

# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE

# Tournée 2023 #BonÉtéBonsRéflexes en Occitanie

*Campagne de sensibilisation aux bons réflexes  
de prévention santé en juillet et août 2023*

**# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE**

## LA TOURNÉE 2023

1 dispositif itinérant en juillet et août

33 étapes dans les 13 départements de la région

Création d'une dynamique territoriale avec  
démultiplication des actions via des partenariats locaux

Des partenariats régionaux pour une tournée plus riche



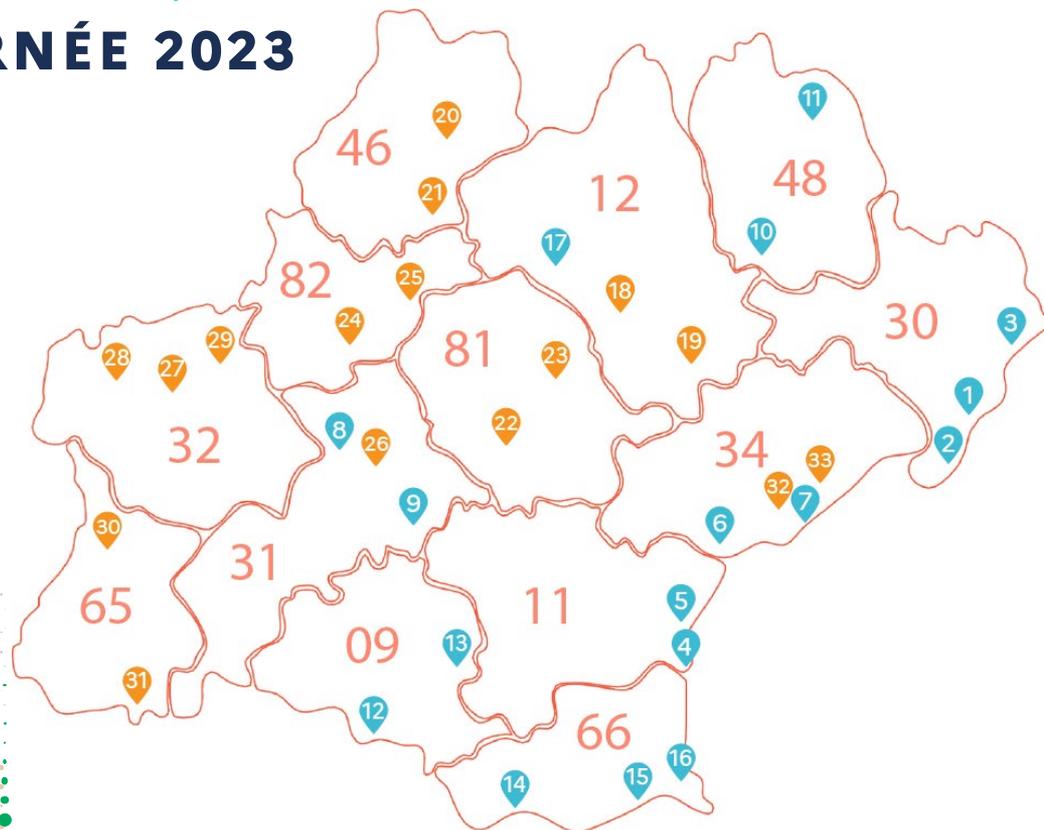
# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE

## LA TOURNÉE 2023

Légende :

 Étapes du mois de juillet

 Étapes du mois d'août



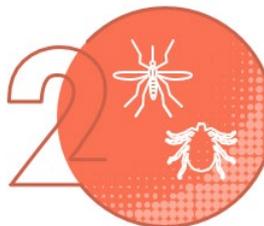
**# BON ÉTÉ**  
**BONS RÉFLEXES**  
**SANTÉ**  
OCCITANIE

## LE DISPOSITIF : 5 ATELIERS LUDIQUES

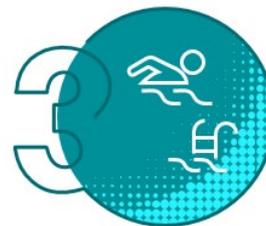
Des ateliers **ludiques et informatifs**  
pour rappeler les bons réflexes santé  
à tout âge



**Exposition  
solaire**



**Moustiques tigres  
et tiques**



**Sécurité  
de la baignade**



**Consommation  
de sucre**



**Sport-santé**

**# BON ÉTÉ**  
**BONS RÉFLEXES**  
**SANTÉ**  
OCCITANIE

## **ATELIER** **EXPOSITION SOLAIRE**



**Exposition  
solaire**

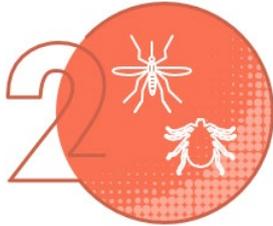
**850**  
nouveaux  
cas de  
mélanomes  
cutanés  
par an

La majorité 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

# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE

## ATELIER MOUSTIQUES TIGRES ET TIQUES



Moustiques tigres  
et tiques

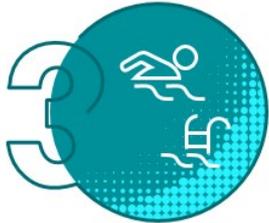
90%  
de la  
population  
d'Occitanie  
concernée  
par Aedes

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

**# BON ÉTÉ**  
**BONS RÉFLEXES**  
**SANTÉ**  
OCCITANIE

## **ATELIER** **SÉCURITÉ DE LA BAIGNADE**



Sécurité  
de la baignade

**266**  
noyades  
en  
Occitanie  
en 2021

1<sup>ère</sup> 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

# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE

## ATELIER SUCRE



Consommation  
de sucre

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

# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE

## ATELIER SPORT-SANTÉ

2,5 à 5h  
par semaine  
d'activité  
physique  
d'intensité  
modérée



Sport-santé

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

**# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE**

# LE DISPOSITIF : DOCUMENTATION ET OBJETS PROMOTIONNELS





## NOUVEAUTÉS 2023

Mesures des constantes et conseils de prévention personnalisés en juillet :  
Ariège, Aude, Aveyron, Gard, Haute-Garonne,  
Hérault, Lozère et Pyrénées-Orientales

Collectes du sang sur certaines étapes



**Merci  
de votre attention**



Agence régionale de santé  
Occitanie



[occitanie.ars.sante.fr](http://occitanie.ars.sante.fr)