

# Gestes et réflexes pour rester en bonne santé

En Valais, une campagne de prévention au long cours a pour objectif de rappeler les gestes simples qui permettent de conserver la forme. Pour son lancement, c'est la thématique « Un hiver en santé » qui sera abordée.



En collaboration avec ses partenaires, le Service de la santé publique du Valais lance dès une nouvelle campagne de prévention à l'attention de l'ensemble de la population valaisanne. L'objectif de cette campagne est de rappeler les gestes simples du quotidien qui permettent de rester en bonne santé toute l'année.

Intitulée « les gestes santé », cette campagne au long cours se déclinera durant les prochaines années en thématiques diverses et variées telles que l'alimentation, l'activité physique et le mouvement ou encore le dépistage des maladies non transmissibles (diabète, asthme, etc.). Pour chaque sujet abordé, des messages de prévention seront transmis et regroupés sous les trois mêmes gestes de base :

- Se protéger, prévenir les incidents ou les symptômes par des gestes simples de précaution ;
- Bien réagir, de manière efficace et réfléchie, pour toute situation qui pourrait porter atteinte à la santé de chaque personne ;
- Consulter un spécialiste ou se faire dépister si nécessaire.

La campagne se déclinera notamment sur les réseaux sociaux, dans la presse écrite et au moyen d'affiches et de flyers. Les messages diffusés s'adresseront à l'ensemble de la population valaisanne sous forme de conseils à appliquer en fonction des situations qui s'y prêtent. L'objectif est de créer petit à petit une boîte à outils répertoriant les bons réflexes auxquels on ne pense pas forcément.

Pour son lancement, la campagne aborde la thématique des virus respiratoires dont la propagation est fortement favorisée à l'approche de la saison froide. Durant les trois prochains mois, des conseils seront diffusés pour passer « ?Un hiver en santé » et éviter de subir des refroidissements ou de transmettre des virus. Le matériel de campagne peut être utilisé et diffusé par toutes et tous.

(Source : communiqué de presse)

[En savoir plus](#)