

La tournée **#Bon été Bons réflexes Santé** fait étape dans le Tarn

Pour passer un bon été, adoptons les bons réflexes en santé ! A l'initiative de l'ARS Occitanie, la tournée **#Bon été Bons réflexes Santé** fait étape dans le Tarn. Partout en Occitanie, ce dispositif itinérant invite petits et grands à participer à des animations ludiques pour limiter les risques et promouvoir les bons réflexes de prévention pendant tout l'été.

Pour profiter pleinement de l'été sans prendre de risques pour soi-même ni en faire courir à son entourage, le plus simple est d'adopter les bons réflexes pour la santé. Ces gestes simples sont utiles tout l'été face au soleil, aux moustiques tigres ou aux tiques, mais également pour se baigner en toute sécurité, pour rester en forme en surveillant sa consommation de sucre et en pratiquant une activité physique régulière. Pour relayer ces conseils santé au plus près des habitants et des estivants, des ateliers pédagogiques et ludiques sont organisés au fil de 34 étapes sur des marchés, des sites de baignade, des sites touristiques... dans les 13 départements de notre région Occitanie. Avec les collectivités qui accueillent ce dispositif itinérant de prévention-santé, notre équipe d'animation vous donne rendez-vous à Almayrac, Le Garric et Ambialet.

Cette tournée propose également un dispositif itinérant de dépistage des risques cardiovasculaires sur 26 étapes de cette tournée estivale. Des entretiens individuels de santé et de prévention sont proposés et conduits par un infirmier : de façon personnalisée et gratuite, c'est en 20 minutes l'occasion de mesurer son indice de masse corporelle, d'effectuer un test lipidique et un test d'hémoglobine via un test sanguin rapide, puis de mesurer sa tension artérielle. L'infirmier pourra proposer aux personnes présentant un risque cardiovasculaire élevé de compléter cet entretien par une téléconsultation sur place avec un médecin généraliste.

Nos prochains rendez-vous :

Lundi 29 juillet à **Almayrac**

14h30/19h – Site de la Roucarié, 1250 chemin du Céret

Mardi 30 juillet au **Le Garric**

13h30/18h – Cap Découverte

Mercredi 31 juillet à **Ambialet**

9h/13h – marché

Unique en France, cette tournée estivale est organisée chaque année par l'ARS Occitanie pour rappeler les conseils de prévention-santé sur le terrain, au plus près des habitants et estivants. Ce dispositif itinérant est déployé cette année avec le partenariat actif des 34 collectivités territoriales candidates à l'accueil d'une étape de sensibilisation en Occitanie, et avec l'appui opérationnel des équipes de Pimum Non Nocere, de Libheros et des infirmiers libéraux de notre région (URPS).

Pour en savoir plus sur cette tournée 2024 : [consultez le site de l'ARS Occitanie](https://www.occitanie.ars.sante.fr)