

**# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE**

**Tournée estivale 2023 :**

**Mettez les bons réflexes santé  
au programme de votre été**

**Dossier de presse  
5 juillet 2023**





## L'ARS et ses partenaires engagés pour mettre la santé au programme de votre été

*La tournée #BonÉtéBonsRéflexes déploie des animations santé de proximité en juillet et août pour faire de la santé un sujet fort de votre été.*



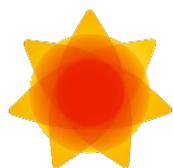
### 33 étapes partout en Occitanie

Chaque été, la tournée #BonÉtéBonsRéflexes est déployée par l'Agence régionale de santé et ses partenaires dans toute la région Occitanie. Les partenariats régionaux et locaux sont indispensables au déploiement de cette campagne de prévention.

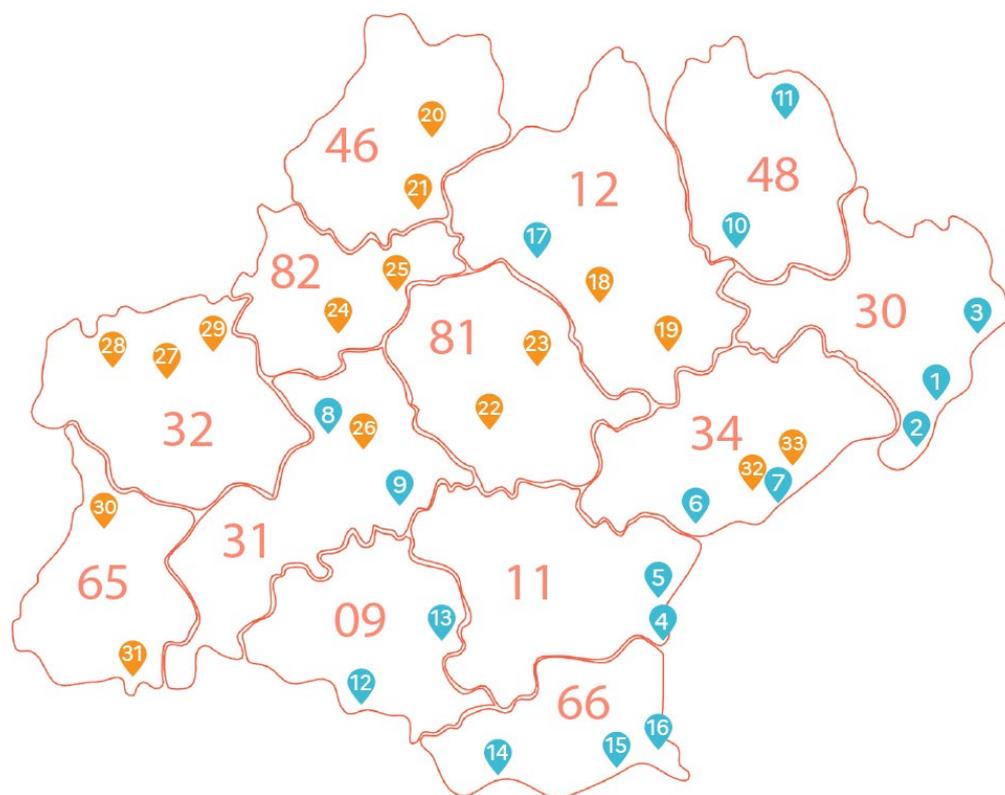
Ce dispositif itinérant de prévention propose au grand public des animations gratuites de sensibilisation sur des thématiques de santé courantes en saison estivale : les risques liés au soleil, la sécurité des baignades, les moustiques et les tiques, la consommation de sucres, l'abus d'alcool, l'activité physique...

La tournée itinérante #BonÉtéBonsRéflexes fait étape chaque année dans une trentaine de sites, qui mobilisent habitants et estivants autour de ces animations santé. Cette année la tournée comporte 33 étapes.





## 33 étapes au programme de la tournée 2023



Étapes du mois de juillet

- 1 05/07 - Aigues-Mortes
- 2 06/07 - Uzès
- 3 07/07 - Grau-du-Roi
- 4 10/07 - Port-Leucate
- 5 11/07 - Narbonne plage
- 6 12/07 - Béziers
- 7 17/07 - Sète
- 8 18/07 - Colomiers
- 9 19/07 - Nailloux
- 10 20/07 - Florac
- 11 21/07 - Langogne/Naussac
- 12 24/07 - Guzet Neige
- 13 25/07 - Mercus
- 14 26/07 - Les Bouillouses
- 15 27/07 - Lac de St-Jean-Pla-de-Corts
- 16 28/07 - Canet Plage
- 17 31/07 - Rodez Plage

Étapes du mois d'août

- 18 01/08 - Decazeville
- 19 02/08 - Millau
- 20 03/08 - Gourdon
- 21 04/08 - Catus
- 22 07/08 - Lautrec
- 23 08/08 - Le Garric
- 24 09/08 - Bressols
- 25 10/08 - Laguépie
- 26 11/08 - Toulouse-Plage
- 27 16/08 - Castéra Verduzan
- 28 17/08 - Eauze
- 29 18/08 - Saint-Clar
- 30 21/08 - Rabastens de Bigorre
- 31 22/08 - Loudenvielle
- 32 24/08 - Montpellier
- 33 29/08 - Castelnau-le-Lez

Pour en savoir plus sur chaque étape : <https://www.occitanie.ars.sante.fr/bonetebonsreflexes-en-occitanie>



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

*La tournée #BonEtéBonsRéflexes s'adresse au grand public, habitants et estivants, jeunes enfants, familles et aînés... Nous sommes tous concernés par les messages de prévention à rappeler tout l'été. Adaptés à chaque public, des ateliers ludiques et informatifs vous sont proposés pour faire évoluer des habitudes de vie et renforcer l'information sur la santé face à certains risques liés à notre environnement et à nos comportements.*

### Des animations ludiques

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



## 5 ateliers pour rappeler les bons réflexes



Exposition  
solaire

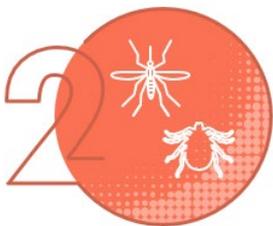
**850**  
nouveaux cas  
de mélanomes  
cutanés  
par an

### Atelier « Soleil »

- Connaître les effets du soleil et reconnaître les situations à risque pour la santé.
- Savoir comment protéger efficacement sa peau et ses yeux.

La majorité des mélanomes est évitable : 85% des cas sont dus à une exposition excessive au soleil

=> **couvrez-vous** (vêtement, chapeau, lunettes...), mettez-vous à l'**ombre**, évitez de vous exposer pendant les heures les plus chaudes, appliquez régulièrement de la **crème solaire**



Moustiques tigres  
et tiques

**90%**  
de la  
population  
d'Occitanie  
concernée  
par Aedes

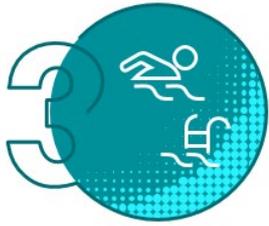
### Atelier « Moustiques tigres et tiques »

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

Le moustique tigre se déplace peu : il reste dans une zone d'un rayon de 150 m de son lieu de ponte.

**Celui qui vous pique est sûrement né chez vous.**

=> nettoyez votre jardin pour **supprimer les lieux de ponte**



### Sécurité de la baignade

**266**  
noyades  
en Occitanie  
en 2021

## Atelier « Baignade »

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

1<sup>ère</sup> cause de mortalité par accident de la vie courante chez les moins de 25 ans

=> **respectez les consignes** de sécurité, apprenez à nager, baignez-vous dans les zones surveillées, surveillez les enfants



### Consommation cachée de sucre

Environ  
**20g**  
par jour pour  
les enfants

## Atelier « Sucre caché »

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

Le nombre de personnes obèses et en surpoids augmente

=> ayez le réflexe de **lire les étiquettes** et **surveillez votre consommation**



### Sport-santé

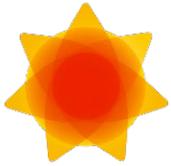
**150 à 300 min**  
par semaine  
d'activité  
physique  
d'intensité  
modérée

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

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

Le temps quotidien passé devant les écrans a fortement augmenté ces dernières années, tant chez les adultes que chez les enfants

=> pratiquez une activité physique régulière



## Un espace info-santé

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



## Des partenaires santé engagés à nos côtés



- **Mon Espace Santé** : le carnet de santé numérique est essentiel pour gérer sa santé à distance tout l'été. Avec des Ambassadeurs Assurance Maladie / Grades (e-santé Occitanie) partout en Occitanie.

- Le **don du sang** : une urgence pour faire face à la baisse des dons chaque été. Avec l'Établissement Français du Sang (EFS) partout en Occitanie.



- La **Mutualité Française Occitanie** : prévention et promotion de la santé partout en Occitanie (alimentation, activité physique, premiers secours, lecture des étiquettes des produits cosmétiques...).



- **Infirmiers libéraux** : proposition par un Infirmier libéral diplômé d'Etat de conseils de prévention individualisés, de prise des constantes (poids, taille, indice de masse corporelle, périmètre abdominal, pression artérielle, pouls, saturation en oxygène), réalisation de tests rapides (TROD) de cholestérol et de glycémie.



