

La tournée « *Bon été, bons réflexes* » arrive dans l'Aude

L'opération régionale de prévention en santé *Bon été Bons réflexes 2025* poursuit sa tournée dans l'Aude. Organisée par l'Agence régionale de santé, elle se déploiera en Occitanie jusqu'au 22 août afin de promouvoir les bons réflexes tout au long de l'été auprès des habitants et des touristes.

Pour profiter pleinement de l'été sans prendre de risques pour soi-même ni en faire courir à son entourage, **il suffit d'adopter les bons réflexes**. De simples gestes suffisent face au soleil, aux moustiques tigres, aux tiques, mais également pour apprécier la qualité des eaux de baignade, pour rester en forme en surveillant sa consommation de sucre et en pratiquant une activité physique. Venez échanger avec l'équipe d'animation et participer aux ateliers pédagogiques et ludiques accessibles à tous.

Bénéficiez également d'un **dépistage des risques cardiovasculaires** sur chacune des 26 étapes de la Tournée. Des entretiens individuels de santé et de prévention de 20 minutes, gratuits, sont proposés et conduits par un infirmier : indice de masse corporelle (IMC), test lipidique et test d'hémoglobine, mesure de la tension, poids, conseils...

La tournée *Bon été bons réflexes*, qui s'adresse à toutes et tous, s'organise avec un partenariat fort sur chacune des 26 étapes (collectivités territoriales, Contrats locaux de Santé...).

Rendez-vous à :

Fleury / Saint-Pierre-la-mer – Vendredi 25 juillet 2025

Marché de Saint-Pierre-la-Mer, front de mer,
Place du marché, avenue du Caounil, de 8h à 14h

Dépistage des risques cardiovasculaires, Place de Vergnettes, de 9h à 18h

Sigean – Mardi 29 juillet 2025

Marché, avenue de Perpignan, de 8h30 à 12h30

Dépistage des risques cardiovasculaires
Marché, avenue de Perpignan, de 8h30 à 12h30
Place de l'Octroi, chemin de la Palme, de 14h à 18h





La parole à :

*« En Côte Indigo, la santé est une priorité.
Que ce soit pour des enfants, des adultes ou des seniors,
c'est un besoin fondateur qui nous accompagne tout au long de notre vie.
C'est pourquoi nous avons placé la santé au cœur de notre projet, notamment avec
la création d'une maison de santé qui accueille aujourd'hui de nombreux praticiens.
Dans le cadre de cet engagement, nous sommes heureux d'accueillir la tournée
Bon Été, Bons Réflexes. Elle nous fait le plaisir d'offrir gratuitement des entretiens
individuels sur le thème du dépistage des risques cardiovasculaires.
Dans une ambiance chaleureuse, conviviale et estivale, c'est une belle occasion
de s'informer auprès des professionnels de santé.
Prenez soin de vous et de vos proches, profitez du soleil... et bel été à tous ! »*



André-Luc MONTAGNIER,
Maire de Fleury



*« Dans le cadre du Contrat Local de Santé Territorial, que j'ai eu l'honneur de coconstruire avec
un collectif d'élus engagés, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé et la communauté
d'agglomération du Grand Narbonne, de nombreuses actions concrètes en faveur de la
prévention et de la santé publique voient le jour sur l'ensemble de notre territoire. Parmi ces
actions phares de l'été 2025, nous sommes heureux d'annoncer le passage de la tournée
« Bon été, bon réflexe », qui proposera aux habitants cinq ateliers pédagogiques et interactifs,
centrés sur des enjeux essentiels de santé estivale. Un dispositif dédié à la prévention des
pathologies cardiovasculaires accompagnera cette opération pour informer, conseiller et
orienter le public sur ces enjeux majeurs de santé publique.*

*La commune de Sigean, pleinement investie dans cette dynamique territoriale de santé,
accueillera avec fierté ces animations à l'occasion du marché hebdomadaire.
Cette journée sera une belle opportunité pour toutes et tous de s'informer, d'échanger avec des
professionnels et de prendre soin de leur santé dans une ambiance conviviale et pédagogique.
Je tiens à saluer l'initiative conjointe de l'ARS, du Grand Narbonne et des communes
partenaires, et j'invite l'ensemble des Sigeanais et des visiteurs à venir nombreux profiter de
ces ateliers gratuits, utiles et ouverts à tous. »*



Michel JAMMES,
Maire de Sigean

*« C'est sur le terrain, avec tous les acteurs de proximité que nous renforçons
l'accès à la santé et à la prévention. Nous remercions toutes les collectivités,
les professionnels de santé, institutions et associations qui sont mobilisés
à nos côtés pour accueillir et dynamiser chaque étape de cette nouvelles
tournée « Bon été, bons réflexes » pour la santé, partout en Occitanie ! »*



Didier JAFFRE
Directeur général de l'ARS Occitanie

Agence Régionale de Santé Occitanie
26-28 Parc Club du Millénaire
1025 rue Henri Becquerel
CS 30001 - 34067 Montpellier cedex 2

www.occitanie.ars.sante.fr
Suivez-nous aussi sur Twitter @ARS_OC

Contacts presse ARS :

Vincent DROCHON

Sébastien PAGEAU

Anne CIANFARANI

04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77

vincent.drochon@ars.sante.fr

04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 (Montpellier)

sebastien.pageau@ars.sante.fr

05 34 30 25 39 / 07 60 37 01 19 (Toulouse)

anne.cianfarani@ars.sante.fr