS LA NATURE

Connexion à la nature et alimentation durable pour vos enfants



Crédit photo : Blandine Kesteman

NOTRE PROJET



Devenir parent est un changement de vie qui implique une charge mentale et émotionnelle importante.

Se faire accompagner dans sa parentalité permet d'avoir un autre regard, un soutien.

Riche de son expérience auprès des enfants, de sa connaissance de la nature et de l'alimentation durable, le CPIE Touraine-Val-de-Loire propose d'accompagner les parents de jeunes enfants avec et sans leurs enfants vers l'expérience du sortir en pleine nature ainsi que vers la découverte de l'alimentation durable.

Contact :

Blandine Kesteman
Educatrice à l'environnement
animation@cpievaldeloire.org
02 47 95 93 15

Objectifs du projet :

- Vivre des expériences en nature afin de développer un lien d'attachement à son environnement
- Partager des outils afin de pouvoir faire ses choix de consommation alimentaire en pleine conscience
- Créer des moments de partage et d'échange en famille et entre parents



Quoi ? 6 ateliers parents/enfants et 3 ateliers entre parents



Pour qui ? Les parents et leurs enfants (de moins de 6 ans)



Où ? Sur le Chinonais



Quand ? Au cours de l'année 2025



Combien ? Gratuit pour les participants (action financée par la Région Centre Val de Loire)



TOURAINES - VAL DE LOIRE
www.cpievaldeloire.org



POURQUOI CE PROJET?

Nos rythmes de vie évoluent, nos journées sont de plus en plus rythmées entre travail, activités des enfants, loisirs, entretien de son lieu de vie... Une des conséquences de cette évolution de nos modes de vie est que nous passons en moyenne, **80% de notre temps dans des lieux clos**.

Nous avons donc de moins en moins de contact avec notre environnement. De ce fait, un nouveau terme est apparu depuis quelques années : le "**syndrome du manque de nature**".

De nombreuses études dans le monde montrent que le manque de contact direct et régulier avec la nature influe directement sur notre santé. Ce contact joue un rôle essentiel dans notre développement : bien être, psychologie, immunité, maladies... L'importance d'être dehors, dans la nature, est donc important tout au long de sa vie. Plusieurs études montrent également que la période de l'enfance et en particulier de la petite enfance (1000 premiers jours) est une période cruciale pour le développement de l'individu : santé, développement physique et psychologique, bien-être, sociabilité...

C'est la raison pour laquelle le CPIE Touraine Val de Loire souhaite développer ses actions vers la **petite enfance**. Depuis quelques années déjà, le CPIE intervient auprès des professionnels de la petite enfance afin d'agir au plus près de ces publics. Nous souhaitons désormais agir sur la sphère familiale afin de toucher les différents acteurs qui interviennent auprès des enfants.

Ce projet a donc pour vocation de faire passer **plus de temps en nature** aux tout petits afin d'améliorer leur bien être général mais aussi afin de leur inculquer un attachement à leur propre environnement afin qu'ils aient envie par la suite de le protéger.

Au travers de ce projet sera également abordée l'**alimentation durable**. En effet, notre alimentation est directement liée à notre environnement. Notre ambition est de faire découvrir aux enfants l'alimentation à travers leurs sens, de leur faire prendre conscience d'où viennent les produits qu'ils consomment, de prendre plaisir à cuisiner et manger.

Ces temps de rencontres seront une parenthèse dans une vie bien chargée afin d'**échanger et de partager entre parents, enfants** et professionnel sur le contact avec la nature et l'alimentation durable.

CONTACT

Blandine Kesteman - Educatrice à l'environnement

animation@cpievaldeloire.org - 02 47 95 93 15

9, rue Gutenberg - 37420 Avoine

www.cpievaldeloire.org