


**RÉPUBLIQUE
FRANÇAISE**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

ars
Agence Régionale de Santé
Occitanie

C2DS
aimer la RSE en santé


Primum
non nocere

Retour d'expérience

Tournée de sensibilisation 2024

Sensibilisation itinérante "Bon Été,
Bons Réflexes" sur le territoire
d'Occitanie

**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Marion Campion
Consultante sénior RSE

M (direct) +33 (0)7 76 33 68 41
T (Ligne directe) : +33 (0)1 41 25 95 99
E marion.campion@fr.gt.com



Introduction

I. La tournée

A. Les objectifs de la tournée

B. Les moyens de la tournée

II. La formation

III. Le bilan

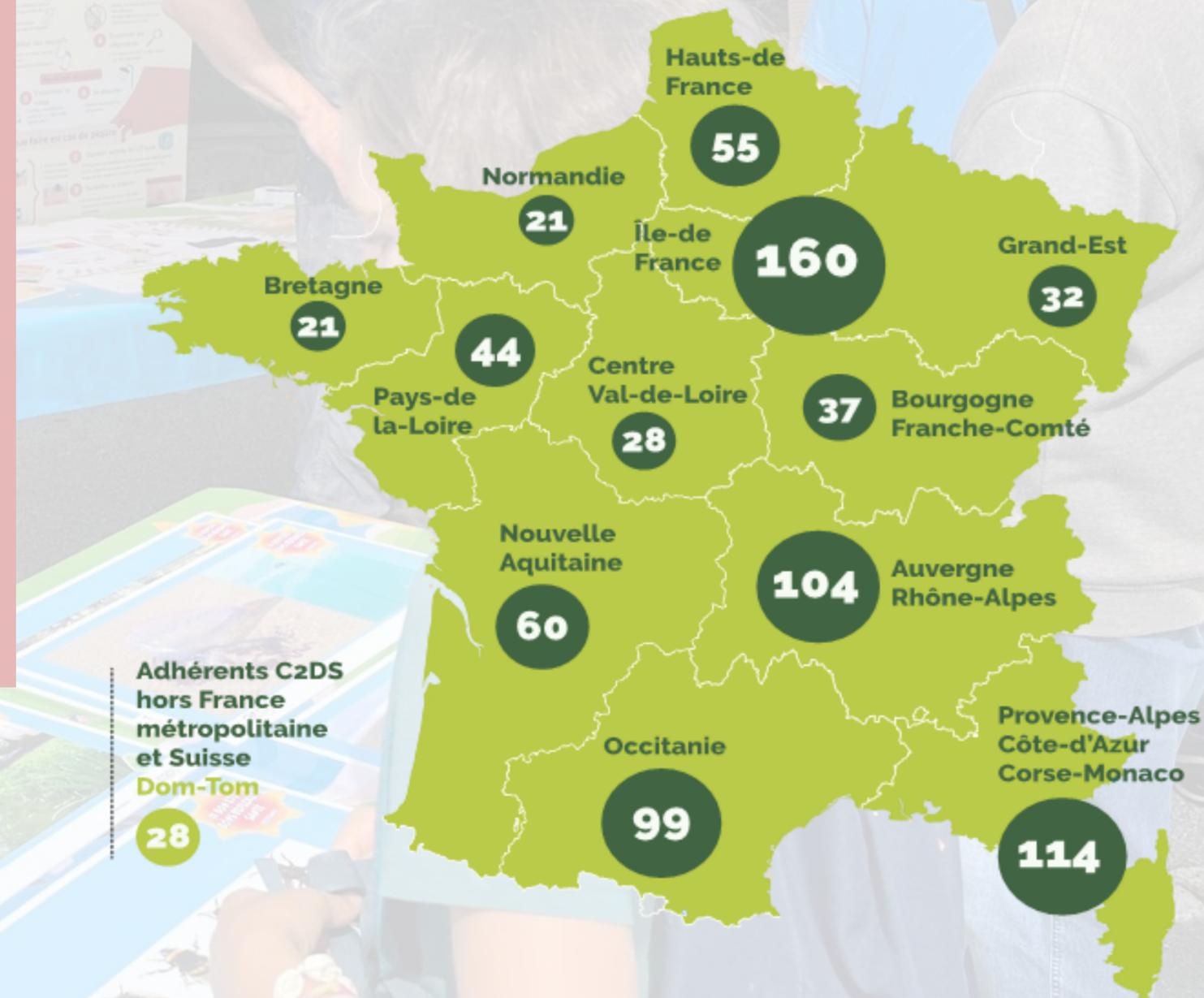
IV. Coup de projecteur sur l'atelier les risques du soleil

QUI SOMMES – NOUS ?

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

C2DS

- Association créée en 2007
- 928 structures adhérentes, du secteur sanitaire et médico-social
- Facilitateur à disposition des équipes :
 - Informe et sensibilise les professionnels de santé aux enjeux du développement durable
 - Met à disposition une boîte à outils, des formations et une veille réglementaire
 - Collecte les bonnes pratiques de terrain inspirantes et duplicables

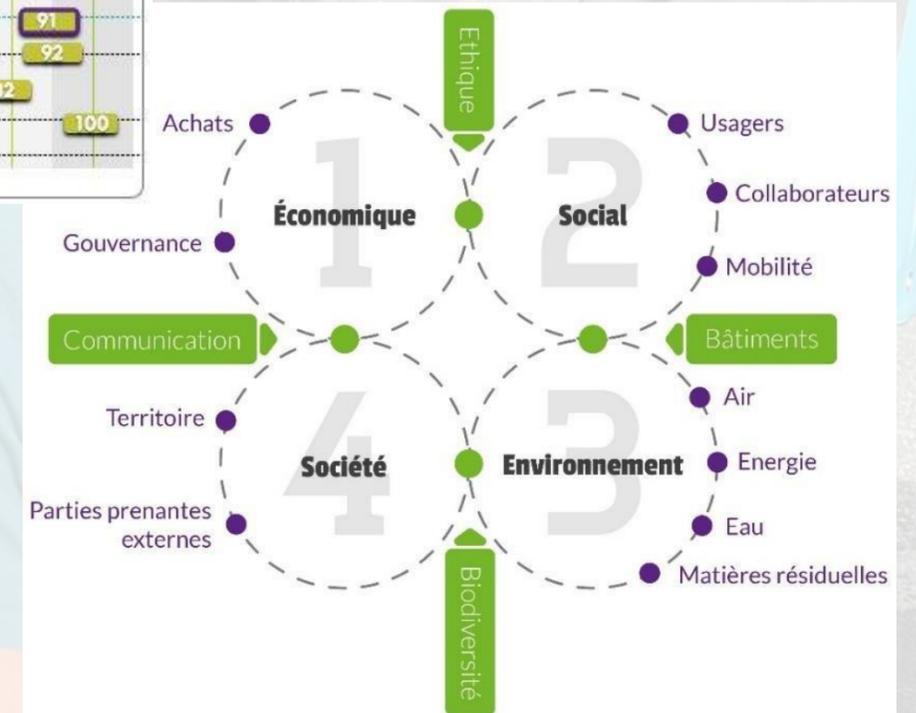
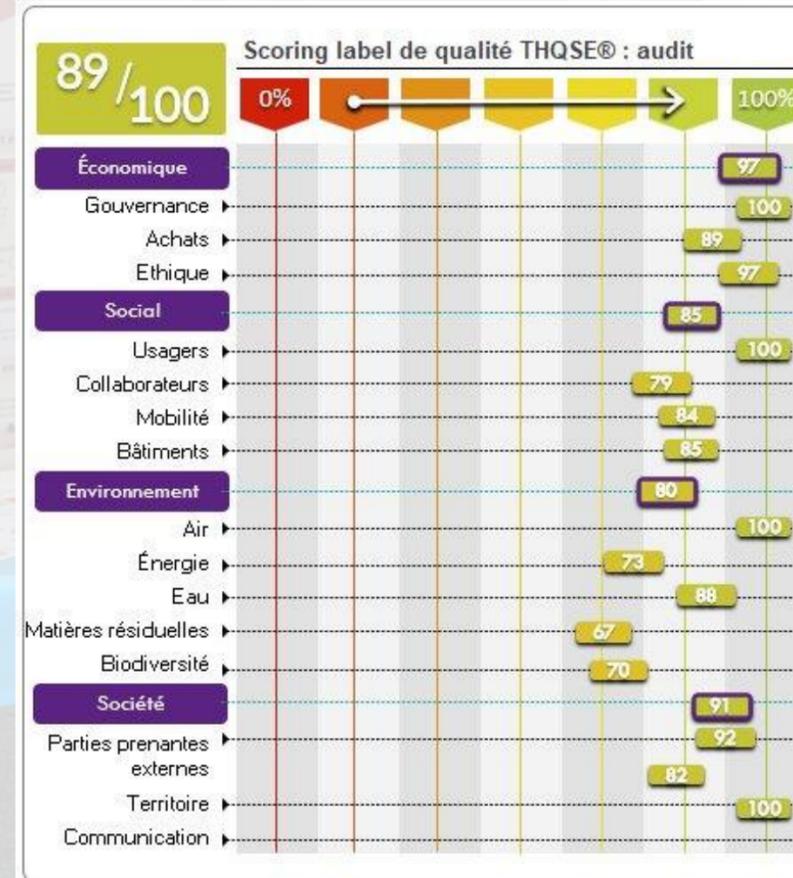


QUI SOMMES – NOUS ?

BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

PRIMUM NON NOCERE

- Agence créée en septembre 2009
- Société à mission depuis 2020
« Promouvoir un développement pérenne préservant l'environnement et la santé de chacun »
- Plus de 1000 structures accompagnées, principalement le secteur de la santé
- Agence de conseil en RSE proposant des diagnostics, des accompagnements opérationnels, des formations et des sensibilisations
- Création du label de qualité THQSE (*Très Haute Qualité Sanitaire, Sociale et Environnementale*)



La tournée et ses objectifs



MISE EN ŒUVRE DEPUIS 2021

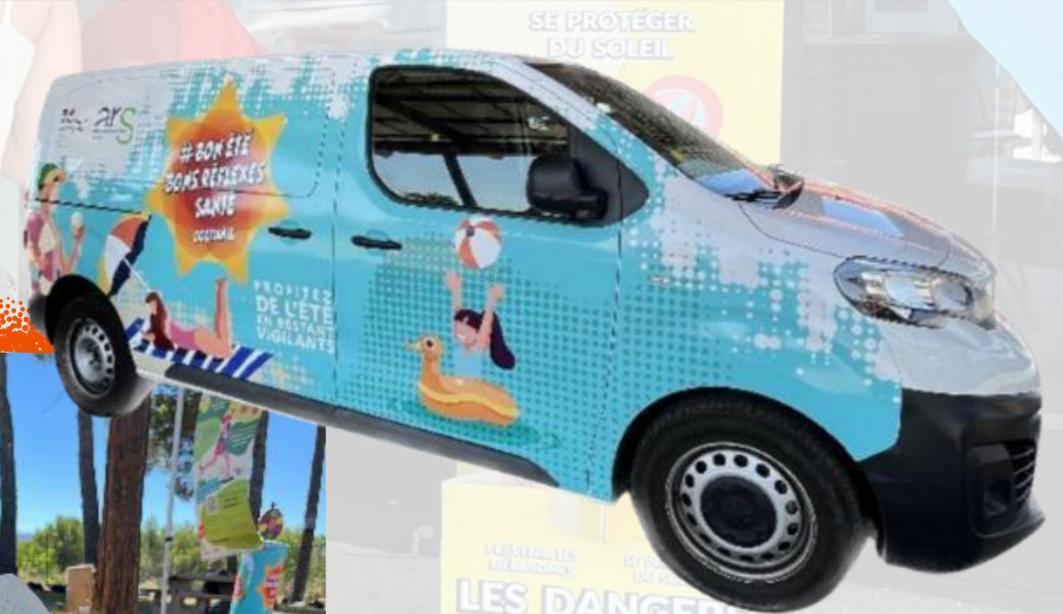
- Diffuser des messages de prévention santé sur les dangers présents en été et relayer de façon positive les bons réflexes,
- Faire le tour de l'Occitanie en garantissant une présence sur les 13 départements de la région (3 interventions sur les départements du littoral et 2 interventions sur les départements dans les terres),
- Adapter son discours face au type de public et aux caractéristiques du département,
- Aller à la rencontre des vacanciers directement sur les lieux de vacances pour leur rappeler les bons messages.
- Former un maximum de personnes relais sur tous les départements afin qu'elles puissent démultiplier les ateliers en autonomie pendant l'été, parallèlement à la tournée "Bon Été, Bons Réflexes"
- Faire monter en compétence des acteurs de chaque département sur les thématiques de la tournée



**# BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE**

Les moyens du projet

- 5 ateliers participatifs et ludiques
- Identification forte avec du matériel adapté (arche, table, barnum...)
- Véhicule siglé au visuel "Bon Été, Bons Reflexes"
- Espace "informatif" relatif aux risques susmentionnés, IST, alcool, tabac...
- Goodies : casquettes, chapeaux ...
- 2 animateurs dédiés



Focus sur les ateliers

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.

Soleil

- Connaître les effets du soleil et reconnaître les situations à risque pour la santé
- Savoir comment se protéger efficacement
- Savoir reconnaître une « tâche » suspecte

Sucre

- 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

Focus sur les ateliers

MT & Tiques

- Connaître et mettre en oeuvre 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

Sport & Santé

- Connaître les recommandations pour un mode de vie plus équilibré
- Connaître les règles d'hygiène en matière de nutrition et d'exercice physique

Les fiches Bons Gestes

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face aux tiques

Les tiques sont de petits insectes qui se fixent sur la peau pour sucer le sang. Elles peuvent transmettre des maladies graves.

Comment éviter les tiques ?

- Éviter les zones à risque (forêts, bords de champs).
- Porter des vêtements longs et fermés.
- Utiliser des produits répulsifs.
- Se doucher rapidement après une sortie en nature.

Que faire en cas de piqûre ?

- Retenir la tique : Ne pas la tordre, ne pas l'écraser.
- Signaler sur Citique : Site de signalement des tiques.
- Surveiller la plaie : Nettoyer la plaie et surveiller l'apparition de symptômes.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face aux moustiques tigres

Le moustique tigre est un insecte qui pique et peut transmettre des maladies.

Comment éviter les moustiques tigres ?

- Éliminer les larves : Nettoyer les eaux stagnantes.
- Éliminer les moustiques : Utiliser des produits répulsifs.
- Se protéger : Porter des vêtements longs et fermés.

Quels sont les risques ?

- Maladies transmises : Dengue, Chikungunya, Zika.
- Prévention : Éviter les zones à risque, utiliser des produits répulsifs.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face au sucre

Le sucre est présent dans de nombreux aliments et boissons. Une consommation excessive peut nuire à la santé.

Comment limiter la consommation de sucre ?

- Choisir des aliments riches en fibres.
- Éviter les produits ultra-transformés.
- Lire les étiquettes nutritionnelles.

Quels sont les risques ?

- Obésité.
- Diabète.
- Maladies cardiovasculaires.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face au soleil

Le soleil est une source d'énergie précieuse, mais une exposition excessive peut nuire à la santé.

Comment se protéger du soleil ?

- Éviter l'exposition au soleil entre 12h et 16h.
- Porter des vêtements à manches longues et un chapeau.
- Utiliser des lunettes de soleil.
- Porter des lunettes de soleil avec filtre anti-UV.
- Se servir les lunettes UV, les lunettes ne vous protègent pas forcément des rayons UV.
- Appliquez de la crème solaire Index 50 sur votre peau si vous êtes exposé à un fort ensoleillement.
- Hydratez-vous tout au long de la journée.

Quels sont les risques ?

- Brûlures.
- Problèmes de peau.
- Cancer de la peau.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Bouger c'est bon pour ma santé

Le mouvement est essentiel pour maintenir une bonne santé physique et mentale.

Comment bouger ?

- Marcher.
- Natation.
- Yoga.
- Activités sportives.

Quels sont les risques ?

- Obésité.
- Maladies cardiovasculaires.
- Problèmes de santé mentale.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Les bons gestes face à la baignade

La baignade est une activité agréable, mais elle comporte des risques.

Comment se protéger lors de la baignade ?

- Ne pas s'éloigner de la rive.
- Ne pas boire d'alcool avant de se baigner.
- Utiliser des produits répulsifs.

Quels sont les risques ?

- Noyade.
- Maladies transmises par l'eau.
- Problèmes de santé.

BON ÉTÉ BONS RÉFLEXES SANTÉ OCCITANIE

Soleil

- Connaître les effets du soleil et reconnaître les situations à risque pour la santé.
- Protéger sa peau et ses yeux.
- Savoir comment et pourquoi se faire dépister un mélanome.

Sucre

- Connaître les recommandations relatives à la consommation de sucre.
- Repérer le sucre (caché) dans les petits plaisirs de l'été.

Baignade

- Reconnaître les dangers de baignade (animaux...).
- Maîtriser les consignes pour une baignade en toute sécurité en mer ou en eau douce.

Moustique tigre et tique

- Connaître les maladies transmises par le moustique tigre et la tique.
- Savoir mener des actions de surveillance, de signalement, de protection en cas de présence avérée.
- Connaître les bons gestes pour éviter les piqûres/morsures.
- Connaître les gestes à réaliser et le suivi à faire en cas de piqûres / morsures.

Bouger c'est bon pour ma santé

- Connaître les recommandations pour un mode de vie plus actif.

Scannez-moi pour télécharger les fiches bons gestes de l'été !

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté Égalité Fraternité

ars
Agence Régionale de Santé Occitanie

La formation

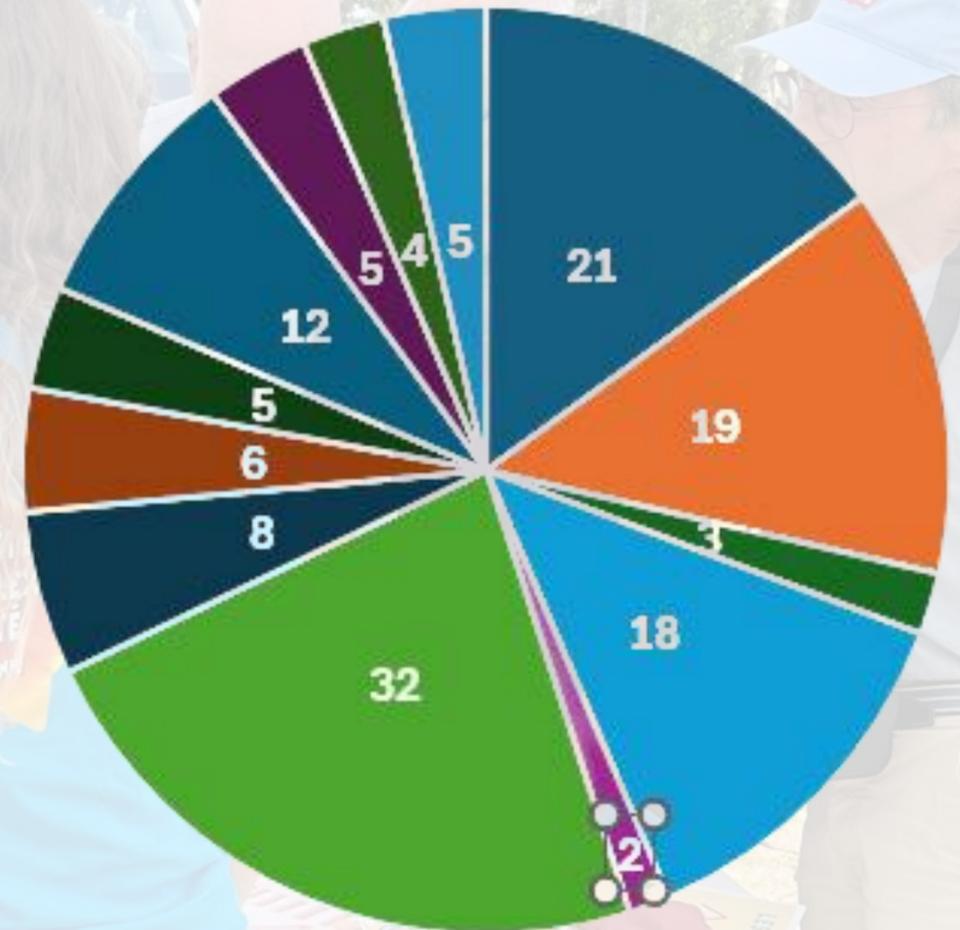


- Formation d'animateurs relais dans les départements de l'Occitanie
- 13 formations réalisées dans 11 départements sur mai et avril 2024
- 140 personnes formées
- 40 kits distribués



- Association
- ARS
- CPIE
- STRUCTURE DE SANTE (CH, SAAD, Fondation)
- CPTs
- OT/Lieux touristiques
- Autre

- CC/CA
- CCAS/CIAS/Mission locale
- MAIRIE
- CRECHE
- CENTRE DE LOISIRS/VACANCES
- Mutualité Française

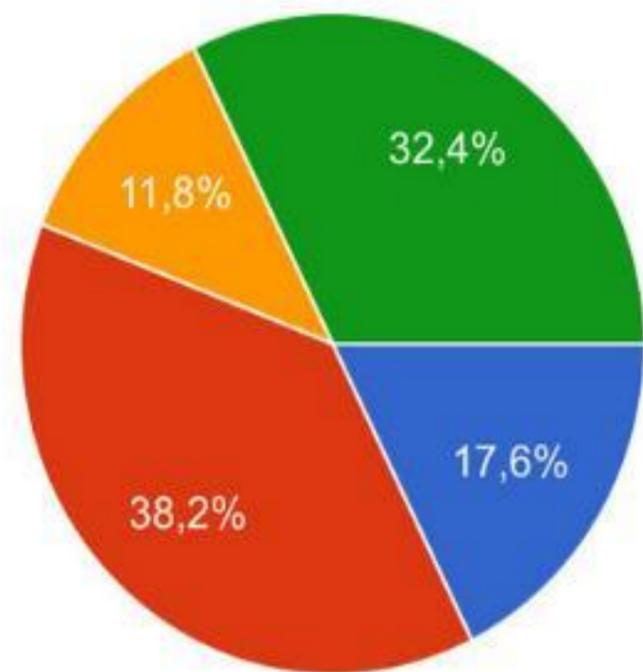




Le bilan de la tournée 2024

2907

• Personnes touchées :
Ce qui représente +25% par rapport à 2023 avec des moyens identiques



- Événement de la ville / région / communauté de communes
- Marché
- Zone de baignade (mer, lac, rivière)
- Ville et/ou lieu touristique sans événement particulier

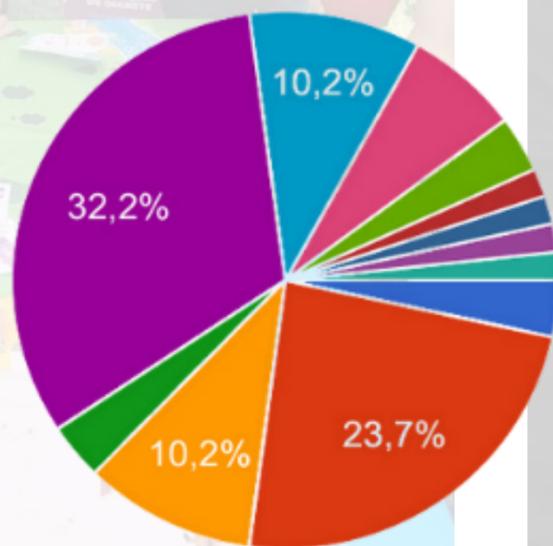
Présence de la tournée dans 34 villes des 13 départements de l'Occitanie

+6000 km parcourus pendant 2 mois partout en Occitanie



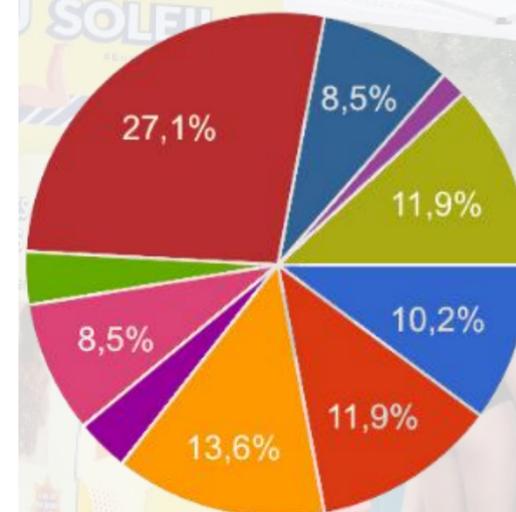
Le bilan de la tournée 2024

- 59 ateliers démultipliés grâce aux animateurs relais



- Collectivité CLS
- Association
- Collectivité CCAS
- Collectivité public jeune (ALSH, scolai...
- Collectivité (mairie, communauté de c...
- Equipe Territoriale d'Accompagnem...
- Atelier Santé Ville de Narbonne
- Mutualité Française Occitanie

3552 pers.



- Hérault (34)
- Gard (30)
- Aude (11)
- Ariège (09)
- Tarn (81)
- Haute Pyrénées (65)
- Haute-Garonne (31)
- Gers (32)
- Tarn-et-Garonne (82)
- Lozère (48)
- Aveyron (12)
- Pyrénées-Orientales (66)
- Lot (46)

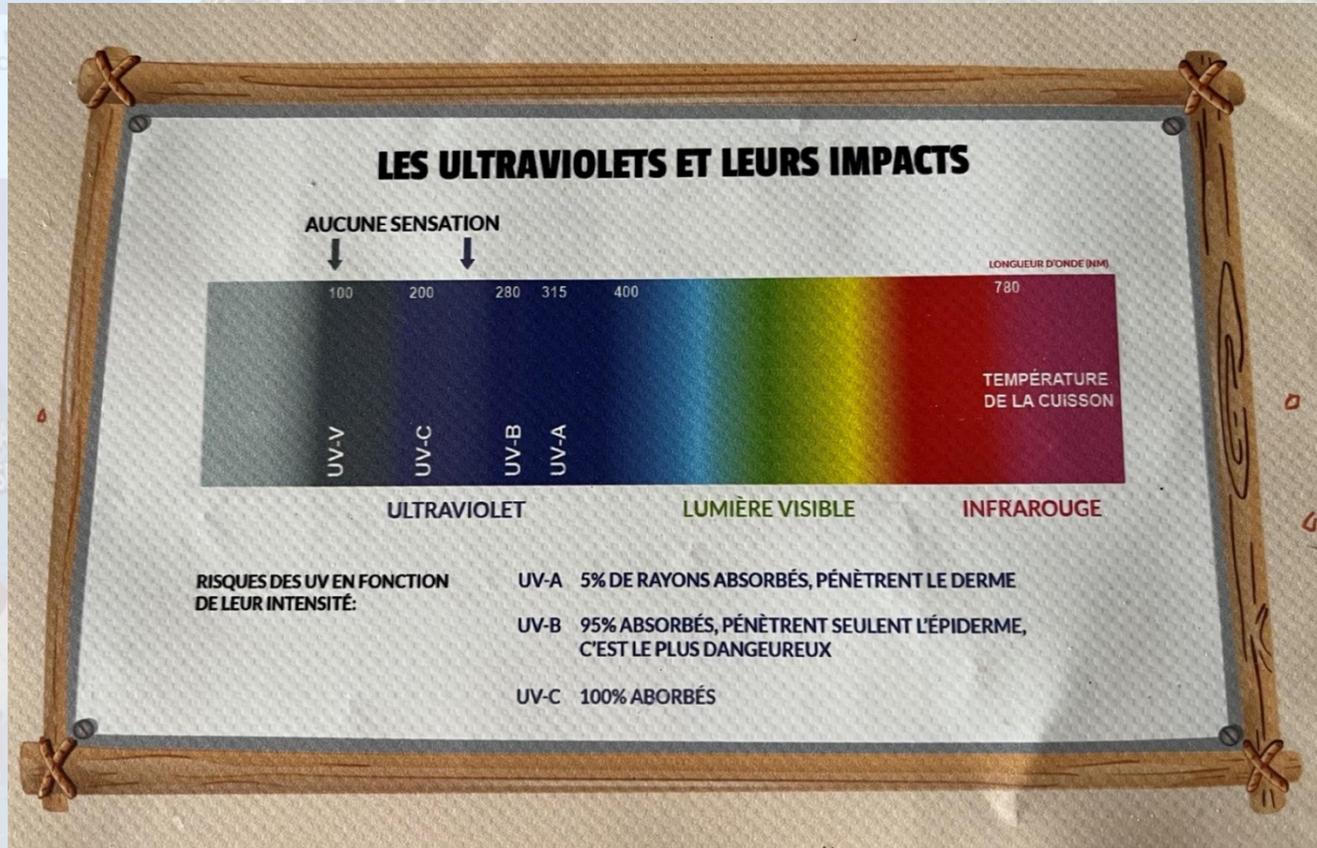
- *Dans presque 85% des cas, les organisateurs de l'action démultipliée se dit satisfait voire très satisfait du déroulé.*
- *Dans plus de 93% des actions, les participants se disent satisfaits*

Focus sur l'atelier SOLEIL

- Nappe sur "les dangers du soleil" avec une description des UV ainsi que des protections adaptées à chaque indice UV
- Les risques du soleil à court terme et long terme y sont également développés.



Focus sur l'atelier SOLEIL



Focus sur l'atelier SOLEIL



Focus sur l'atelier SOLEIL

- Totem sur les dangers du soleil avec un focus sur les mélanomes

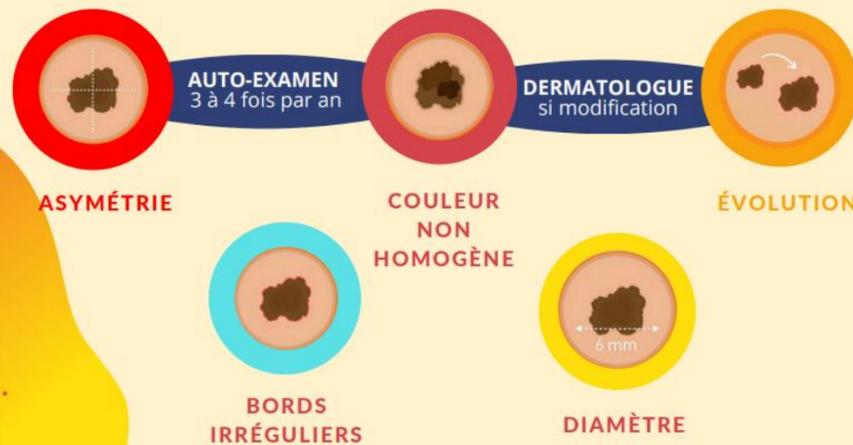
PRÉVENIR LES MÉLANOMES

C'est quoi un mélanome ?

UN TYPE DE CANCER DE LA PEAU QUI SE DÉVELOPPE À PARTIR DES CELLULES (MÉLANOCYTES) QUI CONTRÔLENT LE PIGMENT DE LA PEAU.



PRÉVENIR LES MÉLANOMES



MÉTHODE A-B-C-D-E
Surveiller ses grains de beauté

BON ÉTÉ
BOONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCTOMAI



Focus sur l'atelier SOLEIL

Les bons gestes face au soleil



BON ÉTÉ
BONS RÉFLEXES
SANTÉ
OCCITANIE

Nous sommes en été, il fait chaud et le soleil est présent ! Pourtant il faut faire très attention. Certes il est important de mettre de la crème solaire cependant il existe beaucoup d'autres conseils à appliquer afin d'éviter les dangers du soleil !

12:00



16:00

1 Éviter l'exposition au soleil entre 12 et 16h.

2 Préférez l'ombre à une exposition directe.

3 Portez les plus possible des vêtements couvrants et manches longues ainsi que des couvre-chefs.

4 Portez des lunettes de soleil avec filtre anti-UV.



5 Mettre de la crème solaire régulièrement en adaptant l'indice de celle-ci.

6 Surveiller l'indice UV, des nuages ne vous protègent pas forcément des rayons UV.

7 Hydratez vous tout au long de la journée.



Quels sont les risques ?

Effet à court terme :

- Ophthalmie
- Brûlures et coups de soleil

Effet à Long terme :

- Cataracte
- Vieillesse prématurée de la peau
- DMLA
- Mélanomes

Attention la crème solaire doit être votre ultime recours face au soleil

Toute les crèmes ne se valent pas il faut faire attention à la composition

Pour cela nous vous conseillons d'étudier les risques de votre crème solaire, cela est possible grâce à l'Association Que choisir qui a comparé presque 2000 références pour vous.

Cliquez sur moi pour comparer votre crème solaire !

