

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



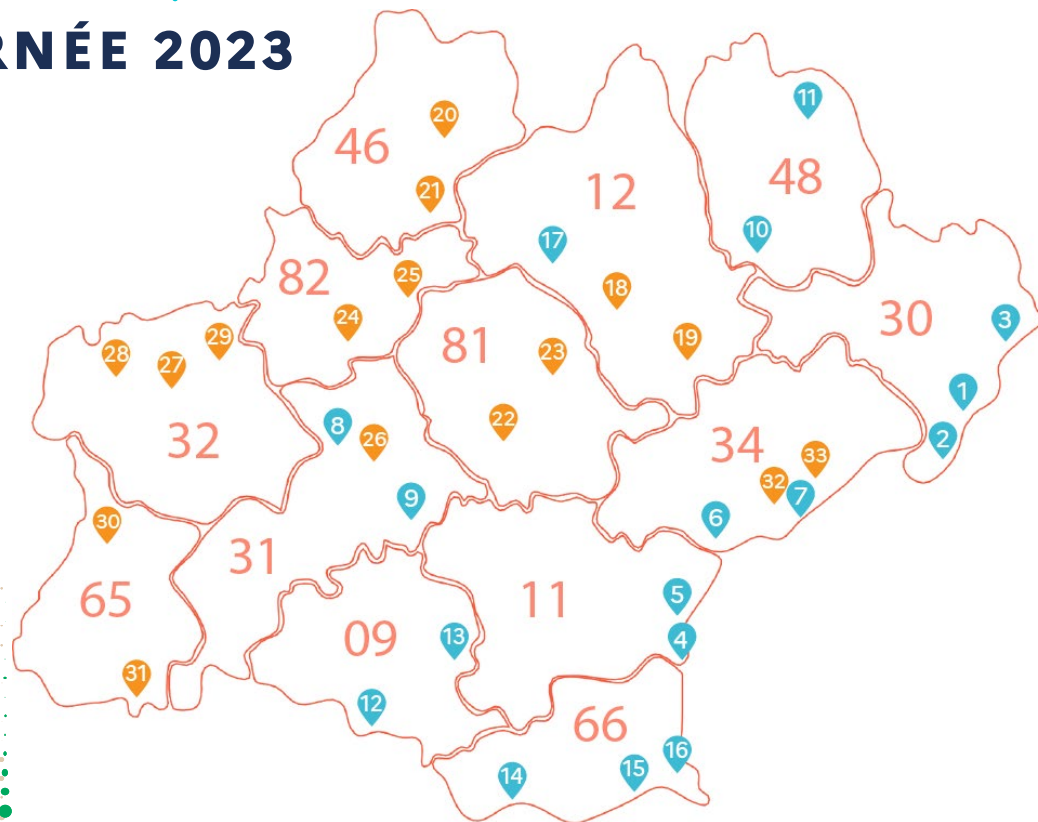
BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

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

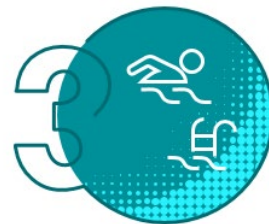
Des ateliers **ludiques et informatifs**
pour rappeler les bons réflexes santé
à tout âge



Exposition
solaire



Moustiques tigres
et tiques



Sécurité
de la baignade



Consommation
de sucre



Sport-santé

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

ATELIER EXPOSITION SOLAIRE

850

nouveaux
cas de
mélanomes
cutanés
par an



Exposition
solaire

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

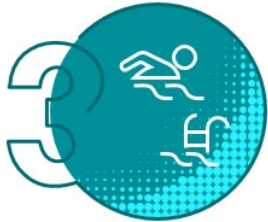
90%
de la
population
d'Occitanie
concernée
par Aedes

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^{ère} 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