

Toulouse **Santé** *La lettre*



Pour la santé des toulousains,
transformons l'essai.



septembre - octobre 2023 - n° 250

Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  **TOULOUSE**

« Toulouse, terre d'accueil du rugby »

Du 8 septembre au 28 octobre, Toulouse et toute sa Métropole vibreront au rythme de la Coupe du Monde de Rugby.

Terre de rugby, fidèle à ses valeurs de générosité, de solidarité et de respect, Toulouse est fière d'accueillir 5 matchs de cette compétition au Stadium.

Pour que la fête soit partagée par le plus grand nombre, un Village Rugby ouvrira ses portes sur les bords de la Garonne, pensé en plusieurs espaces, pour que chacun puisse profiter de la fête dans une ambiance qui lui corresponde.

S'il n'est nul besoin d'être international de rugby pour profiter des bienfaits d'une activité physique régulière, nous savons très bien que ces événements, parce qu'ils nous donnent l'occasion de nous rassembler avec passion autour du sport, génèrent bien souvent des vocations.

Alors cette année, plus qu'une autre, je formule le souhait que la rentrée à Toulouse soit l'occasion de (re)prendre les bonnes résolutions !

D'autant que Toulouse sait être à la fois capitale du ballon ovale et ville de tous les sports et pour toutes les générations. Avec nos 543 équipements sportifs nous vous offrons le plus grand parc d'équipements de France et créons de magnifiques parcours sportifs comme le long de la coulée verte des Amidonniers ou dans les parcs et jardins des différents quartiers de la ville.

Je crois sincèrement que l'opportunité facilite la décision. Nous faisons en sorte de la créer au plus près de chez vous pour vous faciliter le quotidien et vous permettre de prendre soin de vous.

Alors à vous de jouer !

Jean-Luc MOUDENC

Maire de Toulouse

Président de Toulouse Métropole



sommaire

- 3 • Coupe du monde de rugby 2023 et santé
- 4 • Village Seniors et Plus
- 5 • Ciné ma santé
- 6 • Actualités CLSM et programme SISM
- 7 • Campagne de vaccination grippe saisonnière et rappel COVID
- 8 • Osez le dépistage
- 8 • Mobilisez-vous avec La Ligue contre le Cancer
- 9 • Santé, rugby et insertion
- 10 • Nigthline
- 11 • Expos de septembre
- 12 • Expos d'octobre

Directrice de la publication : Patricia BEZ, adjointe au maire déléguée à la santé • Rédacteur en chef et coordination : Louis DI GUARDIA, chef de service Promotion de la Santé • SCHS/CMS : 2 rue Malbec - 31000 Toulouse - Tél : 05 61 22 31 30 • Maquette et impression : Imprimerie Toulouse-Métropole • Crédits photographiques : Direction de la communication de la mairie de Toulouse • Patrice NIN, Bernard AIACH, Service Communal d'Hygiène et de Santé, Associations • Photo de couverture : Direction de la communication de la mairie de Toulouse • Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante> • Dépôt légal à parution: ISSN 2999-0203

Coupe du Monde de Rugby : Prévention des conduites à risques et des violences sexistes et sexuelles

À l'occasion de la coupe du monde de rugby, la Préfecture, Toulouse Métropole et l'Agence Régionale de Santé Occitanie ont souhaité déployer un plan de prévention des conduites à risques et des violences sexistes et sexuelles. En effet, la Ville de Toulouse accueillera 5 matchs et retransmettra l'ensemble des matchs sur grand écran au sein du plus grand village rugby de France pouvant accueillir jusqu'à 40 000 personnes.

Afin de permettre que cet évènement sportif se déroule dans les meilleures conditions, le plan d'actions vise à :

- s'appuyer sur le dispositif toulousain «Fêtons Plus, Risquons Moins» en développant des maraudes sur l'espace public festif, le Stadium et au sein du Village Rugby
- renforcer notre présence sur l'espace public notamment à la fermeture du Village Rugby à partir de 1 heure du matin
- sensibiliser les volontaires et bénévoles de la coupe du monde de rugby qui seront présents dans l'enceinte du stade et sur l'espace public
- sensibiliser les responsables d'établissements commerciaux
- développer le dispositif de lieux refuge dans la ville «Ici, demandez Angela»
- mettre en place des lieux d'accueil, d'informations, ressources
- travailler en coordination avec les acteurs du soin et de la sécurité

Ce travail, unique en France, a pu bénéficier d'un financement exceptionnel de la MILDECA.

» Contact -
Informations :
Isabelle MARTINEZ
chargée de mission
prévention de
la délinquance
Toulouse
Métropole
Nicolas SOLERES
chargé de mission
prévention
des conduites
addictives et
réduction des
risques Mairie de
Toulouse

Tél. 0531229401

Mail: isabelle.martinez@toulouse-metropole.fr /
nicolas.soleres@mairie-toulouse.fr

Date : 19 au 21 septembre 2023 •

MEETT Parc des Expositions

PREVENTICA // SEMOB

Le rendez-vous national de l'innovation pour la Santé, la Sécurité et la Qualité de Vie au Travail au service de tous les acteurs économiques du Grand Sud-Ouest.

» Preventica, Julie Rose – contact Presse

Mail: julie@preventica.com

Site: www.preventica.com

Toulouse, au cœur de votre santé

Seniors et +

« Jouer sur tous les terrains »

Cette année, la coupe du monde de rugby s'invite au village de la Semaine Seniors et + du 20 au 23 septembre, place du Capitole.

Les seniors pourront s'informer, bénéficier de conseils en matière de prévention santé, de bien-être et de lien social. Avec une offre diversifiée, ils pourront également s'initier aux activités physiques, culturelles, récréatives, numériques grâce à la présence de multiples partenaires et l'implication de nombreux bénévoles.

«Jouer sur tous les terrains», fil conducteur de cette nouvelle édition, mettra à l'honneur le bien vieillir des seniors à travers la découverte d'activités pour rester en bonne santé. Pendant 4 jours d'animation, des entretiens individuels sur la prévention santé seront proposés, par exemple, sur le sommeil, l'audition, l'équilibre, la mémoire, la nutrition.

Au sein du village, venez aussi découvrir les animations dans l'esplanade des sports, au sein des pagodes dédiées au numérique, aux ateliers créatifs, aux

initiatives associatives...

Hors village, des activités seront proposées par les centres sociaux ou le Museum, ainsi que des conférences et des sorties en promenade, sans oublier, jeudi 21, un concert de Vanessa Wagner dans le cadre du Piano aux Jacobins.

Les concerts avec Orchestre Sahara, Natural Women Band, DJ Parazit, Omar Hassan, clôtureront les fins d'après-midi de ce rendez-vous annuel.

» Contact :
Programme complet sur
metropole.toulouse.fr

au Point Info Seniors
17 rue de Rémusat
31 000 Toulouse

à Allô Seniors :
0 800 042 444 (appel
gratuit)



Les 26 et 27 septembre 2023 / Les 12 et 13 octobre 2023 •

Ireps - Cité de la santé,
Hôpital La Grave, Place Lange
TSA 60033 31059 Toulouse Cedex 9

Formation « Promouvoir l'activité physique pour tous dans sa pratique »

Le Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé (Drapps) propose une formation « Promouvoir l'activité physique pour tous dans sa pratique ». Adressée aux professionnels uniquement, les inscriptions sont ouvertes en ligne.

» drapps@ireps-occitanie.fr
Coordinatrice du Drapps : Laure HATCHER-SÉGUY : 07 66 07 62 18 / lhatcher@ireps-occitanie.fr
Coordinatrice pédagogique : Géraldine TISSERANT : 06 78 07 92 82 / gtisserant@ireps-occitanie.fr
Référente handicap : Michèle OLIVAN : 06 95 40 51 54 / molivand@ireps-occitanie.fr

Ciné-Ma-Santé : demandez le programme !

Ciné-Ma-Santé est un événement annuel organisé pour et par les habitants.e.s des quartiers nord de Toulouse pour promouvoir la nutrition dans toutes ses composantes : alimentation saine, activité physique, usage des écrans et sommeil.

Les acteurs associatifs et institutionnels locaux, et des habitants se mobilisent pour vous proposer diverses animations autour de ces thématiques pour apprendre et s'amuser en même temps.

Alliant apprentissage et convivialité, la 15ème édition de Ciné-Ma-Santé sera riche en animations. Au gré des stands vous trouverez des recettes saines et simples à reproduire chez vous, différentes propositions d'activité physique pour lutter contre la sédentarité et des informations pratiques sur l'usage des écrans et sur le sommeil : recette de pâte à tartiner maison, ateliers de cirque, vélo mixeur, des conseils sur les écrans ou encore exercices de relaxation pour mieux s'endormir.



» Contact :
Martin FAVREAU

[martin.favreau@
mairie-toulouse.fr](mailto:martin.favreau@mairie-toulouse.fr)

05 34 24 54 14

Vous recevrez le livret Ciné-Ma-Santé à l'entrée qui comprend à la fois un jeu pour les plus jeunes et des informations sur les animations proposées. Une récompense vous attend à la fin. Pour les grands et les petits !

Rdv vendredi 29 septembre de 16h à 19h30, place du Marché aux cochons (Métro Minimes – Claude Nougaro).

Date : 18 septembre 2023 et 12 octobre 2023 •

Webinaire

Les matinales DRAPPS

- Vie affective et sexuelle des jeunes : Prévenir les risques et promouvoir des pratiques positives (Le 18 septembre 2023)
- Prévenir la sédentarité et promouvoir l'activité physique : Grand Défi Vivez Bougez (Le 12 octobre 2023)

» drapps@ireps-occitanie.fr

Inscription en ligne : <https://drapps-occitanie.fr>

Toulouse, au cœur de votre santé

Un Conseil Local de Santé Mentale actif !

Mis en place en 2012 suite aux constats et aux besoins exprimés par les acteurs locaux et copiloté par la Mairie de Toulouse et le Centre Hospitalier Gérard Marchant, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) de Toulouse rassemble des usagers de la psychiatrie, des groupes d'entraide mutuelle, des familles, des associations, des professionnels de santé et sociaux, des établissements de soins et des institutions locales.

Favoriser l'inclusion dans la ville des personnes souffrant de troubles psychiques, faciliter leur accès à un logement, à la culture et aux loisirs, sensibiliser les professionnels de l'accueil sont autant d'objectifs du CLSM. Concrètement, ces objectifs se traduisent par exemple par une convention logement signée entre 9 bailleurs sociaux et le Centre Hospitalier Gérard

Marchant, la construction de visites adaptées dans des lieux culturels, la réalisation de 4 sessions annuelles de formation pour les professionnels accueillant du public.

La lutte contre la stigmatisation des malades est également un défi relevé par le CLSM. Ainsi, l'organisation des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) permet d'informer sur les questions de santé mentale et de changer le regard sur les personnes malades. Pour sa 34^{ème} édition, le SISM 2023 auront pour thème le droit à la santé mentale à tous les âges. Conférences, expositions, ciné débats et spectacles seront proposés au grand public du 6 au 22 octobre dans différents lieux de la ville.

Programme complet sur metropole.toulouse.fr

» Contact :
Mairie de Toulouse
Service communal
hygiène et santé

Promotion de la
santé : 05 61 22 31 30
promotionsante@mairie-toulouse.fr



Date : Mardi 10 octobre 2023 •

Formation pour le personnel de santé 9h -12h

Conférence grand public 14h-17h

CCI de Toulouse, 2 rue Alsace Lorraine
31000 Toulouse

Les entretiens Alzheimer Toulouse

La Fondation Recherche Alzheimer organise le **10 octobre** à la CCI, la **2^{ème} édition des Entretiens Alzheimer Toulouse**. Une formation destinée au personnel de santé et une conférence grand public.

» Fondation Recherche Alzheimer – Camille Lafarge, chargée de projets événementiel

Tél. : 06.87.32.78.40

Site de la fondation : <https://alzheimer-recherche.org/>

Conférence "Les Entretiens Alzheimer": <https://entretiensalzheimer.org/>

Formation "A la rencontre d'Alzheimer" : <https://alzheimer-formation.org/#formation>

Campagne de vaccination grippe saisonnière et rappel COVID

Une campagne de vaccination nationale contre la grippe saisonnière et contre le covid 19 débutera à l'automne prochain, l'HAS (Haute Autorité de Santé) prévoyant une reprise épidémique et saisonnière de ces deux maladies.

Pour rappel, la vaccination contre la grippe saisonnière est recommandée chez les personnes de 65 ans et plus, celles présentant des pathologies chroniques ou une obésité (IMC \geq 40 kg/m²) ainsi que l'entourage familial et professionnel des patients fragiles ou immunodéprimés, les femmes enceintes et les professionnels de santé. Une nouveauté cette année : la vaccination antigrippale sera également recommandée chez tous les enfants et adolescents de 2 à 17 ans révolus, comme c'est déjà le cas dans plusieurs pays européens.

La campagne de rappel de vaccination contre la covid-19 devrait débuter en même temps que la campagne antigrippale. Le délai à

respecter après le dernier rappel ou l'infection est de 6 mois. Ce rappel est recommandé chez les mêmes groupes de populations concernés par la vaccination contre la grippe. Les vaccins contre la grippe et le covid peuvent être administrés le même jour.

Le centre de vaccination municipal comme chaque année participera à ces campagnes de vaccination dès le mois d'octobre 2023 (date précise à venir, non communiquée par les autorités de santé à ce jour).

» Contact :
Le centre de
vaccination public
municipal
17 place de la Daurade
31 000 TOULOUSE
Tel 05 61 22 23 44

centrevaccination@
mairie-toulouse.fr



**Date : 28 octobre 2023 • (professionnels du bien être) - 10h - 17h
et 29 octobre 2023 - 10h - 17h (toute personne touchée par la cancer : malade ou aidant)**
Espace Allegría – 102 rue Achille Viadieu – 31400 Toulouse

Ose le rose

Ces 2 journées permettront de raviver sa confiance en soi, redorer son estime de soi, valoriser son image en tant que malades touchées par le cancer, et que chef d'entreprise.

- Samedi 28 octobre 2023 : Journée dédiée aux professionnels du bien-être : comment améliorer son image en tant que chef d'entreprise du secteur du bien-être, l'utilisation de la voix en tant qu'outil relationnel, les mots écrits également utilisés en communication.

- Dimanche 29 octobre 2023 : Journée dédiée aux personnes touchées par la maladie du cancer, et/ou les aidants. Les personnes pourront s'inscrire via la billetterie Web, la participation se fera en "prix libre et conscient". Lors des conférences, des ateliers menés par des professionnels du bien-être nous viendrons partager des outils permettant d'améliorer le quotidien des personnes touchées par la maladie visant à se réapproprier le corps, à poser des mots par la voix et par l'écrit.

» LFabienne Hou

Tél. 0675923447

Mail: ose.le.rose.toulouse@gmail.com

Site: Page Facebook ose le rose : <https://www.facebook.com/profile.php?id=10009491116585>

Osez le dépistage



Cette année encore le mois d'octobre est dédié à la mobilisation contre les cancers féminins et notamment le cancer du sein et celui du col de l'utérus.

Avec 58 000 nouveaux cas par an, le cancer du sein reste, chez les femmes, le cancer le plus fréquent et le plus meurtrier. Le cancer du col de l'utérus, lui, est plus rare mais tout aussi dangereux une fois le stade cancéreux atteint.

Pour ces deux cancers, le dépistage organisé permet de repérer les lésions à un stade où elles sont plus facilement curables :

Par la mammographie pour les femmes entre 50 et 74 ans.

Par le frottis cervico utérin pour les femmes entre 25 et 65 ans

Cette période est donc l'occasion pour le CRCDC-OC de rappeler l'importance des dépistages des cancers et de leur prévention primaire. En effet, plus de 90% des cancers du col de l'utérus pourraient être évités en associant vaccination contre le papillomavirus (HPV) et dépistage par frottis.

À partir de la rentrée de septembre 2023, une campagne de vaccination généralisée et gratuite va être lancée dans les collèges pour les élèves de 5^e afin de mieux lutter contre l'HPV, virus à l'origine du cancer du col de l'utérus.

» Retrouvez le calendrier de tous nos événements d'octobre sur www.occitanie-depistage-cancer.fr
Nous vous attendons nombreux !

Pour plus de renseignements :
0801 801 301
(n° vert)

Mobilisez vous avec la Ligue contre le cancer-31 pour Octobre Rose !

Aidez la Ligue Contre le cancer à faire passer les messages de prévention et promotion des dépistages pour lutter contre les cancers féminins !

La Ligue contre le Cancer se mobilise pour informer les femmes sur les risques liés aux cancers féminins. Le mois Octobre Rose est l'occasion de sensibiliser le plus grand nombre sur :

- Le dépistage organisé du cancer du sein en rappelant l'importance de cette démarche et sa régularité : parce que le cancer du sein concerne 1 femme sur 8, dès 50 ans, le dépistage organisé, c'est tous les deux ans !
- Les risques de cancers liés aux papillomavirus et les moyens de prévention existants : la vaccination et le frottis
- Ensemble contre le cancer en Haute-Garonne !



Participez à la course et marche caritative « Je Me Ligue contre le cancer » 2023, la plus forte mobilisation Octobre Rose en Occitanie !

Rendez-vous le dimanche 1^{er} octobre 2023 sur la base de loisirs des Argoulets ! Plusieurs épreuves au choix :

1 km course enfants, 3 km course et marche, 10 km de course non chronométrée et une course ou marche à distance pour participer de chez soi. Tous les bénéfices seront reversés à la Ligue contre le Cancer 31 pour financer ses différentes missions : recherche médicale, aide aux malades et aux proches, prévention et promotion des dépistages.

Infos et inscriptions : <https://jemeliguecontrelecancer31.net/>

» Ligue contre le cancer de Haute-Garonne Marie-Mathilde Sanchez
Tél. 05 61 54 54 75

Mail: marie-mathilde.sanchez@ligue-cancer.net

Site: <https://liguecancer31.fr/>

Rugby, Insertion et Santé

Rebonds! utilise le sport et le rugby plus particulièrement comme outil d'éducation et d'insertion sociale et professionnelle pour les publics en situation de fragilité. La pratique sportive, grâce à des séances hebdomadaires, permet d'améliorer les déterminants de santé en luttant contre la sédentarité, en veillant à l'alimentation, l'hydratation et le sommeil, en retrouvant confiance en soi, en tissant des liens sociaux. Le travail d'accompagnement vers les clubs et la mise en place de séances de sport (6h) dans le Parcours Accompagnement Social Sport Emploi permettent d'ancrer une pratique sportive sur le long terme et de travailler avec le jeune et sa famille sur la question de la santé, dans un premier temps au niveau administratif (accès au

droit, choix de médecin traitant...), ensuite en accompagnant le jeune et sa famille sur les thématiques qui sont les plus problématiques : l'alimentation, les écrans, la lutte contre la sédentarité, l'accès à la nature, la prévention en sexualité et addictions, l'accès aux structures de soins.

Au total ce sont 69 démarches de santé qui ont concerné les jeunes et les familles accompagnés par Rebonds!.

Rebonds! met aussi en œuvre une action spécifique auprès du public féminin au sein des quartiers prioritaires qui permet à plus de 700 jeunes filles de participer à des séances hebdomadaires de rugby en temps périscolaire sur les terrains de sport au sein du quartier et ainsi d'en faciliter leur appropriation.



» Rebonds!
Hélène DUCOBU
ou Jules SIRE

Tél. 06 48 81 49 89
/ 06 88 32 70 06

Mail: coordinatrice.sante@asso-rebonds.com; directeur.rebonds@gmail.com

Site: <https://www.asso-rebonds.com>

actualités des partenaires

Prends soin de ta santé mentale cette année avec Nightline !

Nightline Toulouse est une association qui œuvre pour l'amélioration de la santé mentale des jeunes en développant de nombreux projets pour et avec des étudiants appuyés par des professionnels.

Parmi ses actions, son service d'écoute est ouvert tous les jours de 21h à 2h30. Gratuit, anonyme et confidentiel, il est tenu par des bénévoles étudiants de la région toulousaine qui procurent une écoute sans jugement et non directive à leurs pairs, par téléphone et par tchat.

En cette rentrée, Nightline recrute de nouveaux bénévoles ! Cet engagement permet de développer des compétences psycho-sociales, d'être formé aux notions de santé mentale et d'écoute active, mais aussi de rencontrer des étudiants

de ta ville, toutes filières confondues. Pour cela, il suffit de se rendre sur le site de Nightline - www.nightline.fr et de remplir le formulaire.

Dès septembre et tout au long de l'année, Nightline viendra directement sur les campus de l'Université de Toulouse et dans les résidences Crous pour répondre à toutes vos questions sur ses services gratuits. Elle animera également régulièrement des ateliers de sensibilisation et d'ouverture de la parole sur la santé mentale à destination des jeunes.

Le 10 octobre 2023, Nightline lance également une campagne de sensibilisation sur le lien entre activité physique et santé mentale. L'occasion de visionner les témoignages de sportifs et de jeunes, et de découvrir plein de nouvelles ressources.

» nightline.fr/devenir-benevole

Vous pouvez aussi contacter le service d'écoute au 05 82 95 10 11

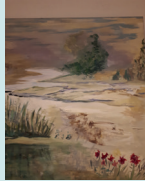


« Émotions toujours là... » Du 4 au 22 septembre Vernissage le vendredi 22 septembre à 18h (journée mondiale Alzheimer).

Exposition/Vente au profit de l'association France Alzheimer 31
Cette association est depuis 1985, la seule association nationale reconnue d'utilité publique dans ce domaine. Quatre artistes auront la joie de vous présenter leur travail.

Elisabeth «dite Lisa»

vous fait découvrir ses aquarelles, pastels et quelques acrylique, fusains sur divers thèmes dont quelques-uns sur l'Asie.



Florence Goyeau mosaïste

Site Ateliers Flo Mosaïque
et instagram florencegoyeau



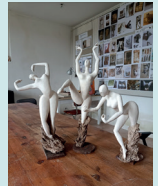
Frédéric DeTorcy peintre numérique

Site et instagram ftorcy.com



Mylène Marty sculptrice

Site mym-art.net
et instagram
mylene-marty-myma



« Livre Rouge d'Ukraine et impact des guerres sur l'environnement »

Du 25 au 29 septembre
Vernissage le mardi
26 septembre à 19h



Hellena Cofe, peintre illustratrice

d'origine Ukrainienne présente les conséquences de la guerre sur la biodiversité et ses répercussions sur la santé humaine, et reversera à cette occasion un pourcentage des ventes à l'association Médecins du Monde qui œuvre sur ce conflit.

Expos d'octobre

« **Traversée et création** » Du 2 au 6 octobre
Vernissage le mardi 3 octobre à 19h



AAT

Les ateliers et stages d'expression et de créations artistiques de l'**AAT** (arts plastiques, écriture) sont proposés dans le cadre d'un centre de soins en addictologie. Ils s'adressent à des personnes rencontrant des difficultés psychosociales et/ou de santé souhaitant s'inscrire dans une pratique artistique.

L'association **MicroSillons** s'adresse à des adultes souffrant de difficultés psychiques et/ou relationnelles entraînant des difficultés d'insertion sociale. Site <https://microsilions.fr>

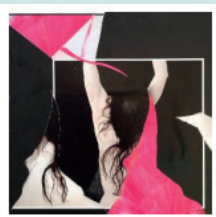


« **Les Semaines d'information en Santé Mentale** » Du 9 au 20 octobre
Vernissage le mardi 10 octobre à 16h

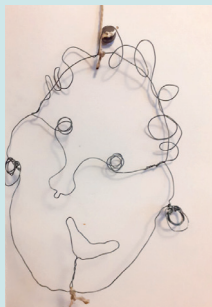
Des associations d'usagers et structures de soin exposeront leurs réalisations issues d'ateliers d'expression en lien avec le thème annuel des SISM « **A tous les âges de ma vie, ma santé mentale est un droit** ». Une occasion d'explorer les préjugés sur la santé mentale.

« **L'art thérapie s'expose à la CMS** »
Du 23 au 27 octobre
Vernissage le mercredi 25 octobre 19h

Exposition de l'**Atelier Pause Couleurs** de la Ligue contre le Cancer et de **Catherine Buatier, Peintre collagiste et art-thérapeute** : Plus d'infos sur cette artiste sur l'adresse <http://testespace.free.fr/> .



Catherine Buatier



L'atelier Pause Couleurs est un atelier proposé par la Ligue contre le Cancer-Comité de Haute Garonne autour des arts plastiques et de l'écriture. Les participantes sont invitées à une autre parole dans un autre espace de création et de poésie, un temps pour se ressourcer, pour partager.

l'Atelier Pause Couleurs