



SAVOIR ANIMER LES ATELIERS DE SENSIBILISATION AUX RISQUES DE L'ÉTÉ

#Bons réflexes Santé Occitanie

Module E-learning





REMISE EN CONTEXTE ET ENJEUX

La période estivale demeure une phase à risques pour la santé, à la croisée des facteurs environnementaux (températures élevées, prolifération des moustiques tigres et des tiques, présence d'animaux dangereux, etc.) et des comportements humains (baignades, alimentation, exposition prolongée au soleil, etc.).

Dans ce contexte, l'ARS Occitanie met en place, depuis 2021, une tournée itinérante sur les 13 départements de son territoire pendant les deux mois d'été. Elle a pour objectif de sensibiliser et de diffuser les comportements les plus adaptés aux habitants mis également aux vacanciers aux risques de l'été.

La tournée s'articule autour de cinq ateliers, à savoir:

- L'exposition solaire
- Les sucres cachés dans l'alimentation
- Les moustiques-tigres et les tiques
- Le sport-santé
- La baignade

Les ateliers sont construits pour être participatifs, pédagogiques et accessibles à tout type de public (enfants, seniors, travailleurs saisonniers, etc.)

En parallèle de la tournée, des formations à la réalisation des ateliers sont proposés à tous les départements depuis 2024. Ces formations visent à faire monter en compétence des acteurs du territoire et démultiplier les actions de sensibilisation sur ces thématiques.

Toujours avec la volonté de former un maximum d'acteurs, l'ARS Occitanie sollicite Primum Non Nocere pour développer une formation e-learning.



ARTICULATION DU MODULE E-LEARNING

Chacun des ateliers est abordé, dans le module de formation, selon le déroulé suivant:

- Les définitions
- Les enjeux de la thématique en termes de santé publique
- Les données chiffrées
- Les outils de sensibilisation
- Le déroulé de l'atelier
 - ✓ L'utilisation des outils
 - ✓ Les messages à transmettre



- I. L'exposition solaire
- II. Les sucres cachés dans l'alimentation
- III. Les moustiques-tigres et les tiques
- IV. Le sport-santé
- V. La baignade



Module E-learning



QUELQUES DÉFINITIONS

Les rayons du soleil émettent trois types de rayonnement ultraviolet (UV) :

- Les UV-A, très peu filtrés par l'atmosphère, représentent 95 à 99% des UV arrivant à la surface de la Terre.
- Les UV-B, filtrés en grande majorité, représentent 1 à 5% des UV arrivant à la surface de la Terre. Leur intensité dépend du moment de la journée, de la saison, du pays et de la présence de nuage
- Les UV-C stoppés en totalité par l'atmosphère.

Les UV-B sont absorbés par l'épiderme (couche la plus externe) tandis que les UV-A pénètrent profondément dans la peau (derme et hypoderme).

Ils sont responsables de l'assombrissement et de l'épaississement des couches cellulaires externes – ces réactions sont une défense de l'organisme pour les UV n'entraînent pas d'autres lésions.

Les UV-A et les UV-B sont des génotoxiques sans effet de seuil – ils produisent des altérations de l'ADN pour des doses inférieures à celles déclenchant le signal d'alerte qu'est le coup de soleil.

En juillet 2009, le CIRC (Centre International de Recherche sur le Cancer) a classé cancérogène avérés pour l'homme les UV-A et les UV-B. En atteignant la peau, les doses excessives d'UV agressent les cellules cutanées et peuvent provoquer des dommages irréversibles dans les gènes des cellules exposées.

Attention, les UV, en particulier les UV-B, permettent la stimulation de la production de vitamine D. Celle-ci a une fonction importante car elle améliore l'absorption du calcium et du phosphore présent dans les aliments et joue un rôle crucial dans le développement du squelette, la fonction immunitaire et la formation des cellules sanguines. Par exemple, une exposition de 10 minutes du visage et des avant-bras au soleil à midi, deux à trois fois par semaine en été, suffit à produire la vitamine D nécessaire chez des adultes jeunes et en bonne santé. Pour les personnes à peau foncée ou par temps nuageux, 30 minutes sont nécessaires.

Sources : [Portail Cancer Environnement](#) • [Centre Léon Bérard](#)

Source OMS : [Les effets connus des UV sur la santé](#)

QUELQUES DÉFINITIONS

Pour évaluer la dangerosité des rayons UV, on mesure l'intensité des rayonnements UV au travers de l'INDEX UV. Plus il est élevé, plus il est nécessaire de se protéger du soleil et de ne pas y rester très longtemps, même sous un ciel nuageux.



En Europe, l'indice UV atteint généralement des niveaux de l'ordre de 7 ou 8 en été mais il peut dépasser 10 en haute montagne. La réverbération due aux surfaces claires (sable, eau, neige) augmente l'intensité du rayonnement.

QUELQUES DÉFINITIONS

La connaissance de son phototype permet de mesurer son niveau de risque au soleil. Plus le phototype est proche de 1, plus il faut se préserver du soleil. Toutefois, il est recommandé de se protéger même avec un phototype élevé : personne n'est à 100 % à l'abri des cancers de la peau.

Phototype I	Phototype II	Phototype III	Phototype IV	Phototype V	Phototype VI
La peau est très blanche, les cheveux roux ou blonds, les yeux bleus / verts. Les taches de rousseur sont fréquentes.	La peau est claire, les cheveux blonds / roux à châtain, les yeux clairs à bruns. Des taches de rousseur peuvent apparaître.	La peau est intermédiaire, les cheveux sont châtain à bruns et les yeux bruns.	La peau est mate, les cheveux bruns / noirs, les yeux bruns / noirs.	La peau est brune, les cheveux et les yeux sont noirs.	La peau est noire, les cheveux et les yeux sont noirs.
Les coups de soleil sont systématiques, la peau rougit toujours mais ne bronze jamais.	Les coups de soleil sont fréquents et la peau bronze à peine ou très lentement.	Les coups de soleil sont occasionnels. La peau bronze graduellement.	La peau bronze rapidement, avec des coups de soleil occasionnels lors d'expositions intenses.	La peau bronze beaucoup. Les coups de soleil sont rares.	Les coups de soleil sont très exceptionnels.

ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Effet à court terme



- **Coups de soleil**

Un coup de soleil est une brûlure de la peau causée par une exposition excessive aux rayons ultraviolets (UV) du soleil. Cette inflammation se manifeste par une rougeur et un gonflement des zones cutanées touchées, ainsi que par des cloques dans les cas particulièrement graves. L'inconfort qui en résulte est maximal dans les 12 à 36 heures. Les coups de soleil fréquents pendant l'enfance et l'adolescence augmentent considérablement le risque de cancer de la peau (mélanome).



- **Ophtalmie**

L'ophtalmie (photokératoconjonctivite) correspond à une brûlure de la cornée par les ultraviolets, c'est un véritable coup de soleil de l'œil. Les manifestations apparaissent quelques heures après une forte exposition solaire. L'ophtalmie des neiges, la plus courante, survient en haute altitude, zone où l'index UV est très fort, surtout lorsqu'il fait beau. L'ophtalmie guérit sans séquelle au bout de 48 heures passées dans l'obscurité totale.

ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Effet à long terme

- **Vieillesse prématurée de la peau**

Les UV-A et les UV-B contribuent au photovieillesse : il s'agit d'un processus, qui est irréversible. La peau perd progressivement son élasticité, ce qui a habituellement pour conséquence l'apparition de rides, d'affaissements et de poches.



- **Cancer de la peau – Carcinomes**

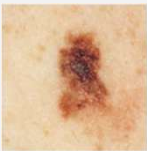
Il correspond au cancer de la peau le plus courant. Il est fréquent sur les parties du corps fréquemment exposées au soleil (oreille, visage, cou, avant-bras, etc.). Il se développe lentement, s'étend rarement à d'autres parties du corps (il métastase rarement) mais il peut entraîner une plaie profonde s'il n'est pas retiré chirurgicalement.

- **Cancer de la peau – Mélanomes**

C'est le type de cancer le moins courant mais le plus dangereux, responsable de la plupart des décès par cancer de la peau.

Il s'agit d'une prolifération maligne des mélanocytes qui peut

- avoir l'aspect d'un nouveau grain de beauté
- entraîner un changement de couleur, de forme, de taille ou d'aspect d'une tache, d'une tache de rousseur ou d'un grain de beauté anciens.



En l'absence de traitement, la tumeur peut se développer rapidement et les cellules cancéreuses peuvent métastaser. Le mélanome peut survenir à un jeune âge et son incidence augmente rapidement dans le monde entier. Il est solidement prouvé que le mélanome est dû à une exposition intermittente aux UV (exposition occasionnelle pendant de courtes périodes d'ensoleillement intense) et à de graves coups de soleil pendant l'enfance et l'adolescence.

ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Effet à long terme



- **Cataracte**

La cataracte est la principale cause de cécité dans le monde. Elle correspond à une affection de l'œil et plus précisément du cristallin qui s'opacifie progressivement.

Même si la cataracte apparaît à des degrés différents chez la plupart des personnes à mesure qu'elles vieillissent, certaines études apportent des preuves solides que les UV-B sont un facteur de risque. La cataracte peut être traitée chirurgicalement, et un cristallin artificiel ou d'autres moyens de correction optique permettent de restaurer la vision.

DONNÉES CHIFFRÉES

- Dans plus de 85% des cas, environ 84% des adultes déclarent avoir souffert d'au moins un coup de soleil au cours de leur vie.
- Dans plus de 85% des cas, les cancers de la peau sont attribuables à une exposition excessive aux UV naturels ou artificiels chez les plus de 30 ans.
- Chaque année entre 141 200 et 243 500 cas sont diagnostiqués en France. 90% des cancers de la peau sont des carcinomes cutanés (75% de carcinomes basocellulaires et 20% pour les épidermoïdes).
- Le mélanome cutané est la 3ème cause de nouveaux cas de cancer chez les 20-24 ans.
- En 2023, 17 922 nouveaux cas de mélanomes cutanés sont diagnostiqués et sont la cause de 1 922 décès en 2022. Depuis 30 ans, le nombre de mélanomes a été multiplié par 5.
- Chaque année, environ 16 millions de personnes dans le monde souffrent de cécité en raison d'une opacification du cristallin. Selon les estimations de l'OMS, jusqu'à 10% des cas de cataracte sont causés par une surexposition aux UV et sont donc évitables.

[Mélanome de la peau : définition et facteurs favorisants | ameli.fr | Assuré](#)

[Cancers de la peau | Santé publique France](#)

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Savez-vous pourquoi le soleil peut-être dangereux pour votre santé ?

Réponse à apporter – évoquer les différents types de rayonnements ultraviolets et leurs effets sur le corps

Outil à utiliser – nappe sur l'exposition solaire

→ Quels sont les risques pour votre santé liés à une exposition prolongée et/ou répétée au soleil ?

Réponse à apporter – évoquer les effets à court et long terme

Outil à utiliser – nappe sur l'exposition solaire

→ Savez-vous ce qu'est un mélanome et ses origines ?

Réponse à apporter – définition du mélanome

Outil à utiliser – Totem sur les dangers du soleil

→ Savez-vous comment vous « autodiagnostiquer » ?

Réponse à apporter – différences grain de beauté/mélanome, méthode A-B-C-D-E et surveillance des grains de beauté

Outil à utiliser – Totem sur les dangers du soleil

→ Connaissez-vous les bons gestes à adopter pour limiter les risques liés à une exposition au soleil ?

Réponse à apporter – éviter l'exposition entre 12h et 16h, préférez l'ombre, porter des vêtements couvrants, des lunettes et une casquette, se méfier du temps couvert, surveiller l'index U.V et mettre de la crème solaire

Outil à utiliser – Totem sur les dangers du soleil et fiches « Les bons gestes face au soleil »

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Nappe sur “les dangers du soleil” :
 - Effets biologiques des rayonnements ultraviolets
 - Risques pour la santé à court et moyen terme
 - Index UV





OUTILS DE SENSIBILISATION

- Totem sur les dangers du soleil
 - Focus sur les mélanomes
 - Consignes de prévention

PRÉVENIR LES MÉLANOMES

C'est quoi un mélanome ?

UN TYPE DE CANCER DE LA PEAU QUI SE DÉVELOPPE À PARTIR DES CELLULES (MÉLANOCYTES) QUI CONTRÔLENT LE PIGMENT DE LA PEAU.

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

PRÉVENIR LES MÉLANOMES

Grain de beauté Mélanome

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

PRÉVENIR LES MÉLANOMES

AUTO-EXAMEN 3 à 4 fois par an DERMATOLOGUE 1 fois par an

ASYMÉTRIE COULEUR NON HOMOGENE EVOLUTION

BORDS IRREGULIERS DIAMETRE

MÉTHODE A-B-C-D-E
Surveiller ses grains de beauté

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

PRÉVENIR LES MÉLANOMES

Surveiller les grains de beauté

SUSCEPTIBLES D'ÉVOLUER EN TUMEUR MALIGNE

PRÉCURSEURS DU MÉLANOME

20% DES CAS DE MÉLANOMES

Vérifier l'apparition de tâches atypiques

NOMBRE DE GRAINS DE BEAUTÉ GÉNÉTIQUEMENT PRÉDÉTERMINÉ.

SI NOUVELLES TÂCHES APRÈS 30 ANS = GRAIN DE BEAUTÉ .

80% DES CAS DE MÉLANOMES

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

SE PROTÉGER DU SOLEIL

PORTER DES VÊTEMENTS COUVRANTS

PORTER DES LUNETTES DE SOLEIL

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

SE PROTÉGER DU SOLEIL

ÉVITER L'EXPOSITION ENTRE 12 ET 16H

PRÉFÉRER L'OMBRE

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

SE PROTÉGER DU SOLEIL

SE MÉFIER DU TEMPS COUVERT

METTRE DE LA CRÈME SOLAIRE

© BONNÉES SOUS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Atelier – Exposition solaire

FICHE RÉFLEXES - dématérialisée



BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face au soleil

Nous sommes en été, il fait chaud et le soleil est présent ! Pourtant il faut faire très attention. Certes, il est important de mettre de la crème solaire. Cependant, avant, il existe beaucoup d'autres conseils à appliquer afin d'éviter les dangers du soleil !

-  1 Évitez l'exposition au soleil entre 12 et 16h
-  2 Préférez l'ombre à une exposition directe
-  3 Portez le plus possible des vêtements couvrants et des manches longues ainsi que des couvre-chefs
-  4 Portez des lunettes de soleil
-  5 Surveillez l'indice UV, les nuages ne vous protègent pas forcément des rayons UV
-  6 Appliquez de la crème solaire indice 50 sur votre peau si vous êtes obligé de vous exposer au soleil.
-  7 Hydratez vous tout au long de la journée.

Attention !
La crème solaire doit être votre ultime recours face au soleil

Toutes les crèmes ne se valent pas il faut faire attention à la composition : **elles sont susceptibles de contenir des ingrédients néfastes pour la santé et/ou l'environnement à long terme**
Pour cela nous vous conseillons de choisir une crème à appliquer (ni huile ni spray), avec le moins d'ingrédients possible, bio et/ou labellisée.

Pensez à faire vérifier vos taches et grains de beauté et à appliquer la méthode ABCDE pour repérer les mélanomes

Animation:  



MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

ÉVITEZ L'EXPOSITION AU SOLEIL
ENTRE 12H ET 16H

PORTEZ DES LUNETTES DE SOLEIL
AVEC FILTRE UV

PRÉFÉREZ L'OMBRE À UNE
EXPOSITION DIRECTE

METTEZ DE LA CRÈME SOLAIRE
RÉGULIÈREMENT

SURVEILLEZ L'INDICE UV ET MÉFIEZ-
VOUS D'UN TEMPS NUAGEUX

HYDRATEZ-VOUS TOUT AU LONG
DE LA JOURNÉE

PORTEZ LE PLUS POSSIBLE DES VÊTEMENTS
COUVRANTS, DES MANCHES LONGUES ET
DES COUVRE-CHEFS



- I. L'exposition solaire
- II. Les sucres cachés dans l'alimentation
- III. Les moustiques-tigres et les tiques
- IV. Le sport-santé
- V. La baignade



Module E-learning



QUELQUES DÉFINITIONS

Les protéines, les lipides et les glucides constituent la majeure partie de nos apports énergétiques. Avec l'eau, ces trois familles d'éléments nutritifs représentent 98% du poids des aliments que nous consommons.

Parmi les glucides, on distingue les glucides simples, plus couramment désignés sous le vocable de « sucres » qui présentent souvent une saveur sucrée, et les amidons (ou « glucides complexes ») indispensables par leur apport énergétique, digérés par l'intestin et majoritairement absorbés sous forme de glucose.

Les principaux sucres que l'on retrouve dans les aliments consommés au quotidien sont :

- Le glucose – présent dans la plupart des produits végétaux au goût sucré (dans les fruits, miel, certains légumes)
- Le fructose – très répandu dans la nature dans les fruits et dans beaucoup de légumes. Il est aussi présent dans les tubercules de certaines plantes comme l'artichaut, l'oignon, la chicorée ou le topinambour
- Le saccharose – ou sucre blanc
- Le lactose et le galactose qui sont des sucres naturellement présents dans les produits laitiers.

Les sucres sont également présents dans les aliments sous d'autres appellations telles que le sucre inverti, les sirops de glucose et de fructose, le maltose, les jus concentrés et les sirops de fruits ou le miel.

Lorsque nous consommons du sucre, la digestion commence dans la bouche où des enzymes dans la salive commencent à décomposer les sucres en molécules plus simples. Ensuite, les aliments passent dans l'estomac et l'intestin grêle où ils sont davantage décomposés.

Les sucres sont alors absorbés par les cellules de la paroi intestinale, puis passent dans la circulation sanguine. Le glucose est la principale source d'énergie utilisée par les cellules en raison de sa facilité d'absorption et d'utilisation. Une fois dans le sang, le glucose est transporté vers les cellules de tout le corps. L'insuline, une hormone produite par le pancréas, joue un rôle crucial dans ce processus en aidant les cellules à prendre le glucose du sang pour l'utiliser comme énergie. Dans les cellules, le glucose est utilisé pour produire de l'énergie dans un processus appelé la glycolyse au cours duquel il est converti en pyruvate.

Le glucose peut également être converti en glycogène pour être stocké dans le foie et les muscles. Lorsqu'une source rapide d'énergie est nécessaire, le glycogène est décomposé en glucose et libéré dans le sang.

Lorsque les réserves de glycogène sont remplies et qu'il reste du glucose disponible, l'excès peut être converti en acides gras et stocké sous forme de graisse corporelle.



QUELQUES DÉFINITIONS

Une notion importante dans le cadre des apports en sucres est l'**index glycémique**.

L'index glycémique (ou IG) est une mesure qui classe les aliments contenant des glucides en fonction de leur impact sur la glycémie (niveau de glucose dans le sang) après leur consommation. C'est-à-dire qu'il indique la rapidité avec laquelle les glucides présents dans un aliment sont digérés, absorbés et augmentent la glycémie. Il est exprimé par rapport à un aliment de référence, généralement le glucose ou le pain blanc, qui a un indice glycémique de 100.

Les aliments sont classés en trois catégories selon leur IG :

IG élevé : 70 ou plus. Les aliments à IG élevé provoquent des pics rapides de glycémie. Exemples : pain blanc, riz blanc, pommes de terre.

IG moyen : 56 à 69. Les aliments à IG moyen augmentent modérément la glycémie. Exemples : pain de blé entier, riz brun.

IG bas : 55 ou moins. Les aliments à IG bas entraînent une élévation lente et moins marquée de la glycémie. Exemples : lentilles, pois chiches, la plupart des fruits et légumes.

Les aliments à IG élevé peuvent provoquer des pics et des chutes rapides de glycémie, ce qui peut entraîner une faim rapide et une tendance à trop manger, contribuant éventuellement à l'obésité et au diabète de type 2.

Les aliments à IG bas sont digérés plus lentement et ont un effet plus stable sur la glycémie, aidant à contrôler la faim, à maintenir l'énergie et à gérer le poids.

Donc, les glucides simples (sucres) ont généralement un IG élevé, tandis que les glucides complexes (fibres, amidons) ont souvent un IG bas.

En résumé, l'index glycémique est un outil utile pour identifier et choisir les aliments qui aident à maintenir une glycémie stable, contribuant à une meilleure gestion de l'énergie et à la prévention des maladies métaboliques comme le diabète



QUELQUES DÉFINITIONS

Afin de faire des choix éclairés sur leur consommation de sucre, à la fois naturellement présents et ceux ajoutés, le consommateur peut se référer à l'étiquetage nutritionnel, la liste des ingrédients et le nutriscore.

Pour l'étiquetage nutritionnel, il est précisé la quantité totale de sucre dans une portion du produit. Elle inclut les sucres naturellement présents comme ceux trouvés dans les fruits et les produits laitiers.

Beaucoup d'étiquettes maintenant spécifient les "sucres ajoutés" séparément. Les sucres ajoutés sont ceux qui sont ajoutés au produit lors de sa fabrication, comme le sucre de table, le sirop de maïs, le miel, etc. Cette information est essentielle pour discerner quels produits contiennent des sucres supplémentaires au-delà de ceux qui sont naturellement présents.

Sur certaines étiquettes, vous pouvez trouver le pourcentage de la valeur quotidienne pour les sucres ajoutés, basé sur une alimentation de 2000 calories par jour c'est-à-dire 100gr. Cela aide à comprendre combien de la quantité recommandée de sucres ajoutés vous obtenez d'une portion de ce produit.

La liste des ingrédients énumère tous les éléments utilisés pour fabriquer le produit. Les sucres peuvent être indiqués sous divers noms, tels que fructose, glucose, sirop de maïs à haute teneur en fructose, sucre inverti, mélasse, miel, etc.

Certains produits peuvent indiquer les mentions suivantes :

- « **Sans sucres** » : l'aliment est très peu sucré, il ne contient pas plus de 0,5g de sucres pour 100g ou 100mL de produit.
- « **Allégé en sucres** » : l'aliment contient au minimum 30% de sucres en moins qu'un produit similaire. Cela ne signifie pas que le produit est peu sucré mais qu'il peut constituer une alternative intéressante à la consommation des produits « standards ».
- « **Sans sucres ajoutés** » : le produit n'a pas été additionné de sucres ou de matières sucrantes lors de sa fabrication, mais il peut contenir les sucres naturellement présents dans les aliments qui ont servi à le préparer (jus de fruits, compotes...).

Concernant le nutriscore, il est calculé en tenant compte des éléments nutritionnels bénéfiques et défavorables présents dans les aliments :

- **Éléments positifs** : fibres, protéines, fruits, légumes, noix, légumineuses.
- **Éléments négatifs** : calories, sucre, acides gras saturés, sel.

Le score final est déterminé par la balance de ces points.

QUELQUES DÉFINITIONS

Les édulcorants artificiels sont des produits sucrants qui ne sont pas des glucides. Ils permettent de réduire la teneur en sucres ajoutés dans les aliments et boissons – ainsi que les calories qui y sont associées – tout en maintenant une saveur sucrée. L'aspartame (E951) ou l'acésulfame potassium (E950) comptent probablement parmi les plus connus de ces additifs alimentaires, qui sont aujourd'hui consommés chaque jour par des millions de consommateurs.

Présents dans des milliers de produits fabriqués par les industries agro-alimentaires, les édulcorants artificiels peuvent également être ajoutés ultérieurement dans les aliments, sous forme de « sucrettes » ou de poudres, par exemple.

Or, depuis quelques années, des données semblent indiquer que la consommation de ces produits pourrait ne pas être anodine. Ainsi, des études récentes menées dans le cadre de l'étude NutriNet-Santé (une étude de santé publique lancée en 2009 dans l'objectif de faire progresser les connaissances entre alimentation et santé) montrent une association entre la consommation d'édulcorants et un risque accru de cancers.

Il s'agit, au global, du cancer du sein, et de cancers « liés à l'obésité », autrement dit pour lesquels l'obésité est un des facteurs de risque : cancer du pancréas, du foie, du côlon-rectum, du sein après la ménopause, de l'endomètre, du rein, de l'œsophage, de la bouche, du larynx, du pharynx, de l'estomac, de la vésicule biliaire, des ovaires et de la prostate. Un risque accru de maladies cardiovasculaires a également été mis en évidence.

Au-delà de ces liens, il faut souligner que les autorités de santé ne recommandent pas les édulcorants, qui maintiennent l'appétence pour le goût sucré, comme une alternative sûre au sucre... Elles préconisent plutôt l'inverse, à savoir de tendre globalement vers une diminution du goût sucré dans notre alimentation.

De plus, les édulcorants de synthèse font partie des FODMAPs. Ces composés difficiles à digérer sont responsables de douleurs abdominales, d'inconfort abdominal, de ballonnements et d'excès de gaz du fait de leur mauvaise absorption par le tube digestif et de la fermentation qu'ils entraînent.

ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Une quantité élevée de sucre dans le corps entraîne des pics rapides de glucose dans le sang. Pour compenser, le pancréas libère des quantités importantes d'insuline.

Lorsque cela se produit fréquemment, le pancréas est constamment sollicité pour produire de grandes quantités d'insuline, ce qui peut épuiser ses capacités à long terme et réduire sa fonction efficacement.

De plus, lorsque les cellules sont exposées à des niveaux élevés de glucose et d'insuline, elles peuvent devenir moins sensibles à l'action de l'insuline et devenir « résistantes ». Cette résistance signifie que les cellules ne répondent plus efficacement à l'insuline nécessitant des quantités plus élevées pour obtenir la même réponse et donc solliciter d'autant plus le pancréas.

L'excès de sucre est souvent converti en triglycérides et stocké sous forme de graisse, en particulier autour de l'abdomen.

Ainsi, une consommation excessive de sucre est corrélée à plusieurs dangers, à court ou long terme, pour la santé :

- Des problèmes de poids et d'obésité – il peut être stocké sous forme de graisse en particulier autour de l'abdomen
- L'apparition de diabète de type 2 – le sucre pouvant provoquer des pics de glycémie, ce qui met à rude épreuve la capacité du corps à produire l'insuline et à réguler la glycémie
- Des problèmes cardiovasculaires – il peut augmenter la pression artérielle et les niveaux de lipides sanguins, notamment les triglycérides, ce qui peut favoriser les maladies cardiaques
- Des problèmes dentaires – les bactéries présentes dans la bouche utilisent le sucre pour produire des acides qui attaquent l'émail des dents entraînant par exemple des caries
- Des problèmes hépatiques – l'excès de sucre peut surcharger le foie et provoquer une accumulation de graisse hépatique ce qui peut entraîner la stéatose hépatique non alcoolique



DONNÉES CHIFFRÉES

- L'OMS recommande de ne pas dépasser 50 grammes de sucres libres. Il s'agit des sucres ajoutés dans les aliments (saccharose, sirop de glucose, miel etc.)
- 20 à 30% des adultes et des adolescents présents sur le territoire français ont des apports en sucre total (sucres ajoutés + sucres naturellement présents dans les fruits, les jus et les légumes) supérieurs à 100 gr/jour () (recommandations de l'ANSES)
- 60% des enfants de 8 à 12 ans dépassent les 75 gr/j et 75% des enfants de 4 à 7ans dépassent 60 gr/j
- Les personnes ayant une consommation élevée de sucre ont un risque accru de 25% de développer un diabète
- Les personnes consommant 25% ou plus de leurs calories quotidiennes sous forme de sucre ajouté ont un risque deux fois plus élevé de mourir d'une maladie cardiovasculaire

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Connaissez-vous les différents types de glucides?

Réponse à apporter – les glucides simples (ou sucres) et les glucides complexes (ou amidons). Parmi les glucides simples, on distingue le glucose, le fructose, le saccharose, le lactose et le galactose

→ Connaissez-vous l'index glycémique ?

Réponse à apporter – il classe la rapidité avec laquelle les glucides sont digérés, absorbés et augmentent la glycémie (taux de glucose dans le sang). Les aliments sont classés en trois catégories : IG élevé, IG moyen et IG bas. Les aliments à IG élevé provoquent des pics et des chutes rapides de glycémie favorisant une tendance à « trop manger »

→ Connaissez-vous les risques pour la santé liés à une consommation excessive de sucre ?

Réponse à apporter – des problèmes de poids, apparition de diabète de type 2, des problèmes cardiaques, des problèmes dentaires et des problèmes hépatiques. Elle favoriserait également l'apparition de cancer

Outil à utiliser – Roll up sur les dangers du sucre

→ Connaissez-vous les recommandations en termes de consommation de sucre ?

Réponse à apporter – selon l'OMS, 50 g/j (sucres ajoutés dans les aliments) et selon l'ANSES, 100 g/j (sucres ajoutés + sucres naturellement présents dans les aliments comme dans les fruits et les légumes)

Outil à utiliser – jeu de cartes (proposer de réaliser le jeu de cartes à la suite de cette question)

→ Savez-vous comment réduire vos consommations de sucre?

Réponse à apporter – limiter les produits industriels (pâtisseries, viennoiseries, gâteaux, céréales au petit-déjeuner, etc), les sodas et les jus de fruits même pressés, éviter de sucrer les boissons chaudes, augmenter les portions de féculents et favoriser le fait-maison

Outil à utiliser – fiche « Les bons gestes face au sucre »

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Roll - up

**#BON ETE
BONS REFLEXES
SANTÉ
OCCITANE**

LES DANGERS DU SUCRE

À COURT TERME :

PROBLÈMES DE POIDS (2023)
Enfants : 17% en surpoids dont 5% en obésité.

APPARITION DE CARIES

DÉPENDANCE

À LONG TERME :

AUGMENTE LES RISQUES DE DIABÈTE
3,3 millions de Français

MALADIES CARDIOVASCULAIRES
80% des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées grâce à une alimentation saine et équilibrée.

FAVORISE L'APPARITION DE CANCERS

Animation : Primium C2DS

ars
ARS
Agence Régionale de Santé Occitanie

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Ministère de la Santé



OUTILS DE SENSIBILISATION

- Cartes

Jeux de 21 cartes permettant d'identifier les quantités de sucre dans les aliments du quotidien. |

Il s'agit de demander aux participants de classer les cartes de l'aliment le moins sucré au plus sucré selon lui. Puis, en retournant les cartes, vérifier les réponses.



Atelier – Sucres cachés

FICHES RÉFLEXE - dématérialisée



**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Les bons gestes face au sucre

Le sucre est un fléau car aujourd'hui nous en retrouvons partout dans notre alimentation (dans les plats industriels, pâtisseries, ...). Selon l'OMS, la recommandation maximale d'apports en sucres libres est de 40g/jour (en moyenne) pour un enfant et 50g/jour (en moyenne) pour un adulte. Nous ne devrions pas dépasser 10% des apports caloriques.

Les sucres libres sont les sucres ajoutés dans les aliments (sucre, sirop de glucose, miel...) ET les sucres naturellement présents dans les jus de fruits.

- Remplacez les sodas et pâtisseries du goûter par des **produits laitiers frais et naturels**, des **fruits** ou des **fruits à coque**.
- Vous consommerez moins de **fruits** si vous **les mangez au lieu d'en boire le jus**, cela réduira leur apport en sucre dans votre journée et vous apportera plus de fibres.
- Remplacez les sodas et pâtisseries du goûter par des **produits laitiers frais et naturels**, des **fruits** ou des **fruits à coque**.
- Vous consommerez moins de **fruits** si vous **les mangez au lieu d'en boire le jus**, cela réduira leur apport en sucre dans votre journée et vous apportera plus de fibres.
- Privilégiez le **fait maison** afin de contrôler le sucre dans votre alimentation quotidienne.
- Réservez les **gâteaux secs, pâtisseries et viennoiseries** pour des **occasions particulières**, ne les stockez pas à la maison mais achetez les pour chaque occasion afin d'**éviter les tentations**.
- Augmentez vos portions de féculents pendant les repas pour éviter de grignoter plus tard.
- Substituez vos **crèmes-dessert** par des **yaourts naturels** ou des **fruits** moins riches en sucre.
- Ne proposez **que de l'eau à table**, substituez par de l'eau aromatisée si les habitudes sont trop ancrées.

Surpoids, obésité et maladies qui y sont associées, comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et le développement de cancers.

Et vous quel sera votre première résolution ?

Animation :





MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

RÉSERVEZ LES PÂTISSERIES ET
VIENNOISERIES POUR DES OCCASIONS
SPÉCIALES

NE SUCREZ PAS PLUS LES BOISSONS
CHAUDES

SUPPRIMEZ LES CÉRÉALES SUCRÉES ET
GRASSES DU PETIT-DÉJEUNER

CONSOMMEZ DE MANIÈRE
EXCEPTIONNELLE LES SODAS,
BOISSONS ÉNERGISANTES

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE
JUS DE FRUITS MÊME PRESSÉS

AUGMENTEZ LES PORTIONS DE
FÉCULENTS

LIMITEZ VOTRE CONSOMMATION DE
PRODUITS INDUSTRIELS

PRIVILÉGIEZ LE FAIT MAISON AFIN DE
CONTRÔLER LE SUCRE DANS VOTRE
ALIMENTATION



- I. L'exposition solaire
- II. Les sucres cachés dans l'alimentation
- III. Les moustiques-tigres et les tiques
- IV. Le sport-santé
- V. La baignade



Module E-learning



QUELQUES DÉFINITIONS

Nom : Aedes Albopictus

Taille : il est plus petit qu'une pièce de 1 centimes d'euro (soit moins de 0,5 cm)

Adresse : Autour des eaux stagnantes

Caractéristiques : il est blanc et noir. Il est également caractérisé par la présence d'une ligne dorsale blanche le long du thorax et ses pattes sont aussi rayées.

Activités : il est diurne, c'est-à-dire qu'il vit le jour (principalement le matin et le soir). De plus, il est plutôt silencieux.

Originare d'Asie du Sud- Est, l'espèce est aujourd'hui implantée dans plus de 80 pays d'Asie, de l'océan Indien, du Pacifique, d'Afrique, du bassin méditerranéen et des Amériques grâce notamment au commerce international.

Cette expansion fulgurante lui vaut d'être classé parmi les dix espèces les plus invasives au monde.

En France, il a été détecté pour la première fois depuis 2004 et depuis, sa population a constamment augmenté, principalement en raison du climat tempéré favorable et des environnements péri-urbains et urbains denses où l'eau stagnante est fréquente.



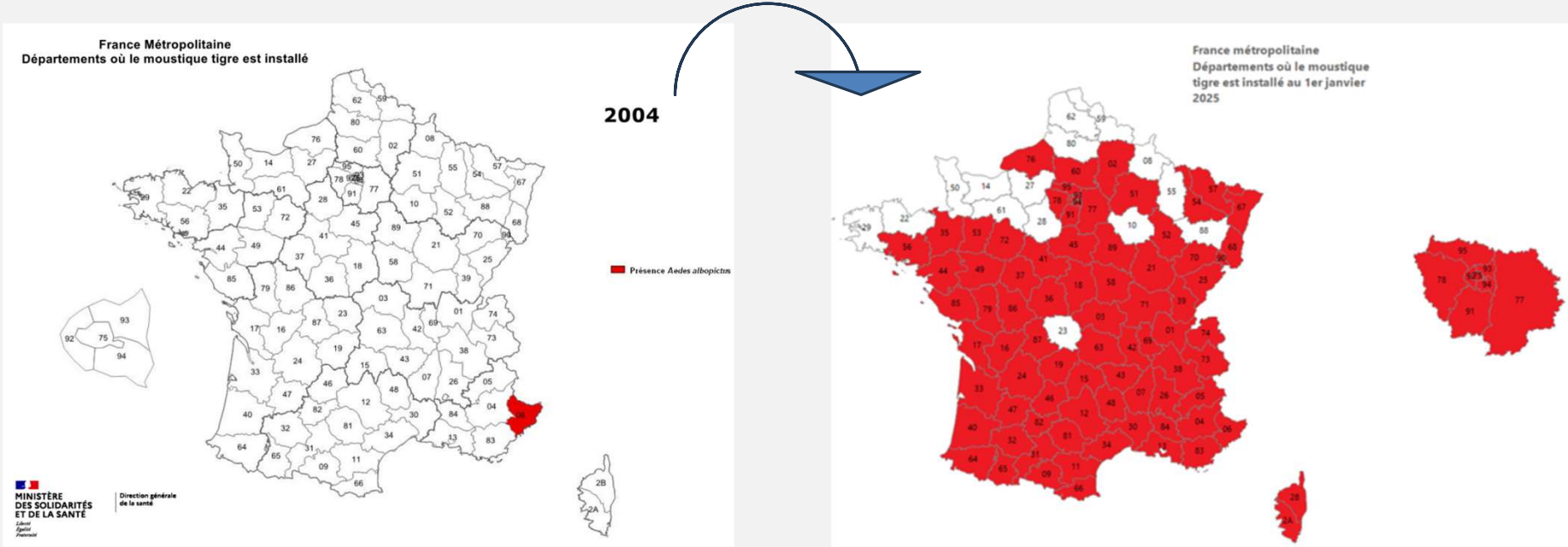
Flash Information :

Seul l'Antarctique est préservée de la présence du Moustique Tigre



QUELQUES DÉFINITIONS

Cartes de présence du moustique tigre en France hexagonale entre 2004 et 2025 – 81 départements sont colonisés par le moustique tigre sur les 96 départements métropolitains



Sources : [Cartes de présence du moustique tigre en France métropolitaine](#)

QUELQUES DÉFINITIONS

L'alimentation des moustiques tigres est principalement faite de nectar de fleur, qui est la seule source de nourriture des mâles. En effet, seule la femelle pique. La piqûre intervient après l'accouplement, une fois la femelle fécondée (les femelles ne s'accouplent généralement qu'une fois dans leur vie et conservent le sperme dans des organes spécifiques, les spermathèques).

Le sang prélevé lors de la piqûre constitue une source de protéines pour permettre le développement des œufs. **Le moustique tigre préfère le sang humain, on dit qu'il est « anthropophile ».**

Après trois ou quatre jours, les œufs arrivent à maturation. Pour la ponte, la femelle va privilégier toutes sortes de récipients et réservoirs d'eau artificiels : vases, pots, fûts, bidons, rigoles, avaloirs pluviaux, gouttières, terrasses sur plots, vieux pneus... L'équivalent d'un bouchon peut parfois être suffisant pour que des larves se développent.

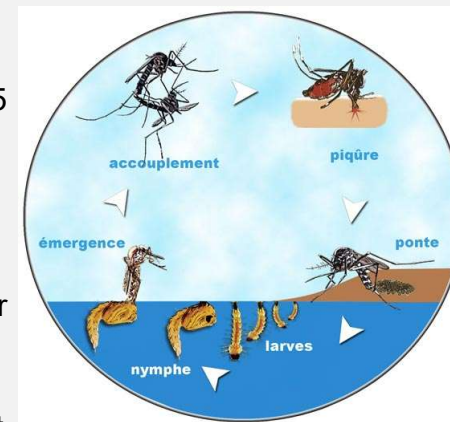
Ce cycle piqûre/ponte se répète jusqu'à la mort de l'insecte.

Une femelle peut pondre tous les 12 jours. Elle va pondre environ 150 œufs par ponte, et en moyenne 5 fois au cours de sa vie soit 750 œufs, ce qui explique la diffusion rapide de ce moustique.

La vie d'un moustique tigre se déroule sous quatre formes distinctes: l'œuf, la larve, la nymphe et l'adulte. Les phases œuf, larve et nymphe sont aquatiques et durent entre 4 et 6 jours.

Le moustique adulte peut vivre 4 à 6 semaines, les femelles ayant généralement la durée de vie la plus longue et les mâles mourant généralement au bout d'une dizaine de jours, le temps pour lui de féconder la femelle.

Ils se déplacent peu par eux-mêmes au cours de leur vie, en raison de leur piètre aptitude au vol. En effet, ils évoluent dans un périmètre de 150 mètres autour de leur lieu de naissance mais ils réussissent à se propager grâce aux transports routiers et ferroviaires.



Sources : [Le moustique tigre](#) | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

Sources : [Signalement-moustique.anses](#) | Sources : [Moustique tigre : ce qu'il faut savoir sur lui](#) | Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes



QUELQUES DÉFINITIONS

Le moustique tigre est particulièrement invasif et résistant – ses œufs peuvent résister des mois voire des années à un environnement sec et éclore lorsqu'ils sont remis dans l'eau aux retours des beaux jours.

Par ailleurs, il est capable de supporter des températures plus basses que les autres espèces tropicales.

Le changement climatique est un accélérateur

- ▣ *Dans la prolifération du moustique tigre – plus il fait chaud, plus son cycle de développement (de l'œuf à l'adulte) se raccourcit : entre 20° et 25°C il dure entre 6 et 10 jours, et à 28°C il n'est plus que de 6 jours.*
- ▣ *Dans la vitesse de multiplication des virus à l'intérieur de l'insecte.*

Au regard de la prolifération très importante du moustique tigre en France, les autorités ont mis en place des actions de surveillance et de lutte anti-vectorielle :

- ▣ La surveillance entomologique active qui permet de détecter de détecter l'arrivée du moustique tigre et de suivre son extension sur le territoire grâce à l'installation de réseaux de pièges pondoirs installés dans des zones à risque élevé d'importation comme les zones portuaires, les axes de communication ou encore les communes où le moustique n'a pas encore été identifié.
- ▣ La surveillance entomologique passive qui permet à l'ensemble de la population de signaler la présence du moustique tigre sur le site [Signalement moustique](#). Il est destiné à recueillir en priorité les signalements en provenance de communes non colonisées afin de suivre le front de progression du moustique tigre.
- ▣ La lutte anti-vectorielle, sous la responsabilité des ARS, qui vise à éliminer les gîtes larvaires et les moustiques adultes afin de diminuer le risque de propagation de virus.

[Source - Le moustique tigre | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail](#)

[Source - Le réchauffement augmente les dangers du moustique tigre - Réseau Action Climat](#)



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Le moustique tigre est capable de transmettre à l'homme différents virus dont ceux de la dengue, du chikungunya et du Zika. Pour cela, la femelle moustique tigre doit s'infecter en prélevant l'agent pathogène lors de son repas sanguin sur une personne ou un animal infecté – il faut plusieurs jours pour qu'un moustique devienne infectant, c'est-à-dire que le virus passe la barrière digestive, se multiplie et passe dans la salive.

L'exposition des moustiques tigres présents en France aux virus de ces maladies est notamment possible lorsque des voyageurs, de retour de pays où ces maladies sont présentes (Antilles, Amérique du Sud, Asie du Sud-Est, Océan Indien) reviennent infectés, introduisent ces virus en France métropolitaine, et se font piquer par des moustiques tigres locaux.

Après quelques jours, ces moustiques seront capables de transmettre à leur tour, sur le territoire métropolitain, le virus à une personne qui n'a pas voyagé. La survenue de cas autochtones (contractés sans voyage) en France métropolitaine représente un risque bien réel. L'identification d'un nombre inédit de cas autochtones de dengue en 2022 démontre d'ailleurs que ce risque n'est pas anecdotique.

Voici les symptômes et risques liés aux maladies pouvant être transmises par le moustique tigre :

- La dengue : la forme habituelle apparaît généralement 4 à 7 jours après la pique infectante, par une fièvre d'apparition brutale associée à des frissons, des maux de tête, des douleurs derrière les yeux, des douleurs articulaires et musculaires, et parfois accompagnés de nausées, de vomissements, ou d'une éruption cutanée. La personne guérit généralement en quelques jours. Dans de rares cas, des complications graves et parfois mortelles peuvent survenir avec des risques de défaillances viscérales et hémorragiques.
- Le Chikungunya : il se manifeste généralement 3 à 7 jours après la pique infectante, par une forte fièvre d'apparition brutale et de douleurs articulaires pouvant être intenses parfois accompagnées d'autres symptômes (douleurs musculaires, maux de tête, éruption cutanée...). La personne guérit généralement en une dizaine de jours, sans séquelle, mais le Chikungunya peut parfois évoluer vers des douleurs articulaires chroniques chez certaines personnes.

[Moustique tigre : ce qu'il faut savoir sur lui | Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes](#)

[Le réchauffement augmente les dangers du moustique tigre - Réseau Action Climat](#)



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Et enfin,

- Le Zika : il se manifeste 3 à 14 jours après la piqûre infectante, généralement par une éruption cutanée, parfois accompagnée de démangeaisons, d'une fièvre modérée, d'une conjonctivite, de fatigue, de douleurs musculaires et articulaires, de maux de tête ou de douleurs derrière les yeux. Ces signes durent quelques jours et disparaissent spontanément. Les complications concernent principalement les femmes enceintes (malformation neurologique du fœtus). Il est à noter que le Zika se transmet aussi par voie sexuelle pendant plusieurs mois après l'infection.

Dans une expertise publiée en 2024, l'ANSES estime que l'apparition autochtone de ces épidémies est assez élevée dans les cinq prochaines années. Par exemple, en **2022, il y a eu 66 cas de dengue autochtone**. C'est autant que le nombre total de cas autochtones durant les dix années précédentes.

L'apparition d'une épidémie pourrait avoir plusieurs impacts sanitaires et sociaux tels que :

- Saturation du système de lutte antivectorielle. Ce dernier est impliqué dans la gestion des cas d'arboviroses, importés ou non, avec l'identification de tous les contacts de la personne infectée au cours des 10 jours précédents et le contrôle des lieux visités par le malade afin d'éliminer les moustiques tigres présents. L'augmentation du nombre de cas avec les moyens actuels conduirait à une dégradation de la qualité des opérations, mais aussi des conditions de travail des personnes impliquées dans la surveillance.
- Tension sur le système de santé.

[Moustique tigre : ce qu'il faut savoir sur lui | Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes](#)

[Maladies transmises par le moustique tigre : quels risques et quels impacts ? | Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail](#)



DONNÉES CHIFFRÉES

En 2025, entre le 1er mai et le 2 septembre, il a été identifié en France hexagonale :

- 862 cas importés de dengue
- 954 cas importés de chikungunya
- 1 cas importé de Zika

Pour les cas autochtones

- 44 épisodes de transmission vectorielle autochtone dont
 - 34 épisodes de chikungunya totalisant 301 cas
 - 10 épisodes de dengue totalisant 19 cas

Ces cas autochtones se situent dans les régions PACA, CORSE, OCCITANIE et AURA, déjà affectées les années précédentes, mais pour la première fois en GRAND EST, NOUVELLE-AQUITAINE et BOURGOGNE-FRANCHE-COMTE.

Le nombre croissant de foyers de transmission confirme le risque accru de transmission autochtone de ces virus en France hexagonale. Avec la persistance de foyers actifs, notamment dans des zones touristiques du sud de la France, et le retour des vacances d'été, le risque de foyers secondaires dans d'autres régions en France est augmenté.



DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Savez-vous reconnaître un moustique tigre ?

Réponse à apporter – silhouette noire à rayures blanches sur l'abdomen et les pattes

Outil à utiliser – banderole

→ Connaissez-vous son origine et ses habitudes de vie ?

Réponse à apporter – originaire d'Asie du Sud-Est et de l'océan Indien, il apparait en France en 2004. Depuis 2025, il est présent sur 81 départements métropolitains sur 96.

La vie d'un moustique tigre se déroule sous quatre formes distinctes: l'œuf, la larve, la nymphe et l'adulte. Les phases œuf, larve et nymphe sont aquatiques et durent entre 4 et 6 jours. Une fois adulte, ils évoluent dans un périmètre de 150 mètres autour de son lieu de naissance mais ils réussissent à se propager grâce aux transports routiers et ferroviaires.

Outil à utiliser – banderole

→ Connaissez-vous les risques pour la santé liés au moustique tigre ?

Réponse à apporter – la femelle peut être porteuse de maladies (comme le chikungunya, la dengue et le zika) si elle pique une personne infectée. Il est donc important de signaler la présence du moustique tigre sur le site [Signalement moustique](#). Il est destiné à recueillir en priorité les signalements en provenance de communes non colonisées afin de suivre le front de progression du moustique tigre.

Outil à utiliser – banderole (pour les maladies)

→ Savez-vous les actions à mettre en œuvre pour vous protéger et limiter la prolifération ?

Réponse à apporter – éliminer les larves (vider les eaux stagnantes et ranger le matériel à l'abri), éliminer les moustiques (limiter l'arrosage, élaguer les arbres, débroussailler et tailler les herbes hautes) et se protéger (adopter les bons réflexes lors des voyages, utiliser des moustiquaires, porter des vêtements clairs, de couleur claire et amples et utiliser des répulsifs)

Outil à utiliser – Banderole

Atelier – Moustique Tigre

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Banderole :

Que faire pour les éviter ?

Les moustiques tigre adultes urbains restent généralement sur un périmètre de 150m autour de leur habitation

- 1 Éliminer les larves**
 - Évacuer l'eau des bâches (piscine)
 - Vérifier l'écoulement des gouttières et les curer régulièrement.
 - Vider les vases, les seaux, les pots de fleurs au moins une fois par semaine.
 - Couvrir les réserves d'eau avec un tissu.
 - Nettoyer, ranger, jeter le matériel entreposé.
- 2 Éliminer les moustiques**
 - Débroussailler et tailler les haies et les herbes hautes.
 - Élaguer les arbres.
 - Ramasser les fruits tombés et les débris végétaux.
 - Limiter l'arrosage.
- 3 Se protéger**
 - Porter des vêtements couvrants et amples.
 - Si possible, allumer la climatisation : les moustiques fuient les endroits frais.
 - Appliquer sur vos vêtements des produits anti-moustiques en vous conformant aux conseils d'un professionnel de santé.
 - Installer des moustiquaires de berceau pour les nourrissons et les bébés.

Logos: République Française, ars, Animation: C2DS, Premium

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Vos papiers s'il vous plaît

Nom : Le moustique tigre
Taille : 5mm
Origine : Asie du Sud-Est et Océan Indien
Il apparaît en France en 2004.
Caractéristiques : Silhouette noire à rayures blanches sur l'abdomen et les pattes
Activités : Vit et pique le jour (surtout au lever et au coucher du soleil)
Adresse : Autour des eaux dormantes dans des récipients de petite taille

Je grandis en quelques jours dans les eaux stagnantes

Le moustique est-il dangereux ?

S'il a piqué une personne malade, il est peut être porteur du virus !

Le Chikungunya	La Dengue	Le zika
Symptômes : Forte fièvre - Douleurs articulaires très intenses autour des poignets, des chevilles et des phalanges - Maux de tête - Fatigue - Éruption cutanée	Symptômes : Fatigue - Fièvre - Nausées - Vomissements - Maux de tête - Douleurs articulaires et musculaires - Boutons	Symptômes : Fièvre - Eruption cutanée rouge avec possible démangeaison - Douleurs musculaires et articulaires - Conjonctivite - Maux de tête
Population à risque : Nourrissons et enfants, femmes enceintes, personnes fragiles Traitement : Aucun - Traitement des symptômes		Transmission : Piqûre ET voie sexuelle

Logos: #BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE, #BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Atelier – Moustique Tigre

FICHES RÉFLEXE - dématérialisée



Les bons gestes face aux moustiques tigres

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE



Nous sommes en été, et les soirées en extérieur reprennent pour profiter des températures plus clémentes. Cependant, un invité surprise vient constamment nous déranger une fois la nuit tombée, le moustique. Il est désormais accompagné de son cousin plus dangereux, le moustique tigre. Nous vous présentons donc les bons gestes à adopter pour éviter ses piqûres et leurs conséquences :

Les larves de moustique tigre se développent dans les eaux stagnantes. Les moustiques tigres adultes restent dans un périmètre de 150m autour de leur habitat.

1 Éliminer les larves :



- Vérifier l'écoulement des gouttières et les curer régulièrement.
- Vider les vases, les seaux, les pots de fleurs au moins une fois par semaine.
- Évacuer l'eau des bâches (piscine)
- Couvrir les réserves d'eau avec un tissu.
- Nettoyer, ranger, jeter le matériel entreposé.



2 Éliminer les moustiques :

- Débroussailler et tailler les haies et les herbes hautes.
- Élaguer les arbres.
- Ramasser les fruits tombés et les débris végétaux.
- Limiter l'arrosage.



3 Se protéger

- Porter des vêtements couvrants et amples.
- Si possible, allumer la climatisation : les moustiques fuient les endroits frais.
- Appliquer sur vos vêtements des produits anti-moustiques en vous conformant aux conseils d'un professionnel de santé.
- Installer des moustiquaires sur les fenêtres ou le berceau pour les nourrissons et les bébés.



Quels sont les risques ?

Le Chikungunya :

Symptômes : Fatigue - Fièvre - Nausées - Vomissements - Maux de tête - Douleurs articulaires et musculaires - Boutons
Populations à risque : Nourrissons et enfants, femmes enceintes, personnes fragiles
Traitement : Aucun - Traitement des symptômes



La Dengue :

Symptômes : Forte fièvre - Douleurs articulaires très intenses autour des poignets, des chevilles et des phalanges - Maux de tête - Fatigue - Éruption cutanée
Populations à risque : Nourrissons et enfants, femmes enceintes, personnes fragiles
Traitement : Aucun - Traitement des symptômes



MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

1. ÉLIMINER LES LARVES

ÉVACUEZ L'EAU DES BŔCHES DES
PISCINES

VÉRIFIEZ L'ÉCOULEMENT DES
GOUTTIÈRES ET CUREZ LES
RÉGULIÈREMENT

VIDEZ TOUS LES RÉCEPTABLES
AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE

COUVREZ LES RÉSERVES D'EAU
AVEC UN TISSU OU UN FILET
MOUSTIQUAIRE

NETTOYEZ ET RANGEZ, À L'ABRI
DE LA PLUIE, LE MATÉRIEL
ENTREPOSÉ

[Comment lutter contre le Moustique Tigre ? | Agence régionale de santé Occitanie](#)

[Moustique tigre : comment s'en débarrasser ? | Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes](#)

MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

2. ÉLIMINER LES MOUSTIQUES

DÉBROUSSAILLEZ ET TAILLEZ LES
HAIES ET LES HERBES HAUTES

RAMASSEZ LES FRUITS TOMBÉS
ET LES DÉBRIS VÉGÉTAUX

ÉLAGUEZ LES ARBRES

LIMITEZ L'ARROSAGE

MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

3. SE PROTÉGER

APPLIQUEZ DES PRODUITS ANTI-
MOUSTIQUES SUR LES
VÊTEMENTS

PORTEZ DES VÊTEMENTS
COUVRANTS ET AMPLES DE
COULEUR CLAIRE

INSTALLEZ DES MOUSTIQUAIRES
AUX FENÊTRES, SUR LES
POUSSETTES ET LES LANDAUX

ALLUMEZ LA CLIMATISATION EN FIN DE JOURNÉE
POUR LES FAIRE FUIR

VOYAGEZ EN ADOPTANT LES BONS GESTES

- Restez attentifs jusqu'à trois semaines après le retour
- Consultez un médecin en cas de symptômes (*éruption cutanée avec ou sans fièvre, douleurs articulaires, maux de tête, conjonctivite*)
- Appliquez les conseils ci-dessus pour éviter au maximum les piqûres.

[Comment lutter contre le Moustique Tigre ? | Agence régionale de santé Occitanie](#)

[Moustique tigre : comment s'en débarrasser ? | Agence régionale de santé Auvergne-Rhône-Alpes](#)

QUELQUES DÉFINITIONS

Nom : *Ixodes ricinus*

Taille : 3 à 6 mm à l'âge adulte selon l'espèce

Adresse : à proximité du sol dans les forêts, les haies et les buissons (hautes herbes) ou espace vert

Caractéristiques : elle a un corps ovalaire qui se termine par un rostre (appareil buccal) équipé de deux chélicères

Activités : elle attend au sommet d'un brin d'herbe ou d'une branche son hôte potentiel

Les tiques font partie de l'ordre des acariens, qui appartient au groupe des arachnides. Elle possède huit pattes à l'âge adulte.

Dans le monde, il existe environ 900 espèces de tiques dont **41 espèces en France**. Elles se divisent en tiques dures, qui se nourrissent de sang de nombreux hôtes et tiques molles, qui se nourrissent majoritairement sur les oiseaux.

En Europe, l'espèce de tique la plus importante en termes de quantité et pour la santé humaine est *Ixodes ricinus*. Pour survivre, elle a besoin d'humidité, d'animaux pour se développer et se reproduire et d'un peu de chaleur. C'est pourquoi elle vit principalement dans les zones boisées et humides, les jardins et les parcs forestiers ou urbains.

Concernant les périodes les plus à risque, il s'agit des périodes qui allient humidité et chaleur c'est-à-dire du printemps à l'automne mais il est possible de les trouver pendant les hivers désormais plus doux et humides.

Quand les conditions ne sont pas favorables, comme par exemple en hiver, les tiques peuvent rentrer en diapause c'est-à-dire qu'elles stoppent tout mouvement et ont un métabolisme ralenti.



QUELQUES DÉFINITIONS

La tique *Ixodes ricinus* passe par trois stades de développement : larve, nymphe et adulte.

Dès que les œufs ont éclos, les larves se mettent en quête d'un hôte auquel s'accrocher dans la végétation à proximité du lieu de la ponte.

Quel que soit le stade, **les tiques ne volent et ne sautent pas mais elles s'agrippent au passage de leurs hôtes** grâce aux grands crochets situés au bout de leurs pattes. **C'est ainsi que les tiques se dispersent, via les mouvements de leurs hôtes.**

Une fois accrochée à l'hôte, les larves se nourrissent entre deux et cinq jours avant de se laisser tomber pour trouver un endroit à l'abri dans la végétation pour digérer et se métamorphoser en nymphe, ce qui prendra plusieurs semaines.

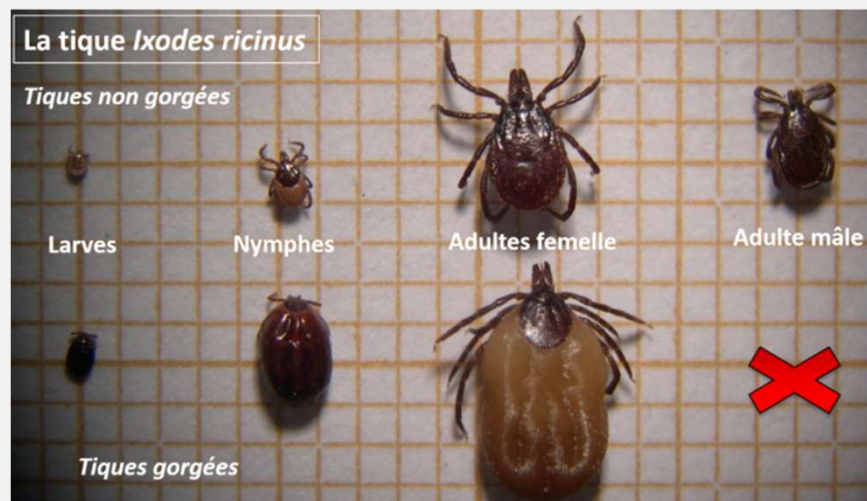
Les nymphes vont se comporter comme les larves – elles s'accrochent à un hôte, se nourrissent pendant quatre à six jours puis se laissent tomber et cherchent un endroit à l'abri pour se changer en adulte mâle ou femelle (le sexe est indifférencié avant).

Après deux repas sanguins sur deux hôtes différents, les adultes vont chercher un même type d'hôte, à savoir un grand mammifère : le mâle uniquement pour trouver une femelle et la féconder (et mourir par la suite). Quant à la femelle, elle va s'y nourrir mais ne pourra finir son repas si elle n'est pas fécondée.

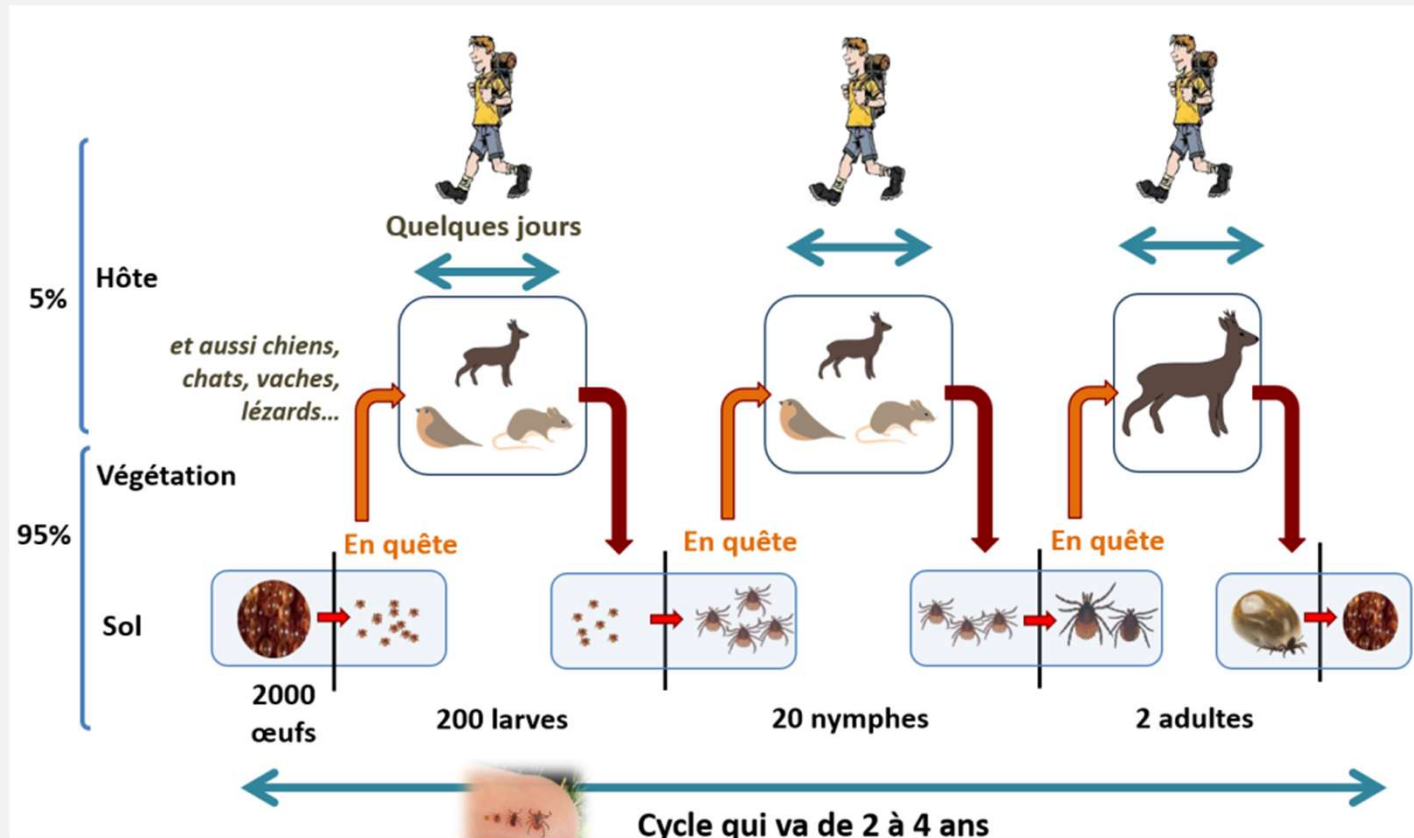
Si elle est fécondée, la femelle se laisse tomber et cherche un endroit à l'abri pour digérer et pondre ses œufs ce qui peut prendre plusieurs semaines. Elle pond entre 2 000 et 3 000 œufs. La femelle meurt après la ponte.

On considère que seuls 10% des tiques vont survivre à ce stade de développement.

Idée de visuel



QUELQUES DÉFINITIONS



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Les tiques sont responsables de maladies infectieuses pour les humains et les animaux et sont le principal vecteur d'agents pathogènes pour les animaux en Europe.

Les tiques se nourrissant des animaux ou des humains, elles peuvent alors s'infecter en prélevant des agents pathogènes sur des hôtes infectés. Par la suite, elles vont « retransmettre » l'agent pathogène à leur nouvel hôte sur lequel elle va prendre un autre repas de sang. La transmission de fait principalement par le biais de la salive.

Les tiques sont de très bons vecteurs car :

- Elles prennent des repas sanguins volumineux (jusqu'à 100 fois leur poids de sang) et longs (entre 3 à 12 jours) – elles ont plus de chances d'absorber et de transmettre un agent pathogène
- Elles vivent plusieurs années – elles maintiennent longtemps ces agents pathogènes dans la nature
- Elles se reproduisent en très grande quantité (entre 2 000 et 3 000 œufs par *Ixodes ricinus*)
- Leur piqûre est indolore grâce à d'autres substances présentes dans la salive qu'elles injectent

En France, la principale maladie humaine liée aux tiques est la maladie de Lyme. Les symptômes sont les suivants:

- Une à deux semaines après la piqûre, un syndrome grippal (fièvre, frissons, maux de tête, courbatures),
- Une tâche rouge arrondie qui s'étend formant une plaque circulaire rouge plus claire au centre (dans 30 à 60% des cas),
- De la fatigue et des douleurs articulaires.

En l'absence de traitement antibiotique, la maladie de Lyme peut évoluer vers une forme dite secondaire avec des douleurs articulaires, des douleurs ou des paralysies localisées, une faiblesse musculaire, de la fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et parfois une hépatite ou une inflammation des yeux. Il n'existe pas de vaccin contre cette maladie.

La forme tertiaire, plus tardive, provoque une grande variété de symptômes qui peuvent évoquer d'autres maladies (sclérose en plaque, maladies neurodégénératives, dépression etc.)

ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Dans les 30 jours suivant la piqûre, une plaque rouge et ronde (ou érythème migrant) qui s'étend en cercle peut apparaître puis disparaître en quelques semaines à quelques mois.

La simple observation de cette plaque justifie un traitement antibiotique sans autre investigation complémentaire.

Point de vigilance – il faut différencier un érythème migrant d'une réaction à la salive de tique qui peut apparaître quelques heures après la piqûre et persister quelques jours



Erythème migrant



Réaction à la salive

De larges zones d'ombre essentielles à la compréhension des maladies transmises par les tiques subsistent, notamment sur l'écologie des tiques vectrices, ce qui empêche la mise en place de stratégies de prévention efficaces contre le risque de piqûre.

Dans ce contexte, il est urgent de faire progresser les connaissances scientifiques. Pour cela, l'INRAE, l'ANSES et le Ministère du Travail, de la Santé et des Solidarités a mis en service, en 2017, l'application « Signalement TIQUE ». Cette dernière permet, à n'importe quel individu, de signaler rapidement aux scientifiques les piqûres de tiques, qu'elles soient repérées sur un humain ou un animal.

Vous trouverez plus de renseignements sur le process de signalement sur le site : [Citique](#)

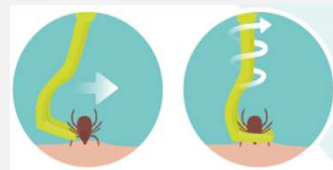
ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Si vous repérez une tique, vous pouvez utiliser un tire-tique ou à défaut une pince fine pour la retirer de la manière suivante :

- Ne mettre aucun produit sur la tique
- Ne pas tenter de la retirer avec les ongles

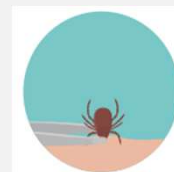
Si vous utilisez un tire-tique

- Glisser le crocher sous la tique sans l'écraser, au plus près de la peau
- Tourner doucement jusqu'à ce que la tique se décroche
- Après avoir enlevé la tique, désinfecter la peau avec un antiseptique



Si vous utilisez une pince

- Saisir la tique à la base sans l'écraser et tirer vers le haut sans tourner
- Après avoir enlevé la tique, désinfecter la peau avec un antiseptique



Attention, une fois enlevée, la tique peut encore piquer. Après l'avoir tuée sans l'avoir touchée à mains nues, il faut la mettre dans un mouchoir ou sur un bout de scotch, pour le jeter à la poubelle.



DONNÉES CHIFFRÉES

En France, **entre 26 et 27 000 cas de maladie de Lyme sont diagnostiqués chaque année**, avec de fortes disparités régionales (l'Est et le Centre étant les zones les plus touchées). Néanmoins, parce que la notification d'un cas exige la présence de symptômes au niveau de la peau (une tache rouge qui s'étale), et que ces symptômes ne sont présents que dans 30 à 50 % des cas, **il est couramment admis que le nombre réel de cas est deux à trois fois plus élevé**. En effet, la constance du nombre de cas en France depuis des années est en conflit avec les chiffres observés dans les pays voisins (Allemagne, Autriche, en particulier). Dans ces pays, le nombre de cas augmente.

Environ **2 à 10% des tiques** sont contaminées par la maladie de Lyme.



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Sur le pourtour méditerranéen, une autre maladie peut être transmise par une autre race de tique (*Rhipicephalus sanguineus* – la tique du chien) : il s'agit de la fièvre méditerranéenne. Cette dernière peut s'attraper également pendant la période d'activité des tiques pour les pays tempérés (de mai à octobre).

Après six ou sept jours d'incubation, on observe:

- ▣ Fièvre élevée d'apparition brutale, douleurs musculaires et maux de tête associés à un ganglion et le plus souvent à une tache noire croûteuse à l'endroit de la morsure
- ▣ Puis éruption cutanée sur l'ensemble du corps y compris paumes et plantes à l'exception du visage

Si la maladie reste généralement bénigne et qu'une guérison spontanée est possible, le traitement repose sur l'administration d'antibiotique.

La maladie peut néanmoins évoluer vers des formes plus graves (6 à 7% des cas) comme des atteintes digestives, jaunisse, signes méningés et/ou cardiovasculaires.

En plus des consignes de prévention qui sont détaillées plus tard, d'autres peuvent être appliquées chez le chien, hôte principal de la tique *Rhipicephalus sanguineus*

METTEZ UN COLLIER ANTI-TIQUES AUX ANIMAUX OU UTILISEZ UN TRAITEMENT PRÉVENTIF

ÉVITEZ DE PROMENER VOS CHIENS DANS DES ZONES FAVORABLES AUX TIQUES

VÉRIFIEZ ET RETIREZ LES TIQUES APRÈS LA PROMENADE

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Connaissez-vous ses habitudes de vie ?

Réponse à apporter – originaire d'Asie du Sud-Est et de l'océan Indien, il apparaît en France en 2004. Depuis 2025, il est présent sur 81 départements métropolitains sur 96.

La vie d'un moustique tigre se déroule sous quatre formes distinctes: l'œuf, la larve, la nymphe et l'adulte. Les phases œuf, larve et nymphe sont aquatiques et durent entre 4 et 6 jours. Une fois adulte, ils évoluent dans un périmètre de 150 mètres autour de son lieu de naissance mais ils réussissent à se propager grâce aux transports routiers et ferroviaires.

Outil à utiliser – banderole

→ Connaissez-vous les risques pour la santé liés aux tiques ?

Réponse à apporter – Les tiques se nourrissant des animaux ou des humains, elles peuvent alors s'infecter en prélevant des agents pathogènes sur des hôtes infectés. Par la suite, elles vont « retransmettre » l'agent pathogène à leur nouvel hôte sur lequel elle va prendre un autre repas de sang. La transmission de fait principalement par le biais de la salive.

La principale maladie humaine liée aux tiques est la maladie de Lyme. Les symptômes sont les suivants: syndrome grippal, fatigue et douleurs musculaires. En l'absence de traitement antibiotique, elle peut évoluer vers une forme dite secondaire avec des douleurs articulaires, des douleurs ou des paralysies localisées, une faiblesse musculaire, de la fatigue qui n'est pas soulagée par le repos et parfois une hépatite ou une inflammation des yeux. La forme tertiaire, plus tardive, provoque une grande variété de symptômes qui peuvent évoquer d'autres maladies (sclérose en plaque, maladies neurodégénératives, dépression etc.)

Outil à utiliser – banderole (pour les maladies)

→ Savez-vous reconnaître les manifestations/symptômes d'une piqûre de tique ?

Réponse à apporter – Dans les 30 jours suivant la piqûre, une plaque rouge et ronde (ou érythème migrant) qui s'étend en cercle peut apparaître puis disparaître en quelques semaines à quelques mois. La simple observation de cette plaque justifie un traitement antibiotique sans autre investigation complémentaire. L'application « Signalement TIQUE » permet, à n'importe quel individu, de signaler rapidement aux scientifiques les piqûres de tiques, qu'elles soient repérées sur un humain ou un animal.

Outil à utiliser – Banderole



DÉROULÉ DE L'ATELIER

→ Connaissez-vous les actions à mettre en œuvre pour vous protéger ?

Réponse à apporter

- *Le conseil le plus important : Après une excursion: s'examiner le corps et se doucher*
- *Avant une excursion: se couvrir (vêtements longs, chaussettes hautes, etc.) et utiliser des répulsifs*
- *Pendant une excursion: rester au centre des chemins, ne pas s'asseoir ou s'allonger, examiner ses vêtements*

Outil à utiliser – banderole

Atelier – Tique

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Banderole :

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Vos papiers s'il vous plaît







Nom : La tique
Taille : 3 à 6 mm
Adresse : À proximité du sol dans les forêts, les haies, les buissons (humidité)
Caractéristiques : Corps ovalaire avec une tête équipée de deux chélicères et prolongée d'un rostre
Activités : Attendre au sommet d'un brin d'herbe ou d'une branche son hôte potentiel
Période propice de morsure : Mai à juin et septembre à octobre



La tique est-elle dangereuse ? (si infectée)
 Peu de tiques sont infectées

Fièvre boutonneuse méditerranéenne

Où : Pourtour méditerranéen (France : sud-est)
Incubation : 5 à 7 jours
Symptômes : Escarre cutanée d'inoculation ou tache noire (voir photo) à surveiller pendant environ 1 mois ; Syndrome fébrile bruyant ; fièvre, céphalées, myalgies ; éruption maculo-papuleuse diffuse
Traitement : Antibiothérapie

Borréliose de Lyme 60 000 cas diagnostiqués

Incubation : Des jours voire des semaines
Symptômes :
Phase 1 : Plaque rouge dans les 30 jours
Phase 2 : Fatigue - Migraines - Fortes fièvres - Douleurs articulaires - Fourmillements - Vomissements. Ces symptômes peuvent devenir chroniques.
Traitement : Antibiotiques, le plus tôt possible



Comment éviter les piqûres ?

Avant une excursion

- Se couvrir**
 - Porter des vêtements clairs à manches longues afin de voir les tiques
 - Chaussettes hautes
 - Basnets fermés et chapeau
- Utiliser des répulsifs**
 - Sur la peau ou mieux, sur les vêtements
 - En respectant les indications

Pendant une excursion

- Éviter les hautes herbes**
 - Rester au centre des chemins, loin des arbustes
 - Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement sur le sol
- Examiner les vêtements**
 - En inspectant si il y a des tiques sur les vêtements

Après une excursion

- S'examiner le corps**
 - Vérifier l'ensemble du corps si il y a des "petits points noirs"
- Se doucher**
 - Éliminer les tiques non accrochées

Que faire en cas de piqûre ?

- Retirer la tique**
 - Pince à épiler
 - Carte à tiques
 - Pince à tiques
- Signaler auprès de CiTique**

CiTique est un programme de recherche participative où les citoyens peuvent aider la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent
- Surveiller la piqûre**
 - Au cours du mois qui suit, vérifier l'apparition d'une rougeur sur la zone concernée
 - Vérifier l'apparition de ce type de bouton de la fièvre boutonneuse méditerranéenne
 - Consulter un médecin si des symptômes apparaissent







Borréliose de Lyme



Fièvre boutonneuse méditerranéenne





Animation :  

Atelier – Tique

FICHES RÉFLEXE - dématérialisée



Les bons gestes face aux tiques

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Nous sommes en été, c'est la période parfaite pour les activités extérieures, la randonnée ou les promenades en famille. Cependant, la nature n'offre pas que le dépaysement, mais aussi quelques dangers comme par exemple : la tique, qui se cache dans les hautes herbes et les bois; et qui transporte des maladies méconnues. Nous vous présentons donc les bons gestes à adopter pour éviter ses piqûres et leurs conséquences :



Avant une excursion :

Se couvrir :

- Porter des vêtements clairs à manches longues afin de voir les tiques
- Chaussettes hautes
- Baskets fermées et chapeau

Utiliser des répulsifs :

- Sur la peau ou mieux, sur les vêtements
- En respectant les indications



Pendant une excursion :

Eviter les hautes herbes :

- Rester au centre des chemins, loin des arbustes
- Ne pas s'asseoir ou s'allonger directement sur le sol

Examiner les vêtements :

- En inspectant s'il y a des tiques sur les vêtements



Après une excursion :

S'examiner :

- Vérifier l'ensemble du corps s'il y a des "petits points noirs"

Se doucher :

- Éliminer les tiques non accrochées

Quels sont les risques ?

FSME* :

Incubation : 1 à 2 semaines (28 jours max)

Syndrome grippal (fièvre, maux de tête, douleurs articulaires...) - dans 20 à 30% des cas, symptômes neurologiques (tremblements, troubles du comportement...) dont 40% gardent des séquelles - Décès dans 1% des cas

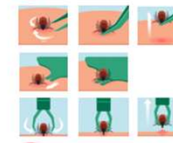
Borreliose de Lyme :

Incubation : Des jours voire des semaines

Fatigue - Migraines - Fortes fièvres - Douleurs articulaires - Fourmillements - Vomissements. Ces symptômes peuvent devenir chroniques.

Que faire en cas de piqûre :

1 Retirer la tique



- Pince à épiler
- Carte à tiques
- Pince à tiques



2 Signaler sur CiTique

CiTique est un programme de recherche participative où les citoyens peuvent aider la recherche sur les tiques et les maladies qu'elles transmettent

3 Surveiller la piqure

- Au cours du mois qui suit, vérifier l'apparition d'une rougeur sur la zone concernée
- Consulter un médecin en cas de symptômes



* FSME: Fièvre à transmission vectorielle



REPUBLIQUE FRANÇAISE

ARS

ANR

ARS

Animation :

Primum

C2DS



MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

1. AVANT UNE EXCURSION

COUVREZ-VOUS

- Portez des vêtements clairs à manches longues
- Mettez des chaussettes hautes et des baskets fermées
- Equipez-vous d'un chapeau

2. PENDANT UNE EXCURSION

ÉVITEZ LES HAUTES HERBES

- Restez au centre des chemins loin des arbustes
- Ne vous asseyez pas et ne vous allongez pas directement sur le sol

UTILISEZ DES RÉPULSIFS

- A base de DEET, IR3535, icaridine ou picaridine, huile d'Eucalyptus citriodora hydratée cyclisée ou citriodiol
- Sur les vêtements
- En respectant les indications d'utilisation

Flash Information :

L'utilisation d'huiles essentielles ou des bracelets anti-insectes est déconseillée

EXAMINEZ VOS VÊTEMENTS

- Vérifiez régulièrement la présence potentielle de tiques pendant l'excursion

MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

3. APRÈS UNE EXCURSION

EXAMINEZ-VOUS LE CORPS

- Vérifiez la présence de « petits points noirs » (*aisselles, plis du coude, derrière les genoux, le cuir chevelu, derrière les oreilles et les régions génitales*)

DOUCHEZ-VOUS

- Éliminez les tiques non accrochées



- I. L'exposition solaire
- II. Les sucres cachés dans l'alimentation
- III. Les moustiques-tigres et les tiques
- IV. Le sport-santé
- V. La baignade



Module E-learning





QUELQUES DÉFINITIONS

Faire de l'activité physique permet d'améliorer la qualité de vie et le bien-être :

- Elle améliore la qualité du sommeil et a un effet positif pour nos fonctions cognitives comme la mémoire ou la capacité de concentration.
- Elle réduit également l'anxiété et les symptômes de la dépression, notamment pour des facteurs biologiques avec la production de sérotonine, connue pour son effet antidépresseur, et des endorphines qui réduisent la douleur et procurent une sensation de bonheur.
- Elle permet d'augmenter la force, d'améliorer la souplesse, l'équilibre, la coordination et l'endurance. Ces capacités physiques sont très utiles pour réaliser les gestes de la vie de tous les jours sans effort et encore plus avec l'âge.
- Pratiquée quotidiennement, elle a des effets favorables sur la santé osseuse et réduit le risque de développer une maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

Chez l'enfant et l'adolescent, l'activité est indispensable pour une croissance harmonieuse et la condition physique. Elle contribue à améliorer la santé mentale en renforçant la confiance, la concentration et l'estime de soi. Chez les personnes âgées, elle prévient les chutes et aide à rester autonome plus longtemps.

Ainsi, l'activité physique est reconnue depuis 2011 comme une thérapie non médicamenteuse.

Elle peut être effectuée dans le cadre du travail, des transports, des activités domestiques et des loisirs :

- **Les activités physiques de loisirs** incluent le sport mais aussi les activités réalisées sans encadrement comme les promenades à pied, à vélo, en trottinette dans des parcs, à la campagne, en montagne ou encore en ville
- **Les activités domestiques** concernent les activités physiques réalisées chez soi à l'intérieur ou l'extérieur comme les travaux ménagers, le bricolage ou le jardinage
- **Les transports quotidiens** peuvent aussi être l'occasion de bouger plus à pied, à vélo en trottinette, etc.

QUELQUES DÉFINITIONS

Dans l'idéal, il est conseillé au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Une activité dynamique peut aller d'une intensité modérée, qui entraîne un essoufflement modéré (vous pouvez avoir une conversation) à une intensité élevée qui entraîne un essoufflement marqué (avoir une conversation est ainsi difficile) et une transpiration abondante.

Voici des exemples d'activités, repris dans la fiche réflexe :

Faible :

Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon

Modérée :

Marche rapide (d'un bon pas, 5 à 6,5 km/h), monter lentement les escaliers, laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, danse (rock, disco...), vélo de loisir (15 km/h) ou natation plaisir, aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf

Soutenue :

Marche rapide (plus de 6,5 km/h) ou avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, monter rapide des escaliers, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation rapide (20 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade

Pour plus de bienfaits sur la santé, il est recommandé de faire deux fois par semaine des activités de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre.



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

La sédentarité est définie par « une situation d'éveil caractérisée par une dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos en position assise ou allongée ». Cela correspond au temps passé en position assise ou allongée hors temps de sommeil lors, par exemple, lors des activités suivantes :

- Travail de bureau,
- École,
- Déplacements motorisés,
- Temps d'écran, etc.

La sédentarité est associée à une augmentation des risques :

- De maladie cardiovasculaire,
- De diabète de type 2,
- De cancers (côlon, endomètre, sein, poumon, etc.)
- D'obésité
- D'anxiété et de dépression

Elle est associée à une hausse de la mortalité toutes causes confondues.

Face à la montée de la sédentarité, à la progression des maladies chroniques et aux enjeux croissants de santé mentale, l'activité physique s'impose comme un levier majeur de santé publique. Dans ce cadre, la Stratégie Nationale Sport-Santé 2025-2030 fixe une feuille de route ambitieuse articulée autour de 5 objectifs

Mettre en place les conditions d'une pratique d'activité physique accessible à tous

Augmenter le niveau d'activité physique des jeunes à l'école et à l'université

Sensibiliser les acteurs et développer l'activité physique dans le monde professionnel

Prévenir la perte d'autonomie des personnes avançant en âge par le sport-santé

Développer le recours à l'activité physique adaptée à des fins thérapeutiques



ENJEUX EN TERMES DE SANTÉ PUBLIQUE

Le « **sport-santé** » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives dans une perspective de prévention et de maintien de la santé. Elle vise à encourager les individus à adopter une activité physique régulière pour améliorer leur bien-être général, prévenir diverses maladies et favoriser une meilleure qualité de vie.

Le sport santé inclut des programmes adaptés pour différents types de public (personnes vivant avec des maladies chroniques, seniors, etc.). Ces initiatives sont souvent encadrées par des professionnels qualifiés et peuvent être prescrites par des médecins dans le cadre de la prévention secondaire et tertiaire des maladies.

Par exemple, les Maisons Sport-Santé, présentes dans diverses régions, offrent un accompagnement personnalisé et sécurisé pour aider les personnes à reprendre une activité physique adaptée, souvent avec un soutien médical.

En plus de la prévention des maladies et la promotion de la qualité de vie, les objectifs du sport-santé sont également :

- Offrir des activités adaptées pour la réhabilitation des personnes atteintes de diverses pathologies et favoriser l'inclusion sociale
- Combattre la sédentarité en incitant les gens à adopter un mode de vie actif et mobile
- Contribuer au bien-être psychologique en créant des moments de convivialité

Pour information, seulement 53% des femmes et 71% des hommes de 18-74 ans atteignent les recommandations d'activité physique (Santé publique France, 2024)



DONNÉES CHIFFRÉES

- 95% des adultes sont exposés à un risque pour la santé du fait d'un manque d'activité physique ou d'un temps trop long passé assis selon l'ANSES
- Un adulte est assis en moyenne 12h dans une journée travaillée et 9h dans une journée non travaillée
- 80% des adultes passent 3 heures devant un écran chaque jour, hors activité professionnelle
- 80% des 11-17 ans sont en-dessous des seuils d'activité physique recommandés par l'OMS
- L'inactivité est aujourd'hui la cause de 9% des décès en France
- La pratique régulière d'activité physique s'accompagne d'une diminution de 20 à 50% du risque de maladie coronarienne et de près de 60% du risque de survenue d'accident vasculaire. Elle est aussi associée à une réduction de la mortalité précoce de 29 à 41%

DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Combien de temps passe un adulte assis chaque jour ?

Réponse à apporter – un adulte passe en moyenne 12h assis lors d'une journée de travail et 9h si il ne travaille pas. La sédentarité est un enjeu de santé publique.

→ Quelle est la durée d'activité physique recommandée chaque jour ?

Réponse à apporter - Dans l'idéal, il est conseillé au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Une activité dynamique peut aller d'une intensité modérée, qui entraîne un essoufflement modéré (il est possible d'avoir une conversation) à une intensité élevée qui entraîne un essoufflement marqué (avoir une conversation est ainsi difficile) et une transpiration abondante.

→ Quels sont les risques liés à la sédentarité ?

Réponse à apporter - maladie cardiovasculaire, diabète de type 2, cancers (côlon, endomètre, sein, poumon, etc.), d'obésité, d'anxiété et de dépression

Elle est associée à une hausse de la mortalité toutes causes confondues.

→ Dans quel cadre peut être effectuée une activité physique ?

Réponse à apporter - Les activités physiques de loisirs incluent le sport mais aussi les activités réalisées sans encadrement comme les promenades à pied, à vélo, en trottinette dans des parcs, à la campagne, en montagne ou encore en ville. Les activités domestiques concernent les activités physiques réalisées chez soi à l'intérieur ou l'extérieur comme les travaux ménagers, le bricolage ou le jardinage. Les transports quotidiens peuvent aussi être l'occasion de bouger plus à pied, à vélo en trottinette, etc.

Atelier – Sport-Santé

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Banderole :

BOUGER

30 MINUTES PAR JOUR

Réduit les symptômes de **dépression** et d'**anxiété**

Permet de lutter contre les **maladies cardiovasculaires**, le **cancer** et le **diabète**

Favorise une **croissance** et un **développement sains** chez les jeunes

Une activité physique **suffisante** diminue les **risques de décès** de **17 à 23%**



Découvrez quelle activité est faite pour VOUS !

Pratiquer un sport, oui **MAIS PAS SEULEMENT !**

- Promenez - vous en famille
- Déplacez - vous à vélo
- Jardinez
- Préférez les escaliers à l'ascenseur
- Intégrez une pause active pendant votre travail

Faites BOUGER votre quotidien

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Jeu de cartes du sport :

L'objectif est d'évaluer très rapidement la condition du participant en lui proposant une courte activité physique pour 5 thématiques (cardio, force, équilibre, coordination, agilité).

Pour chaque thématique, 3 niveaux sont proposés. Il convient de choisir le niveau qui semble le plus adapté au participant.



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

QUELS SONT LES AVANTAGES DE L'EXERCICE CARDIOVASCULAIRE POUR LA SANTÉ ?

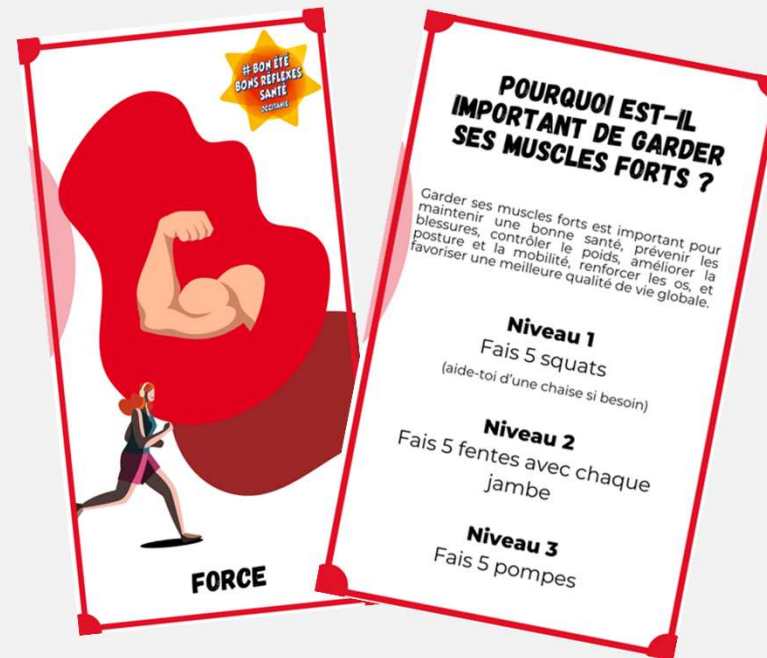
L'exercice cardiovasculaire renforce le cœur, améliore la circulation, réduit le risque de maladies cardiaques, aide à contrôler le poids, favorise la santé mentale, renforce les poumons et l'endurance physique. Cela contribue à une meilleure santé globale.

Niveau 1
Marche rapidement ou cours sur place pendant 45 secondes

Niveau 2
Fais 20 jumping jacks

Niveau 3
Fais 30 secondes de burpees

CARDIO



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE GARDER SES MUSCLES FORTS ?

Garder ses muscles forts est important pour maintenir une bonne santé, prévenir les blessures, contrôler le poids, améliorer la posture et la mobilité, renforcer les os, et favoriser une meilleure qualité de vie globale.

Niveau 1
Fais 5 squats
(aide-toi d'une chaise si besoin)

Niveau 2
Fais 5 fentes avec chaque jambe

Niveau 3
Fais 5 pompes

FORCE

Atelier – Sport-Santé

FICHES RÉFLEXES



BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Bouger c'est bon pour ma santé

GRANDE CAUSE NATIONALE **30 BOUGER!** CHAQUE JOUR!

Aujourd'hui, la sédentarité est un problème qui concerne le plus grand nombre. En effet, à cause de nos modes de vie et de travail nous bougeons moins. Pourtant, il est essentiel d'avoir une activité physique régulière pour être en bonne santé.
La grande cause nationale 2024 est : Bouger 30 minutes chaque jour.

Faible

Marche lente, laver la vaisselle, repasser, faire la poussière, bricolage, entretien mécanique, arroser le jardin, pétanque, billard, bowling, tennis de table, danse de salon

Modérée

Marche rapide (d'un bon pas, 5 à 6,5 km/h), monter lentement les escaliers, laver les vitres ou la voiture, passer l'aspirateur, jardinage léger, ramassage de feuilles, aérobic, danse (rock, disco...), vélo de loisir (15 km/h) ou natation plaisir, aquagym, ski alpin, frisbee, voile, badminton, golf

Soutenue

Marche rapide (plus de 6,5 km/h) ou avec dénivelés, randonnée en moyenne montagne, monter rapidement des escaliers, bêcher, déménager, jogging, VTT, natation rapide (20 km/h), saut à la corde, football, basket-ball, volley-ball (et la plupart des jeux de ballon collectifs), sports de combat, tennis, squash, escalade

Les gestes simples pour éviter la sédentarité:

- Préférez **les escaliers** à l'ascenseur, aux escalators.
- Si vous avez un **jardin**, prenez plus de temps pour **le cultiver**.
- Si vous avez un **chien**, emmenez-le en **promenade** plus fréquemment, et plus longtemps.
- Réalisez **10 000 pas par jours** (environ une heure et demie de marche).
- Favorisez les **mobilités actives** pour vos déplacements. (Vélo, marche etc.)
- Renseignez vous auprès de votre **Mairie** pour connaître les différentes **associations** existantes vous proposant la **pratique d'un sport**.

Chez les enfants et les adolescents :

- adiposité accrue (gain de poids).
- une santé cardiométabolique, condition physique, et comportement social ou attitude comportementale de moindre qualité.
- durée de sommeil réduite.

Chez les adultes :

- mortalité toutes causes confondues, mortalité liée à des maladies cardiovasculaires et mortalité liée aux cancers.
- incidence de maladies cardiovasculaires, de cancers et de diabète de type-2.

Amélie.fr, "L'exercice physique recommandé au quotidien" (2023)

Animation :



MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

- Pour les adultes – au moins 30 minutes d'activité physique dynamique au minimum 5 fois par semaine
- Pour les enfants et les adolescents – au moins 60 minutes par jour dont 3 fois par semaine d'activités intenses

INTÉGREZ DES ACTIVITÉS PHYSIQUES DANS LE QUOTIDIEN

- Prenez les escaliers plutôt que l'ascenseur
- Marchez pendant vos appels téléphoniques
- Utilisez un bureau debout « dynamique »
- Intégrez des « pauses actives »
- Prenez le vélo pour aller travailler ou stationnez votre voiture plus loin
- Promenez votre chien
- Utilisez des applications mobiles de rappel d'activité

RÉALISEZ AU MOINS 10 000 PAS PAR JOUR (soit environ 1h30 de marche)

TROUVEZ L'ACTIVITÉ LA PLUS ADAPTÉE EN VOUS RAPPROCHANT DE LA MAISON SPORT-SANTÉ LA PLUS PROCHE ([Maison Sport Santé Occitanie](#) ou [Quizz - Le bon sport pour moi](#))

INSCRIVEZ VOS ENFANTS À UN PROGRAMME ANNUEL MULTISPORTS

VARIEZ LES ACTIVITÉS POUR ÉVITER L'ENNUI



- I. L'exposition solaire
- II. Les sucres cachés dans l'alimentation
- III. Les moustiques-tigres et les tiques
- IV. Le sport-santé
- V. La baignade



Module E-learning





QUELQUES DÉFINITIONS

La noyade se définit comme un processus d'insuffisance respiratoire résultant de l'immersion ou de la submersion dans un liquide. Le processus physiologique implique une hypoxie qui peut provoquer des lésions irréversibles au niveau cérébral en quelques minutes seulement. D'ailleurs, le cerveau ne peut survivre que 3 à 4 minutes sans oxygène avant que des dommages permanents ne surviennent.

La noyade peut survenir dans très peu d'eau. Elle peut survenir dans une baignoire, un seau ou même une flaque. Ainsi, un enfant peut se noyer dans moins de 20 cm d'eau en 3 minutes sans faire de bruit.

Le spot de baignade le plus meurtrier est la mer. Les facteurs les plus communs sont des conditions météorologiques extrêmes, un manque de surveillance et de sécurité, des maladies ou problèmes de santé soudains (épuisement, crises cardiaques, etc.) ou encore l'inexpérience et le manque de préparation.

Dans les piscines, les causes peuvent inclure le manque de surveillance, l'absence de dispositifs de sécurité ou encore la peur inconsciente chez les enfants. En effet, la peur peut empêcher les enfants de réagir correctement en cas de chute dans l'eau.

La baignade dans les cours ou plans d'eau (rivières, lacs ou fleuves) comporte des risques souvent invisibles depuis la surface pouvant conduire à des accidents graves voire mortels :

- Les sauts depuis un pont ou une berge en raison d'une possible faible profondeur ou de la présence potentielle d'objets sous la surface (rochers, pieux, etc),
- Les courants forts sous la surface entraînant le risque d'être déporté ou de s'évanouir en se heurtant à des objets,
- Les berges non aménagées pour la baignade pouvant amener des difficultés pour remonter et épuiser le baigneur,
- Un courant ou une aspiration soudaine à proximité d'une écluse ou d'un barrage,
- Le passage de bateaux avec le risque de blessures diverses liées au choc notamment aux hélices,
- La faible visibilité dans l'eau entraînant le risque de blessure sur un obstacle ou une installation immergée.

QUELQUES DÉFINITIONS

Les cyanobactéries sont des bactéries présentes dans les eaux douces de certains cours d'eau ou zones de baignade de la région. Les cyanobactéries sont nommées cyanophycées, de cyan (bleu) et phycées (algues), car elles possèdent un pigment bleu. On les appelle également les « algues bleues ».

Plusieurs facteurs favorisent leur prolifération:

- La température de l'eau, quand elle dépasse 15°C. Elles se développent donc au printemps et demeurent présentes jusqu'à l'automne.
- L'ensoleillement, un fort ensoleillement favorise la prolifération
- Les précipitations, elles apportent les éléments nutritifs (phosphore et azote) nécessaire à leur développement
- L'agitation du milieu (elles prolifèrent plutôt dans les milieux calmes) et la turbidité élevée (troubles de l'eau).

Lorsqu'elles prolifèrent, elles peuvent présenter un danger pour la santé humaine et animale car elles produisent des toxines qui sont libérées dans l'eau. En fonction du type de toxines libérées, les symptômes peuvent varier : vomissements, diarrhée, effets néfastes sur le système nerveux, irritations de la peau etc.

Lors de baignades ou d'activités nautiques, les cyanobactéries en contact avec la peau peuvent provoquer des conjonctivites, des irritations de la gorge et des oreilles, des maux de tête, des diarrhées, de la fatigue et des vertiges.



QUELQUES DÉFINITIONS

Ostreopsis correspond au nom de genre d'un « groupe » de microalgues invisibles à l'œil nu. En parlant « d'Ostreopsis » on parle potentiellement de plusieurs espèces.

Ostreopsis est présente depuis plusieurs années dans les eaux tempérées sous forme de matière brune gélatineuse en surface ou de dépôts sur les rochers et peuvent donner à l'eau un goût métallique. Elle prolifère en partie sur les macroalgues (algues visibles à l'œil nu ou macroscopiques) et peut produire des toxines.

Lorsqu'Ostreopsis prolifère sur les microalgues et/ou dans les eaux côtières, les fragments de cette microalgue et les toxines qu'elle produit, sont présents dans l'eau mais aussi dans les embruns. Les baigneurs, surfeurs, promeneurs, résidents et professionnels travaillant aux abords des plages seront alors exposés par les embruns, par la peau et par voie respiratoire. Les personnes présentes dans l'eau seront exposées directement à la microalgue au niveau cutané.

Les personnes exposées peuvent ressentir des symptômes grippaux ou d'irritation de la peau ou des yeux qui sont généralement de faible gravité (toux, mal de gorge, écoulement nasal, larmolement, saignements de nez, gêne respiratoire, fièvre, courbatures, tremblement, maux de tête, nausées, éruptions cutanées...etc.).

Ces symptômes apparaissent rapidement (généralement dans un délai de 6h) après l'exposition et disparaissent le plus souvent sous 3 à 4 jours.

Certains groupes de personnes sont plus susceptibles d'être touchées, il s'agit des personnes fragiles ayant des antécédents ORL, pulmonaires (asthme, bronchite chronique...), des allergies, des maladies cardiovasculaires (hypertension, arythmie, AVC...), du diabète etc.

QUELQUES DÉFINITIONS

La qualité de l'eau de baignade en mer ou en eau douce est indispensable pour prévenir tout risque pour la santé des baigneurs. Chaque année, les communes sont chargées de recenser les sites de baignades situés sur leur territoire, qu'ils soient gérés par une personne publique ou privée.

La baignade se pratiquant en milieu naturel, sans possibilité de traitement, la qualité des eaux de baignade fait l'objet d'une double surveillance durant toute la saison balnéaire. Cette surveillance est organisée en fonction des dates d'ouverture des sites, généralement du 15 juin au 15 septembre :

- Surveillance quotidienne assurée par le responsable du site,
- Contrôle sanitaire mené par l'Agence Régionale de Santé (ARS).

Des prélèvements sont réalisés à des points fixes, situés dans les zones les plus fréquentées ou celles les plus à risque de pollution. En moyenne, 5,7 prélèvements par site en eau douce et 13,1 prélèvements par site en mer sont effectués durant la saison, avec une première analyse entre 10 et 20 jours avant l'ouverture.

Ces prélèvements sont réalisés par un laboratoire missionné par l'ARS et agréé par le ministère chargé de la Santé. Les analyses sont de deux types :

- Observations de terrain : présence d'huile minérale, changement anormal de la coloration, présence de déchets, fréquentation...
- Analyses microbiologiques : détection de bactéries Escherichia coli et entérocoques.

Ces deux paramètres peuvent être complétés par les cyanobactéries si le suivi en est jugé pertinent en raison d'une vulnérabilité connue du site de baignade ou d'un risque suspecté.

Les sites de baignade sont alors classés en quatre niveaux: excellent, bon, suffisant et insuffisant



La qualité des eaux de baignade est diffusée sur le site du ministère du travail, de la santé et des Solidarités : [Ministère chargé de la santé - Qualité des eaux de baignade](#)



DONNÉES CHIFFRÉES

- En 2025, en Occitanie 100 % des eaux de baignade en mer et 92,09 % des baignades en eau douce ont été classées en excellente ou bonne qualité.
- La noyade est la première cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans.
- Entre le 1^{er} juin et le 13 août 2025, 1013 noyades ont eu lieu en France dont 268 suivies de décès (soit 26%). Le nombre total de noyades est en augmentation de 14% en 2025 par rapport en 2024.

Voici la répartition en fonction de l'âge :

Classe d'âge	2025		
	Nombre total de noyades	Nombre de noyades suivies de décès	Proportion de noyades suivies de décès
	N (%)	N (%)	%
0-5 ans	293 (29)	12 (4)	4
6-12 ans	111 (11)	10 (4)	9
13-17 ans	72 (7)	15 (6)	21
18 ans et plus	537 (53)	231 (86)	43
Total	1 013 (100)	268 (100)	26

Voici la répartition en fonction du lieu de noyades :

Lieu de noyade	2025		
	0-17 ans	18 ans et plus	Tous âges
	N (%)	N (%)	N (%)
Piscine privée familiale	8 (22)	25 (11)	33 (12)
Autres piscines**	2 (5)	2 (1)	4 (2)
Cours d'eau	16 (43)	56 (24)	72 (27)
Plan d'eau	7 (19)	37 (16)	44 (16)
Mer	3 (8)	110 (48)	113 (42)
Autres lieux***	1 (3)	1 (0)	2 (1)
Total	37 (100)	231 (100)	268 (100)

Piscines publiques ou privées payante, piscines privées à usage collectif

Bases de loisirs, carrières, bassins, puits etc

- En Occitanie, le nombre de noyades, en 2025, est de 142. Elles sont suivies dans 32 cas d'un décès.



DÉROULÉ DE L'ATELIER

Les questions à poser aux participants :

→ Connaissez-vous la surveillance réalisée pour vérifier la qualité des eaux de baignade ?

Réponse à apporter – la qualité des eaux de baignade fait l'objet d'une double surveillance durant toute la saison balnéaire. Cette surveillance est organisée en fonction des dates d'ouverture des sites, généralement du 15 juin au 15 septembre : surveillance quotidienne assurée par le responsable du site et contrôle sanitaire mené par l'Agence Régionale de Santé (ARS). Les analyses sont de deux types : les observations de terrain (présence d'huile minérale, changement anormal de la coloration, présence de déchets, fréquentation) et des analyses microbiologiques (détection de bactéries Escherichia coli et entérocoques)

Les sites de baignade sont alors classés en quatre niveaux: excellent, bon, suffisant et insuffisant.

→ Connaissez-vous le lieu le plus meurtrier entre la mer, la piscine ou les cours/plans d'eau ?

Réponse à apporter – Le lieu le plus meurtrier est la mer avec 113 noyades en 2025. En 2023, 1/3 des noyades en mer concerné les plus de 65 ans. Concernant les enfants, 2/3 des noyades ont lieu dans des piscines privées en 2023

Outil à utiliser – Totem

→ Connaissez-vous la faune ou la flore pouvant être dangereux et que vous pouvez rencontrer lors de vos baignades ?

Réponse à apporter – laisser le participant faire ses propositions

Outil à utiliser – Cartes des animaux venimeux (proposer de réaliser le jeu de cartes à la suite de cette question)

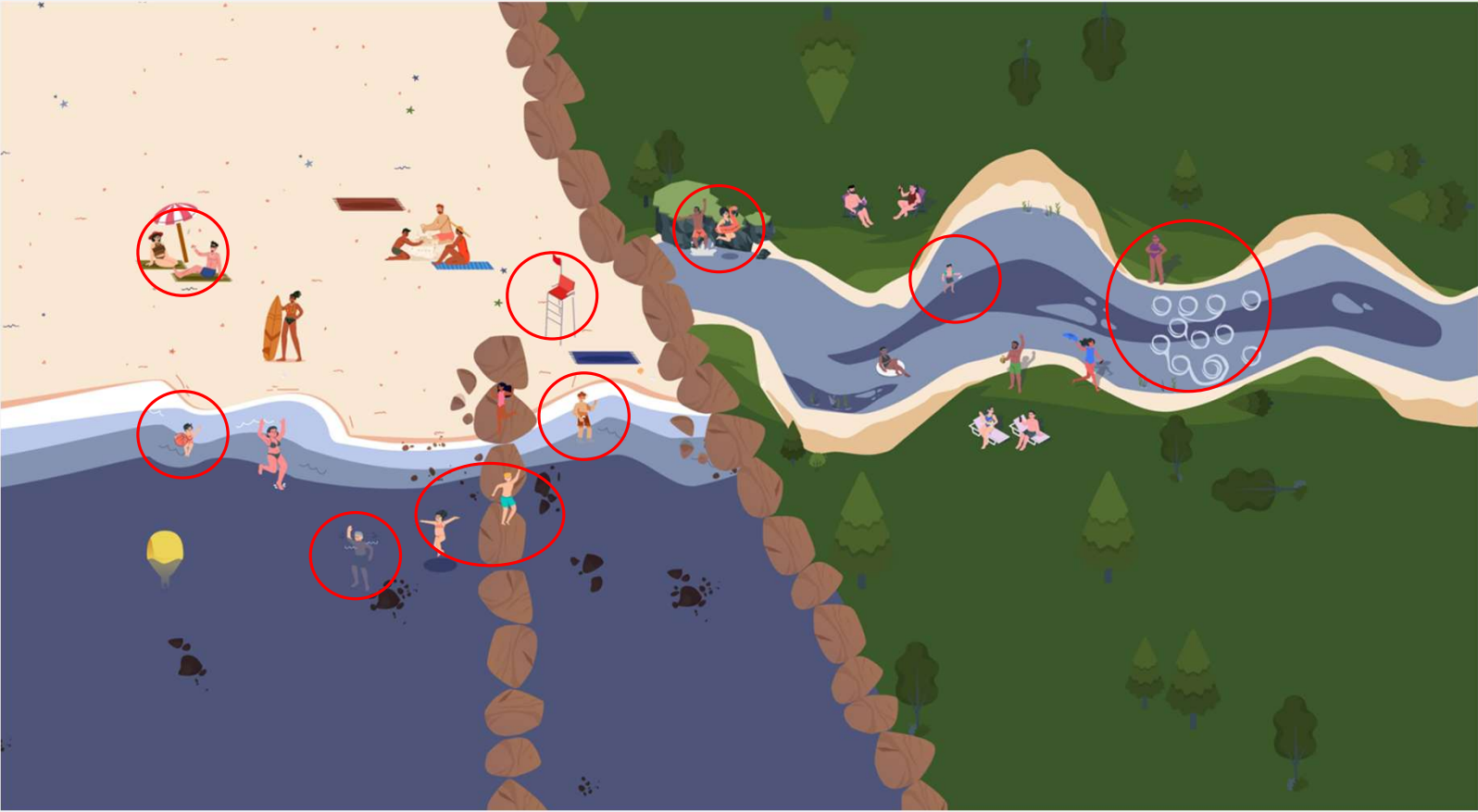
→ Connaissez-vous les conduites à risque susceptibles de provoquer une noyade ?

Réponse à apporter – se baigner dans des zones non surveillées, ne pas surveiller et sécuriser les enfants, consommer des substances (alcool, drogues, etc) avant de vous baigner, ne pas tenir compte de son état de santé, ne pas tenir compte des conditions météorologiques ou encore avoir une conduite dangereuse

Outil à utiliser – Nappe

OUTILS DE SENSIBILISATION

• Nappe :





OUTILS DE SENSIBILISATION

- Totem :
Les chiffres indiqués sur le totem sont ceux de 2023

NOYADES CHEZ LES ENFANTS

0 - 5 ANS 285 NOYADES DONT 20 DÉCÈS	6 - 12 ANS 143 NOYADES DONT 11 DÉCÈS
13 - 19 ANS 108 NOYADES DONT 23 DÉCÈS	

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

NOYADES CHEZ LES ADULTES

25 - 44 ANS 110 NOYADES DONT 39 DÉCÈS	20 - 24 ANS 52 NOYADES DONT 18 DÉCÈS
---	--

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

NOYADES CHEZ LES JEUNES SÉNIORS ET SÉNIORS

45 - 64 ANS 107 NOYADES DONT 51 DÉCÈS	65 ET + ANS 227 NOYADES DONT 84 DÉCÈS
---	---

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

À TOUS LES ÂGES, LA BAINNAGE COMPORTE DES RISQUES. DES GESTES SIMPLES PEUVENT ÊTRE ADOPTÉS POUR SE Baigner EN TOUTE SÉCURITÉ

LA NOYADE EST LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ PAR ACCIDENT DE LA VIE COURANTE CHEZ LES MOINS DE 25 ANS EN FRANCE. ELLE CONCERNE AUSSI LES AUTRES CATÉGORIES D'ÂGE

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

LES RISQUES DE NOYADE

MER 41%	PISCINE PRIVÉE 16%
1/3 DES NOYADES CHEZ LES PLUS DE 65 ANS	2/3 DES NOYADES CHEZ LES MOINS DE 6 ANS
AUTRES LIEUX 4% (EX: BASSIN, CARRIÈRE, PUIITS...)	PLAN/COURS D'EAU 39%

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

LE SAVIEZ VOUS ?

PENDANT L'ÉTÉ 2023, 253 NOYADES SUIVIES DE DÉCÈS ONT ÉTÉ ENREGISTRÉES EN FRANCE. 9 SUR 10 SONT DES ADULTES.

PENSEZ À SURVEILLER LES PLUS JEUNES MAIS AUSSI LES AUTRES

UN ENFANT PEUT SE NOYER DANS 20 CM D'EAU EN QUELQUES MINUTES

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

OUTILS DE SENSIBILISATION

- Totem :



OUTILS DE SENSIBILISATION

- Jeu de cartes des animaux venimeux :

Jeu de 8 cartes permettant d'identifier la faune et la flore dangereuse – la description, le danger, les risques et les gestes de premiers secours sont détaillés au verso



Atelier – Baignade

FICHES RÉFLEXE - dématérialisée



Les bons gestes face à la baignade

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Nous sommes en été, il fait chaud et quoi de mieux qu'une petite baignade? Certes, il est agréable de plonger dans les eaux turquoise pour se rafraîchir, mais chaque année on recense plus de 1000 noyades. Voici une liste de précautions à suivre pour éviter au maximum ce genre de tragédie :

En général :

- Apprenez tous à nager
- Respectez les interdictions de baignade
- Baignez vous avec vos enfants ou surveillez les
- Tenez compte de votre état de forme
- Choisissez les zones de baignade surveillées
- Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade

En mer ou sur les plans/cours d'eau:

- Nagez dans les zones de baignade surveillées.
- Nagez accompagné ou en signalant votre lieu de baignade.
- Nagez avec une bouée de nage en eau libre.
- Nagez le long du rivage.

Dans votre piscine :

- Baignez vous en même temps que vos enfants ou désignez un seul adulte responsable de la surveillance
- Ne faites pas autre chose lorsque votre enfant se baigne.
- Ne restez pas le regard fixé sur votre téléphone ou votre tablette.
- Ne vous absentez pas, même quelques instants.
- Soyez particulièrement vigilants lors des baignades dans des piscines «hors-sol» (non enterrées) : après la baignade, veillez en particulier à retirer l'échelle d'accès et à installer les dispositifs de sécurité lorsqu'ils existent (alarme, couverture, etc.).

Maintenez aussi votre vigilance autour de vos enfants dans les baignoires

Rappel :
Il suffit de 20 cm d'eau pour qu'un enfant se noie en quelques minutes

Rappel :
La noyade provoque une insuffisance respiratoire lors de l'incident, mais aussi dans une intervalle allant de quelques heures à plusieurs jours suivant celle-ci

Service-Public.fr, "Risques de noyade : le point sur les bonnes pratiques" (2023).
Animation : Primium C2DS



MESSAGES CLÉS À DIFFUSER

CHOISISSEZ DES ZONES DE
BAIGNADE SURVEILLÉES

SURVEILLEZ TOUJOURS LES
ENFANTS

ADAPTEZ-VOUS A L'ÉVOLUTION DES
CONDITIONS DE BAIGNADE

ÉQUIPEZ VOS ENFANTS DE
BRASSARDS

TENEZ COMPTE DE VOTRE ÉTAT DE
FORME

APPRENEZ AUX ENFANTS À NAGER LE
PLUS TÔT POSSIBLE

ÉVITEZ TOUTE CONSOMMATION
D'ALCOOL AVANT DE VOUS Baigner

SÉCURISEZ VOS PISCINES, si vous en
possédez une (barrières, alarmes)