

Avril > Juin
2025

N° 259



TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

Bouger pour sa santé



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE



sommaire

- 3 • Bouger, respirer, découvrir bientôt les Boucles Santé de Toulouse
- 4 • Activité physique et santé mentale : un duo gagnant
- 5 • Le sport facteur de bien-être
- 6 • Un Réseau Express Vélo pour une ville plus cyclable
- 7 • La Mairie s'engage pour le sport santé
- 8 • Les maisons sport-santé
- 9 • Forum dédié à l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle
- 10 - 11 • Les expos de la Communauté Municipale de Santé
- 12 • les rendez-vous

Toulouse : le sport au cœur de la politique municipale

La Ville Rose se distingue par une politique sportive ambitieuse, couronnée par le 4^e laurier « Ville active et sportive ».

Avec 70 millions d'euros d'investissement sur le mandat et un lourd soutien pour le tissu sportif toulousain, la municipalité met tout en œuvre pour faire du sport un levier majeur de bien-être et de cohésion sociale.

Avec une stratégie centrée sur l'accessibilité, la modernisation et l'inclusivité, la ville transforme son paysage sportif. Les équipements se multiplient, les initiatives locales fleurissent, et les clubs bénéficient d'un soutien actif. Du développement des infrastructures aux animations locales, la municipalité travaille sans relâche pour offrir à tous les Toulousains un accès égal au sport, dans tous les quartiers, au plus proche de chacun.

Cette approche volontariste positionne Toulouse comme un modèle en matière de politique sportive municipale, où le sport est véritablement au service de la communauté.

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

Mr. Henri de Lagoutine
Adjoint au maire en charge des sports



Toulouse, au coeur de votre santé



Bouger, respirer, découvrir : bientôt les Boucles Santé de Toulouse

La Ville de Toulouse s'apprête à lancer les Boucles Santé de Toulouse, un dispositif conçu pour encourager l'activité physique et offrir une nouvelle manière de découvrir la ville.

Un réseau d'itinéraires alliant activités physiques et découverte

Plus de 20 circuits ont été identifiés dans les différents quartiers toulousains. Conçus pour être pratiques, ils proposent des distances de 3,5 à 5 km, soit environ une heure de marche. L'objectif est simple : intégrer plus facilement l'activité physique dans le quotidien, à proximité de chez soi ou de son lieu de travail. Ces itinéraires ont été élaborés en collaboration avec des professionnels et professionnelles du sport, de la santé, de l'animation et des habitants.

Un nouveau regard sur la ville

Certaines boucles traversent des quartiers emblématiques, offrant une découverte dynamique et culturelle de Toulouse à travers monuments, places animées et street art. D'autres, plus fonctionnelles, facilitent la mobilité tout en encourageant l'activité physique.

Une nouvelle façon de bouger au quotidien

Avec ce dispositif, Toulouse devient un terrain de jeu pour la marche, seul ou accompagné. Ces circuits urbains invitent à bouger autrement tout en redécouvrant la ville.



Pour prolonger l'expérience, d'autres itinéraires existent : balades patrimoniales, marches nature ou parcours culturels, alliant activité physique et exploration.

Cette démarche concorde avec celle de l'Assurance Maladie qui met en avant les bienfaits de l'activité physique à travers ses podcasts « Bouger, c'est bon pour la santé ». Ces contenus rappellent qu'une simple marche quotidienne contribue à prévenir de nombreuses maladies et à améliorer le bien-être général.

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



Toulouse, au coeur de votre santé

Activité physique et santé mentale : un duo gagnant

L'activité physique ne se résume pas à sculpter son corps ou à améliorer ses performances sportives. Elle joue aussi un rôle fondamental sur notre bien-être mental.



De nombreuses études scientifiques confirment qu'une pratique régulière d'exercice physique réduit le stress, l'anxiété et les symptômes dépressifs, tout en améliorant l'humeur et la qualité du sommeil. Lors d'un effort, notre cerveau libère des endorphines, souvent appelées « hormones du bonheur », qui procurent une sensation de bien-être immédiate. Selon l'OMS, 150 minutes d'activité physique modérée par semaine suffisent pour observer des effets positifs sur la santé mentale. Par ailleurs, le sport favorise la socialisation et l'estime de soi, des éléments clés pour un équilibre psychologique.

Des recherches publiées dans The Lancet Psychiatry ont montré que les personnes pratiquant une activité physique régulière présentaient 43 % de jours de mauvaise santé mentale en moins par mois que les

sédentaires. De plus, des disciplines comme le yoga et la marche en pleine nature ont démontré leur efficacité pour réduire le stress et améliorer la concentration.

À Toulouse, de nombreuses initiatives encouragent la population à bouger pour préserver sa santé mentale : parcours de santé, cours en plein air et dispositifs municipaux d'accompagnement à la pratique sportive. Adopter une routine d'exercice adaptée à ses capacités est donc un investissement durable pour le bien-être du corps et de l'esprit.

Sources :

- Organisation mondiale de la Santé (OMS), recommandations sur l'activité physique (2020).
- Chekroud et al., Association Between Physical Exercise and Mental Health, The Lancet Psychiatry (2018).

Toulouse, au coeur de votre santé



Le sport facteur de bien être

Si l'activité physique a toujours été associée à l'idée de s'entretenir, de garder la forme, ses apports sont aujourd'hui vérifiés scientifiquement.



Englobant de multiples disciplines qui se pratiquent à tous les âges, débutant ou plus aguerri, elle procure de nombreux bénéfices pour la santé physique et mentale.

Sur le plan biologique et physique, la pratique régulière d'une activité physique agit sur le renforcement du système immunitaire (aidant le corps à réduire les infections), la prévention des maladies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension), le maintien d'un poids corporel sain et le renforcement musculaire et osseux.

Sur le plan psychologique et social, cette pratique apporte de nombreux avantages pour la qualité du sommeil, la santé mentale par la libération d'endorphines engendrées réduisant stress et anxiété et le renforcement

des liens sociaux (interactions par la pratique en groupe).

Enfin, les bienfaits de l'activité physique s'inscrivent dans les recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé pour le Bien vieillir en bonne santé et permettre au senior de conserver son autonomie dans ses actes quotidiens. L'activité physique (promenade, marche, vélo, gymnastique adaptée...), pratiquée régulièrement, agit sur la préservation de la mobilité, l'une des 6 capacités fonctionnelles intervenant en prévention du vieillissement, au même titre que la mémoire, la nutrition, l'humeur, la vision et l'audition.

Alors, n'hésitez plus, pratiquez seul ou à plusieurs, sans modération !

Aller plus loin : <https://metropole.toulouse.fr/>



Toulouse, au coeur de votre santé

Un Réseau Express Vélo pour une ville plus cyclable

Se déplacer à vélo à Toulouse va devenir encore plus simple et agréable grâce au Réseau Express Vélo (**REV**).

Le **REV**, un vaste projet qui prévoit, sur le périmètre de Toulouse Métropole, un maillage de 290km d'aménagements cyclables pour permettre une meilleure continuité des itinéraires, un meilleur confort avec des pistes aux largeurs adaptées et séparées des autres modes quand le gabarit des voies le permet.

L'objectif : permettre des trajets plus fluides, plus rapides et plus sûrs, en encourageant la mobilité douce. Le REV se compose de 22 lignes cyclables reliant les quartiers toulousains et les communes voisines. Deux boucles circulaires offriront des alternatives aux itinéraires passant par le centre-ville, tandis que des axes radiaux faciliteront les trajets domicile-travail. En développant cette infrastructure, Toulouse Métropole entend réduire la congestion routière, limiter la pollution et améliorer le cadre de vie des habitants. Le vélo devient une alternative crédible à la voiture, permettant des déplacements plus respectueux de l'environnement.

Le développement de ce réseau cyclable en milieu urbain ne permet pas uniquement d'améliorer le confort des cyclistes. Il a aussi un effet sur les circulations piétonnes. En effet, les travaux d'aménagement pour créer les pistes cyclables nécessitent également de conforter les trottoirs pour sécuriser et améliorer la sécurité des piétons et ainsi favoriser la marche à pied.



Les premiers tronçons sont déjà accessibles, et la mise en place complète du réseau se poursuivra jusqu'en 2030.

Aller plus loin : <https://metropole.toulouse.fr/>

Toulouse, au coeur de votre santé



La Mairie s'engage pour le sport santé

À Toulouse, l'activité physique et sportive dépasse la performance pour devenir un levier de santé publique.

Reconnue comme une thérapie non médicamenteuse, l'activité physique joue un rôle clé dans la prévention des maladies chroniques, le maintien de l'autonomie, la lutte contre la sédentarité et l'amélioration de la qualité de vie.

Un dispositif inclusif et varié

La municipalité met la santé en mouvement grâce à un panel d'activités adaptées à tous encadrées par des professionnels qualifiés. Les seniors peuvent participer à des séances de prévention des chutes, combinant équilibre et renforcement musculaire au sein des clubs seniors.

Pour les habitants des quartiers prioritaires, notamment les femmes, des cours de vélo et des séances de marche nordique sont organisés afin de favoriser l'autonomie et la

confiance en soi.

Toulouse met aussi l'accent sur l'accessibilité avec des activités inclusives pour les personnes en situation de handicap, encadrées par des éducateurs spécialisés.

Un soutien municipal fort

Pour garantir l'accès au sport santé à tous, la Mairie de Toulouse soutient financièrement des associations locales engagées dans ce domaine et met à disposition ses infrastructures sportives. Des parcours en accès libre complètent cette offre, favorisant une pratique régulière.

L'objectif est clair : la Municipalité toulousaine s'active pour faire du sport un allié incontournable dans la quête d'une meilleure santé. Une initiative qui rappelle que bouger, c'est déjà prendre soin de soi.



Aller plus loin : <https://metropole.toulouse.fr/>



Actualités des partenaires

Les maisons sport-santé

Déployé depuis 2019, le programme des Maisons Sport-Santé (MSS) compte plus de 500 MSS labellisées au niveau national.



En Occitanie, fin 2024, 60 MSS avaient été habilitées grâce à un travail de partenariat important, tant au niveau régional entre l'ARS et la DRAJES, qu'au niveau départemental.

Les Maisons Sport-Santé permettent de :
Lutter contre la sédentarité ;

- Favoriser l'accès à l'activité physique pour tous ;
- Améliorer la qualité de vie des patients et des personnes vieillissantes ;
- Promouvoir l'activité physique comme outil de prévention ;
- Prendre en charge les maladies chroniques par l'activité physique adaptée (APA) ;
- Sensibiliser à l'importance de l'activité physique dans le parcours de soins ;
- Réduire les inégalités territoriales et sociales de santé ;

• Favoriser l'autonomie et l'indépendance des individus.

Les MSS sont destinées à toutes les personnes souhaitant pratiquer, développer ou reprendre une activité physique et sportive à des fins de santé et de bien-être, quel que soit leur âge, leur état de santé ou de fragilité. Les personnes souffrant d'affections de longue durée ou de maladies chroniques, présentant des facteurs de risque ou en situation de perte d'autonomie due au handicap ou au vieillissement, pour lesquelles une activité physique adaptée à leurs besoins est prescrite, sont spécifiquement ciblées.

La Haute-Garonne compte 11 MSS, dont 5 à Toulouse :

- La Maison Sport-Santé 31, portée par EfFORMip, située Place Lange
- La Maison Sport-Santé CVIFS, située 50 Impasse de la Glacière
- Une maison pour mon sport et ma santé, portée par Toulouse Université Club, située 11 Allée du Professeur Camille Soula
- La Maison Sport-Santé ACTIVEO, portée par le Stade Toulousain Rugby Handisport, située 13 Chemin de Limayrac
- La Maison Sport-Santé ADIMEP, située 66 Chemin du Vallon



Forum dédié à l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle

Dans le cadre des semaines nationales de santé sexuelle, un forum dédié à l'éducation à la vie affective, relationnelle et sexuelle se tiendra **mercredi 04 juin de 14h à 17h30** à Bagatelle sur le parvis de la maison de quartier (11, impasse du Bachaga Boualam).

De nombreuses associations et acteurs du quartier ont souhaité proposer à nouveau un évènement qui se donne comme objectifs :

- de déconstruire les fausses informations relatives aux séances dispensées en milieu scolaire et donner à voir aux parents le réel contenu pédagogique graduel et adapté,
- proposer des animations plus larges sur la thématique pour dédramatiser le sujet en fonction de l'âge des participants.

Une animation riche et adaptée aux différents publics selon leur âge qui abordera les sujets des émotions, de la relation à l'autre, de l'intimité, de la connaissance de son corps et du respect du corps de l'autre, du consentement, des notions de sexualité et de genre.

Seront également présentes pour les plus grands des informations sur la santé sexuelle et reproductive :

- comment se protéger ?
- comment trouver son moyen de contraception ?
- où trouver un lieu pour poser toutes ses questions ? où se faire dépister ?



«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. »

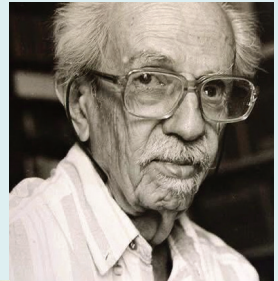
Expos de la Communauté Municipale de Santé

Exposition/Peintures « Un Guajiro à Toulouse »

Du 7 au 19 avril 2025

Le pianiste de jazz cubain **Harold López-Nussa** nous présente une partie de l'œuvre picturale de son talentueux grand-père **Leonel López-Nussa (1916-2004)**.

Cette exposition sera au profit de deux associations toulousaines, **SOS Amitié** et **La Porte Ouverte**, qui œuvrent dans l'écoute, aussi bien physique que téléphonique, des personnes en détresse.



Leonel Lopez Nussa
El Pianista Oleo/tela
1987 Cuba



Exposition/Vente

« Toulouse aux couleurs haïtiennes »

Du 22 avril au 3 mai 2025

L'association **Haïtimoon** vous propose une exposition d'art naïf haïtien afin de soutenir les élèves de **Notre-Dame d'Altagrace de Plassac**, en Haïti. Cette année, les fonds récoltés serviront à l'achat de matériel scolaire pour les élèves du primaire.



Exposition/Photos/Peintures/Sculptures

« Sport et santé » Du 5 au 31 mai 2025

En ce mois de mai, la **CMS** met à l'honneur l'activité physique pour tous à travers cette exposition.

Au programme :

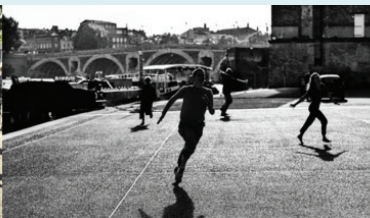
une **exposition photo**

réalisée par le **pôle Senior de la Mairie de Toulouse** (La vie devant soi), ainsi qu'une présentation de l'association **Expérimental Body** (danse d'improvisation).

L'association BEST (Retraite sportive) s'associe également à ce projet en exposant les créations artistiques de certains de ses membres.



« La vie devant soi »
Expo du pôle Senior



Expérimental Body



Elisabeth Grech
Association Best



Martine Latry Riquet
Association Best

Exposition/Photo « Voir autrement »

Du 2 au 26 juin 2025

Exposition de Laurent ARLET - 40 ans de photographies (1985-2025)

« Voir autrement » met en lumière l'originalité du regard du photographe, atteint d'une forte myopie depuis son plus jeune âge. À travers cette exposition, il nous invite à découvrir une perception singulière du monde, influencée par sa vision atypique.

En résonance avec cette thématique, l'exposition est organisée en collaboration avec l'association locale **Rétina France**, qui œuvre pour la recherche et l'accompagnement des personnes atteintes de maladies de la vue et qui célèbre cette année ses 40 ans.



Dôme au couchant



Chaos urbain



Exposition/peintures « Les tingos de Mariano Otero »

Du 28 juin au 5 juillet 2025

Depuis plusieurs années, **Tangopostale** souhaitait ardemment exposer les œuvres sur le tango de **Mariano Otero**. Aujourd'hui, grâce à la générosité de son épouse et de leurs deux filles, qui nous ont ouvert les portes de son atelier, nous avons pu sélectionner les plus beaux pastels et dessins pour vous les présenter dans cette **exposition exceptionnelle**.

Mariano Otero Autoportrait



Les Rendez-vous d'avril, mai, juin

Jeudi 3 avril 2025 • 19h pour le cocktail d'accueil

Hôpital Pierre-Paul RIQUET

Les Rencontres de la SERO Occitanie – Comment promouvoir la santé dans un contexte d'interculturalité ?

Une table ronde sera proposée avec l'intervention de professionnels de santé en PMI, de psychologues et d'un sociologue de l'alimentation.

Inscription gratuite et obligatoire sur www.sero-occitanie.fr

» SERO Occitanie – Marine REVEL

(Coordinatrice administrative) Tél.: 06.82.78.22.4

Mail: coord-sero.asso@chu-toulouse.fr

Site: www.sero-occitanie.fr

3, 4 et 10 avril 2025 • 9h – 17h

Toulouse

Formation «Soutenir le développement des compétences psychosociales»

Cette formation de trois jours, organisée par Promotion Santé Occitanie, vise à outiller les professionnels pour la mise en œuvre d'actions favorisant le développement des compétences psychosociales (CPS). Les participants apprendront à définir le concept de CPS, à établir le lien entre promotion de la santé et CPS, à mobiliser des outils et techniques adaptés, et à adapter leur posture professionnelle pour soutenir efficacement ces compétences.

» Promotion Santé Occitanie

Tél. : 05 61 77 86 86 promotion-sante-occitanie.org

Mail : siege@promotion-sante-occitanie.org promotion-sante-occitanie.org

Site : <https://promotion-sante-occitanie.org/>

Samedi 5 avril 2025 • A partir de 10h

Metro Saouzelong (Ligne B)

Une Journée de Dépistage et de Prévention pour Toute la Famille !

L'association CPTS Canal Garonne organise une journée exceptionnelle dédiée à la santé, le samedi 5 avril de 10h à 17h sur la place du métro de Sauzelong. Cet événement gratuit et sans rendez-vous offre à tous l'opportunité de rencontrer des professionnels de santé et de bénéficier de conseils personnalisés en matière de dépistage et de prévention.

Dans une ambiance ludique et conviviale, cette journée sera l'occasion parfaite de prendre soin de soi et de sa famille. Différents stands proposeront des informations sur la prévention des maladies et des actions de sensibilisation. De plus, une collecte de vieilles lunettes sera organisée sur place afin de leur offrir une seconde vie.

» CPTS Canal Garonne

Du 27 avril au 3 mai 2025 • 9h à 15h30

Actions locales en Occitanie (dont Toulouse)

Semaine européenne de la vaccination 2025

La Semaine européenne de la vaccination (SEV), initiée par l'OMS et soutenue par les autorités sanitaires, revient avec une thématique essentielle : «La vaccination des personnes âgées»

» CPAM – Vaccination-info-service

Jeudi 15 mai 2025 • 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)

Place du pédopsychiatre auprès de l'enfant négligé ?

Jokthan GUIVARCH Maître de conférences des universités – Praticien Hospitalier (MCU-PH), Expert près la Cour d'Appel d'Aix-en-Provence, Service de pédopsychiatrie, CHU Sainte Marguerite, Marseille

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=cTlKaC2VSlwSV6zPRoajDQbH8vleU1>

Vendredi 6 juin 2025 • 9h – 13h

Salle Georges Cuvier Croix-Daurade

Journée Santé CPTS

Venez rencontrer les professionnels de santé de votre quartier !

Journée Santé Croix-Daurade

Ateliers bien manger

Stand Bien Vieillir

Stand Mieux bouger

Prévention Cancer

Santé de la femme

Café et gourmandises

» CPTS Nougaro XIII-XV

Tél.

Mail: contact@cpts-nougaro.fr

Site: W/www.cpts-nougaro.fr/

13, 14 et 15 juin 2025 • 14h30 à 16h30

Place du Capitole

Fête des associations et des centres sociaux

La Fête des associations et des centres sociaux revient pour une seconde édition sur la Place du Capitole. Cet événement met à l'honneur la diversité du tissu associatif toulousain et valorise l'engagement bénévole. Pendant trois jours, rencontre des associations engagées dans des domaines variés : santé et bien-être, solidarité, sport, culture, loisirs, emploi, économie sociale et solidaire, vie locale et citoyenne.

Labellisée «Villes pour tous», cette édition est accessible aux personnes en situation de handicap. L'entrée est gratuite pour tous, aussi bien les visiteurs que les associations participantes.

» <https://www.assotoulouse.fr/>

