

**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Dossier
de presse

Bon été Bons réflexes santé Tournée estivale 2024

Une initiative
régionale
itinérante
avec **34 étapes**
cet été partout
en Occitanie

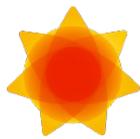




Tournée estivale

Bon été Bons réflexes 2024

Campagne de sensibilisation aux bons réflexes de prévention santé, la tournée #BonEtéBonsRéflexes est un dispositif itinérant destiné à tous nos concitoyens.



Adoptons les bons réflexes pour profiter pleinement de l'été

- L'ambiance estivale et l'afflux touristique favorisent certaines prises de risques tels que les addictions, les accidents lors de sauts ou de plongées, la surexposition solaire, la consommation excessive de sucre mais également les noyades.
- De simples conseils suffisent fréquemment à éviter ces risques.
- La tournée 2024 se déploie en juin, juillet et en août sur l'ensemble des 13 départements de l'Occitanie.

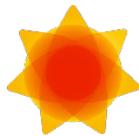


Tous concernés

- La tournée #BonEtéBonsRéflexes s'adresse au grand public, habitants et estivants, jeunes enfants, adolescents, familles et aînés...

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Des ateliers ludiques et informatifs pour rappeler les bons réflexes santé à tout âge !



Des animations ludiques sur les 34 étapes de la Tournée Été 2024

En partenariat avec


Adaptés à chaque public, des ateliers ludiques et informatifs sont proposés afin de faire évoluer des habitudes de vie et renforcer l'information sur la santé face à certains risques liés à notre environnement et à nos comportements.

Soleil, baignades, moustiques et tiques, sucre et activité physique sont au programme de 5 ateliers animés par une équipe dynamique.



Un dépistage cardiovasculaire sur 26 étapes de cette Tournée

En partenariat avec


La tournée propose également un dispositif itinérant de dépistage des risques cardiovasculaires sur 26 de ses étapes. Des entretiens individuels de santé et de prévention de 20 minutes (gratuits), conduits par un infirmier seront proposés : indice de masse corporelle (IMC), test lipidique et test d'hémoglobine via un test sanguin rapide, mesure de la tension. L'infirmier pourra proposer aux personnes présentant un risque cardiovasculaire élevé de compléter cet entretien par une téléconsultation avec un médecin généraliste.

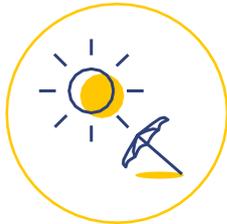


Un espace info-santé pour tous

La tournée #BonEtéBonsRéflexes est aussi un espace itinérant d'information en santé. Les participants aux ateliers et les visiteurs locaux peuvent y trouver des dépliants et supports de prévention sur les thèmes des animations comme sur d'autres sujets de santé essentiels toute l'année : les addictions (alcool, tabac...), la consommation de protoxyde d'azote, la sexualité (contraception, premières fois, infections sexuellement transmissibles/IST...).

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

5 ateliers ludiques et informatifs



Atelier « Soleil »

- Connaître les effets du soleil et reconnaître les situations à risque pour la santé.
- Savoir comment protéger efficacement sa peau et ses yeux.
- Savoir pourquoi et comment se faire dépister un mélanome.



Atelier « Moustiques tigres et tiques »

- Connaître et mettre en œuvre des actions de prévention afin d'éviter la prolifération du moustique tigre.
- Savoir mener des actions de surveillance, de signalement et de protection en cas de présence avérée.
- Sensibiliser aux bons gestes pour prévenir les piqûres de tiques.
- Connaître les gestes à réaliser et le suivi à faire en cas de piqûres.
- Diffuser des informations sur les maladies transmises par les tiques.



Atelier « Baignade »

- Connaître les animaux venimeux et les gestes premier secours en mer et en eau douce.
- Maîtriser les consignes pour une baignade en toute sécurité en mer et en eau douce.



Atelier « Sucre caché »

- Connaître les recommandations relatives à la consommation de sucre.
- Repérer les sucres cachés dans les petits plaisirs de l'été.
- Identifier les quantités de sucre dans les boissons.



Atelier « Bougez, c'est bon pour ma santé »

- Connaître les recommandations pour un mode de vie plus équilibré.
- Connaître les règles d'hygiène en matière de nutrition et d'exercice physique.

GRANDE CAUSE NATIONALE
30'JUGE!
CHAQUE JOUR

**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Une Tournée 2024 en 34 étapes

AVEYRON

VILLEFRANCHE DE ROUERGUE (marché)
Jeudi 18 juillet

DECAZEVILLE (marché)
Vendredi 19 juillet

MILLAU (Grand marché)
Vendredi 2 août

RODEZ (Rodez Plage)
Mercredi 14 août

LOZERE

LE BUISSON (Lac du Moulinet)
Lundi 19 août

LA CANOURGUE (marché)
Mardi 20 août

MENDE (Mende Plage)
Mercredi 21 août

TARN

ALMAYRAC (site de la Roucarié)
Lundi 29 juillet

LE GARRIC (Cap Découverte)
Mardi 30 juillet

AMBIALET (marché)
Mercredi 31 juillet

LOT

SOUILLAC (Quercyland)
Mardi 16 juillet

GARD

AIGUES-MORTES (marché)
Mercredi 26 juin

LE GRAU DU ROI (Parvis Mairie)
Mercredi 10 juillet

BARJAC (marché)
Vendredi 12 juillet

TARN-ET-GARONNE

MONTAUBAN (Piscine INGREGO)
Jeudi 8 août

AUVILLAR (Place du Château)
Vendredi 9 août

GERS

MIRANDE (marché)
Lundi 5 août

MASSEUBE (marché)
Mardi 6 août

HERAULT

BEZIERS
Allée Paul Riquet
Vendredi 28 juin

SETE
Bord de mer,
Esplanade Roger Therond
Vendredi 5 juillet

LA GRANDE MOTTE
Quartier Couchant,
Place du Cosmos
Mardi 9 juillet

FRONTIGNAN
Marché, Square de la liberté
Jeudi 11 juillet

PALAVAS-LES-FLOTS
Rive Gauche
Jeudi 1er août

HAUTES-PYRENEES

LOURDES (marché)
Place du champ commun nord,
Jeudi 22 août

ARIEGE

MERCUS (Base nautique)
Mardi 23 juillet

AUDE

NARBONNE
(Plage -Marché)
Jeudi 4 juillet

LEUCATE
(Marché du Port)
Vendredi 16 août

PYRENEES-ORIENTALES

LE BOULOU (Complexe sportif La Pinède)
Lundi 22 juillet

PALAU-DE-CERDAGNE (Centre-ville)
Mardi 13 août

HAUTE-GARONNE

CUGNAUX
Fête de la famille, Parc du Manoir
Mercredi 3 juillet

LUCHON
Marché de plein vent, le long de la Halle
Mercredi 24 juillet

TOULOUSE
Toulouse plage
Jeudi 25 juillet

TOULOUSE
Toulouse plage
Vendredi 26 juillet

Tournée 2024 #BonEtéBonsRéflexes

<https://www.occitanie.ars.sante.fr/bonetebonsreflexes-en-occitanie>



Contacts presse

Agence Régionale de Santé Occitanie

www.occitanie.ars.sante.fr

Suivez-nous aussi sur les réseaux    

Vincent DROCHON 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77
vincent.drochon@ars.sante.fr

Sébastien PAGEAU 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 (Montpellier)
sebastien.pageau@ars.sante.fr

Anne CIANFARANI 05 34 30 25 39/ 07 60 37 01 19 (Toulouse)
anne.cianfarani@ars.sante.fr