

# Sommaire

1. **Introduction : Écologie et santé, un lien fondamental**
  - La relation entre l'environnement et la santé
  - Les grands défis écologiques du XXI<sup>e</sup> siècle
  - Pourquoi l'écologie est essentielle à la santé publique
2. **Les nuisances environnementales et leurs impacts sur la santé**
  - Pollution de l'air : effets sur les voies respiratoires et les maladies cardiovasculaires
  - Pollution de l'eau : contamination et risques pour la santé
  - Bruit et perturbations sonores : conséquences psychologiques et physiques
  - Produits chimiques et perturbateurs endocriniens : impacts à long terme
3. **Le changement climatique et ses répercussions sanitaires**
  - Augmentation des maladies liées à la chaleur
  - Modifications des écosystèmes et propagation de nouvelles maladies
  - Sécheresse, inondations et leurs effets sur la santé
4. **Les vulnérabilités spécifiques : Enfants, personnes âgées et populations sensibles**
  - Impact sur les enfants : développement et maladies chroniques
  - Les personnes âgées et la pollution : une double vulnérabilité
  - Les inégalités sociales face aux risques environnementaux
5. **Les solutions pour préserver la santé et l'environnement**
  - Réduire l'exposition aux polluants : stratégies et bonnes pratiques
  - Promouvoir une alimentation saine et durable
  - Préserver la biodiversité et l'équilibre des écosystèmes
6. **Agir au quotidien : changer nos comportements pour mieux vivre**
  - Comment chaque geste quotidien peut faire la différence
  - L'importance de la sensibilisation et de l'éducation écologique
  - L'action collective : rôle des politiques publiques et des entreprises
7. **Conclusion : De la prise de conscience à l'action**
  - Les défis de demain pour une meilleure santé environnementale
  - Changer notre rapport à la nature : vers une véritable transition écologique
8. **Annexes et ressources**
  - Conseils pratiques pour réduire son empreinte écologique
  - Organismes et associations à contacter pour s'engager