

Janv. > Mars
2025

N° 258

TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

2025, pour une bonne santé mentale !



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



sommaire

- 3 • La Santé Mentale, Grande cause nationale 2025
- 4 • Art-thérapie, culture et santé
- 5 • Santé mentale et Addictions
- 6 • Journée Régionale de Prévention du suicide
- 7 • Santé Mentale : témoignage d'Aïssa
- 8 • La Semaine du cerveau, à la découverte de la recherche toulousaine
- 9 • 2025, année de la santé mentale
- 10 -11 • Les expos de la Communauté Municipale de Santé

12 • les rendez-vous

La question de la Santé mentale touche presque un Français sur cinq.

C'est le constat partagé par les professionnels de santé et le gouvernement, raison pour laquelle la santé mentale a été érigée comme Grande cause nationale en 2025, avec quatre objectifs prioritaires :

1/ la déstigmatisation, pour que le regard des Français sur les troubles psychiques et les troubles mentaux évolue.

2/ le développement de la prévention et du repérage précoce, par la sensibilisation et la formation dans toutes les sphères de la société.

3/ l'amélioration de l'accès aux soins partout sur le territoire français, avec des parcours progressifs, en développant de nouveaux métiers de la santé mentale, en veillant aux soins des personnes les plus fragiles et présentant les troubles les plus complexes et une prise en charge des adolescents.

4/ l'accompagnement des personnes concernées dans toutes les dimensions de leur vie quotidienne.

Le Gouvernement a rappelé l'importance de s'appuyer sur les actions déjà engagées en la matière.

*Directrice de la publication :
Patricia BEZ, adjointe au maire
déléguée à la santé*

*Rédacteur en chef et coordination
: Pascale FINE LESTARQUIT, cheffe
de service Promotion de la 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 : Patrice NIN
Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante>
Dépôt légal à parution : ISSN 2999-0203*

A Toulouse, le Conseil local de santé mentale est un outil pertinent pour agir, dès lors que l'on considère la santé mentale au sens global du bien-être et pas seulement à travers le prisme unique du recours au soin. Il active des leviers touchant les déterminants d'une bonne santé mentale. Rassemblant plus de 70 partenaires issus du monde associatif, institutionnel, rassemblant usagers comme soignants, le CLSM organise notamment chaque année en octobre les semaines d'information sur la santé mentale (SISM) permettant de mettre la thématique au premier plan.

Je vous souhaite une bonne lecture de ce numéro dédié à cette thématique : vous verrez que Toulouse Santé La Lettre a fait peau neuve en cette rentrée.

A tous, je vous souhaite une très belle année 2025, sous le signe d'une bonne santé mentale, pour vous-même et vos proches.



Mme Patricia BEZ

Adjointe au Maire déléguée à la santé

Toulouse, au coeur de votre santé



La santé mentale, Grande cause nationale 2025

Aujourd'hui les troubles psychiques concernent 40% des Français et des Françaises, directement ou via un proche, plus particulièrement les jeunes.

Le label Grande cause nationale soulignera l'importance de faire de la santé mentale l'affaire de tous : Etat, collectivités, écoles, universités, entreprises, associations, société civile, etc. Concrètement la Grande cause nationale permettra de lancer une vaste campagne de sensibilisation et d'information, de fédérer les acteurs publics et privés, et d'inciter à un changement profond dans la perception et la prise en charge de la santé mentale en France.

Localement des cadres de structuration existent pour le déploiement de projets et d'actions en santé mentale. Ainsi, le Projet Territorial de Santé Mentale de la Haute-Garonne (PTSM 31) dont la première génération arrive à son terme, vise à améliorer l'accès des personnes concernées à des parcours de santé et de vie de qualité, sécurisés et sans rupture. Le PTSM 31 porte ainsi 60 projets issus de tous les secteurs (sanitaire, social, médico-social et associatif) et propose des temps de rencontre aux acteurs du département pour mieux se connaître, mieux travailler ensemble, élaborer et faire vivre la démocratie sanitaire.

A Toulouse, depuis 2012, le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) présidé par M. le Maire, réunit 70 structures (institutions, associations, personnes concernées) du territoire toulousain

La santé mentale : Grande cause nationale 2025

Il y a urgence à agir !

DOSSIER
DE PRÉSENTATION

Santé
mentale
GRANDE CAUSE
NATIONALE 2025

grandcause@santementale2025.org

pour œuvrer ensemble et de manière décloisonnée à la promotion et la prévention de la santé mentale et à la lutte contre la discrimination et l'exclusion des personnes souffrant d'un trouble psychique. Le label Grande cause trouvera donc sur notre territoire un écho et permettra d'amplifier encore les engagements de chaque partie prenante.

(1) : Enquête ELABE / Alliance pour la santé mentale

Mairie de Toulouse
promotion.sante@mairie-toulouse.fr
Toulouse Mairie Métropole, site officiel.



Toulouse, au coeur de votre santé

Art-thérapie, culture et santé

Si "l'art est bon pour le cerveau" comme le dit le neurobiologiste Jean-Pierre Changeux, membre à la fois de l'Académie des sciences et du Conseil scientifique de l'Agence Internationale des Musées, France Muséums. et professeur honoraire au Collège de France, l'art fait aussi du bien.



Quand on pense aux effets de l'art sur la santé, on se réfère souvent à l'art-thérapie. L'art-thérapie est une méthode qui utilise le potentiel créatif de la personne à des fins psychothérapeutiques, en créant les conditions favorables pour pouvoir dépasser ses difficultés par la stimulation de ses capacités créatrices. Le but de l'art-thérapie est aussi de solliciter ses capacités physiques, mentales, sociales afin de restaurer l'estime, la confiance et l'affirmation de soi, engager son corps dans un élan moteur, ouvrir des canaux de communication.

Au-delà de cette pratique, les arts et les lieux culturels peuvent avoir une utilité sanitaire et un impact réel sur la santé, le processus de guérison et le mieux-être. Documentée régulièrement par la recherche internationale, la liste des bénéfices de ces

médiations transdisciplinaires ne cesse de grandir. Les milieux médicaux et sociaux prennent de plus en plus conscience de l'influence des arts sur leurs patients ou les personnes qu'ils accompagnent en intégrant graduellement un ensemble d'activités. Ces questions de santé et de mieux-être nécessitent une approche plurielle et innovante. À cause de leur complexité, un grand nombre de pathologies exigent des interventions dans un contexte élargi, soit l'environnement social, politique, culturel, économique et physique.

Les arts sont une composante de cet écosystème de guérison et de mieux-être. Croiser les sciences et la santé avec le domaine des arts et favoriser un dialogue interdisciplinaire sont ainsi des nouveaux champs explorés, notamment à Toulouse.



Santé mentale et Addictions : Le projet Médiation Prévention Accès aux soins Réduction des Risques Insertion (MPARRI)

La santé mentale est une base fondamentale de la sécurité, un rempart aux comportements à risque et à la détresse des jeunes, de leur entourage.

Elle relève notamment des compétences psycho-sociales (confiance en soi, libre-arbitre...). Pourtant, les déterminants sociaux de santé tels que pauvreté, stress et exclusion sociale pèsent lourd. Il faut donc combiner approches collectives sur ces déterminants sociaux et approche curative individuelle.

Dans une société fortement addictogène, l'éducation préventive est un facteur clef de protection ainsi que la construction d'environnement favorable. Pour certains jeunes l'usage devient une béquille pour atténuer les souffrances, les angoisses, lutter contre la peur de l'avenir et/ou des autres, trouver sa place, se sentir intégré dans un tissu social, déjouer les stigmatisations. Face à ces constats, un programme de lutte contre les conduites addictives, MPARRI a été développé sur les quartiers en politique de la ville de Toulouse. Dans une logique systémique, il propose en collaboration avec les acteurs des quartiers des actions



de médiation, de prévention, d'accès aux soins, de réduction des risques et d'insertions auprès des jeunes de 8 à 25 ans et de leurs proches. Le repérage et le recours au soin diffèrent selon le quartier d'origine. Il faut gommer les inégalités territoriales et faire émerger des outils communs, œuvrer au décloisonnement des pratiques pour le bénéfice des jeunes et des familles.

CONTACTS - INFORMATIONS :
Association Régionale Clémence Isaure
Tél. 05 31 08 37 35



Actualités des partenaires

Journée Régionale de Prévention du Suicide (JRPS) en Occitanie 2025

La Journée Régionale de Prévention du Suicide en Occitanie annuelle est une journée d'information, de réflexion et de rencontres.



Elle est organisée par l'Association pour la Prévention du Suicide en Occitanie, APSOc, qui rassemble 17 associations autour d'actions concrètes grand public.

Jeudi 6 février 2025 à l'Auditorium du centre hospitalier Gérard Marchant, 134 route d'Espagne à Toulouse, nous nous préoccupons de la souffrance psychique chez les personnes âgées et en milieu rural, ainsi que des actions de prévention mises en œuvre pour y répondre.

Le programme est disponible sur la page Facebook d'APSOc.

A l'issue des présentations, un large temps d'échanges avec le public vous permettra de partager vos questions, suggestions et témoignages avec les intervenants, en présentiel ou en visioconférence.

Des stands d'information installés sur place vous donneront l'occasion de mieux connaître les associations organisatrices, ainsi que les dispositifs existant sur le terrain.

Vous pouvez également consulter la page Facebook d'APSOc, afin de prendre connaissance de ses activités et de l'enregistrement des journées régionales antérieures.

L'entrée de cette journée est gratuite, sur inscription préalable, et ouverte à tou(te)s. Liens et QR codes sur le programme.

Informé(e), chacun(e), de sa place, peut être le maillon d'une grande chaîne humaine de prévention.

CONTACTS :
apsoc.asso@gmail.com
www.facebook.com/preventionsuicide.mp/



Santé Mentale : témoignage d'Aïssa

Où comment l'accueil inconditionnel, les activités de lien social lui ont permis de se reconstruire et réenvisager l'emploi.



« Après avoir passé 22 ans dans la même entreprise, j'ai vécu un licenciement.

Cela a été très violent et réenvisager l'emploi ensuite n'était pas possible. Je ne me sentais même pas prêt à affronter France Travail. Je n'avais plus d'appétit, je n'arrivais même plus à parler à ma fille le soir, que j'éleve seul. Je me sentais vidé, j'avais besoin de trouver un endroit avec des personnes pour « me reposer la tête ».

J'ai rencontré l'association La Fabrique Solidaire, j'ai été aidé pour obtenir mes Allocations Retour emploi auprès de France Travail, et j'ai fréquenté les activités de lien social : l'accueil café, les ateliers cuisine,

les repas partagés, les sorties, le jardinage sur la parcelle des Jardins Partagés, le café international où j'aidais aussi à échanger avec des personnes qui ne parlaient pas bien français, etc. Le sourire a commencé à revenir, et j'ai pu retrouver une routine, des amis, des personnes avec qui on pouvait discuter, se soutenir.

Puis, je me suis rapproché des ateliers emploi avec les mardis de l'emploi, j'ai

refait mon CV, ça m'a remis « la carrière en place », j'étais fier de voir tout ce que j'avais fait. Et à la fin de mon arrêt maladie, j'ai pu envisager un accompagnement emploi. J'avais entendu à La Fabrique Solidaire des personnes accompagnées par le PLIE qui en parlaient de manière très positive, et lorsqu'Adeline me l'a proposé, j'ai accepté l'orientation PLIE. Aujourd'hui, grâce à l'accompagnement emploi qui a suivi, j'ai pu reprendre confiance en moi et réintégrer un emploi en CDI. Maintenant, avec le travail j'ai retrouvé de la dignité, une routine dont j'avais besoin, et ma fille aussi a retrouvé ses marques ».

CONTACTS :

<https://lafabriquesolidaire.org/>

Image : Aïssa et Azzedine suite à la récolte sur la parcelle des Jardins Partagés.



Actualités des partenaires

La Semaine du Cerveau, à la découverte de la recherche toulousaine !

Du 10 au 16 mars

La Semaine du Cerveau, évènement annuel national et européen, a pour but de sensibiliser le grand public à l'importance de la recherche sur le cerveau. Du 10 au 16 mars, les actrices et acteurs de la recherche et de la médecine de Toulouse présenteront les dernières découvertes en neurosciences, une occasion de discuter de la démarche scientifique et des enjeux de la connaissance du cerveau. Plus d'une vingtaine d'événements (conférences, théâtre, ciné-débats, ateliers) auront lieu à Toulouse et ses environs, en partenariat avec les institutions de diffusion des connaissances.

Vous découvrirez le cerveau au travers de ses interactions avec le 'microbiote' intestinal, les rythmes des ondes cérébrales, les effets de pathologies sur le sommeil, ou les mystères de l'hypnose. Quels sont les liens entre les capacités mentales et le sport, les ressorts de la fatigue, l'influence du groupe sur nos décisions ou l'association entre intuition et raison ?

Et les animaux ? Vous apprendrez les 'superpouvoirs' des araignées et comment



les déplacements des colonies de fourmis renseignent sur ceux des foules.

Enfin, au-delà de l'humain contemporain, que nous apprennent les capacités de nos lointains ancêtres, hominidés ou Néandertal ?

Une semaine pour se questionner, s'étonner, voire s'émerveiller !

Vous trouverez le programme complet sur le site internet et des détails sur les réseaux sociaux.

CONTACTS - INFORMATIONS :

Semaine du Cerveau, comité d'organisation de
Toulouse, Marie-Christine Miquel

Tél. 06 71 58 00 30

Mail: semaine.cerveau.toulouse@gmail.com

Site: <https://www.semaineducerveau.fr/>

Quoi de neuf docteur ?



2025, année de la santé mentale

Tant de facteurs, qu'ils soient personnels, familiaux, sociaux ou autres peuvent influencer notre santé mentale et la protéger comme la perturber.



Voici quelques conseils à mettre en pratique dans notre vie de tous les jours pour préserver notre bien être mental avec nos faiblesses, nos forces et l'amour que nous nous devons.



Tes points forts tu identifieras
Selon tes valeurs tu vivras
Tes peines tu affronteras
Ton stress à gérer tu apprendras
Avec les autres tu communiqueras
Avec les autres tu vivras
De ton corps tu t'occuperas
Et ton esprit tu écouteras
Du présent tu profiteras
Et des objectifs tu te fixeras
Tes réussites tu fêteras
Tes échecs tu accepteras
Et si tu ne vas pas bien malgré tout cela
De l'aide tu demanderas

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale »

L'Organisation Mondiale de la Santé

«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. »

Expos de la Communauté Municipale de Santé

Voyages en trois dimensions

Du 6 au 31 janvier

Cette exposition-vente accueille 4 artistes qui défendent la cause de l'association The Hope of Princesse Manon. Depuis sept ans, cette association s'engage pour aider et soutenir les enfants traités de

la leucémie à l'hôpital Purpan. Les artistes, sculpteurs/es Béatrice Fernando, Mylène Marty, Thierry Ichard, et le photographe Joël Arpaillange, nous transportent dans un voyage en trois dimensions.

Association The Hope of Princesse Manon
<https://manohope.fr>



Stamp art

Du 3 au 28 février

L'association APECO (association de parents d'enfants cancéreux d'Occitanie) apporte notamment un soutien, une aide, un réconfort à la famille d'enfants et d'adolescents atteints de cancer. "Peintre officiel de l'Air et de

l'Espace », accordé par le ministère des armées, Aline Gonzalez manie autant le dessin, la peinture à l'huile, à l'acrylique, au pinceau, au couteau, que l'encre de Chine. Elle exposera ses œuvres dont le profit des ventes sera reversé à 30% à

l'association APECO.

alinegonzalez.fr
www.apeco.fr



L'exposition d'un défilé pas comme les autres

Du 3 au 16 mars



Pour la deuxième année consécutive, la salle d'exposition accueillera des photos de l'association be. Happy. Le public pourra découvrir les plus beaux clichés pris par le collectif Vertige, du défilé

2024 de l'association, dont les mannequins sont des patients en traitement pour un cancer et leurs aidants.

Les mannequins assureront une permanence, les week-ends, pour échanger avec les visiteurs.

be. Happy est une association de soignants dont l'objectif

est de promouvoir et développer des soins de support gratuits pour les patients, tout en fédérant des soignants formés, informés, rétribués.

be.accompagnement@gmail.com



Pause Couleurs

Du 17 au 28 mars



L'atelier Pause couleurs de la Ligue contre le Cancer Haute Garonne propose à ses participant-e-s un temps d'expression à travers diverses médiations artistiques, l'écriture et la médiation culturelle. Un temps pour une autre parole, pour sublimer son parcours et rester ancré malgré les soins.

Les participants/es vous présenteront à l'occasion de cette exposition leurs productions issues d'ateliers d'art thérapie, ainsi que des textes et autres poésies.



Cd31@ligue-cancer.net

Les Rendez-vous de janvier, février, mars

Jeudi 23 janvier • 14h à 18h

Maison de la Citoyenneté Nord – métro Minimes Claude Nougaro

Journée Nationale des Solitudes

Groupes de paroles, ateliers artistiques et temps convivial ouverts à tout public

Objectifs : mieux identifier, comprendre et combattre « les solitudes ». Quelles clés pour aller mieux ? Améliorer la relation à soi puis aux autres.

» Association Astrée – Tél. 06 95 78 43 00 – www.astree.asso.fr

30 et 31 janvier

Toulouse

Formation du DRAPPS Occitanie

(Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé Occitanie) *Ados, écrans et réseaux sociaux : acquérir les bases, comprendre les enjeux, réduire les risques*

» Contact : Service Formation : 05 61 77 87 11 / formation@promotion-sante-occitanie.org

10 et 11 février + (J3 le 11 septembre)

Toulouse

Formations « Evalueur de crise »

Ces formations issues de la stratégie nationale prévention du suicide visent la prise en charge globale du potentiel suicidaire des personnes et ont pour ambition de structurer et construire un réseau de professionnels formés.

Formation financée par L'Agence Régionale de Santé d'Occitanie A l'attention des professionnels soignants et non-soignants de première ligne (psychologues, infirmiers, médecins généralistes, assistants sociaux, éducateurs...) amenés à recevoir régulièrement des patients en souffrance psychique, à objectiver une situation de crise suicidaire. Professionnels vers lequel les personnes dont un risque suicidaire est suspecté pourront être orientées.

» MSA Services MPS
05 61 10 40 09 ou par mail à formation@msaservices-mps.fr

11 février • 10h à 18h30

Square Charles de Gaulle

20^{ème} anniversaire de la loi Handicap

Expositions, animations et démonstrations gratuites : parcours en fauteuil roulant, initiation à la langue des signes française, test des gilets vibrants.

» Contact : domaine.handicap.accessibilite@mairie-toulouse.fr
Programme sur Toulouse.fr

jeudi 13 mars • 9h à 15h30

Hall d'accueil du CHU Rangueil

(1^{ère} heure de stationnement gratuite sur les parkings P2, P3 de Rangueil)

Journée du Rein – dépistage des maladies rénales

Dans le cadre de la Semaine Nationale du Rein, le personnel du département de néphrologie-transplantation du CHU de Toulouse s'associe à l'association France Rein Occitanie pour organiser la journée de dépistage de l'insuffisance rénale. Dépistage gratuit et anonyme et stands d'information.

» France Rein Occitanie Midi-Pyrénées
Tél. 07 83 12 92 24
Mail: midipyrenees@francerein.org
Site: www.semainedurein.fr
contact@cptstoulouse.rivegauche.org
<https://www.cptstoulouse.rivegauche.org>

8 au 15 mars • 10h à 19h

Place Saint Georges

Dépistage des maladies rénales

1 personne sur 20 ignore qu'elle a les reins malades. Et vous ? Pendant 8 jours, dépistage gratuit proposé par la Clinique Saint-Exupéry et l'Association France Rein Occitanie. Un rein, c'est pas rien !

» Clinique Saint-Exupéry. Tél. 06 03 10 16 56
Site: www.clinique-saint-exupery.com

Jeudi 16 janvier, jeudi 06 février, jeudi 13 mars

• 17h à 19h

En visio

Conférences du S.U.P.E.A.

(Service Universitaire de Psychiatrie de l'Enfant et de l'Adolescent – CHU de Toulouse)

Jeudi 16 janvier

Scarifications : l'adolescent, les parents et les soignants face à l'insupportable.

Jeudi 06 février

Observation directe du bébé : la méthode et ses intérêts.

Jeudi 13 mars

Ce que les psychanalystes apportent à la pédopsychiatrie. L'Association France Rein Occitanie. Un rein, c'est pas rien !

» gratuites, sans inscription, ouvertes aux professionnels et étudiants des champs de l'enfance et l'adolescence
<https://univ-tlse3-fr.zoom.us/j/92162710290?pwd=cTVkkaC2V5lW5wV6ZPR0ajDQbH8vU1>

Tout le mois de mars

Toulouse

Mars Bleu

mois de sensibilisation au dépistage du cancer colorectal pour les hommes et les femmes
Un test tous les 2 ans de 50 à 74 ans

» Centre Régional de Coordination des Dépistages des Cancers en Occitanie (CRCDC OC)
<https://occitanie-depistagecancer.fr/>

Mardi 21 janvier, mardi 25 février, mardi 25 mars

• 14h30 à 16h30

Restaurant les Chimères, 1 place intérieure St Cyprien

Cafés mémoire

Lieux d'échanges ouverts à tout public

» Association France Alzheimer Haute Garonne
France Alzheimer Haute Garonne
09 60 01 58 21 / 05 61 21 33 39

