

L'Indépendant, 10/08/24

## Connaître les bons réflexes en une tournée estivale !



La tournée est à retrouver lundi 12 au barrage des Bouillouses et le lendemain à la fête du pain à Palau-de-Cerdagne.

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 en 34 étapes 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... Ces ateliers sont animés par l'Agence primum non nocere et la Mutualité française Occitanie. *"Cette année encore, en partenariat avec Libheros, le camion de dépistage des risques cardiovasculaires sera présent. Des entretiens individuels de santé et de prévention de 20 minutes, seront conduits par un infirmier de la Région"*, explique Fanny Rouquette, coordinatrice du Contrat local de santé montagnes catalanes. Seront proposés gratuitement divers tests : IMC, test lipidique et test d'hémoglobine glyquée via un test sanguin rapide, mesure de la tension. Cet évènement est gratuit et ne nécessite pas d'inscription.

*Lundi 12 août de 13 h à 18 h, sur le site du lac des Bouillouses, au Point info sous le barrage. **Mardi 13 août** de 9 h à 14 h, à Palau-de-Cerdagne, à l'occasion de la fête du pain. Information auprès de Fanny Rouquette : [cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com](mailto:cls.montagnescatalanes@pyrenees-cerdagne.com)*