

Sept > Oct  
2025

N° 260

# TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

La santé mentale, grande cause nationale 2025



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



## sommaire

- 3 • SISM 2025 à Toulouse :  
Pour notre santé mentale,  
réparons le lien social
- 4 et 5 • Programme des SISM  
2025
- 6 • Seniors et Plus 2025 :  
« Au tour du bien-être »
- 7 • Mon Soutien Psy :  
les parcours de prise  
en charge
- 8 • “Le don d’organes, entre  
proches, on se le dit”
- 9 • La prime air bois
- 10 • [les rendez-vous](#)

## Toulouse bouge pour la santé mentale lors de la Journée de la Santé 2025

La Mairie de Toulouse organise la 2<sup>e</sup> édition de la Journée de la Santé avec le soutien de l'ARS Occitanie.

Cette journée met cette année l'accent sur la santé mentale, Grande Cause Nationale 2025. Portée par une volonté de sensibilisation du grand public, cette initiative rassemble des partenaires institutionnels et associatifs : la CPAM, l'Université de Toulouse, le CHU, les CPTS, les Maisons Sport Santé, la Mutualité Française, et des structures engagées dans l'accompagnement des personnes âgées et des jeunes. L'objectif est d'informer sur les leviers d'une bonne santé mentale et les risques qui peuvent la fragiliser. L'événement proposera une série d'ateliers et d'animations gratuits, ouverts à toutes et tous :

- espaces d'échange autour de la santé mentale des jeunes et des moins jeunes, avec les dispositifs Blablapsy et Action Suricate, un atelier sur l'écoanxiété et des informations sur «Mon soutien psy»;
- ateliers bien-être : relaxation, stimulation de la mémoire, sensibilisation au sommeil et à l'usage raisonné des écrans;
- activités physiques adaptées : basket, escalade, biathlon vélo, yoga, marches, tests de condition physique... autant d'occasions de bouger tout en s'amusant.
- stands de prévention: vaccination, risques cardiovasculaires, addictions, mais aussi informations pratiques sur les outils numériques de santé comme «Mon Espace Santé», la carte vitale dématérialisée.

Rendez-vous le mercredi 24 septembre dans les Jardins du Grand Rond de 10h à 18h.



Infos sur [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr)



AIMER VIVRE à TOULOUSE  
MAYOR DE TOULOUSE

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

# Toulouse, au coeur de votre santé



## SISM 2025 à Toulouse : Pour notre santé mentale, réparons le lien social

Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) auront lieu à Toulouse du 3 au 19 octobre 2025.

Cette année, elles invitent à réfléchir autour du thème : « Pour notre santé mentale : réparons le lien social ». Un sujet fort, au cœur des préoccupations post-Covid, dans un contexte de fragmentation sociale, d'isolement et de tensions croissantes.

Organisées par la Mairie de Toulouse et de nombreux partenaires locaux, les SISM sont l'occasion de sensibiliser le grand public à la santé mentale, de favoriser la rencontre entre citoyens, professionnels et personnes concernées, et de lutter contre les idées reçues.

Conférences, tables rondes, expositions, ateliers, temps festifs et culturels rythmeront ces deux semaines. Cette édition 2025 mettra l'accent sur les initiatives qui recréent du lien : entraide, pair-aidance, actions communautaires, lieux d'accueil inconditionnel...

À Toulouse, les SISM sont portées par une dynamique collective : institutions, associations, professionnels de santé, mais aussi usagers et proches s'engagent pour promouvoir une santé mentale inclusive, solidaire et accessible à tous.



Le programme complet sera disponible sur :  
[metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)

## Programme des SISM 2025

Ven. 3 oct. 11h- 17h	Forum des partenaires <i>S'informer, comprendre, discuter</i>	Rue Alsace Lorraine
Ven. 3 oct. 17h30-19h	Rencontre citoyenne <i>Parlons santé mentale : faisons de la santé mentale grande cause nationale !</i>	Communauté Municipale de Santé, 2 rue Malbec
Mar. 7 oct. 9h30-12h	Atelier collectif <i>Docteur Boulot</i>	Fabrique solidaire 29 bis avenue des Mazades
Mar. 7 oct. 19h-20h	Conférence. <i>Quand le lien soigne : conférence participative autour d'approches thérapeutiques</i>	Halles de la Cartoucherie 10 Place de la Charte des Libertés Communales
Mer. 8 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif. <i>Ateliers ados : « Démarre ton journal créatif »</i>	Maison de quartier Ranguail, 19 rue Claude Forbin
Mer. 8 oct. 18h-20h	Café philo <i>Peut-on être pleinement soi-même sans les autres ?</i>	Café L'Escabel 36 rue Adolphe-Félix Gatién-Arnoult
Mer. 8 oct. 19h-22h	Concert <i>L'imprévu</i>	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades
Jeu. 9 et 16 oct. 12h-14h	Repas débat <i>Auberges et son invité</i>	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades
Jeu. 9 oct. 14h30-17h	Atelier collectif <i>Atelier collage</i>	La P'tite fabrique 29 bis avenue des Mazades
Ven. 10 oct. 19h-20h45	Témoignages. <i>Le rétablissement en santé mentale : Oui, c'est possible !</i>	Espace diversités laïcité 38, rue d'Aubuisson
Sam. 11 oct. 10h30-12h	Balade urbaine. <i>Un pas vers l'autre, un pas vers soi Marche aux Argoulets</i>	RV Métro Argoulets côté base de loisirs
Sam. 11 oct. 14h-17h	Atelier collectif <i>Fresque de la santé mentale</i>	La Turbine 17 rue Sainte Catherine
Sam. 11 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif. <i>Ateliers parents enfants : « Dans ma tête »</i>	LAEP Ranguail 21 rue Claude Forbin
Sam. 11 oct. 15h-17h	Visite patrimoniale. <i>De Braqueville à Marchant, une architecture modèle au service du soin au XIX<sup>e</sup> siècle</i>	Hôpital Gérard Marchant 134 route d'Espagne
Sam. 11 et 18 oct. 15h30-16h30	Atelier collectif <i>Séances de lecture</i>	Médiathèque des Pradettes 3 avenue de la Dépêche
Sam. 11 oct. 16h-19h	Ciné-débat. <i>« Her » : échangeons sur notre rapport aux écrans, à la solitude, aux autres et au lien social</i>	Médiathèque Serveyrolles 10 rue Charles Garnier
Lun. 13 oct. 17h30-19h	Atelier danse <i>Corps et mouvement</i>	Chapelle des Carmélites 1 rue de Périgord

Lun. 13 oct. 21h-22h30	Spectacle et partage d'expérience <i>Au 26, foyer d'urgence (entrée payante)</i>	Théâtre du Grand Rond 23 rue des Potiers
Mar. 14 oct. 13h-20h	Espaces de discussion et atelier collectif <i>Bibliothèque Vivante et sophrologie</i>	Halles de la Cartoucherie 10 Place de la Charte des Libertés Communales
Mar. 14 oct. 18h30- 20h	Regards croisés. <i>Médicaments, psy et cerveau : comment ça marche ?</i>	Médiathèque J.Cabanis 1 allée J.Chaban Delmas
Mer. 15 oct. 9h30-12h	Atelier collectif. <i>Sensibilisation au handicap mental et psychique</i>	Fabrique solidaire 29 bis avenue des Mazades
Jeu. 16 oct. 14h-19h30	Atelier collectif et conférence <i>Atelier « Du je au jeu »</i> Conférence : « <i>Avancer avec sérénité : comment prendre soin de sa santé mentale ?</i> »	La Turbine 17 rue Sainte Catherine
Jeu. 16 oct. 14h-17h	Conférence table ronde <i>Précarité sociale/isolement et établissement</i>	Salle San Subra 2, rue San Subra
Jeu. 16 oct. 14h30-15h30	Spectacle répétition. <i>Répétition publique Nos jardins - Cie leto (cirque)</i>	Théâtre des Mazades 10 avenue des Mazades
Jeu. 16 oct. 18h- 20h	Table ronde <i>La prévention en santé mentale des jeunes : un défi à relever pour une ville</i>	Médiathèque J.Cabanis 1 allée J.Chaban Delmas
Ven. 17 oct. 9h30-17h	Atelier collectif et espace de discussion <i>Prendre soin de soi, du corps au psychisme</i>	Centre social Empalot 38 avenue Jean moulin
Ven. 17 oct. 14h-20h30	Ateliers collectifs musique/ concert/danse <i>Musicobus - Quiz - Tour de chant à la bouilloire et danse</i>	La Turbine 17 rue Sainte Catherine
Ven. 17 oct. 10h-16h30	Ateliers collectifs <i>Découvrir et expérimenter une journée à l'Hospitalité de la beauté</i>	Domino 2044 route de Saint Sulpice Roquesérière
Sam. 18 oct. 14h30-16h30	Atelier collectif <i>Ateliers parents enfants 0-6 ans : « Mon jardin, ma maison des émotions »</i>	LAEP Adrienne Bolland 1 place de L'Aéropostale
Sam. 18 oct. 20h- 22h	Théâtre débat. <i>Le délirium du Papillon- Typhus Bronx (Clown) - (entrée payante)</i>	Théâtre des Mazades 10 avenue des Mazades
Dim. 19 oct. 11h-13h	Ciné Débat <i>Le monde normal (entrée payante)</i>	American cosmograph 24 rue Montardy
Lun. 20 oct. 17h-18h30	Atelier collectif <i>Parents mais pas que : prendre soin de soi</i>	LAEP Ranguail 21 rue Claude Forbin



# Toulouse, au coeur de votre santé

## Seniors et Plus 2025 : « Au tour du bien-être »

Seniors et + célèbre chaque année à Toulouse le bien vieillir avec comme thème pour cette édition du 10 au 13 septembre 2025, « *Au tour du bien-être* ».

Cet événement convivial valorise la santé des seniors à travers des activités physiques, culturelles et numériques. Il propose des conseils personnalisés sur la nutrition, le sommeil, la mémoire, la vision, l'audition et la mobilité à l'aide du programme ICOPE, développé avec l'OMS pour préserver les fonctions essentielles. La prévention est au cœur des échanges. L'activité physique est encouragée pour ses bienfaits sur le corps, l'esprit et le lien social.

Associations, professionnels et services municipaux se mobilisent pour offrir un programme riche et adapté à tous. Inspiré cette année par l'énergie du Tour de France, Seniors et + invite chacun à devenir acteur de sa santé dans un cadre bienveillant et stimulant.

Vieillir devient une liberté à savourer pleinement !





# Actualités des partenaires

## Mon Soutien Psy : les parcours de prise en charge

Vous êtes en souffrance psychique et souhaitez un soutien psychologique ?

Pour intégrer le dispositif Mon soutien psy, vous pouvez en parler à votre médecin ou sage-femme ou prendre directement rendez-vous avec un psychologue conventionné avec l'Assurance Maladie.

Votre premier rendez-vous chez le psychologue partenaire est un entretien d'évaluation.

À tout moment, si besoin, vous pouvez être orienté vers un psychiatre ou des structures spécialisées.

Selon vos besoins, le psychologue partenaire peut vous proposer en suivant jusqu'à 11 séances de suivi psychologique remboursées partiellement par l'Assurance Maladie.

Les tarifs des consultations des psychologues conventionnés sont fixés actuellement à 50 € remboursés à 60 % par l'Assurance Maladie, le reste étant pris en charge par votre complémentaire santé. Dans certains cas (bénéficiaires de la complémentaire santé solidaire, soins en lien avec une affection de durée, accident du travail, etc.), vous n'aurez pas à avancer les frais si vous apportez votre attestation de droits lors de vos séances.

Actuellement, plus de 200 psychologues sont conventionnés sur la Ville de Toulouse.



**Mon soutien psy**  
**Ne restez pas seul**  
**avec votre mal-être**

Mon soutien psy, ce sont des séances d'accompagnement avec un psychologue, remboursées par l'Assurance Maladie.

ameli.fr

Retrouvez leurs coordonnées sur le site internet ameli à l'adresse suivante : <https://monsoutienpsyameli.fr/recherche-psychologue>

Plus d'informations sur le dispositif et les conditions de remboursement : [flyer Mon soutien psy](#)



## Toulouse, au coeur de votre santé

### “Le don d’organes, entre proches, on se le dit”

Le 23 juin 2025, la Mairie de Toulouse a signé la charte «Ambassadeurs du don d’organes», avec le CHU de Toulouse.



Par cet engagement, la Ville souhaite s’impliquer dans des actions de sensibilisation, d’éducation et de promotion du don d’organes auprès du grand public.

Patrick Langlade, représentant du collectif Greffes+ (regroupant plusieurs associations) : « Depuis le 1er janvier 2017, une personne décédée dont les organes ou tissus sont jugés sains par le corps médical peut devenir donneur, sauf en cas de refus explicite de son vivant. Les proches ne peuvent pas s’opposer au don sur la seule base d’une discussion avec l’équipe médicale. Cependant, cette dernière est obligée de s’informer sur la volonté du défunt. Et c’est là que réside la difficulté.

Bien que 80 % des Français se disent favorables au don d’organes et que 90 % estiment important de faire connaître leur position, moins d’une personne sur deux en parle réellement à ses proches. Le taux de refus atteint environ 36 %, chiffre en hausse. En 2024, 6 000 greffes ont été réalisées en France, un chiffre en légère mais constante augmentation. Pourtant, 30 000 patients étaient en attente d’une greffe, avec 8 000 nouveaux cas enregistrés début 2025. Le fossé entre les besoins et les greffes réalisées ne cesse de se creuser. Chaque jour, 2 à 3 patients en attente décèdent, faute d’organe disponible. Il faut en parler et diffuser ce message le plus possible : **« le don d’organes, entre proches, on se le dit. »**

# Toulouse, au coeur de votre santé



## La prime air bois

L'amélioration de la qualité de l'air est un enjeu majeur : la pollution aux particules fines est responsable du décès prématuré de 40 000 personnes en France chaque année, d'après Santé Publique France.

A Toulouse Métropole, le secteur résidentiel est le premier émetteur de particules fines, devant le secteur des transports. Ces émissions sont liées, pour leur quasi-totalité, au chauffage au bois domestique.

En effet, les cheminées à foyer ouvert ainsi que les poêles et inserts anciens sont fortement émetteurs de particules fines.

Ces polluants sont ensuite respirés au sein des logements et se diffusent dans l'air ambiant.

Remplacer son ancien appareil par un appareil plus performant contribue à améliorer sa santé en divisant jusqu'à

10 les émissions de particules fines. Le remplacement permet également de faire des économies d'énergie et de combustible en multipliant jusqu'à 5 l'efficacité énergétique de l'appareil.

Afin de favoriser le passage au remplacement, Toulouse Métropole a lancé une prime air bois en partenariat avec l'ADEME. Cette prime, accessible sans conditions de revenus peut être cumulable avec les aides de l'Etat. La démarche est à effectuer sur le site internet de Toulouse Métropole : <https://metropole.toulouse.fr/demarches/demander-la-prime-air-bois>

### • Pour aller plus loin :

Bonnes pratiques chauffage au bois : <https://agirpouurlatransition.ademe.fr/particuliers/maison/chauffage/bien-chauffer-bois-moins-polluer>

Toulouse Métropole Rénov' : <https://renov.toulouse-metropole.fr/>

Et si vous remplaciez votre ancien appareil de chauffage au bois?

JUSQU'À **2700€** DE **PRIME\*** AIR BOIS

• Votre demande à effectuer avant les travaux sur > [demarches.toulouse-metropole.fr](https://demarches.toulouse-metropole.fr)

Qualité de l'Air On respire!

Au cœur de votre quotidien

REPUBLIQUE FRANÇAISE ADEME

toulouse métropole

# Expos de la Communauté Municipale de Santé

## Peintures/Sculptures « Des formes et des couleurs pour un voyage qui nous rassemble »

Du 2 au 19 septembre 2025

L'association **France Alzheimer** agit depuis 35 ans sur le terrain. Quatre talentueux artistes, VRo, Iren, Stéphan

Serris et Nathalie Laguerre se mobilisent pour soutenir cette association d'utilité publique.



## Peintures/Céramique « Les artistes d'ASTIG exposent »

Du 22 septembre au 3 octobre

Pour la seconde année consécutive, les artistes d'**ASTIG** (Association Sportive Toulousaine InterGénération) se retrouvent à la CMS présenter leurs dernières créations.



## Photos/Poterie « Tous ensemble »

Du 6 au 10 octobre

Re-Créations culinaires, exposition photo gourmande et émouvante par Esther Joly autour d'ateliers de cuisine menés avec la cheffe Anaïs Sadek et des patientes du Centre d'accueil

thérapeutique à temps partiel (CATTP) Récifs du Centre Hospitalier Gérard Marchant.

Pot de Pots, un atelier du centre de post cure APRES présentera ses ateliers d'art-thérapie.



## Ecriture / Photo

### « Quand le soin rencontre la matière »

Du 13 au 24 octobre

A l'occasion des Semaines d'Information sur la Santé Mentale, la Communauté Municipale de Santé accueille les œuvres de patients pour raconter les vécus, les histoires et

les regards de chacun. Avec les partenaires du Conseil Local de Santé mentale de Toulouse



## Peintures / Photos « Parcours... »

Du 27 au 31 octobre

L'association **Domino** présente les productions annuelles de ses ateliers d'art-thérapie et des photos du domaine de l'Hospitalité de la Beauté qui vient d'ouvrir une hostellerie d'accueil.

**Hortense De Villars**, artiste, exprime son trouble bipolaire à travers la peinture.



# Les Rendez-vous de Septembre et Octobre 2025

## Mercredi 10 septembre

### Journée Mondiale de Prévention du Suicide

Nous pouvons tous être acteurs.

Un Manifeste national «Parle-moi de ton silence» à signer, afin que ceux qui souffrent trouvent de l'aide et ceux qui aident trouvent les mots justes.

» <https://www.change.org/ParleMoiDeTonSilence>

APSOc Association pour la Prévention du Suicide en Occitanie

Mail : [apsoc.asso@gmail.com](mailto:apsoc.asso@gmail.com)

## Mercredis 10, 17 et 25 septembre • 12h – 18h

Oncopole CHU de Toulouse

### Journées d'information sur les cancers du sang

Journées d'information, avec des conférences, des ateliers et concerts

programme complet disponible sur :

<https://www.iuct-oncopole.fr/l-agenda>



## jeudi 25 septembre • 11h – 16h

CHU de Toulouse

Forum des associations

Venez à la rencontre des bénévoles d'associations de soutien aux malades et aux familles !

Purpan

Hôpital des enfants sur le parvis de l'entrée

Rangueil Hall d'accueil

Hôpital Pierre-Paul Riquet 3<sup>e</sup> étage

## Vendredi 26 septembre • 16h30 – 19h30

Place du Marché aux cochons – 31200 Toulouse

### Ciné Ma santé

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

» Nom de la structure et personne à contacter : Martin Favreau

Tél. : 07 76 94 83 51

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

## Samedi 4 octobre • de 9h à 13h

Devant la pharmacie Dangla-Duffort,  
2 impasse Gaston Genin

### Journée de prévention santé de la femme

La CPTS La Providence organise un événement dédié à la santé féminine : prévention des cancers, maladies cardiovasculaires, santé sexuelle, lutte contre les violences.

» CPTS La Providence

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

## Samedi 11 octobre 2025

Centre des congrès de Carcassonne

### Coll'Occ en Soins Primaires

Journée dédiée aux professionnels de santé autour du rôle des Maisons de Santé Pluriprofessionnelle (MSP) comme piliers de l'accès aux soins de proximité. Cette 14<sup>e</sup> édition propose plénières, ateliers et échanges sur l'exercice coordonné, les dynamiques territoriales, la coopération locale et l'avenir des soins primaires en Occitanie.

Fécap : [www.fecap.fr](http://www.fecap.fr)

## lundi et mardi 29 et 30 septembre

Place Martin Luther King – Quartier Bellefontaine

## mercredi et jeudi 01 et 02 octobre

Place du marché Bagatelle – Accès par la rue Rozès de Brousse

## vendredi 03 octobre

Parking du petit Capitol

153 Avenue de Lardenne

### Mammobile – Dépistage organisé du cancer du sein

Gratuit – Uniquement sur rendez-vous par téléphone au 06 10 15 34 08

Uniquement pour les femmes de 50 à 74 ans (jusqu'à la veille de leurs 75 ans), n'ayant pas réalisé de mammographie depuis au moins 1 an et 10 mois, et ne faisant pas l'objet d'un suivi particulier pour un antécédent personnel ou familial de cancer du sein.

» Dispositif d'appui à la coordination 31 –

Ligne dédiée à la prévention : 06 10 15 34 08

## Mardi 14 octobre • de 14h à 17h

Chambre de Commerce et d'Industrie de Toulouse,  
2 rue Alsace Lorraine

### Entretiens Fondation Recherche Alzheimer

Les nouveaux médicaments

Peut-on prédire la maladie d'Alzheimer

Alimentation et maladie d'Alzheimer

Témoignages

Intervention sur les approches non médicamenteuses par les partenaires

Gratuit – sur inscription

Site : [Entretiensalzheimer.org](http://Entretiensalzheimer.org)

Tél. : 01 42 17 75 19

«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. »

