

Mai > Juil
2026

N° 263

TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

Pour un bel été à Toulouse



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE  TOULOUSE



Éditorial

Je suis très heureux de vous présenter ce nouveau numéro de Toulouse Santé la Lettre.

Nouvel élu en charge de la santé, et médecin au CHU de Toulouse depuis près de 25 ans auprès d'enfants atteints de pathologies cardiaques, je souhaite mettre mon expérience de soignant au service de notre collectivité.

Conscient que la santé est au cœur des préoccupations des Toulousaines et des Toulousains, je m'engage à être pleinement à l'écoute des citoyens comme des professionnels de santé, afin de répondre au mieux à leurs attentes tout au long de ce mandat.

C'est la mission que m'a confiée Jean-Luc MOUDENC, Maire de Toulouse, en me déléguant la responsabilité de ce bien précieux qu'est la santé.

À l'approche de l'été, avec ses effets parfois intenses sur notre quotidien et notre santé, ce nouveau numéro de Toulouse Santé la Lettre vous propose des clés pour mieux anticiper et vivre cette saison en toute sérénité. Il met en lumière les actions engagées pour prévenir les risques, à travers les plans « Toulouse plus Fraîche » et « 100 000 arbres », véritables leviers pour adapter notre ville aux fortes chaleurs. Vous y trouverez également des conseils pratiques pour adopter les bons gestes estivaux : protéger sa peau, prévenir les noyades et rester vigilant face aux dangers liés à la chaleur.

Ce numéro attire aussi votre attention sur des enjeux de santé environnementale, comme la lutte contre l'ambrosie et les autres pollens allergisants, ainsi que contre les moustiques, dont la prolifération n'est pas sans conséquences sur notre bien-être. Enfin, il valorise l'engagement des ambassadeurs et ambassadrices de santé, et vous invite à découvrir les expositions proposées à la CMS, où l'Art et la Santé se rencontrent au bénéfice des associations.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et un très bel été.



M. Philippe Acar
Adjoint au Maire délégué à la santé

sommaire

- 2 • Éditorial
- 3 • Nature en ville
- 4 • Poll'Occ : Une révolution dans la surveillance des pollens en Occitanie
- 5 • Tout savoir sur l'ambrosie
- 6 • Bon été, bons réflexes !
- 7 • Toulouse + fraîche : une stratégie globale pour une ville plus résiliente
- 8 • Ambassadeur – ambassadrice de santé : qu'est-ce que c'est ?
- 9-11 • Expos de la Communauté Municipale de Santé
- 12 • les Rendez-Vous de mai à juillet

Directeur de la publication : Philippe ACAR, adjoint au Maire délégué à la santé - Rédacteur en chef et coordination : Pascale Fine Lestaruqit, 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 :

Léo Itarte et Patrice Nin

Direction de la communication de la mairie de Toulouse

Lettre disponible sur : <https://metropole.toulouse.fr/mon-quotidien/sante-et-social/prevention-sante>

Dépôt légal à parution : ISSN 2999-0203



Nature en ville

À Toulouse, la place accordée à la nature en ville s'est fortement développée ces dernières années, avec l'objectif d'améliorer la santé et la qualité de vie des habitants. La végétalisation contribue en effet à réduire le stress, diminuer les températures ressenties, améliorer la qualité de l'air et favoriser l'activité physique, autant de facteurs essentiels pour la santé publique.

Le plan municipal « 200 000 arbres », engagé entre 2020 et 2030, illustre cette ambition : plus de 110 000 arbres ont déjà été plantés. Choisis pour leur résistance aux fortes chaleurs, ils apportent ombrage, rafraîchissement et absorption de CO₂, réduisant ainsi les îlots de chaleur urbains tout en favorisant le bien-être.

Cette stratégie s'accompagne de projets structurants : création de micro-forêts, transformation de plusieurs axes urbains, augmentation des zones ombragées, et

désimperméabilisation progressive de surfaces minérales pour permettre au sol de mieux respirer.

Pour piloter ces politiques publiques liées à la transition écologique et énergétique et informer les citoyens Toulouse Métropole a créé l'Observatoire du Climat (<https://observatoireclimat.toulouse-metropole.fr/>).

La ville mise aussi sur la participation citoyenne avec des démarches pédagogiques telles que les cours oasis ou l'opération « Des fleurs sur mon mur », qui invite les habitants à végétaliser murs, pieds d'arbres ou petits espaces (voir page « Expos ») : 400 fosses réalisées depuis le lancement de cette opération en 2016.

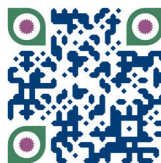




Actualités des partenaires

Poll'Occ : Une révolution dans la surveillance des pollens en Occitanie

Face à l'enjeu de santé publique que représentent les allergies (30 % des adultes concernés), Atmo Occitanie lance Poll'Occ.



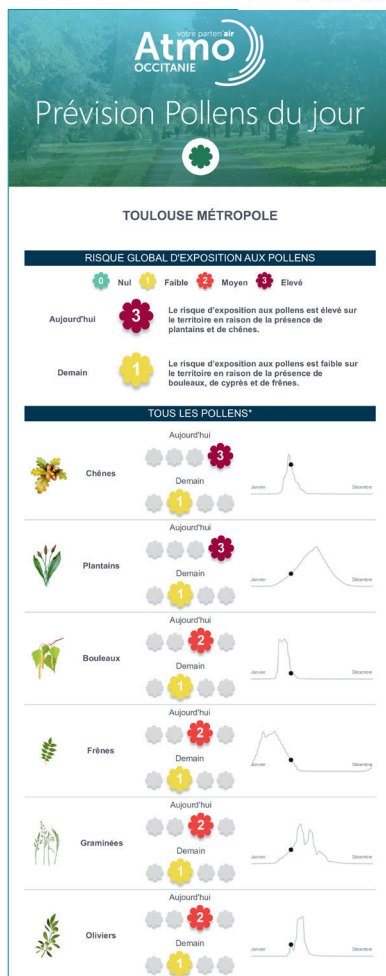
Ce dispositif innovant propose des prévisions du risque d'exposition aux pollens à l'échelle des communes pour le jour même et le lendemain.

Fruit de trois ans de recherche avec des allergologues locaux et bénéficiant du soutien de l'ARS Occitanie, le modèle couvre **22 pollens allergisants**. Il repose sur une intelligence artificielle entraînée sur 20 ans de données historiques, croisées avec les données météo et les cartes de présence végétale GeoPl@ntNet et sur une validation quotidienne par les prévisionnistes d'Atmo Occitanie.

La force de Poll'Occ réside également dans son approche participative via **l'Observatoire des Floraisons**, un partenariat avec **Pl@ntNet**. Chaque citoyen peut être acteur de la surveillance des pollens en photographiant les plantes allergisantes en fleur. Ces données géolocalisées et datées offrent une validation terrain en temps réel, permettant d'ajuster quotidiennement les prévisions.

Véritable outil de prévention, Poll'Occ permet aux patients et professionnels de santé d'anticiper les crises allergiques. Poll'Occ s'inscrit dans le concept One Health, une seule santé, qui souligne les liens étroits entre santé humaine, environnement et biodiversité.

Abonnez-vous à nos prévisions et **participez** à l'observatoire des floraisons sur : atmo-occitanie.org



Nos prévisions quotidiennes par newsletter



Toulouse au cœur de votre santé

Tout savoir sur l'ambrosie

L'ambrosie est une plante invasive dont le pollen, très allergisant, peut provoquer rhinites, conjonctivites, toux, crises d'asthme et aggravation de troubles respiratoires.



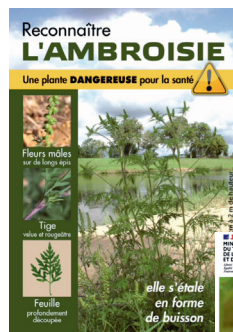
Présente sur les sols nus, friches, chantiers ou bords de routes, elle se développe rapidement et constitue un enjeu majeur de santé publique. À Toulouse, agir est essentiel pour protéger les habitants et limiter les impacts sanitaires et économiques liés à sa progression. La période la plus à risque s'étend d'août à septembre, lorsque la plante libère massivement son pollen.

Chaque citoyen peut intervenir. Que faire si vous rencontrez de l'ambrosie ?

- **Sur votre propriété : vous l'arrachez**, idéalement avant la floraison.
- **Hors de votre propriété, s'il n'y a que quelques plants : vous l'arrachez également.**
- **S'il y en a beaucoup : vous signalez la zone infestée** via la plateforme dédiée : <https://signalement-ambrosie.atlasante.fr/apropos/>. Ces signalements permettent une surveillance plus fine et des interventions rapides.

La Mairie de Toulouse est pleinement mobilisée. Deux référents ambrosie coordonnent les actions et suivent l'évolution de la plante sur le territoire. Les agents des espaces verts, de la voirie et des travaux sont formés pour reconnaître l'ambrosie et intervenir au moment opportun. Des campagnes d'information et des opérations ciblées complètent ce dispositif.

Agir contre l'ambrosie est une responsabilité collective. Ensemble, habitants et services municipaux peuvent freiner sa propagation et préserver la qualité de vie toulousaine.



Site web : <https://signalement-ambrosie.atlasante.fr/apropos/l-ambrosie>



Actualités des partenaires

Bon été, bons réflexes !

L'été est synonyme de lumière, de détente et d'activités en plein air. Pour en profiter pleinement, quelques bons réflexes santé permettent de conjuguer plaisir et prévention, sans contrainte.

Quand les journées s'allongent, bouger devient plus naturel. Une promenade matinale, quelques trajets à pied ou à vélo, une baignade tranquille : inutile de faire du sport intensif pour rester en forme. L'essentiel est de **bouger un peu** chaque jour, à son rythme, en évitant les heures les plus chaudes et en restant à l'écoute de son corps.

La baignade fait aussi partie des grands plaisirs estivaux, mais elle demande vigilance. Privilégier les zones surveillées, ne pas se baigner seul, surveiller activement les enfants et renoncer à l'eau en cas de fatigue ou après avoir bu de l'alcool sont des réflexes essentiels.

L'eau peut être dangereuse, même en faible profondeur.

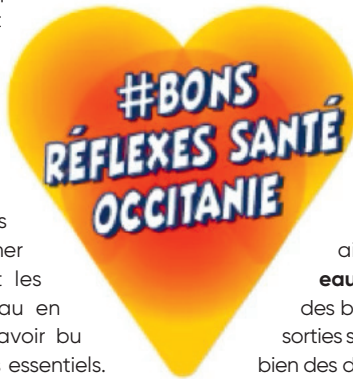
Sous le soleil, la protection ne se limite pas à la crème solaire. Chercher l'ombre, porter

chapeau, lunettes et vêtements couvrants, s'hydrater régulièrement et éviter l'exposition entre midi et 16 h restent les meilleures options pour préserver sa peau et ses yeux.

L'été rime aussi avec boissons fraîches et gourmandises. **Attention aux sucres cachés** : sodas, jus de fruits et pâtisseries peuvent vite faire grimper les apports. Préférer l'eau, les fruits entiers et le fait maison aide à garder l'équilibre, sans se priver.

Enfin, moustiques et tiques aiment la saison. **Limiter les eaux stagnantes**, se couvrir lors des balades et s'examiner après les sorties sont de petits gestes qui évitent bien des désagréments.

Un été en bonne santé repose surtout sur des habitudes simples, adoptées jour après jour, pour profiter pleinement de chaque moment.



<https://www.occitanie.ars.sante.fr/bonetebonsreflexes-en-occitanie>





Toulouse au cœur de votre santé

Toulouse + fraîche : une stratégie globale pour une ville plus résiliente

Les épisodes de fortes chaleurs ont des conséquences sanitaires importantes.

Ils entraînent une surmortalité, touchant en particulier les personnes âgées et les personnes fragiles. Lorsque les températures restent élevées plusieurs jours, et surtout lorsque les nuits sont chaudes, le corps ne parvient plus à récupérer. Au-delà de certains seuils, apparaît un phénomène de non-récupération thermique, dit ICU, augmentant les risques de déshydratation, d'épuisement, de décompensation de maladies chroniques et d'hospitalisation. La chaleur agit également sur les comportements : fatigue accrue, irritabilité, troubles de la concentration et réduction des activités quotidiennes, avec un impact sur la qualité de vie et le bien-être mental.

Face à ces enjeux, Toulouse déploie depuis 2022 la démarche Toulouse + fraîche, un plan ambitieux pensé à 360° pour adapter la ville au réchauffement climatique. Il repose sur trois leviers complémentaires : végétaliser, débitumiser et éclaircir l'es-

pace urbain afin de limiter les îlots de chaleur. Depuis 2020, plus de 100 000 arbres ont été plantés, renforçant l'ombrage, rafraîchissant les espaces publics et améliorant le confort en période estivale.

La Ville agit prioritairement sur les sites accueillant les publics les plus vulnérables. Les écoles, crèches, centres de loisirs et Ehpad sont progressivement équipés de brasseurs d'air, de cours oasis et d'espaces végétalisés. Dans l'espace public, ombrelles, pergolas et ombrières permettent de réduire la température ressentie jusqu'à 5 °C selon les sites.

Enfin, la démarche s'inscrit dans un projet de long terme : «Toulouse + fraîche Cap 2050», qui vise à transformer l'urbanisme toulousain pour 2050, en intégrant davantage de nature, des revêtements clairs et une gestion innovante des eaux pluviales.



<https://plusfraichemaville.fr/retour-experience/projet/toulouse-plus-fraiche>



Toulouse au cœur de votre santé

Ambassadeur – ambassadrice de santé : qu'est-ce que c'est ?

Une ambassadrice ou un ambassadeur de santé est une personne majeure qui souhaite s'engager pour améliorer sa propre santé et celle des habitants de son quartier.

Pour ce faire, elle participe à des temps communs de sensibilisation et de formation : gestes de premiers secours ; écoute active ; nutrition ; accès aux droits en santé en sont des exemples.

Si elle ne se substitue pas aux professionnels de la médiation en santé, elle n'en est pas moins un relais de proximité dont les missions consistent à :

- Diffuser des messages de prévention : mars bleu, octobre rose, Mois sans tabac, etc.
- Orienter les habitants vers les professionnels du champ médico-social du territoire.
- Participer aux instances territoriales dédiées à la santé.
- Construire des projets de prévention en santé.

Ainsi, dans le cadre de ce travail bénévole, les ambassadrices et ambassadeurs du territoire Sud de Toulouse ont, par exemple, participé à la mise en place d'un flash mob autour

d'octobre rose. Cet évènement, coordonné par l'association Partage 31, s'est déroulé sur la place du marché de Faourette le 27 octobre 2025. Ils ont par ailleurs scénarisé et élaboré un théâtre forum visant à impliquer le public sur la question de l'alcool. Accompagné par l'Ecole Citoyenne, ce projet a abouti à une représentation le 25 mars dernier au cœur du quartier Papus. A noter également qu'en lien avec le centre social de Bellefontaine, ils ont contribué à l'identification de 3 boucles de marche au départ du centre social, courtes et faciles.

Il y a actuellement trois réseaux d'ambassadeurs et ambassadrices de santé, à Bellefontaine, Bagatelle et Jolimont-Soupetard, portés par des centres sociaux. Il est prévu d'installer d'autres réseaux d'ambassadeurs de santé cette année du côté d'Empalot et des Pradettes. Si vous souhaitez avoir plus d'informations ou devenir ambassadeur ou ambassadrices de santé contactez promotionsante@mairie-toulouse.fr.



Expos de la Communauté Municipale de Santé

Peintures / Street art / Sculptures

L'Art en partage

du 20 avril au 9 mai



|David Kassar

|Député

|Pitu

|Vincent Malrieu

|Gabriel Arilla

|Johana Djebbour

L'exposition « Art en partage » réunit cette année six artistes toulousains, offrant au public une belle sélection de la scène locale. Cet événement solidaire est organisé au bénéfice de l'association ASEEM,

qui soutient la scolarité des enfants hospitalisés.

<https://www.aseem31.com/>

Peinture / Handicap

Exposition Kris

du 11 au 22 mai

Christelle Billy, dite Kris, présentera à la fois son travail artistique et son activité d'orthoprothésiste. À travers la peinture et la décoration de prothèses pour ses patient/es, elle présente son ambition de créer un lien entre art et handicap.

Cette exposition engagée sera organisée au profit de l'association Génération Avant-garde, qui accompagne les patients amputés dans leur épanouissement par le sport.



ENSEMBLE
pour l'égalité des chances

GÉNÉRATION
inclusions



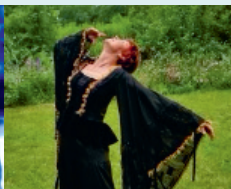
Peintures/Performances

Connexions Vitales

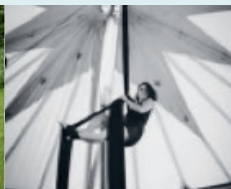
du 25 mai au 5 juin



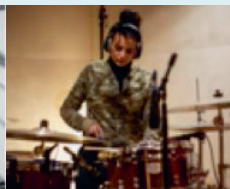
|Andrea Galindo Sanchez



|Françoise de Fanti



|Mathilde Sanchez



|Charlotte Bélières

Venant d'horizons différents et vivant sur le territoire des Monts de Lacaune, 4 artistes ont eu le désir de se réunir pour une création artistique mêlant leurs différentes disciplines.

Le jour du vernissage, les artistes proposeront un atelier de deux heures pour initier le public à la fois à la lecture des œuvres, à l'utilisation (spontanée) du corps et de la voix et à l'apprentissage du/des rythmes, ceci pour permettre

de s'imprégner et de mieux apprécier le spectacle et l'exposition.

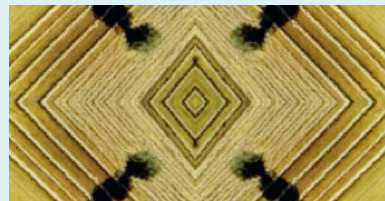
L'exposition est réalisée au profit de Toutes Voiles Dehors, association d'usagers de la psychiatrie tournée vers l'extérieur, dans le but de se réapproprier la cité.

Contact : toutesvoilesdehors@gmail.com
Inscriptions au vernissage :
promotionsante@mairie-toulouse.fr

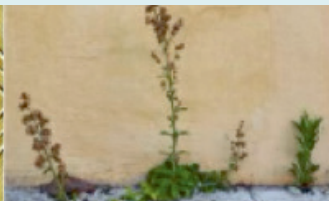
Photos

Nature en ville

du 8 juin au 26 juin



|Joël Arpaillange



|Chantal Carmatie



|Waga Totem

Deux photographes nous partagent des approches antagonistes : une nature domestiquée « Géométrie rurale » de Joël Arpaillange et « Liberté urbaine » ou "comment la nature prend des libertés dans les rues toulousaines" de Chantal Carmatie.

Cette exposition met aussi en lumière une démarche de végétalisation urbaine – le dispositif "des fleurs sur mon mur" – qui, à travers des photos originales, témoigne de l'énergie collective mise au service de la ville.

Cette exposition sera complétée par les créations originales d'un duo Aude Wagner / Lise Garrig qui présenteront des sculptures textiles (les Wagatotems), symboles de force et résidence.

L'exposition est réalisée au profit de l'association Be. Happy, créée par des soignants pour les soignants, pour améliorer et à développer les soins de support.
<https://be-happy-asso.com/>

Photos

Instants de Tango

du 30 juin au 10 juillet

Au début de chaque été, les rues de Toulouse résonnent au son des musiques du tango.

Ce sont des moments de danse photogra-

phiés sur le vif que Marie Hyvernaud offre à notre regard.

culture@tangopostal.com

www.tangopostal.com



Peintures

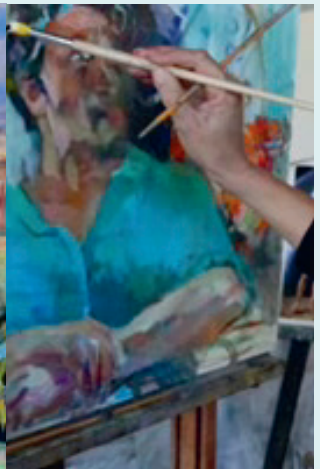
La traversée des apparences

du 16 au 31 juillet

La talentueuse peintre Valérie Prat, fervente du mouvement Impressionniste, nous invite à découvrir ses nouvelles créations au bénéfice de l'association

Diabalad, une association toulousaine qui encourage l'activité physique des personnes diabétiques.

Contact : diabalad.2006@gmail.com



Les Rendez-vous de mai à juillet 2026

**Mardi 27, mercredi 28 et jeudi 29 mai •
Formation DRAPPS**

**Soutenir le développement des CPS :
posture professionnelle et outils pratiques
niveau 1**

Objectifs :

Décrire et appliquer une démarche qui permet la mise en œuvre d'actions visant à développer les compétences psychosociales.

- Définir le concept et le contexte de déploiement des compétences psychosociales (CPS)
- Établir le lien entre promotion de la santé et CPS
- Interroger sa posture professionnelle pour favoriser le développement des CPS
- Identifier la démarche qui permet la mise en œuvre d'actions visant à développer les compétences psychosociales.
- Expérimenter des techniques et des outils sur les CPS

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

» Référente Handicap : Michèle Oliven
05 61 77 87 11

**Mercredi 10 juin • 14-19h
Maison de quartier Bagatelle - 11 impasse du
Bachaga Boualam**

**Forum Education à la Vie Affective,
relationnelle et sexuelle (EVARS)**

Vie affective, relationnelle et sexuelle, de quoi parle-t-on ? Animation et sensibilisation avec la présence d'associations de prévention et de promotion de la santé sexuelle : IDSanté, Canopé, MDEJ, Les Petits Débrouillards, Artemesia, Collectif Cocktail, la Grande Collecte, le Planning familial...

» Contact :
promotionsante@mairie-toulouse.fr

**Jeudi 18 juin • 18h - 20h
Maison Toulouse Services
4 place du marché aux Cochons
Métro Minimes Claude Nougaro**

**Réunion d'information sur le programme
Profamille : accompagnement des
familles ayant un proche atteint de
schizophrénie ou troubles apparentés**

» Contact :
profamille-occitanie@solidarite-rehabilitation.org
06 77 53 05 28
<https://solidarite-rehabilitation-occitanie.org/>

«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. »

