

Toulouse

# Santé

*La lettre*



**La meilleure  
façon d'arrêter  
de fumer,  
c'est de  
s'inscrire à  
Mois sans tabac.**

Inscrivez-vous sur



Toulouse soutient  
«Mois Sans Tabac»



nov-déc 2024 - n° 257

**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE  TOULOUSE**

# Le mois sans tabac et la santé des femmes

Ce mois-ci, notre édito est consacré à deux sujets importants : le Mois Sans Tabac, qui en est à sa 8ème édition, et la santé des femmes.

Le Mois Sans Tabac débutera le 1er novembre. Il s'agit d'un défi national collectif invitant tous les fumeurs à essayer de passer 30 jours sans fumer. Des inscriptions sont possibles sur le site officiel de l'opération, offrant des conseils et divers dispositifs pour aider à l'arrêt du tabac, tels que :

- Consultation avec un professionnel de santé
- Kit gratuit d'arrêt du tabac comprenant un programme de 40 jours
- Une application gratuite : Tabac Info Service.

Enfin, la Mairie de Toulouse organise des événements dans différents quartiers pendant ce mois de novembre.

La santé des femmes est également liée à l'arrêt du tabac, car l'association tabac/pilule présente des dangers désormais bien établis.

Avec Octobre Rose, une attention particulière a été portée sur le cancer du sein, une maladie qui touche majoritairement les femmes. Le dépistage gratuit est actuellement plébiscité par 60 % des femmes. Mais que fait-on pour les 40 % restants ? Il est crucial de rappeler qu'un dépistage précoce permet souvent une rémission, voire une guérison.

Trop souvent, les femmes négligent leur propre santé. Il est essentiel de reconnaître et de prendre en compte les spécificités de la santé des femmes.



**Patricia BEZ**

Adjointe au Maire en charge de la santé

## sommaire

- 3 • L'importance de l'arrêt du tabac pour votre santé
- 4 • Tabac : un marqueur social
- 5 • Prévention du Cancer par l'activité physique
- 6 • La cigarette électronique vue par un tabacologue
- 7 • Stop aux violences faites aux femmes
- 8 • Remise du label « Ville engagée contre le Sida » à la Ville de Toulouse
- 9 • CPTS NOUGARO XIII-XV - Journée santé aux Izards
- 10 • Halte aux idées reçues !
- 11 • Expos de Novembre
- 11 • Expos de Décembre

### 3-11 • les rendez-vous au fil de Novembre-Décembre

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 : Santé Publique France  
Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante>  
Dépôt légal à parution : ISSN 2999-0203

## L'importance de l'arrêt du tabac pour votre santé

Arrêter de fumer est l'une des meilleures décisions pour améliorer votre santé et bien-être. Dès les premières 24 heures sans tabac, des changements positifs s'opèrent dans votre corps. Votre rythme cardiaque et votre tension artérielle se normalisent, réduisant ainsi les risques de maladies cardiovasculaires.



Le monoxyde de carbone dans le sang diminue, favorisant une meilleure oxygénation de vos organes. En quelques jours, vos sens du goût et de l'odorat s'améliorent, et au

bout de quelques semaines, votre peau retrouve peu à peu son éclat naturel. Respirer devient plus facile, et la toux diminue. Le risque de maladies graves, comme le cancer du poumon, diminue progressivement avec le temps.

En plus des bénéfices pour votre santé, arrêter de fumer est aussi un geste économique. Un fumeur d'un paquet par jour peut économiser plusieurs milliers d'euros par an. Ce qui peut rapidement se transformer en voyages, projets personnels, ou épargne.

L'arrêt du tabac est souvent plus simple que vous ne l'imaginez, surtout avec un bon accompagnement. Entre les conseils d'un professionnel de santé, les substituts nicotiques et le soutien des proches, vous avez toutes les chances de réussir. Alors pourquoi attendre ? Prenez dès aujourd'hui la décision de reprendre le contrôle de votre santé et de profiter des nombreux bienfaits d'une vie sans tabac.

» Sébastien FLEURY  
Addictologue  
CHU PURPAN



**27 novembre • 14h30-17h00**

Place des Pradettes

### Sensibilisation Mois Sans Tabac

Dans le cadre de la campagne nationale « Mois Sans Tabac », une action de sensibilisation est organisée. Cinq professionnels de santé de la CPTS Rive Gauche animeront un atelier de prévention sur les dangers du tabagisme et les outils pour arrêter de fumer. Le Social Truck sera présent pour offrir des informations et un espace d'échange convivial.

» CPTS Rive Gauche  
Tel. 07 48 94 26 20

# Toulouse, au cœur de votre santé

## Tabac : un marqueur social

Le tabagisme varie fortement selon le milieu social et reste une des principales causes d'inégalités de santé, responsable de près de la moitié des écarts d'espérance de vie entre les groupes les plus favorisés et les moins favorisés.



En 2022, 30,8 % des personnes sans diplôme ou ayant un niveau inférieur au baccalauréat sont fumeuses quotidiennes, contre seulement 16,8 % des titulaires d'un diplôme supérieur. La prévalence

est particulièrement élevée chez les personnes aux revenus les plus faibles (33,6 %), et parmi les chômeurs (42,3 %), par rapport aux actifs (26,1 %) et aux étudiants (19,1 %).

Pour lutter contre ces disparités, la Mairie de Toulouse et l'Agence Régionale de Santé Occitanie soutiennent des initiatives dans les quartiers prioritaires, notamment dans le cadre du Mois Sans Tabac. Le 3 octobre, un stand a été mis en place lors de la journée santé organisée par l'APSAR et la CPTS Nougaro dans le territoire Ouest. Le 14 novembre, un repas-débat à l'association Partage lance l'événement dans le territoire Sud, suivi de permanences de tabacologie. Le 24 novembre, une Journée santé aux Izards proposera dépistages et un module Mois Sans Tabac. Un stand d'information sera aussi animé place des Pradettes par la CPTS Rive Gauche.

### du 14 novembre au 14 décembre

Partage Faourette

### Mois Sans Tabac à Partage Faourette

Lancement de Mois Sans Tabac le 14 novembre à 12h au Centre social Partage Faourette avec repas-débat (sur inscription) en présence d'un tabacologue.

» Partage Faourette  
Tel. 05 34 56 33 86

## Prévention du cancer par l'activité physique

L'activité physique est un atout majeur dans la prévention des cancers. Elle aide à maintenir un poids équilibré, essentiel pour réduire les risques de certains cancers, comme ceux du sein ou du côlon.

Bouger régulièrement permet aussi de réguler les hormones et d'améliorer le système immunitaire. En plus, pratiquer du sport réduit le stress et les inflammations dans le corps, qui peuvent favoriser l'apparition de maladies. En somme, l'exercice physique joue un rôle protecteur global. Il a été prouvé scientifiquement que l'activité physique régulière diminue de 20 à 40 % le risque de survenue de certains cancers



» Marie-Ange  
LEOPHONTE  
Directrice du Comité  
Haute-Garonne de la  
Ligue Nationale contre  
le Cancer.

**12 novembre** • Marché Bonnefoy - Place Jean Bories

**13 novembre** • Marché des Izards - place Micoulaud

**14 novembre** • Marché des Minimes - place du marché aux cochons

**15 novembre** • Marché des Setp deniers - 105 route de Blagnac

### Journée mondiale du diabète 2024

Les professionnels de santé de la CPTS Nougaro XIII-XV seront présents sur les marchés du Nord Toulousain du 12 au 17 novembre pour informer le public sur le diabète et comment le prévenir.

» CPTS Nougaro XIII-XV – Nadia GAMET – Abdel EL BAHLAOU  
Tél. 07 88 42 78 00  
contact@cpts-nougaro.fr  
<https://www.cpts-nougaro.fr>

## La cigarette électronique vue par un tabacologue

Avec une cigarette classique, la combustion du tabac expose à une fumée contenant des goudrons cancérigènes, du monoxyde de carbone toxique pour le cœur et des particules fines irritantes pour les poumons.

Avec une cigarette électronique, il n'y a pas de combustion : la résistance chauffe un e-liquide contenant du propylène glycol, du glycérol, des arômes et souvent de la nicotine (une neurotoxine qui va perturber durablement le développement du cerveau si on y est exposé avant 25 ans). Attention, ce n'est pas de la vapeur d'eau ! A ce jour 421 produits chimiques différents ont été identifiés dans les aérosols de e-liquides dont 81 sont potentiellement toxiques (même si les taux retrouvés restent nettement inférieurs à ceux de la fumée de cigarette). De nombreuses études suggèrent que le vapotage pourrait ne pas être aussi inoffensif que supposé

initialement : le vapotage semble associé à des processus d'inflammation cellulaire, de stress oxydatif et endommagerait l'ADN des cellules. Autre bémol, les cigarettes électroniques, de nouvelle génération, disposent d'atomiseurs plus puissants ou utilisent des sels de nicotine qui permettent une diffusion plus rapide de la nicotine, comparable au « shoot » nicotinique obtenu avec une cigarette combustible, conférant à la nicotine inhalée un pouvoir addictif supérieur à celui de l'héroïne.



» Olivier GALERA, éditions Hdiffusion.

« Tobaccolibris : comment se libérer facilement du tabac, pour soi, pour ses proches et ... pour la planète ! »

**22 novembre • 14h00**  
Amphithéâtre du Sénéchal Toulouse

« Binettes contre anxiolytiques » explorent les bienfaits physiques et psychologiques du contact avec la nature à tout âge. Projection suivie d'un débat avec le Dr Claire Le Provost, Valérie Clasquin (hortithérapeute) et Cécile Favier (réalisatrice).



» Mutaero et association France Alzheimer 31  
Tél. 05 67 69 66 06

## Stop aux violences faites aux femmes

La Mairie de Toulouse mène une politique volontariste en matière de prévention et de lutte contre toutes les formes de violences à l'égard des femmes. Elle défend l'égal usage des espaces publics, notamment en ne tolérant pas le harcèlement de rue. Elle est engagée aux côtés de Tisséo pour éliminer les violences sexistes et sexuelles dans les transports. Des outils d'information et des campagnes de communication à destination des victimes, témoins, professionnels et grand public sont diffusés. Des actions de sensibilisation à l'égalité filles-garçons sont menées auprès des enfants. La Mairie soutient financièrement des associations et déploie des dispositifs d'aide comme les logements passerelles et « ici demandez Angela ». L'objectif « Zéro femme à la rue » est visé. La Mairie partage ses travaux et co-construit des actions avec Toulouse Métropole et les communes métropolitaines.

Le lundi 25 novembre, Journée internationale pour l'élimination des violences à l'égard des femmes, la Mairie organise son 10e Carrefour- Rencontre, de 10h à 17h30, square Charles de Gaulle. Plus de 60 associations et institutions seront présentes pour informer sur les aides et dispositifs existants.



Le mardi 26 novembre, à 18h30, une **marche solidaire** partira de la place des Carmes vers la **stèle en mémoire des femmes victimes de violences**, où un temps de recueillement aura lieu à 19h30, Esplanade A. Savary, au niveau du 20 allée F. Mistral.

**Le 7 novembre, le 12 décembre** • de 14h00 à 16h00

Les locaux de la Mutuelle Mutaero

### Ateliers «Confiance en soi - estime de soi : comment la développer ?

Découvrez des techniques pour améliorer votre confiance grâce à la communication non violente. Partagez un moment en petit groupe pour retrouver de l'énergie et faire évoluer positivement une situation.

» Mutaero

Tél. 09 69 36 80 80

accueil@mutaero.net

<https://www.mutaero.net/prevention-et-social/le-service-prevention/ateliers-prevention-venir>

# Toulouse, au cœur de votre santé

## Remise du label « Ville engagée contre le Sida » à la Ville de Toulouse

Le 15 octobre 2024, le Maire de Toulouse, Jean-Luc Moudenc a reçu le label « **Ville engagée contre le Sida** » des mains de Monsieur Jean-Luc Romero-Michel, président du réseau des Elus Locaux Contre le Sida et adjoint au maire de la Ville de Paris, en présence de l'Agence Régionale de Santé Occitanie, de la Coordination régionale de la lutte contre l'infection due au VIH et des associations de lutte contre le SIDA comme Act Up Sud Ouest, AIDES, Clémence Isaura, Enipse et Griséliadis.

Il s'agit d'un renouvellement, le Maire de Toulouse ayant reçu pour la première fois cette distinction en 2016.

C'est grâce au soutien financier apporté aux associations en matière de lutte contre le VIH/SIDA et les hépatites virales, et à ses actions en matière de réduction des risques auprès des usagers de substances psychoactives, que la Mairie

de Toulouse avait retenu l'attention de ce réseau. Le label, créé le 1er décembre 2011, permet aux collectivités de rendre visible l'engagement de leur lutte contre l'épidémie.



rendez-vous

**Tous les jeudis jusqu'au 28 novembre • de 10h00 à 12h00**

Les locaux de la Mutuelle Mutaero

### Ateliers mémoire

Ce programme, animé par des professionnels certifiés, aide les plus de 60 ans à stimuler leur mémoire et à compenser les oublis du quotidien, à travers un entraînement régulier. (15 participants max).

» Mutaero

Tél. 09 69 36 80 80

accueil@mutaero.net

<https://www.mutaero.net/prevention-et-social/le-service-prevention/ateliers-prevention-venir>

## CPTS Nougaro XIII-XV - Journée santé aux Izards



» CPTS NOUGARO  
XIII-XV - Christelle  
GOUBET  
preventioncancer@  
cpts-nougaro.fr  
CPTS Nougaro  
(cpts-nougaro.fr)

La CPTS Nougaro XIII – XV et ses partenaires organisent une Journée Santé autour du dépistage organisé des cancers et de la prévention au centre social Izards-Borderouge. Lors de cette journée, des médecins et sage-femmes proposeront des consultations gynécologiques sur rdv aux femmes non à jour de leur suivi, ainsi que des créneaux pour des rendez-vous mammographie dans le cadre du dépistage organisé.

Autour de ces consultations, un forum santé ouvert à tous sera animé par plusieurs professionnels de santé. Des diététiciennes animeront un stand alimentation, des pharmaciens délivreront des kits de dépistage du cancer colo-rectal aux personnes

éligibles, le CRCDC animera un stand d'information sur les cancers et un enseignant en activité physique adaptée donnera des conseils pour bouger plus au quotidien.

L'association Iridescence présentera les vignettes sonores réalisées auprès des femmes et professionnels de santé pour tenter d'identifier et lever les blocages au dépistage.

Enfin, un module « Mois Sans Tabac » sera mis en place pour aider les fumeurs à arrêter, en lien avec l'association Clémence Isaure et une infirmière Asalée.

Rendez-vous le 22/11/24 de 10h à 17h au centre social des Izards !

**Tous les lundis jusqu'au 25 novembre** • De 9h00 à 10h30 pour les débutants  
De 10h30 à 12h00 pour les confirmés  
Centre culturel Bellegarde

### Ateliers numériques

Formation interactive pour débutants (messagerie, France Connect) et confirmés (cybersécurité, visioconférence). Gratuite, limitée à 10 participants, pour les 60 ans et plus souhaitant améliorer leurs compétences.

» Mutaero  
Tél. 09 69 36 80 80  
accueil@mutaero.net  
<https://www.mutaero.net/prevention-et-social/le-service-prevention/ateliers-prevention-venir>

# Quoi de neuf docteur ?

## Halte aux idées reçues !

Les fêtes de fin d'année sont bientôt là avec ces rapprochements familiaux et ces retrouvailles entre amis... Autant d'occasions de faire la fête et de rappeler que : Boire de l'eau quand on consomme de l'alcool limite la déshydratation et la gueule de bois du lendemain mais ne diminue pas le taux d'alcoolémie. S'alimenter quand on consomme de l'alcool retarde le pic du taux d'alcoolémie mais ne diminue pas celui-ci. Alors pour un réveillon réussi : fêtez... avec modération !



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

rendez-vous

**5 novembre • 12h00**  
Pullman Centre Ramblas

### Comment bien vieillir

Conférence gratuite organisée par GPMA sur le thème « Comment bien vieillir », animée par le Pr Yves Rolland, gériatre renommé, suivie d'un cocktail déjeunatoire. Ouvert à tous les seniors.

» GPMA

« 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](mailto:promotionsante@mairie-toulouse.fr). La base légale de ce traitement est le consentement. »

## « Combattre les troubles du comportement alimentaire avec l'association Anorexie Boulimie Occitanie : des artistes se mobilisent ! »

du 4 au 15 novembre

L'association régionale **Anorexie Boulimie Occitanie** aide et soutient les familles et les personnes souffrant de Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) : anorexie mentale, boulimie, hyperphagie boulimique.

Deux bénévoles assurent sur rdv des permanences les mercredis à la Communauté Municipale de Santé 2 rue Malbec.

[www.aboccitanie.fr](http://www.aboccitanie.fr)

Le collectif **Garo Zartistes** aura la joie de vous présenter son travail et reversera 30 % des ventes à l'association.



## « Un autre regard »

Du 18 novembre au 1er décembre

Le collectif **ZEF** est une association toulousaine qui crée des espaces d'expression et d'échanges autour des questions de vie affective et sexuelle notamment avec des personnes en situation de handicap mental et/ou psychique.

<https://lecollectifzef.jimdo.free.com/> **Les artistes Fouzia, GR1-2SL et Prasida** vous feront découvrir leurs univers colorés et graphiques et reverseront une partie des ventes au collectif **ZEF**.



Prasida



Fouzia



GR1-2SL

## expos de Décembre

# « Couleur, dessin, céramique, sculpture, peinture : 4 artistes se mobilisent pour les enfants malades »

Du 2 décembre 2024 au 3 janvier 2025

L'association Cartable et Sparadraps a été créée en 2006 afin de soutenir la scolarisation des enfants hospitalisés au centre hospitalier pédiatrique de Purpan à Toulouse.

Cette association est donc le principal partenaire de l'école des enfants et adolescents Hospitalisés (EEAH).

L'école à l'hôpital a vocation d'éviter à l'enfant la double peine qui serait à la fois l'irruption de la maladie dans sa vie et une rupture dans ses apprentissages.

« C'est pourquoi nous pensons que chaque enfant à tous les moments de son existence et malgré des circonstances défavorables a besoin et a droit à l'école. »

<https://sparadrap.org>



Le bureau de l'association



Quatre talentueux artistes se mobilisent pour cette noble cause

**Laure Le Breton** *La magie d'un simple morceau de terre qui prend vie de vos mains et de vos envies...*

**Valérie Gilbault** *Sculpteur animalier Toucher la Terre, Rentrer dans un monde de « Possibles »*

**Jean Marc Petit Fils** *Expressionnisme, Post pop art, Technique mixte, Thème enfance*

**Bernard Brossard** *C'est un équilibre instable dont je m'efforce de garder le contrôle parce que ce qui m'intéresse c'est peindre au-delà des marges du sentiment ou de la mode, de façon plus personnelle.*



Laure Le Breton



Valérie Gilbault



Jean Marc Petit Fils



Bernard Brossard