

**# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE**

## Tournée estivale 2024

### Mettez les bons réflexes santé au programme de votre été

En accueillant cet été une étape de la tournée itinérante *#BonEtéBonsRéflexes*, 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...

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





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 : mettre 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 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 formés pour **démultiplier les animations locales** : nous vous proposons de former des référents #BonEtéBonsRéflexes au sein de vos dispositifs d'animation. Nous pouvons par exemple vous proposer un rapide temps de formation pour des animateurs de centres de loisirs ou des responsables associatifs. Ils pourront préparer des animations santé et les déployer tout l'été, avant, pendant et après chaque étape de la tournée #BonEtéBonsRéflexes (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 (pendant 4 à 5 h) :
  - 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...
- 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 30 à 50 m<sup>2</sup> (1 véhicule + 2 tentes 4,5 x 3 m), plat et à proximité d'un point d'eau et de sanitaires (pas de connexion électrique requise).
  - Une vérification d'accessibilité sur l'emplacement pour un véhicule #BonEtéBonsRéflexes de type Citroën Expert : L 4,96 m / l 1,92 m / H 1,9 m.
  - Une mise à disposition de 4 barrières Vauban (format L 200 x H 80 cm).
  - 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 encore 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 et quelques objets promotionnels pour poursuivre avec vous 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 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. 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.

**# BON ÉTÉ  
BONS RÉFLEXES  
SANTÉ  
OCCITANIE**

## 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...).



*Les référents des délégations départementales de l'ARS  
se tiennent à vos côtés pour organiser  
et accueillir la tournée #BonEtéBonsRéflexes 2024*

Délégation départementale ARS Ariège : [ars-oc-dd09-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd09-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Aude : [ars-oc-dd11-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd11-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Aveyron : [ars-oc-dd12-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd12-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Gard : [ars-oc-dd30-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd30-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Haute-Garonne : [ars-oc-dd31-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd31-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Gers : [ars-oc-dd32-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd32-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Hérault : [ars-oc-dd34-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd34-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Lot : [ars-oc-dd46-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd46-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Lozère : [ars-oc-dd48-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd48-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Hautes-Pyrénées : [ars-oc-dd65-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd65-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Pyrénées-Orientales : [ars-oc-dd66-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd66-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Tarn : [ars-oc-dd81-direction@ars.sante.fr](mailto:ars-oc-dd81-direction@ars.sante.fr)

Délégation départementale ARS Tarn-et-Garonne : [ars-oc-dd82-direction@ars.sante.fr](mailto: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](mailto:jerome.dubreil@ars.sante.fr)

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

Notre opérateur pour la tournée 2024 : Agence Primum Non Nocere

Marion CAMPION – 07 76 33 68 41 - [marion.campion@fr.gt.com](mailto:marion.campion@fr.gt.com)

Alice GUERIN – 06 38 13 59 10 - [alice.guerin@fr.gt.com](mailto:alice.guerin@fr.gt.com)

