

Nov > Déc
2025

N° 261

TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

Belle fin d'année en santé !



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Toulouse au coeur de votre santé

sommaire

- 2 • Les compétences psychosociales (CPS)
- 3 • Former aux compétences psychosociales (CPS) en milieu universitaire
- 4 • Les compétences psychosociales (CPS) dans le projet Une Vie d'Air Pur
- 5 • Point d'étape du Contrat Local de Santé de Toulouse
- 6 • Mois sans Tabac 2025
- 7 • Jeunes et écrans : un projet de prévention créatif et participatif
- 8 • La Jeannette
- 9 • Vaccination et transplantation : Se protéger avant et après la greffe
- 10-11 • Expos
- 12 • les rendez-vous

Les compétences psychosociales (CPS)

Les Compétences psychosociales (CPS) regroupent des capacités cognitives, émotionnelles et sociales qui permettent à chacun de faire face aux défis du quotidien, de maintenir un bien-être psychique et de développer des relations constructives.

Elles incluent, par exemple, la gestion du stress, la régulation des émotions, la communication efficace ou encore la prise de décision.

L'instruction interministérielle du 19 août 2022 définit une stratégie nationale multisectorielle 2022-2037 visant à permettre à tous les enfants de développer leurs CPS dès le plus jeune âge, dans tous leurs milieux de vie. L'objectif : que la génération 2037 grandisse dans un environnement continu de soutien aux CPS. Les parents de la génération 2037 sont les jeunes auprès desquels nous devons agir dès maintenant pour eux même et leur bien-être mais également pour leur avenir.

Travailler les CPS, c'est agir en prévention, favoriser l'insertion, améliorer le climat scolaire, réduire les conduites à risque et renforcer les capacités d'agir. C'est aussi construire une culture commune entre les professionnels de l'éducation, de la santé, du social et de la justice. C'est intervenir au bénéfice des jeunes mais également de l'ensemble de la communauté éducative et des professionnels qui œuvrent auprès des enfants et des jeunes.

Pour aller plus loin :

<https://promotion-sante-occitanie.org/wp-content/uploads/2025/01/A5-Flyer-Plaidoyer-CPS.pdf>

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 • Photo de couverture : Joëlle Darmon «Féerie» • Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante> • Dépôt légal à parution : ISSN 2999-0203

Actualités des partenaires



Former aux compétences psychosociales (CPS) en milieu universitaire

L'équipe promotion santé du service de santé étudiante (SSE - ex SIMPPS) de la Communauté d'universités et d'établissements de Toulouse (Comue) travaille sur un projet de formation aux CPS adapté à la communauté étudiante et aux spécificités des différents cursus.

L'équipe s'est formée aux CPS avec Promotion Santé Occitanie et travaille sur ce projet sous la veille de son expertise.

L'objectif serait de pouvoir proposer cette formation dans le catalogue d'actions de promotion de la santé du SSE.

Ce projet s'inscrit dans un contexte universitaire où il a été identifiée la nécessité de donner des outils à la communauté étudiante afin de prendre soin de leur santé physique et mentale tout au long de leurs études. Transmettre des outils aux jeunes générations pour développer et renforcer leurs compétences sociales, cognitives et émotionnelles constitue un levier clé de la promotion de la santé. Les CPS sont ainsi à la croisée de la prévention et de la promotion de la santé et au cœur des enjeux sanitaires,

éducatifs et sociaux.

Le projet s'inscrit également dans une volonté interministérielle portée par Santé publique France de former aux CPS dès les plus jeunes générations et dans tous les milieux.

La formation s'appuiera ainsi sur le référentiel opérationnel, un des principaux livrables de référence et d'expertise produit par Santé publique France en appui à la stratégie multisectorielle de déploiement des CPS et elle sera rythmée par des ateliers de pratiques interactives.

L'équipe de promotion santé du SSE espère qu'elle pourra commencer à être opérationnelle dès mars 2026 avec une première commande pour l'école des docteurs de la Comue.



Service de santé étudiante, équipe Promotion santé

benedicte.hallard@univ-toulouse.fr

<https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/vie-quotidienne/sante-social/service-sante-etudiante-sse>

<https://www.santepubliquefrance.fr/docs/les-competenances-psycho-sociales.-un-referentiel-operationnel-a-destination-des-professionnels-experts-et-formateurs-cps.-tome-i>



Actualités des partenaires

Les compétences psychosociales (CPS) dans le projet Une Vie d'Air Pur

Une Vie d'Air Pur est un programme de développement des compétences psychosociales (CPS) qui vise à prévenir les usages de tabac, d'alcool et du numérique.

Il s'adresse à des jeunes en école élémentaire (CM1 ou CM2), accompagnés de leur enseignant. La mobilisation du personnel de l'établissement a pour but que ce dernier puisse, à terme, animer ce programme en autonomie. Une Vie d'Air Pur se déroule sur une dizaine de séances ludiques et interactives, toutes animées par une chargée de prévention.

La définition la plus claire possible que nous puissions donner des CPS est la suivante : *« Les compétences psychosociales sont un ensemble de compétences psychologiques (cognitives, émotionnelles et sociales) qui permettent de maintenir un état de bien-être psychique. Elles permettent ainsi une meilleure relation à soi et aux autres »* (Santé Publique France, 27 mai 2025).

Parmi les CPS que développe Une Vie d'Air Pur, nous retrouvons :

- Connaître ses valeurs et ses besoins et prendre des décisions constructives (compétence cognitive)
- Réguler ses émotions agréables et désagréables (compétence émotionnelle)
- S'affirmer et résister à la pression sociale par l'assertivité et le refus (compétence sociale).

En somme, le but d'Une Vie d'Air Pur est de fournir aux élèves les outils nécessaires à leur bon développement psychologique et social.

Le programme Une Vie d'Air Pur est financé par l'ARS Occitanie et par la mairie de Toulouse. Il est porté et mis en place par l'association ARPADE.



Toulouse, au coeur de votre santé



Point d'étape du Contrat Local de Santé de Toulouse

Depuis 2014, la Mairie de Toulouse et l'Agence Régionale de Santé Occitanie sont engagées dans une démarche commune à travers la signature d'un Contrat Local de Santé (CLS). Ce partenariat vise à réduire les inégalités sociales et territoriales en matière de santé.

La stratégie, les objectifs et le programme d'actions du CLS sont élaborés de manière collaborative avec les acteurs du territoire, sur la base d'une observation fine des réalités locales et d'un recueil des besoins exprimés. Le précédent CLS de Toulouse couvrait la période 2019-2022. En 2023, en concertation avec l'ARS, il a été décidé de prolonger ce contrat jusqu'à l'adoption du Contrat Local de Santé de Toulouse Métropole, en lançant un travail de mise à jour. Ainsi, en juin dernier, de nouveaux axes stratégiques ainsi que les objectifs généraux et spécifiques ont été définis et adoptés.

Puis, afin de répondre aux objectifs, un programme d'actions structuré a été réalisé pour les années 2026 et 2027.

Sur les questions de prévention et promotion de la santé, santé mentale, santé environnement, accès au soin et participation citoyenne, ce sont 47 actions qui seront menées par et/ou avec les partenaires du territoire pour améliorer les parcours de santé et de vie des habitants du territoire.



contrat
local
de Santé

OCCITANIE SANTÉ



Toulouse, au coeur de votre santé

Mois sans Tabac 2025

En octobre et jusqu'à fin novembre, Santé publique France lance la dixième édition de Mois sans tabac.

Inspiré de la campagne anglaise « Stoptober » lancée par Public Health England, Mois sans tabac est un défi collectif qui vise à inciter et accompagner tous les fumeurs volontaires dans leur démarche d'arrêt du tabac, via des actions de communication et de prévention de proximité.

L'objectif de Mois sans tabac est d'inciter les fumeurs à arrêter le tabac pendant un mois : un arrêt de 30 jours multiplie par 5 leurs chances d'arrêter de fumer définitivement.

En Occitanie, Santé publique France, l'Assurance Maladie et l'Agence Régionale de Santé (ARS) Occitanie soutiennent de nombreuses actions de proximité, de sensibilisation et d'accompagnement à l'arrêt du tabac menées par [Epidaure – ICM](#) et Promotion Santé Occitanie dans toute la région, mais aussi par des acteurs locaux.

Concrètement, sont mis à disposition des fumeurs des kits d'aide à l'arrêt, le numéro 3989, une application et un groupe Facebook régional dans

lequel les participants peuvent se retrouver en communauté pour partager leur expérience et trouver du soutien auprès de personnes qui relèvent le même défi.

Et de nombreuses actions se déroulent dans les quartiers et le centre-ville de Toulouse; vous trouverez les prochaines en dernier page de ce numéro.

[Le Mois Sans Tabac – Promotion Santé Occitanie](#)





Jeunes et écrans : un projet de prévention créatif et participatif

Dans le cadre du programme de lutte contre les conduites addictives MPARRI* déployé dans les quartiers Politique de la Ville de Toulouse, l'association Clémence Isaure et l'accueil jeunes Lalande ont développé un projet sur les écrans.

Ainsi, des jeunes ont contribué il y a quelques mois à un projet de sensibilisation original. Une moyenne de 15 jeunes ont participé à 6 séances de 3h, avec au programme un ciné-débat pour lancer la réflexion et des ateliers de création de jeux vidéo en carton.

D'abord sceptiques, les jeunes se sont vite pris au jeu, utilisant peintures à la bombe, feutres spécifiques et cutters pour créer leurs propres supports : l'occasion d'échanger sur les écrans, leurs aspects ludiques et leurs dangers potentiels. En point d'orgue, ils ont conçu un flyer de

prévention pour leurs pairs. Leurs idées : informer sur les risques, intégrer des jeux (7 différences, labyrinthes...), et adopter un format original (console portable).

Ce fut une expérience positive, où les jeunes ont participé, créé, réfléchi et se sont investis. Ce projet témoigne de leur capacité à s'engager pour leur bien-être et celui de leurs pairs.

** médiation, prévention, accès aux soins, réduction des risques et insertion*





Actualités des partenaires

La Jeannette

Le 27 septembre dernier, se tenait la 6ème édition de la Jeannette.

Evènement caritatif, culturel et sportif organisé sur le quartier des Sept Deniers par "7 animés", son objectif est de collecter des dons pour soutenir la recherche contre les cancers pédiatriques.

Après le décès de Jeanne à 9 ans, à peine 6 mois après l'annonce de sa tumeur au cerveau, l'idée de créer une course s'est imposée pour sa maman : "nous avons souhaité organiser une journée pour soutenir la recherche et contribuer à un avenir où les enfants et leur famille pourront vivre avec l'espoir d'un traitement".

En France, 2 500 enfants et adolescents sont touchés chaque année par un cancer en France. Pour 20% d'entre eux, à l'heure actuelle, il n'existe pas de traitement pour les guérir. Leur seul recours : les progrès de la recherche. La Jeannette, c'est l'occasion de se mobiliser autour de la cause du cancer des enfants.

Les frais d'inscriptions pour les courses et les repas, les dons en ligne permettent de

collecter des fonds.

L'argent récolté lors des précédentes éditions (plus de 130 000€ de dons sur les 5 précédentes éditions) a été reversé à l'Institut Gustave Roussy et l'Oncopôle. Une vingtaine de partenaires, dont la Mairie de Toulouse, viennent chacun à l'organisation.



«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. »



Vaccination et transplantation : Se protéger avant et après la greffe

Pour toutes les personnes transplantées d'organes solides, il existe une diminution de l'efficacité des vaccins en fonction de l'immunodépression induite par les traitements, du type d'organe greffé ou atteint initialement (notamment en cas de pathologie rénale ou hépatique) ainsi que du vaccin administré.

Voici quelques règles et conseils concernant la vaccination chez les personnes greffées :

- Les vaccins recommandés pour les personnes transplantées ou en attente de transplantation, sont les vaccins du calendrier vaccinal en vigueur. Les vaccins spécifiquement recommandés sont ceux contre la grippe, les infections invasives à méningocoque, le pneumocoque, les infections à papillomavirus (HPV), la varicelle, l'hépatite B et l'hépatite A.

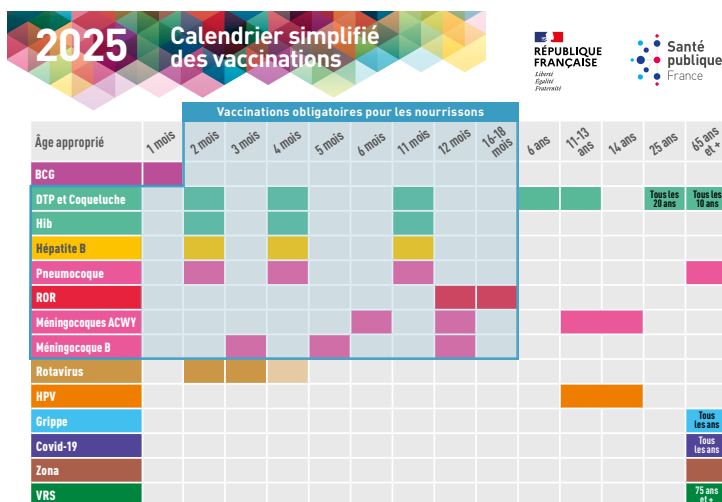
- La vaccination DOIT être ÉVITÉE dans les 6 mois qui suivent la greffe d'organe, l'immunodépression étant considérée comme maximale pendant cette période.

- Les vaccins vivants atténués sont contre-indiqués en post-transplantation d'organe.

- Pour les personnes transplantées d'organe solide, le rappel diphtérie-tétanos-poliomyélite-coqueluche doit être réalisé tous les 10 ans.

En cas de besoin, il ne faut pas hésiter à consulter son médecin référent ou à s'adresser à des médecins spécialisés dans la vaccination. Avant et après une greffe, protégez-vous, vaccinez-vous !

<https://www.hcsp.fr/Explore.cgi/avisRapportsDomaine?clefr=504>



Expos de la Communauté Municipale de Santé

Peintures/Textes

**«L'un peint, l'autre écrit.
Leur muse est une dompteuse»**

Du 10 au 21 novembre

L'exposition se fera au bénéfice de l'AFTOC (Association Française de personnes souffrant de Troubles Obsessionnels Compulsifs) est une association loi 1901 créée en France en 1992, constituée de patients, anciens

patients, familles ou proches, et médecins.

Les artistes Philippe Vercellotti et Joël Faure feront œuvre et mission commune, portés par la lumière d'un univers au-delà de ce trouble que l'on dit obsessionnel et compulsif.

Ils rendront hommage à une dompteuse-poétesse, Jeannette Mac-Donald et, apprivoisé à sa botte, son faire-valoir fétichiste, Léo Rufaje.



Art thérapie

**«L'art au service
de la maladie chronique»**

Du 24 au 28 novembre

Pour l'association Diabète ensemble, l'art thérapie est bien plus qu'une activité artistique c'est une démarche thérapeutique à part entière. Par le dessin, la

peinture, l'écriture elle vous permet d'exprimer des sensations des émotions et des difficultés face à la maladie, là où les mots parfois n'y parviennent pas.

Peintures/Sculpture

«Des artistes s'engagent contre le cancer»

Du 1er décembre 2025 au 4 janvier 2026

Le Lions Club Belberaud Saint-Orens, le sculpteur Dominique Rayou, les artistes peintre Joelle Darmon et Myriam Maury-Mori, s'unissent au bénéfice de l'association Les Amis de l'Oncopôle fondée en 2014 par Madame Yanne Rebeschini-Descaire, qui a pour objet d'améliorer le bien-être des malades et de soutenir leurs proches. Une conférence sera

proposée le samedi 13 décembre à 16h à la CMS sur les risques environnementaux responsables de cancer, animée par Elisabeth Toutut-Picard, ancienne directrice d'hôpital et membre du conseil d'administration de l'ATMO (Agence de surveillance de la qualité de l'Air en Région d'Occitanie).



J .Darmon



D.Rayou



M.Maury-Mori

Les Rendez-vous de Novembre et Décembre 2025

Mardi 18 novembre – 8h45 – 17h

Hôtel de Région (et replay)

Les Compétences PsychoSociales :

Des connaissances actuelles à l'action territoriale

» Organisé par le DRAPPS Occitanie (Dispositif Régional d'Appui en Prévention et Promotion de la Santé) - Renseignements : crolland@promotion-sante-occitanie.org - 07 66 07 62 18

Mercredi 3 décembre – 10h – 14h

Journée Internationale du Handicap 2025

Site Purpan, Hôpital Pierre-Paul Riquet, 3ème étage, proche de la cafétéria

Ateliers ludiques autour du handicap proposés par des bénévoles d'associations de patients, équipes de soin et étudiants d'écoles de santé.

» CHU - Coordinatrice des Activités Associatives et Partenariat en Santé - espace.asso-usagers@chu-toulouse.fr

Mercredi 19 novembre – 20h30

BiPôles 31 - 3 Rue Marie Magné

Généralités sur les troubles bipolaires (partie 2)

Dr Frexinos, médecin psychiatre, clinique d'Aufréry

BiPôles 31 - Accueil et présentation du Groupe d'Entraide Mutuelle BiPôles 31 à 20h

Mercredi 10 décembre – 9h – 13h

Centre social Izards-Borderouge – place Micoulaud

Journée santé aux Izards

La CPTS Nougaro et ses partenaires organisent la 3ème

Journée Santé aux Izards.

Au programme : bougez plus (démonstrations, conseils personnalisés), mangez mieux (conseils nutritionnels), santé de la femme et vaccination, cancer du sein, autopalpation et dépistage, cancer colorectal et dépistage, bien vieillir (prévention de la perte d'autonomie, dépistage de la fragilité), santé mentale des adolescents, Mois Sans Tabac

» Contact : Christelle Goubet - preventioncancer@cpts-nougaro.fr - cpts-nougaro.fr

Lundi 24 novembre – 18h30

Départ Place des Carmes

Marche solidaire contre les violences faites aux femmes et aux filles

» Mission Égalité Diversités Mairie de Toulouse
Tél. 0581 917 960

Mercredi 10 décembre – 20h30

BiPôles 31 - 3 Rue Marie Magné

La dépression

Dr Frexinos, médecin psychiatre, clinique d'Aufréry

» Accueil et présentation du Groupe d'Entraide Mutuelle BiPôles 31 à 20h

Mardi 25 novembre – 9h – 13h

Marché Bagatelle

Esplanade Bernard-Aymable Dupuy

Action Mois Sans Tabac

Jeudi 11 décembre – 14h à 16h

Communauté Municipale de Santé, du 2 rue Malbec

>Démarrage des permanences de l'antenne toulousaine de l'association DMLA (1 fois par mois les deuxièmes jeudis de chaque mois, sauf pendant les périodes de vacances scolaires).

L'association a pour but de lutter contre la Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge (DMLA) et plus généralement les dégénérescences maculaires en soutenant patients, aidants, chercheurs et en menant des actions grand public.

