

**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Tournée estivale 2025

Mettez les bons réflexes santé au programme de votre été

En accueillant cet été une étape de la tournée itinérante *#BonEtéBonsRéflexes*, vous participez à la sensibilisation aux bons réflexes de prévention santé auprès des habitants et des estivants dans votre territoire !

Chaque été, la tournée *#BonEtéBonsRéflexes* est déployée par l'Agence régionale de santé et ses partenaires dans toute la région Occitanie. 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 du soleil, la sécurité des baignades, les moustiques et les tiques, la consommation de sucres, l'abus d'alcool, l'activité physique... ainsi que le dépistage des risques cardiovasculaires.

La tournée itinérante *#BonEtéBonsRéflexes* fait étape cette année dans près de trente sites, qui mobilisent habitants et estivants autour d'animations santé. L'accent est mis notamment sur les sites à forte fréquentation touristique.



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

*Un partenariat
Prévention-Santé
à bâtir avec
chaque ville-étape*

Mettez la santé au programme de votre été !

La tournée #BonEtéBonsRéflexes s'organise avec un partenariat fort à chaque étape. C'est l'occasion de déployer des animations santé de proximité durant tout l'été, avant, pendant et après cette étape.

Mobilisez vos équipes et faites de la santé un sujet fort de votre été pour la population locale comme pour les estivants que vous accueillez.

C'est le moment de renforcer notre partenariat commun.



Avant l'étape : organiser notre partenariat pour démultiplier les animations locales

- Un objectif commun : inclure des **messages de prévention santé** dans votre programme de l'été. Risques liés au soleil ou aux baignades, activité physique, sucre, moustiques et tiques... l'opération #BonEtéBonsRéflexes vous permet de relayer de façon positive ces thématiques de prévention durant tout l'été, sur vos sites Internet et vos réseaux sociaux comme dans l'organisation d'ateliers ludiques pour enfants et adultes.
- Un réseau de partenaires : nous souhaitons avec vous **identifier et mobiliser** les atouts de tous vos partenaires de proximité pour démultiplier l'action de sensibilisation avec l'appui des mairies, des associations locales, des animateurs de Contrats locaux de santé, des professionnels des Communautés professionnelles territoriales de santé, des référents des principaux dispositifs touristiques dans votre territoire...
- Des référents pour **démultiplier les animations locales** : des référents #BonEtéBonsRéflexes ont été formés les années précédentes au sein de vos dispositifs d'animation (animateurs de centres de loisirs, responsables associatifs...). Ils peuvent préparer des animations santé et les déployer tout l'été, avant, pendant et après chaque étape de la tournée #BonEtéBonsRéflexes, comme par exemple dans vos centres de loisirs, pendant un Forum des associations, une Fête du sport ou un autre événement touristique...).

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

2

L'étape : un temps fort à lancer et à animer avec vous

- Chaque étape doit être un temps fort d'animation locale :
 - En implantant le dispositif et l'équipe d'animation sur un site fréquenté (zone touristique, marché local, événement estival...) et sur des horaires de forte fréquentation.
 - En organisant le déplacement sur place de groupes (centres de loisirs...) pour participer à des ateliers ludiques et repartir avec des supports d'information et des objets promotionnels pour sensibiliser à la maison...
 - En prévoyant une prise de parole officielle sur site et un rendez-vous pour la presse locale...
 - Animation des ateliers de sensibilisation par Primum Non Nocere : durée 4 h00 minimum matin ou après-midi ;
 - Dépistage cardiovasculaire par Libheros : de 9h00 à 18h00 (arrivée 8h00 et départ 18h30)
- Au plan matériel, que faut-il prévoir ?
 - Un emplacement dans une zone de forte fréquentation, avec un flux régulier de visiteurs en période estivale, en veillant aux horaires de cette fréquentation pendant les journées d'été.
 - Une surface extérieure de 80 à 120 m² permettant d'accueillir 1 véhicule de type grand camping-car + 1 véhicule utilitaire: surface plane à proximité d'un point d'eau et de sanitaires, avec accès à une borne électrique.
 - Une vérification d'accessibilité sur l'emplacement pour un véhicule #BonEtéBonsRéflexes de type grand camping-car.
 - Un plan B avec si possible un second emplacement d'animation en intérieur, en cas de mauvaises conditions climatiques.
- A désigner : un référent mairie pour le bon déroulement de chaque étape. Nous le contacterons en amont pour les calages matériels et lors de l'arrivée sur place de l'équipe #BonEtéBonsRéflexes le jour J.

3

Après l'étape : poursuivre les animations prévention santé

- Il serait dommage d'en rester là ! Chaque étape est un temps fort, mais l'été ne sera pas fini... et les conseils de prévention seront toujours d'actualité après le passage de la tournée #BonEtéBonsRéflexes.
- Les référents formés peuvent devenir à la fois ambassadeurs et animateurs de ces messages de sensibilisation. A vous, avec ces référents, de faire vivre la dynamique en démultipliant les actions, par exemple dans vos centres de loisirs et vos événements locaux. Les équipes de l'ARS resteront à votre disposition pour vous fournir des kits d'animation qui vous permettront de poursuivre ces opérations #BonEtéBonsRéflexes.

**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

*Un programme
d'animation à votre
disposition*

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 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. Nous pouvons former vos équipes pour en devenir des ambassadeurs et des relais d'animation tout l'été, avant ou après chaque étape de la tournée itinérante #BonEtéBonsRéflexes.



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

5 ateliers pour rappeler les bons réflexes



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 »

- 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.



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 « 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.

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...).



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Dépistage des risques cardiovasculaires



Des entretiens individuels de santé et de prévention des risques cardiovasculaires de 20 minutes, gratuits, sont proposés et conduits par un infirmier. Le participant pré-remplit un questionnaire puis il est soumis à plusieurs mesures : poids, taille, tension, pouls, périmètre abdominal indice de masse corporelle (IMC), test lipidique et test d'hémoglobine (via un test sanguin rapide).

L'infirmier délivre ensuite au patient des conseils (nutrition, activité physique...) et l'oriente vers les professionnels adaptés pour poursuivre sa prise en charge.

Le dépistage cardiovasculaire a lieu de 9h à 18h (arrivée 8h pour l'installation et départ à 18h30).

*Les référents des délégations départementales de l'ARS
se tiennent à vos côtés pour organiser
et accueillir la tournée #BonEtéBonsRéflexes 2025*

Délégation départementale ARS Ariège : ars-oc-dd09-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Aude : ars-oc-dd11-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Aveyron : ars-oc-dd12-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Gard : ars-oc-dd30-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Haute-Garonne : ars-oc-dd31-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Gers : ars-oc-dd32-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Hérault : ars-oc-dd34-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Lot : ars-oc-dd46-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Lozère : ars-oc-dd48-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Hautes-Pyrénées : ars-oc-dd65-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Pyrénées-Orientales : ars-oc-dd66-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Tarn : ars-oc-dd81-direction@ars.sante.fr

Délégation départementale ARS Tarn-et-Garonne : ars-oc-dd82-direction@ars.sante.fr

ARS/Direction de la santé publique : Jérôme DUBREIL - 06 99 71 39 00 - jerome.dubreil@ars.sante.fr

ARS/Direction de la communication : Sébastien PAGEAU - 06 82 80 79 65 - sebastien.pageau@ars.sante.fr