RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

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

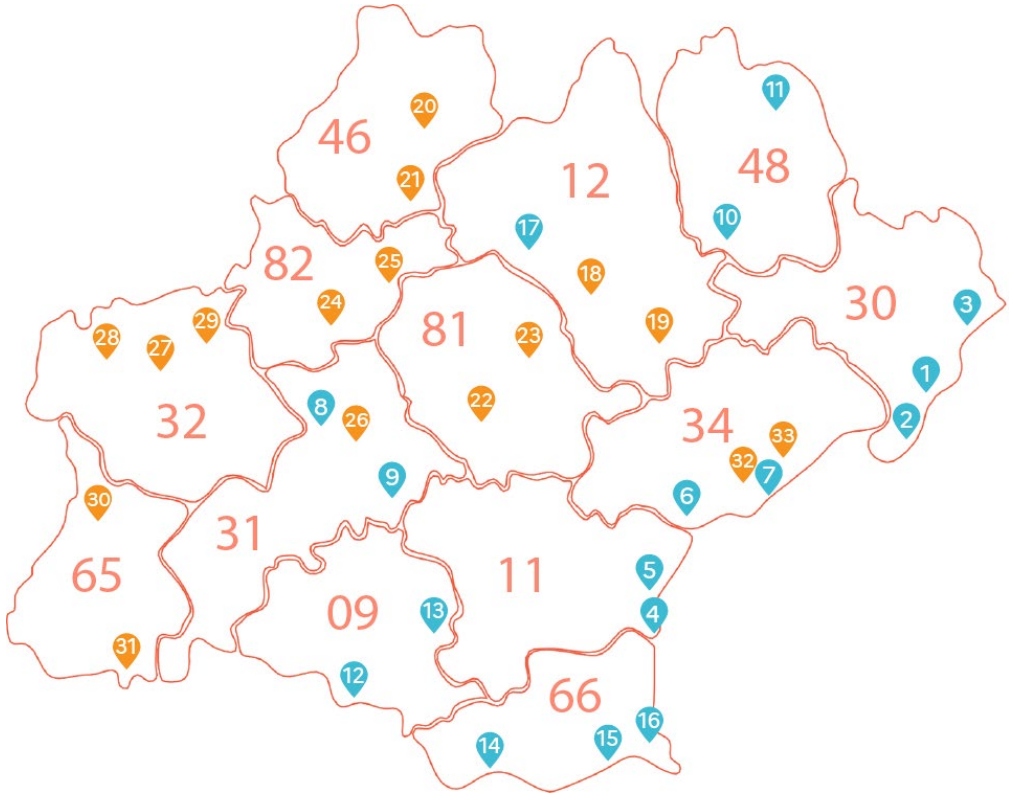
33 étapes partout en Occitanie

Chaque été, la tournée #BonEtéBonsRéflexes 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 #BonEtéBonsRéflexes 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

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**

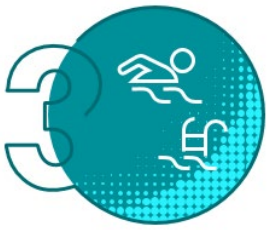
90% de la population d'Occitanie concernée par Aedes

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.

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

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.

266
noyades en Occitanie en 2021

1ère 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

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.

Environ 20g par jour pour les enfants

Le nombre de personnes obèses et en surpoids augmente

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

Sport-santé

Atelier « Bougez, 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.

266
noyades en Occitanie en 2021

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'Etablissement 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.

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie