RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

#BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Dossier de presse

Tournée 2025

Bon été Bons réflexes santé

Une initiative régionale itinérante avec 26 étapes cet été en Occitanie

Tournée estivale
Bon été Bons réflexes 2025

Campagne de sensibilisation aux bons réflexes de prévention santé, la tournée #BonEtéBonsRéflexes est un dispositif itinérant qui va à la rencontre de tous nos concitoyens, en parcourant l'Occitanie.

Adoptons les bons réflexes pour profiter pleinement de l'été

- L'ambiance estivale et l'afflux touristique favorisent certaines prises de risques tels que les addictions, les accidents lors de sauts ou de plongeons, la surexposition solaire, la consommation excessive de sucre mais également les noyades.
- De simples conseils suffisent fréquemment à éviter ces risques.
- La tournée 2025 se déploie en juillet et en août en Occitanie.

Tous concernés

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

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

Des animations ludiques sur les 26 étapes de la Tournée 2025

Adaptés à chaque public, des ateliers ludiques et informatifs sont proposés afin de faire évoluer des habitudes de vie et renforcer l'information sur la santé face à certains risques liés à notre environnement et à nos comportements.
Soleil, baignades, moustiques et tiques, sucre et activité physique sont au programme des 5 ateliers animés par une équipe dynamique.

Un dépistage cardiovasculaire sur chacune des 26 étapes

Un dépistage des risques cardiovasculaires est proposé sur chaque étape de la Tournée. Des entretiens individuels de santé et de prévention de 20 minutes, gratuits, conduits par un infirmier seront proposés : indice de masse corporelle (IMC), test lipidique et test d'hémoglobine via un test sanguin rapide, mesure de la tension...

Un espace info-santé pour tous

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

5 ateliers ludiques et informatifs

Atelier « Soleil »

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

Atelier « Moustiques tigres et tiques »

- Connaitre 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.
- Connaitre les gestes à réaliser et le suivi à faire en cas de piqûres.
- Diffuser des informations sur les maladies transmises par les tiques.

Atelier « Baignade »

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

Atelier « Sucre caché »

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

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

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

Les 26 étapes de la Tournée de l'été 2025

La tournée 2025 en Occitanie : 26 étapes pour vous conseiller et vous rappeler les bons réflexes santé durant tout l'été

A l'initiative de l'ARS Occitanie et de ses partenaires,
le dispositif itinérant de prévention fera 26 étapes en Occitanie du 8 juillet au 22 août 2025

En juillet

08/07 | **La Canourgue** (LOZERE)
09/07 | **Sainte-Enimie** (LOZERE)
10/07 | **Sévérac d'Aveyron** (AVEYRON)
11/07 | **Decazeville** (AVEYRON)
15/07 | **Le Grau-du-Roi** (GARD)
16/07 | **Aigues-Mortes** (GARD)
22/07 | **Béziers** (HERAULT)
23/07 | **Sète** (HERAULT)
24/07 | **Frontignan** (HERAULT)
25/07 | **Saint-Pierre-la-Mer Fleury** (AUDE)
29/07 | **Sigean** (AUDE)
30/07 | **Perpignan** (PYRENEES-ORIENTALES)
31/07 | **Saint-Cyprien plage** (PYRENEES-ORIENTALES)

En août

04/08 | **Bethmale** (ARIEGE)
05/08 | **Tarascon-sur-Ariège** (ARIEGE)
06/08 | **Luchon** (HAUTE-GARONNE)
07/08 | **Toulouse** (HAUTE-GARONNE)
08/08 | **Toulouse** (HAUTE-GARONNE)
11/08 | **Aignan** (GERS)
12/08 | **Larressingle** (GERS)
13/08 | **Molières** (TARN-ET-GARONNE)
14/08 | **Moissac** (TARN-ET-GARONNE)
19/08 | **Le Garric** (TARN)
20/08 | **Ambialet** (TARN)
21/08 | **Carennac** (LOT)
22/08 | **Souillac** (LOT)

Contacts presse

Agence Régionale de Santé Occitanie

www.occitanie.ars.sante.fr

Vincent DROCHON 04 67 07 20 57 / 06 31 55 11 77
vincent.drochon@ars.sante.fr
Sébastien PAGEAU 04 67 07 20 14 / 06 82 80 79 65 (Montpellier)
sebastien.pageau@ars.sante.fr
Anne CIANFARANI 05 34 30 25 39/ 07 60 37 01 19 (Toulouse)
anne.cianfarani@ars.sante.fr