

Toulouse

Santé

La lettre

Bouger 30 minutes
chaque jour



mai juin juillet 2024 - n° 254

Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE

Bouger 30 min

Ce numéro de Toulouse Santé La lettre est consacré à la santé au sens de la définition donnée par l'OMS : « La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social,..... ».

Trop souvent la santé est associée à la maladie et par conséquent aux soins. Mais nous pouvons tous protéger notre santé en adoptant des gestes et des comportements simples, à savoir une alimentation équilibrée et faire de l'activité physique. Comment ? En adhérant toutes et tous à la grande cause nationale : BOUGER 30 min PAR JOUR.

À Toulouse, nous vous invitons à marcher au moins 30 minutes chaque jour, petits, grands, séniors. Descendez à l'arrêt de bus ou de métro un peu plus éloigné de votre lieu de rendez-vous, montez les escaliers au lieu de prendre l'ascenseur, et vous verrez que vous aurez réalisé 30 minutes d'activité physique sans vous en rendre compte. Ces 30 minutes vous permettront de lutter contre la sédentarité qui est le mal de notre société et de protéger votre santé. Bien sûr profitez aussi des parcs, des jardins, des bords du canal ou de la Garonne si vous habitez à proximité, pour faire une pause plus agréable dans votre vie de tous les jours.

Pour échanger sur la santé, sur la vôtre, celle de vos enfants ou de vos aînés, nous vous invitons à bloquer cette date sur votre calendrier : 18 septembre 2024. Nous vous donnons rendez-vous sur les allées Jules-Guesde, devant le quai des savoirs, pour la première édition de La Journée Santé à Toulouse.

Mme Patricia BEZ

Adjointe au Maire déléguée à la santé



sommaire

- 3 • Journée Santé
- 4 • Manger bouger-
Passage de la flamme
- 5 • Capitole de l'éducation
- 6 • Parcours Forme
- 7 • Contrôle de la qualité de
l'air intérieur
- 8 • La cité éducative
- 9 • CPTS Rive gauche
- 10 • Crèmes solaires
et répulsifs moustiques
- 11/12 • Expo du numéro :

3-10 • les rendez-vous au fil du numéro

*Directrice de la publication : Patricia BEZ,
adjointe au maire déléguée à la santé
Rédacteur en chef et coordination: Isabelle
DUROU, Responsable du Pôle Santé -Direction
des Solidarités et de la Santé - 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 Photo de couverture
: S.4m Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante>
Dépôt légal à parution : ISSN 2999-0203*

Toulouse, au cœur de votre santé

La Journée Santé du 18 septembre



Au titre du Contrat Local de Santé et de la Grande Cause Nationale "Bouger 30 minutes chaque jour !" Toulouse organise une Journée Santé, le 18 septembre, sur les Allées Jules Guesde et au Quai des Savoirs.

Cette Journée s'adressera au grand public quel que soit l'âge, car donner de bonnes habitudes de vie et d'hygiène dès l'enfance et au fil de la vie prévient de nombreuses maladies consécutives à l'absence d'activité physique, à une mauvaise alimentation, à des conduites addictives ou à une fréquentation trop assidue des écrans.

Seront privilégiées pour cette 1ère édition, des initiations sportives avec des animateurs, un terrain de rugby gonflable, des séances de yoga et de Qi Gong, une sensibilisation sur la posture, un show de break dance,

des visites découvertes des jardins du Muséum, des parcours formes, la sensibilisation à une alimentation équilibrée via des jeux, défis. L'Université de Toulouse proposera des ateliers CPS (compétences psycho sociales), animés par le SIMPPS. En lien avec le projet « Une vie d'air pur / Pause Lama » seront mis à disposition des jeunes des animations pour les sensibiliser aux risques des addictions (tabac, drogue..), avec l'utilisation d'outils pédagogiques. Enfin des jeux seront animés par le Centre municipal de vaccination, sur l'importance de la vaccination.

Soutenue par l'Agence Régionale de Santé Occitanie, cet événement associera les Communautés Pluriprofessionnelles Territoriales de Santé (regroupant les acteurs du soin), la CPAM, l'Université de Toulouse, le CROUS, Tisseo Collectivités, l'IUCT Oncopole Interfel, et la Breakin School.

» Mairie de Toulouse

promotion.sante@mairie-toulouse.fr

Toulouse Mairie Métropole, site officiel.

rendez-vous

14 juin 2024 • 17h30 à 20h00

URPS 33 route de Bayonne

Réunion d'information sur PROFAMILLE

Programme de psychoéducation

Cette réunion est destinée aux familles de personnes souffrant de schizophrénie ou de troubles apparenté. PROFAMILLE est un dispositif qui développe les capacités d'empowerment des familles. Il améliore la communication avec les proches malades.

» SOLIDARITE REHABILITATION OCCITANIE

Christine GUYOT

Tél : 06 77 53 05 28

profamille-occitanie@solidarite-rehabilitation.org

solidarite-rehabilitation-occitanie.org

Toulouse, au cœur de votre santé

Animation manger bouger- Passage de la flamme olympique



La flamme olympique fait un passage sur la ville de Toulouse l'après-midi du vendredi 17 mai 2024.

A cette occasion un stand animation « manger bouger 30 mn chaque jour grande cause nationale sera installé sur la place du Capitole de 13h à 18h réuni avec d'autres activités sportives sur place.

Concernant les thématiques de

l'alimentation et de l'hydratation, de la documentation, de l'affichage et des jeux pédagogiques (quizz, apports nutritionnels, hydriques,,) à destination de tout public enfants et adultes seront à votre disposition sur ce temps imparti et animé par une diététicienne.

Que vous soyez sportif amateur ou occasionnel, cet événement est accessible à toutes et tous.

L'activité physique, la nutrition et l'hydratation sont les trois piliers au cœur de la recommandation nationale :

bouger 30 minutes chaque jour.

Restons en bonne santé et venez nombreux nous retrouver place du Capitole profiter de toutes ces actions et animations tout en accueillant les coureurs de la flamme olympique qui passera devant l'hôtel de ville.

Prenez soin de vous !

rendez-vous

16 et 17 mai 2024

Place Aline Viadieu à Empalot

Festival Handifférence

Handifférence est un festival en itinérance de deux jours de sensibilisation autour du handicap, à travers des propositions sportives, artistiques et culturelles. Sur le volet sportif, le festival propose les ateliers suivants : basket fauteuil, rugby fauteuil, boccia (pétanque adaptée), céci-foot, céci-escrime, cirque adapté.

» L'action est soutenue par la Ville de Toulouse au titre de la Mission Handicap et du Contrat de ville.

Le Capitole de l'Éducation

Dans le cadre de son Projet Éducatif de Territoire (PEDI), Toulouse organise un « Capitole de l'Éducation » les 31 mai et 1er juin 2024 sur la place du Capitole. Cette rencontre festive organisée comme un « village éducatif et inclusif », vous proposera des animations, des ateliers ludiques, des défis familles et des temps forts scéniques où vous pourrez, durant deux jours, jouer, découvrir, échanger, pratiquer et expérimenter dans une ambiance conviviale.

Quartier du « vivre ensemble »

Vivre différents collectifs en travaillant sur les dynamiques d'inclusion pour toutes et tous dans le respect des singularités de chacun et chacune.

L'Agora Oasis (la place du village) ; L'école du bien-être ; Le jeu : un lien social ; L'espace santé – inclusion ; La maison de l'information.

Quartier « des pratiques éducatives »

Découvrir, expérimenter, comprendre le monde qui nous entoure en mettant

en jeu les perceptions, le corps, les émotions.

Les écrans et nous ; Le monde des livres ; Les pratiques culturelles ; Apprendre en jouant ; L'expression manuelle ; L'École autrement ; Le mur d'escalade ; Les ateliers sportifs.

Quartier de « l'environnement de vie »

Entretenir une relation avec notre territoire de vie quelles que soient les échelles (de la rue à la planète) sur les dimensions Santé, Mobilité douce et Transition écologique.

L'environnement maintenant ; Bien manger, mieux manger.

Quartier de « la citoyenneté »

Jouer son rôle de citoyen, expérimenter le débat, la prise de parole et la confrontation d'idées, porter des projets ayant un vrai impact sur le cadre de vie.

La maison de la citoyenneté ; La diversité et la laïcité ; L'engagement et la jeunesse.



27 au 31 mai 2024

Dans les structures Petite Enfance de la Mairie de Toulouse

Semaine «Jouons sans écran ! Plus de temps pour...»

Dans le cadre de la prévention et de l'accompagnement à la parentalité, l'objectif est de porter des alternatives à la pratique des écrans et favoriser les interactions parents / enfants.

Toulouse, au cœur de votre santé

Parcours Forme



Marcher 30 minutes par jour ? Evident pour certains, moins facile pour d'autres... en tous cas une nécessité de santé publique ! Afin de promouvoir la marche sur le territoire toulousain, la Mairie de Toulouse a répertorié des parcours répartis sur les différents quartiers de la ville et qui ont tous en commun de traverser des lieux emblématiques ou esthétiques comme les parcs, ou être en proximité de voies d'eau.

Athlètes ou sportifs du dimanche, seniors, étudiants ou parents aux agendas surchargés, chacun a la possibilité de pratiquer la marche à son rythme, selon ses capacités et

ses disponibilités. Adaptés à tous les niveaux, ces itinéraires dessinent des boucles de 1,8 km à 12 km de difficulté variable, parfois jalonnées d'appareils fitness en accès libre. Il y a forcément une promenade sportive à moins d'1 km de chez vous !

Ces itinéraires sont disponibles sur la carte interactive de Toulouse Métropole : [Toulouse - Plan interactif \(metropole.toulouse.fr\)](https://metropole.toulouse.fr) Ils seront progressivement repérés sur le terrain par une signalétique spécifique.

En complément, 4 parcours vélo / piétons baptisés "balades nature culture" vous permettront de découvrir les richesses de la métropole de façon active ! [Balades nature et culture - Toulouse Mairie Métropole, site officiel.](#)

Bonnes balades !



rendez-vous

Samedi 25 mai 2024 • 14h00 à 18h00
Zone des Argoulets
Metro Argoulets/Parking 29 rue de Rabastens

FESTISPORT

Manifestation sportive et citoyenne visant à valoriser les activités des associations sportives toulousaines, une vingtaine d'ateliers sportifs participatifs seront proposés au cours de l'après-midi. Venez pratiquer gratuitement des activités sportives originales et encadrées!

» Club de Prévention Toulouse Est
05 36 25 25 22 - 06 07 35 95 71

Contrôle de la qualité de l'air intérieur

Nous passons environ 80 % de notre temps dans des espaces clos où l'air que nous respirons est en moyenne 4 à 5 fois plus pollué que l'air extérieur. La réglementation impose aux collectivités de contrôler la « Qualité de l'Air Intérieur » dans les écoles et les « Centres Petite Enfance ».

Le Pôle Santé de la Direction Solidarité et Santé de la Ville de Toulouse mène les visites dans ces établissements. Au cours de celles-ci, une évaluation des moyens d'aération et de ventilation est réalisée et des grilles d'auto-diagnostic portant notamment sur les matériaux, le mobilier, les produits d'entretien et le matériel pédagogique utilisés sont complétées. Ces rapports s'adressent à tous les intervenants de la structure (direction, enseignants, personnel d'entretien et services techniques) et sont destinés à mettre en œuvre un programme d'amélioration de la qualité de l'air intérieur.

La Ville de Toulouse a diagnostiqué l'ensemble de ses 280 établissements concernés (77 centres « Petite Enfance » et 203 écoles). Une affiche d'informations générales (visuel ci-contre) ainsi que le bilan du rapport d'évaluation des moyens d'aération, spécifique à chaque bâtiment diagnostiqué est consultable à l'entrée de chaque établissement.

Par ailleurs, une nouvelle réglementation est applicable depuis janvier. Ainsi, la Mairie de Toulouse procèdera à de nouveaux contrôles sur cette thématique afin d'améliorer l'air intérieur des établissements occupés par les enfants.

Dans cet établissement, on agit collectivement pour la qualité de l'air intérieur

Le saviez-vous ?
Les enfants passent près de 90 % de leur temps dans des lieux clos (logement, transports, école ou crèche).

Crèche Colbe

- ★ Une bonne qualité de l'air intérieur favorise le bien-être et l'apprentissage de nos enfants.
- ★ Améliorer la qualité de l'air est l'affaire de tous : équipe de direction, enseignants ou animateurs, personnel chargé de l'entretien et services techniques responsables de la maintenance, chacun agit dans son domaine.
- ★ Ici, on accorde une attention particulière au bon renouvellement de l'air dans les locaux, à la vérification régulière de l'état des systèmes de ventilation, à la sélection de produits de construction et de décoration étiquetés A+.

Pour connaître toutes les actions mises en œuvre dans l'établissement, contacter l'équipe de direction.

Plus d'information sur :
www.developpement-durable.gouv.fr
rubrique Prévention des risques > Pollution, qualité de l'environnement et santé > Air > Air intérieur.

23 mai 2024 • 20h

Amphithéâtre URPS Médecins, 33 route de Bayonne

Soirée Débat ARBOVIROSE, un défi local pour les professionnels de santé

Une soirée d'information, gratuite sur inscription à propos des maladies transmises par les moustiques et les tiques ! Quelles sont les maladies transmises, comment elles se propagent, et surtout, comment nous protéger. Une soirée engageante pour démystifier ces problèmes de santé qui nous touchent tous.

» CPTS Toulouse Rive Gauche
<https://www.cptstoulouserivegauche.org>

» Inscription :



La Cité Éducative Toulouse Nord soutient l'activité physique

La Cité Éducative Toulouse Nord labellisée en 2021 vise à créer des environnements favorables à l'éducation et au développement des enfants et des jeunes. En rassemblant les établissements scolaires, les associations, les institutions et les familles, ce programme cherche à renforcer la réussite scolaire et l'épanouissement des enfants.

L'activité physique et sportive est vite devenue un enjeu fort dans le déploiement d'actions. Un groupe de travail d'acteurs thématiques sport a établi une offre d'activité sportive sur tous les temps de l'enfant gratuite et ouverte à tous :

- 3-6 ans : École multisports:
- Rebonds/Uniscité

Mercredi de 13h30 à 15h - hors vacances scolaires

Gymnase Georges-Rigal, 84, rue Raphaël-31200 Toulouse

- 7-10 ans : École de Football Services Sports Toulouse

Mercredi de 14h à 16h - hors vacances scolaires

Stade Georges-Rigal, 84, rue Raphaël-31200 Toulouse

- 8-11 ans : École de sport Mixah Multi-activités – hors vacances scolaires

Mercredi de 13h30 à 15h - hors vacances scolaires

City stade Ernest-Renan, Impasse Albert-Fronty-31200 Toulouse

- 7-17 ans : Multi-activités TASL/Mixah

Samedi de 14h30 à 16h30 - hors vacances scolaires

Gymnase Lalande, 44, chemin du Séminaire-31200 Toulouse

- 12-17 ans : École de sport Mixah Multi-activités

Mercredi de 15h à 16h30 - hors vacances scolaires

City stade Ernest-Renan - Impasse Albert-Fronty – 31200 Toulouse

» Benjamin Couette
Tél : 06 21 85 67 37
benjamin.couette@
mairie-toulouse.fr



13 juin 2024 • 20h

Amphithéâtre URPS Médecins 33 Rte de Bayonner

Soirée d'information sur les dépistages du cancer

Une soirée d'information sur les dépistages du cancer pour explorer l'importance du dépistage précoce du cancer, les différents tests disponibles, et comment ils peuvent sauver des vies. Que vous soyez un professionnel de la santé ou simplement désireux d'en savoir plus sur la prévention du cancer, une soirée pour acquérir des connaissances précieuses et poser toutes vos questions sur un sujet crucial pour la santé de tous.

» CPTS Toulouse Rive Gauche

Tél : 07 57 76 70 44

contact@cptstoulouserivegauche.org

<https://www.cptstoulouserivegauche.org>

CPTS Toulouse Ensemble pour une santé durable

Une CPTS est une Communauté Professionnelle Territoriale de Santé, c'est à dire un regroupement de professionnels de santé et d'acteurs sociaux qui améliorent, ensemble, l'accès aux soins pour une population donnée sur un territoire défini. Elle envisage la santé à l'échelle d'une population et non d'une patientèle. Elle contribue à rendre les parcours de santé fluides en interpellant les dimensions sanitaires et sociales, en facilitant la coordination pluriprofessionnelle et en proposant continuellement des actions de prévention en santé.

La CPTS Toulouse Rive Gauche couvre un territoire correspondant aux codes postaux 31100 et 31300. Les habitants peuvent la solliciter pour la recherche de médecin traitant via un formulaire en ligne qui est traité par une infirmière coordinatrice de parcours en santé. Plus spécifiquement, la CPTS propose un parcours pluriprofessionnel (PASSDO) dédié aux patients associant des probléma-

tiques sanitaires et sociales à domicile mais aussi des actions dans le cadre de l'accompagnement parental. Des projets sont en cours pour répondre aux enjeux de santé mentale notamment en lien avec les problématiques d'addictions et de harcèlement scolaire. L'ensemble des professionnels de la CPTS proposent des actions de prévention « Aller vers » tout au long de l'année dans les quartiers politiques de la ville : dépistage des cancers et de l'insuffisance rénale, vaccinations, sevrage tabagique, santé des femmes. La CPTS propose, en parallèle, aux professionnels un appui pour l'analyse de déclarations d'évènements indésirables associés aux soins dans le cadre d'une démarche d'amélioration continue et organise des soirées d'information : numérique en santé, arboviroses, sport sur ordonnance etc. Par ailleurs, elle participe à rendre attractif un territoire dont la démographie médicale décroît.

» CPTS Toulouse Rive Gauche
<https://www.cptstoulouserivegauche.org>

30 avril – 7 mai – 16 mai – 23 mai 2024 9h – 11h
Centre social Bagatelle ASSQOT, 117 rue Henri Desbals

Ateliers Santé Femme

Des ateliers «Santé Femme», pour des rencontres de femmes de tous âges afin d'aborder avec des sages femmes et/ou une médecin gynécologue, une variété de sujets liés à la santé. De la prévention des maladies à la santé reproductive, en passant par le bien-être mental. Des discussions ouvertes, des conseils pratiques et des moments d'échange précieux pour prendre soin de sa santé.

» Centre social ASSQOT
Tél.05 67 77 44 42

Quoi de neuf Docteur ?

Crèmes solaires et répulsifs moustiques

L'été arrive, le soleil est là, les moustiques aussi ...A vos crèmes solaires et à vos répulsifs !

Dans quel ordre faut-il les appliquer ? Appliquez d'abord votre crème solaire, attendez 20 minutes puis appliquez votre répulsif : vous êtes parés.

Pourquoi applique t'on le répulsif en dernier ?

Le moustique femelle qui se nourrit de sang est attiré par les phéromones que vous produisez en respirant et en transpirant. Le répulsif comme son nom l'indique a pour objectif de l'éloigner de votre personne. Si vous appliquez une autre crème sur le répulsif, celui-ci perd en efficacité...
Elémentaire mon cher Watson !

Françoise MEHU-PARANT
Médecin chef du service médical
Mairie de Toulouse



rendez-vous

28 mai 2024 • 10h à 16h

Centre social Bagatelle

Journée Santé Femme

Entrée libre et gratuite : Des stands animés par des professionnels de santé : sensibilisation au dépistage des cancers féminin – Nutrition – Activité physique – Sport sur ordonnance – Vaccination – Accompagnement parental – Accès aux droits – Sensibilisation relatives aux violences.

» CPTS Toulouse Rive Gauche
contact@cptstoulouserivegauche.org
<https://www.cptstoulouserivegauche.org>

22 mai 2024 de 8h30 à 18h00

MEETT

Journée régionale pour une France en forme en Occitanie

Dans le cadre de la grande cause nationale 2024, découvrez les bienfaits de l'activité physique et sportive quotidienne. Seront proposés une conférence pour lutter contre la sédentarité et diffuser les bonnes pratiques en matière de sport et de bien-être, des animations ludiques et sportives et un village des partenaires.



» Pour s'inscrire :
grandecause-sport.fr

Inscription gratuite et obligatoire avant le 13 mai 2024 sur le site <https://www.grandecause-sport.fr/evènements/les-journées-pour-une-france-en-forme>

Exposition - Photos « Caméléons, Regards sur des Maladies Invisibles »

Du 6 au 25 mai

L'Association **Afa Crohn RCH France** et **Gabriel Le Glaunec**, photographe, ont le plaisir de vous faire découvrir l'exposition Photos « Caméléons, Regards sur des Maladies Invisibles ».

Cette exposition est une série de portraits et de témoignages

de malades atteints de maladies inflammatoires chroniques de l'intestin.

» Mme Lambert 0687431954



Exposition - Photos « Brutal gentel wo men »

Du 27 mai au 15 juin



Le dispositif de prévention des risques **Fêtons Plus Risquons Moins** qui a été fortement mobilisé sur la coupe du monde de rugby 2023 est mis à l'honneur à travers une série de photos rétrospectives.

Kevin Chiorazzo quant à lui nous présente une

exposition photo originale composée d'une combinaison de portraits, de récits et d'actions de match. Le but est de mettre en parallèle les valeurs humaines avec celles spécifiques du rugby.

» midipyrene@afa.asso.fr

«Les données recueillies font l'objet d'un traitement informatique destiné à la gestion des contacts du Pôle Santé de la Direction Solidarités et Santé. La Mairie de Toulouse est responsable du traitement, représentée par le Pôle Santé de la Direction Solidarités et Santé. Les données seront conservées le temps de l'inscription au fichier. Seuls les agents habilités du Pôle Santé de la Direction Solidarités et Santé, et les élus délégués en charge des instances (pour les données des partenaires sur projets) sont destinataires des données vous concernant. Conformément à la législation relative à la protection des données personnelles, vous bénéficiez d'un droit d'accès, de modification, de rectification et de désinscription des données qui vous concernent. Vous pouvez exercer ces droits en vous adressant par voie postale à Pôle Santé de la Direction Solidarités et Santé 2, rue Malbec 31000 Toulouse ou par email à promotionsante@mairie-toulouse.fr. La base légale de ce traitement est le consentement. »

Exposition - Vente « Art Pel Mel »

Du 17 au 28 juin



Le collectif d'artistes Art Pel Mel composé de **Myriam Maury** et **Victoria Beko** artiste peintre, **Lili Perline** photographe et

Victor Sitkévitch sculpteur vous présentent cette exposition dont 30 % des ventes seront reversés à l'association

Alma 31 qui œuvre contre la maltraitance des personnes âgées et qui fête ses 20 ans d'activités.

Exposition du festival Tangopostale « Sorties de bal »

Du 29 juin au 5 juillet



Tantôt drôles, tantôt cruels, mais toujours pertinents, les

dessins de Muriel Louette esquissent les temps de la milonga et vous parleront forcément !

Nous vous donnons rendez-vous le mardi 2 juillet à 11h pour le vernissage de l'exposition.

Horaires d'ouverture de l'exposition :

- Samedi 29 et dimanche 30 juin de 14h à 17h

- Du lundi 1er au vendredi 5 juillet de 9h à 17h

- Vernissage le mardi 2 juillet à 11h en présence de l'artiste. Profitez de votre venue pour rencontrer Muriel Louette : elle sera présente sur place de façon certaine les 29 et 30 juin de 14h à 17h, le 2 juillet de 10h à 14h, et le 3 et le 4 juillet de 14h à 17h.