

Sept > Oct  
2026

N° 264



# TOULOUSE SANTÉ *la Lettre*

La rentrée en santé



Aimer Vivre à Toulouse

MAIRIE DE



TOULOUSE

## sommaire

- 2 • Éditorial
- 3 • Journée de la santé
- 4 • Santé des femmes :  
grossesse et activités  
physique
- 5 • Septembre Jaune :  
parler du suicide pour  
mieux le prévenir
- 6 • Septembre Mauve :  
le mois qui symbolise  
la lutte contre la  
maladie D'Alzheimer
- 7 • Mois international  
de mobilisation et  
de sensibilisation  
contre les cancers  
pédiatriques
- 8 • Les Toulousains face  
aux maladies rares
- 9 • Itinér'Air
- 10 • Semaine de  
l'Insuffisance  
cardiaque : Prenez  
votre cœur en main !
- 11 à 15 • Semaines  
d'Information sur la  
Santé Mentale 2026
- 16 • Grippe et Covid-19 :  
pourquoi se faire  
vacciner chaque  
automne ?
- 17-18-19 • Expositions
- 20 • Les rendez-vous de  
septembre octobre

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

## Éditorial

Après un été marqué par des épisodes de fortes chaleurs, qui nous rappellent combien la prévention et la santé publique sont des enjeux majeurs, je suis heureux de vous présenter ce nouveau numéro de Toulouse Santé La Lettre. Cette rentrée sera riche en initiatives pour mieux informer, prévenir et sensibiliser chacun aux grands défis de santé.

Le 23 septembre, la Ville de Toulouse vous donne rendez-vous au Jardin du Grand Rond pour une nouvelle Journée de la Santé, consacrée cette année à la santé des femmes. Dépistage, santé cardiovasculaire, santé mentale, activité physique, vaccination ou encore lutte contre les violences faites aux femmes seront au cœur de cette journée, qui mobilisera également les conseils municipaux des jeunes et des étudiants autour de la prévention.

Du 5 au 18 octobre, les Semaines d'Information sur la Santé Mentale réuniront près de quarante partenaires autour du thème national « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts ». Expositions, conférences, ateliers et spectacles inviteront chacun à changer de regard sur la santé mentale et à découvrir le rôle essentiel de la culture dans le bien-être.

Le mois de septembre sera également marqué par de nombreuses campagnes nationales de sensibilisation. La Ville de Toulouse poursuivra son engagement aux côtés des associations et des acteurs de santé, notamment à l'occasion de septembre en Or, dédié aux cancers pédiatriques, mais aussi autour du dépistage de l'insuffisance cardiaque, des maladies neurodégénératives, du diabète ou encore du don d'organes.

Enfin, je vous invite à pousser les portes de la Communauté Municipale de Santé. Tout au long de cette rentrée, expositions et rencontres y feront dialoguer santé, culture, sport et solidarité. Une programmation ouverte à tous, pour découvrir, échanger et agir ensemble en faveur de la santé.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et une très belle rentrée.

M. Philippe Acar

Adjoint au Maire délégué à la santé



# Toulouse au cœur de votre santé



## La journée de la santé

Pour la troisième année consécutive, la direction des solidarités et de la santé de la mairie de Toulouse organise la journée de la santé, le mercredi 23 septembre, de 10h à 18h, au Grand Rond.

Après la thématique de la santé mentale, grande cause nationale 2025, lors de l'édition précédente, c'est la santé des femmes qui sera à l'honneur cette année.

Une trentaine de partenaires associatifs et institutionnels animeront cette journée, à travers des thématiques aussi variées que la santé cardio vasculaire, le sport santé, l'activité physique adaptée, la nutrition, la santé mentale, la lutte contre les conduites addictives, la vaccination, la santé sexuelle et reproductive ou encore la lutte contre les violences sexistes et sexuelles.

Au programme, marches, activités physiques et sportives accessibles à tous et à toutes, ateliers prévention et découvertes, présentation des différents dispositifs de santé dédiés aux femmes par nos partenaires, le tout encadré par des équipes pluridisciplinaires de professionnels de santé, du sport et du bien-être. Venez nous rejoindre le mercredi 23 septembre, au Grand Rond, pour cette journée de la santé 2026.

[Contact et information :](mailto:promotionsante@mairie-toulouse.fr)  
[promotionsante@mairie-toulouse.fr](mailto:promotionsante@mairie-toulouse.fr)





## Actualités des partenaires

### Santé des femmes : grossesse et activités physiques

La santé des femmes constitue un enjeu de santé publique traversé par de profondes inégalités sociales, qu'elles soient acquises ou innées. Parmi les périodes les plus déterminantes, la grossesse et le post-partum méritent une attention particulière.

Paradoxalement, la grossesse s'accompagne souvent d'une réduction de l'activité physique. Crainte pour la santé du fœtus, méconnaissance des exercices adaptés, appréhension de mal exécuter un mouvement et d'en compromettre le bon déroulement de la grossesse : autant de freins qui conduisent à l'inactivité, alors même que les données scientifiques plaident en faveur du mouvement.

La littérature est formelle : la pratique régulière d'une activité physique adaptée (APA), avant, pendant et après la grossesse, génère des

bénéfices multidimensionnels. Sur le plan somatique, elle prévient le diabète gestationnel (réduction du poids excessif du bébé à naître), l'hypertension gravidique et la dépression du post-partum, tout en favorisant un gain de poids maîtrisé. Sur le plan psychologique, elle améliore l'image corporelle, réduit l'anxiété et renforce l'estime de soi. Elle constitue aussi un vecteur de lien social, limitant l'isolement périnatal.

Pour le bébé, des bénéfices potentiels à long terme sur le risque métabolique et le développement semblent émerger.

La Maison Sport-Santé de l'Adimep propose un programme encadré par des professionnels diplômés, dédié aux femmes enceintes et jeunes mamans.

[www.adimep.fr](http://www.adimep.fr)



# Actualités des partenaires



## Septembre Jaune : parler du suicide pour mieux le prévenir

En septembre, la campagne **"Septembre Jaune"** sensibilise à la prévention du suicide et invite à libérer la parole autour d'un sujet encore trop souvent tabou. À l'occasion de la Journée mondiale de prévention du suicide, le 10 septembre, elle rappelle que chacun peut contribuer à prévenir le risque suicidaire.

En France, près de 9 000 personnes décèdent chaque année par suicide et environ 200 000 tentatives sont recensées. Repérer les signes de souffrance, oser en parler et orienter vers une aide adaptée peuvent faire la différence.

**Le 3114**, numéro national de prévention du suicide, est accessible gratuitement 24h/24

infirmiers spécialement formés écoutent, conseillent et orientent les personnes en détresse, leurs proches ou les professionnels, en toute confidentialité.

Parler du suicide n'incite pas au passage à l'acte. Au contraire, une écoute bienveillante est souvent la première étape vers une prise en charge.

**Le 23 septembre, l'équipe du 3114 du centre répondant Montpellier-Occitanie sera présente à la Journée de la Santé, sur le stand du BlaBlaPsy au Grand Rond, pour informer et échanger avec le public.**

# 3114

Pour en savoir plus :  
Numéro national de prévention  
du suicide - 3114



## Actualités des partenaires

### Septembre Mauve : le mois qui symbolise la lutte contre la maladie D'Alzheimer

Chaque année, le mois de septembre se pare de mauve pour sensibiliser le grand public à la maladie d'Alzheimer et aux maladies apparentées. Portée par la Fondation Recherche Alzheimer, l'opération "Septembre Mauve" a pour ambition de mobiliser citoyens, associations, collectivités et entreprises autour d'un enjeu majeur de santé publique : soutenir la recherche et mieux faire connaître cette maladie qui touche aujourd'hui près de 1,4 million de personnes en France.

Au-delà des chiffres, Alzheimer bouleverse le quotidien de millions de familles. On estime à près de 3 millions le nombre de proches aidants accompagnant une personne malade. Face au vieillissement de la population, les projections sont préoccupantes : le nombre de personnes atteintes pourrait augmenter de plus de 60 % d'ici 2050.

Malgré les avancées scientifiques, aucun traitement curatif ne permet aujourd'hui de guérir la maladie. La recherche reste donc un levier essentiel pour mieux comprendre ses mécanismes, développer de nouvelles approches thérapeutiques et améliorer la qualité de vie des patients. Pourtant, les moyens consacrés à cette recherche demeurent insuffisants face à

l'ampleur du défi.

Septembre Mauve invite chacun à agir à son niveau. Participer à un événement, organiser une collecte de fonds, relayer des messages de sensibilisation ou soutenir financièrement la recherche sont autant de gestes qui contribuent à faire avancer la lutte contre Alzheimer. Cette mobilisation collective permet également de lutter contre l'isolement des malades et de leurs proches.

En donnant de la visibilité à cette cause, Septembre Mauve rappelle que la recherche a besoin du soutien de tous. Ensemble, il est possible de faire progresser les connaissances scientifiques et de nourrir l'espoir d'un avenir où Alzheimer ne sera plus une fatalité.

[Septembremauve.fr](http://Septembremauve.fr)



# Actualités des partenaires



## Septembre en or : le mois international de mobilisation et de sensibilisation contre les cancers pédiatriques

L'APECO, association de parents d'enfants atteints de cancer en Occitanie œuvre depuis 1988 du cœur de la ville de Toulouse jusqu'aux confins de la région. Association référente du service d'hémo-onco-immunologie pédiatrique de l'hôpital des enfants à Purpan, elle agit au profit des enfants, de leur famille et du service. Présente au sein de ce dernier par le biais d'ateliers cuisine, d'arts ou de jeux, d'interventions de personnes extérieures ou de pauses café avec les parents ; elle permet également des événements à l'extérieur grâce à de nombreux partenaires : vacances en famille, parc d'attractions, balades ou courses de voitures, événements sportifs... L'APECO prépare «Septembre en or», mois de sensibilisation aux cancers pédiatriques, qui sera riche en événements et actions au sein et hors

du service. Quelques forums auront également lieu d'ici la fin de l'année afin de faire connaître l'association et ses actions, avant de clôturer l'année avec les traditionnelles actions à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Contact : <https://www.apeco.fr>

L'association 7 animés organise le samedi 26 septembre après-midi, Quartier des 7 Deniers, la course de La Jeannette. Un événement caritatif, culturel et sportif dont l'objectif est de collecter des dons pour soutenir la recherche contre les cancers pédiatriques. Course enfants, ados, adultes, repas, spectacles, concerts.

Renseignements et inscription : [La Jeannette by 7 Animés | Course Toulouse](#)





# Actualités des partenaires

## Les Toulousains face aux maladies rares

1 personne sur 20 vit avec une maladie rare, soit plus de 25 000 toulousains et toulousaines concernés (c'est plus que ce que peut accueillir le stade Ernest Wallon).

Maladies Rares Occitanie est le dispositif régional de ressources et d'appui aux professionnels visant à améliorer les parcours de soins, de santé et de vie des personnes concernées par une maladie rare ou en situation d'errance diagnostique en Occitanie.

Le dispositif propose aux acteurs de santé, du social et du médico-social soutien, expertise et accompagnement dédié face aux spécificités et besoins des parcours complexes (recherche de diagnostic, ouverture de droits, outils d'appui au parcours...).



Maladies Rares Occitanie s'organise autour de 4 activités :

- › L'appui aux professionnels
- › La formation
- › Le développement d'outils maladies rares
- › Le soutien aux associations de patients de la région.

Les personnes concernées rencontrent tout au long de leur parcours de nombreux professionnels de santé et du social. Ces professionnels peuvent se sentir mal outillés pour faire face à ces situations et ignorer l'existence de ressources spécialisées sur le territoire.

Notre mettons notre expertise des parcours maladies rares au service des professionnels afin d'améliorer la qualité de vie des toulousain·es concerné·es par une maladie rare.

Site : <https://www.maladies-rares-occitanie.fr/>

Mail : [oscar.ganzhorn@maladies-rares-occitanie.fr](mailto:oscar.ganzhorn@maladies-rares-occitanie.fr)

# Actualités des partenaires



## Itinér'air, dépistage mobile des maladies respiratoires à Toulouse

Les maladies respiratoires comme l'asthme et la BPCO (Broncho-Pneumopathie Chronique Obstructive) sont largement répandues dans la population mais malheureusement souvent négligées voire ignorées.

Qui sait en effet ce que signifie « BPCO » ? Maladie chronique caractérisée par toux, essoufflement et bronchites à répétition, elle est principalement liée au tabagisme (80 à 90% des cas) mais aussi à la pollution. Quatrième cause de mortalité mondiale, elle touche 3,5 millions de personnes en France. Evitable dans 80% des cas, et, si prise en charge précoce, elle est tout à fait compatible avec une vie normale. Sans prise en charge, elle peut évoluer vers l'insuffisance respiratoire, des hospitalisations et des arrêts de travail fréquents.

De plus en plus de programmes de dépistage « au cœur de la cité » ont

lieu pour informer les populations qui ont des difficultés à accéder au système de soin.

En juin dernier, Itinér'air (programme national mobile de dépistage de l'asthme et la BPCO) a donné lieu à Toulouse à des échanges très constructifs entre acteurs de santé et responsables des collectivités locales. Malheureusement le dépistage prévu en centre-ville a dû être annulé en raison de la 1<sup>re</sup> vague caniculaire. L'équipe de pneumologie du CHU de Toulouse se mobilise régulièrement : Novembre 2025, Mai 2026 (avec le service de pneumopédiatrie) et prochainement en Novembre pour proposer un dépistage gratuit de la fonction respiratoire.

Ne négligez pas vos poumons : un dépistage précoce vous facilitera la vie et peut la sauver !



## Actualités des partenaires

### Semaine de l'Insuffisance cardiaque du 22 au 29 septembre : Prenez votre cœur en main !

L'insuffisance cardiaque est l'incapacité du muscle cardiaque à assurer normalement son rôle de propulsion du sang dans l'organisme et apporter l'oxygène nécessaire au corps.

L'insuffisance cardiaque concerne 1,5 million de personnes en France et devrait progresser de 25% tous les 4 ans.

Pourtant, entre 400 000 et 700 000 Français ignorent en être atteints. Ce retard au diagnostic peut aggraver les risques de complications.

La méconnaissance par la population des signes évocateurs d'une insuffisance cardiaque en voie de décompensation explique en partie ce retard de diagnostic.

Ceux-ci sont résumés dans l'acronyme EPOF :

- › Essoufflement inhabituel dans l'effort,
- › Prise de poids rapide,
- › Œdèmes des membres inférieurs,
- › Fatigue excessive y compris pour un petit effort.

Venez nous rencontrer le **23 septembre** lors de la **Journée de la Santé au Grand Rond**. Nous vous proposons de réaliser le **dépistage rapide** et gratuit pour évaluer le risque de développer cette pathologie (particulièrement si vous avez plus de 55 ans). Vous pourrez bénéficier de conseils sur les bons réflexes à avoir pour préserver et améliorer votre état de forme (vaccination, alimentation, sommeil, stress...) avec des médecins (CPAM, MSA) et des représentants de l'association de patients Cœur d'Occitanie.



Pour comprendre et prévenir l'insuffisance cardiaque, retrouvez les explications du Dr Villacèque.





# SEMAINES D'INFORMATION SUR LA **SANTÉ MENTALE**

## DU 2 AU 22 OCTOBRE 2026

EXPOSITIONS • TABLES RONDES • PORTES OUVERTES  
THÉÂTRE • CINÉMA • CONFÉRENCES



**+D'INFOS** [metropole.toulouse.fr](https://metropole.toulouse.fr)

FORUM DES PARTENAIRES **LE 2 OCTOBRE**  
Place Saint-Sernin



**Aimer Vivre à Toulouse**

**MAIRIE DE**  **TOULOUSE**

# programme des semaines

| Formation                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lun. 19 et mar. 20 oct.<br>9h-17h30                                              | Formation - <i>Premiers Secours en Santé Mentale</i>                                | Communauté Municipale de Santé, 2 rue Malbec                                                                    |
| Expositions                                                                      |                                                                                     |                                                                                                                 |
| Du 29 sept. au 15 oct.<br>Horaires du centre culturel<br>Vernissage 6 oct. 18h30 | <i>Comment tu te sens ?</i>                                                         | Centre culturel Brique Rouge<br>9 rue Maria Mombiola                                                            |
| Du 3 au 18 oct.<br>Horaires d'ouverture<br>de l'Astronef                         | <i>"Bien dans sa peau,<br/>bien dans sa photo"<br/>Des images qui prennent soin</i> | L'Astronef, 3 place des Avions                                                                                  |
| Du 5 au 9 oct. 9h-18h<br>Vernissage 7 oct. 18h                                   | <i>Empreintes créatives<br/>et Gens des fontaines</i>                               | Communauté Municipale<br>de Santé, 2 rue Malbec                                                                 |
| Du 5 au 30 oct.<br>Horaires du centre culturel<br>Vernissage 7 oct. 18h30        | <i>Eclectique, au-delà du temps<br/>et de l'espace</i>                              | Centre culturel Reynerie<br>1 <sup>er</sup> étage Maison Toulouse<br>Services, 1 place Conchita<br>Ramos Grangé |
| Du 5 au 30 oct.<br>Les mardis et les<br>mercredis de 8h45 à 12h15                | <i>"Ensemble, l'art d'être différent"</i>                                           | Lieu d'Accueil Enfants Parents<br>Cartoucherie, 3 rue du<br>Lieutenant Guy Dedieu                               |
| Du 5 au 18 oct.<br>Horaires du centre social<br>Vernissage 9 oct. 18h30          | <i>Coup du sort !</i>                                                               | Centre social Rangueil<br>19 rue Claude Forbin                                                                  |
| Du 6 au 18 oct.<br>Vernissage 8 oct. 14h<br>9h-22h                               | <i>Avec la Nature pour toile</i>                                                    | Halles de la transition<br>46 rue de Bayard                                                                     |
| Du 10 oct. au 21 nov.<br>Horaires du centre culturel<br>Vernissage 15 oct. 18h30 | <i>Poésie colorée –<br/>De l'intime à la matière</i>                                | Centre culturel Alban Minville<br>1 place Martin Luther King                                                    |
| Du 12 au 16 oct. 14h-16h<br>excepté les jeudis                                   | <i>Expose ton mood</i>                                                              | Maison départementale des<br>adolescents, 16 rue Riquet                                                         |
| Du 12 au 23 oct. 9h-17h                                                          | <i>Du soin à la matière</i>                                                         | Communauté Municipale<br>de Santé, 2 rue Malbec                                                                 |
| Du 14 oct. au 31 déc.<br>Horaires du centre culturel<br>Vernissage 14 oct. 18h30 | <i>Santé mentale :<br/>ouvrons-nous aux arts</i>                                    | Centre culturel Henri Desbals<br>128 rue Henri-Desbals                                                          |



**+D'INFOS** [metropole.toulouse.fr](http://metropole.toulouse.fr)

**FORUM DES PARTENAIRES LE 2 OCTOBRE**  
Place Saint-Sernin

# d'information sur la santé mentale (1/2)

| Événements                             |                                                                                                                  |                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ven. 2 oct.<br>11h- 17h                | Forum des partenaires<br><i>S'informer, comprendre, discuter</i>                                                 | Place Saint Sernin                                                                                                         |
| Lun. 5 oct.<br>20h-22h                 | Spectacle<br><i>Marie Loison- Toujours En-Vie</i>                                                                | Théâtre de Poche<br>10 rue el Alamein                                                                                      |
| Mar. 6 oct.<br>et 13 oct.<br>10h-10h30 | Spectacle<br><i>Le grand voyage de Myrtille</i>                                                                  | 6 oct. :<br>Salle de danse<br>62 rue de Nîmes<br>13 oct. :<br>Centre culturel Alban Minville<br>1 place Martin Luther King |
| Mar. 6 oct.<br>19h30-21h30             | Ciné-débat<br><i>Au bord du monde</i>                                                                            | Hôpital Gérard Marchant<br>134 route d'Espagne                                                                             |
| Mer. 7 oct.<br>9h30-12h                | Espace de discussion<br><i>Art et soin : un chemin vers le rétablissement</i>                                    | La P'tite fabrique<br>29 bis avenue des Mazades                                                                            |
| Mer. 7 oct.<br>14h-16h30               | Atelier créatif parents-enfants<br><i>Mets en image tes émotions</i>                                             | Centre social Soupetard<br>12 rue Charles Garnier                                                                          |
| Mer. 7 oct.<br>14h-17h                 | Espace de discussion<br><i>Médiathèque vivante</i>                                                               | Centre culturel Bellegarde<br>17 rue Bellegarde                                                                            |
| Mer. 7 oct.<br>18h-20h                 | Café philo<br><i>L'art est-il une manière de se connaître soi-même ?</i>                                         | Café L'Escabel<br>36 rue Adolphe-Félix Gatién-Arnoult                                                                      |
| Mer. 7 oct.<br>17h30-20h               | Atelier collectif<br><i>Une rencontre dansée</i>                                                                 | Résidence sociale Héliot<br>5 rue Héliot                                                                                   |
| Jeu. 8 oct.<br>14h-15h30               | Atelier créatif<br><i>Atelier contemplatif d'écriture</i>                                                        | La P'tite fabrique<br>29 bis avenue des Mazades                                                                            |
| Jeu. 8 oct.<br>14h-16h30               | Atelier créatif adulte<br><i>Mettez en image vos émotions</i>                                                    | Centre social Jolimont<br>11 avenue de l'Observatoire                                                                      |
| Jeu. 8 oct.<br>20h30-22h30             | Ciné-débat<br><i>Élise sous emprise (entrée payante)</i>                                                         | Cinéma Véo<br>6 Place de la Charte des Libertés Communales                                                                 |
| Ven. 9 oct.<br>9h30-17h                | Echanges - Tables rondes<br><i>Quand la musique s'accorde avec soin(s)</i>                                       | Orchestre national du Capitole<br>Halle aux Grains - Place Dupuy                                                           |
| Ven. 9 oct.<br>21h-22h                 | Spectacle d'improvisation<br><i>« Bien dans sa peau, bien dans sa photo » Quand les images montent sur scène</i> | L'Astronéf<br>3 place des Avions                                                                                           |
| Sam. 10 oct.<br>11h-12h                | Atelier collectif<br><i>Atelier lecture parents enfants</i>                                                      | Médiathèque de Rangueil<br>19 rue Claude Forbin                                                                            |

# programme des semaines

|                                                                                     |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sam. 10 oct.<br>14h-16h                                                             | Atelier créatif parents-enfants<br><i>L'art, les émotions et nous</i>                                                             | Maison de quartier Rangueil<br>19 rue Claude Forbin                                                                                                                      |
| Sam. 10 oct.<br>16h30-18h                                                           | Ciné-débat<br><i>Danser la chute</i>                                                                                              | Médiathèque Serveyrolles<br>10 rue Charles Garnier                                                                                                                       |
| Sam 10 oct. :<br>10h-12h30<br>Dim 11 oct. :<br>14h-18h<br>Sam 17 oct. :<br>14h-17h  | Atelier créatif<br><i>Pour notre santé mentale,<br/>ouvrons-nous aux arts urbains</i>                                             | 10 oct. :<br>la P'tite Fabrique, 29 bis av. des Mazades<br>11 oct. :<br>La Turbine, 17 rue Sainte Catherine<br>17 oct. : Communauté Municipale<br>de Santé, 2 rue Malbec |
| Lun. 12 oct.<br>10h-11h30                                                           | Conférence<br><i>Dépression et prévention du<br/>risque suicidaire chez les seniors :<br/>oser en parler</i>                      | Maison de quartier Rangueil<br>19 rue Claude Forbin                                                                                                                      |
| Lun. 12 au<br>sam. 17 oct.<br>Du Lun.<br>au ven.<br>18h30-20h<br>Sam. :<br>9h30-12h | Atelier collectif<br><i>Éloge de la folie –<br/>atelier autour de la démence<br/>à Toulouse sous l'Ancien Régime</i>              | Archives municipales<br>2 rue des Archives                                                                                                                               |
| Lun. 12 oct.<br>16h-18h30                                                           | Atelier art-thérapie<br><i>Se découvrir en créant son<br/>masque</i>                                                              | Centre social Jolimont<br>11 avenue de l'Observatoire                                                                                                                    |
| Mar. 13 oct.<br>14h-16h                                                             | Atelier collectif<br><i>Stress et vie quotidienne</i>                                                                             | Conciergerie Solidaire<br>5 rue Pierre Deley                                                                                                                             |
| Mar. 13 oct.<br>15h-16h30                                                           | Espace de discussion<br><i>L'art en Soi, Aparté Art Explora<br/>une conversation artistique<br/>à la découverte de l'Art Brut</i> | Centre Culturel Alban Minville<br>1 place Martin Luther King                                                                                                             |
| Mar. 13 oct.<br>20h30-22h30                                                         | Ciné-débat<br><i>Soyons fous (entrée payante)</i>                                                                                 | American Cosmograph<br>24 rue Montardy                                                                                                                                   |
| Mer. 14 oct.<br>14h-15h                                                             | Atelier collectif<br><i>Déambulation sensible</i>                                                                                 | Chapelle des Carmélites<br>1 rue de Périgord                                                                                                                             |
| Mer. 14 oct.<br>14h30-16h30                                                         | Atelier créatif 11-17 ans<br><i>S'exprimer avec le journal créatif !</i>                                                          | Maison de quartier Rangueil<br>19 rue Claude Forbin                                                                                                                      |
| Mer. 14 oct. :<br>14h-17h30<br>Sam. 17 oct. :<br>10h-12h30 et<br>14h-17h            | Atelier conférence<br><i>Regard artistique<br/>sur les troubles psychiques</i>                                                    | Communauté Municipale<br>de Santé, 2 rue Malbec                                                                                                                          |
| Mer. 14 oct.<br>18h-20h                                                             | Ciné-débat<br><i>Les esprits libres</i>                                                                                           | Médiathèque J.Cabanis<br>1 allée Jacques Chaban-Delmas                                                                                                                   |

## d'information sur la santé mentale (2/2)

|                             |                                                                                                                  |                                                              |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Mer. 14 oct.<br>19h         | Exposition-Concert<br><i>L'imprévu</i>                                                                           | La P'tite fabrique<br>29 bis avenue des Mazades              |
| Jeu. 15 oct.<br>8h45-18h    | Conférence<br><i>3<sup>e</sup> Journée Arts et soins</i>                                                         | Musée des Abattoirs<br>76 allées Charles de Fitte            |
| Jeu. 15 oct.<br>14h-16h     | Conférence<br><i>L'art dans le lieu de soin</i>                                                                  | Café and Co<br>41 rue de Soupétard                           |
| Jeu. 15 oct.<br>15h30-17h   | Rencontre<br><i>Du livre à la scène</i>                                                                          | CC Alban Minville<br>1 place Martin Luther King              |
| Jeu. 15 oct.<br>18h30-19h30 | Atelier collectif<br><i>Yoga adapté</i>                                                                          | Musée des Augustins<br>21 rue de Metz                        |
| Jeu. 15 oct.<br>20h30-22h   | Spectacle<br><i>Bipolaire</i>                                                                                    | Centre culturel Alban Minville<br>1 place Martin Luther King |
| Ven. 16 oct.<br>14h30-15h30 | Visite guidée<br><i>Exposition Ivresse :<br/>à consommer sans modération !</i>                                   | Musée des Arts précieux<br>Paul Dupuy 13 rue de la Pleau     |
| Ven. 16 oct.<br>19h30-21h   | Performances artistiques<br>inspirantes<br><i>Le rétablissement en santé<br/>mentale : oui, c'est possible !</i> | Espace Diversités Laïcité<br>38 rue d'Aubuisson              |
| Sam. 17 oct.<br>15h-17h     | Visite patrimoniale<br><i>De Braqueville à Marchant,<br/>une architecture modèle<br/>au service du soin</i>      | Hôpital Gérard Marchant<br>134 route d'Espagne               |
| Sam. 17 oct.<br>20h-22h     | Spectacle<br><i>Grains - Histoire de fou<br/>(Entrée payante)</i>                                                | Théâtre des Mazades<br>10 avenue des Mazades                 |
| Dim. 18 oct.<br>9h30-10h15  | Visite insolite<br><i>Petits moments précieux<br/>(12 mois-3 ans)</i>                                            | Musée des Arts précieux Paul-Dupuy<br>13 rue de la Pleau     |
| Mar. 20 oct.<br>9h30-11h30  | Atelier collectif<br><i>Gestion du stress :<br/>comprendre, bouger, réguler</i>                                  | La P'tite fabrique<br>29 bis avenue des Mazades              |
| Jeu. 22 oct.<br>14h30-16h   | Atelier créatif<br><i>Paperolles : l'art du papier roulé</i>                                                     | Chapelle de la Grave<br>23 rue du Pont Saint Pierre          |



# Toulouse au cœur de votre santé

## Grippe et Covid-19 : pourquoi se faire vacciner chaque automne ?

Chaque année, en France, le virus de la grippe et, depuis quelques années, celui du Covid-19 circulent dans la population au moment de la saison hivernale et peuvent avoir des conséquences graves chez les personnes fragiles. Pour empêcher la circulation du virus et protéger ces personnes, la vaccination est proposée chaque année.

Ces deux virus peuvent changer d'une année à l'autre, cela explique pourquoi il est nécessaire de renouveler la vaccination chaque année, à l'automne, le vaccin de l'année précédente n'étant possiblement pas efficace contre les virus de l'année suivante. Les personnes fragiles sont particulièrement concernées, notamment : les personnes âgées de 65 ans et plus ; les personnes de moins de 65 ans souffrant de certaines maladies chroniques ; les femmes enceintes ; l'entourage d'un nourrisson de moins de 6 mois présentant des facteurs de risque de grippe grave ; les personnes souffrant d'obésité ; les personnes séjournant dans un établissement de soins de suite ou dans un établissement médicosocial d'hébergement. Ces personnes ont en effet plus de risque de développer des formes graves de la grippe ou du Covid-19.

A noter que ces vaccins sont remboursés à 100% par l'Assurance Maladie pour ces personnes. Ils peuvent être réalisés le même jour sans risque pour la santé.

Pendant la campagne de vaccination 2026-2027 contre la grippe et le Covid-19, qui démarre le 13 octobre 2026, il sera possible de se faire vacciner gratuitement sur rendez-vous auprès du centre de vaccination municipal.

### Centre de vaccination public et vaccinations internationales

17, place de la Daurade

05 61 22 23 44

[centrevaccination@mairie-toulouse.fr](mailto:centrevaccination@mairie-toulouse.fr)



## Expositions de la Communauté Municipale de Santé

### Peintures / Sculptures / Photos «Du réel vers l'imaginaire»

du 1<sup>er</sup> au 20 septembre



Cette exposition réunit les œuvres de trois artistes proposant chacun un regard singulier sur le réel, entre émotion, imaginaire et symbolisme. Les gravures de Jean-Philippe Faisant, les peintures de Claudine Regnier Vigouroux et les bronzes surréalistes de Jean-Philippe Caselli invitent le visiteur à un véritable voyage

sensible. À travers leurs créations, ils offrent de nouvelles façons de voir, de ressentir et de partager le monde qui nous entoure. Organisée au profit de l'association **France Alzheimer 31**, l'exposition contribue également à soutenir les personnes malades, leurs proches et leurs aidants.

### Peinture - « Snake, à cœur ouvert »

Du 21 septembre au 2 octobre

À l'occasion de la Journée mondiale du cœur 2026, la Communauté Municipale de Santé accueille une exposition du graffeur toulousain Snake. L'artiste avait déjà réalisé en 2017 une fresque à l'Hôpital des Enfants de Toulouse pour sensibiliser aux cardiopathies congénitales aux côtés de l'association Petit Cœur de Beurre. Cette nouvelle exposition est organisée au profit de cette association, qui accompagne les personnes nées avec une cardiopathie congénitale et leurs familles. Près de dix ans plus tard, Snake met une nouvelle fois son art au service d'un message de solidarité et de sensibilisation autour de la santé du cœur.



Snake

## Photos et autres créations

### « Empreintes créatives et Gens des fontaines »

Du 5 au 9 octobre



Olivier Girard de Toutes Voiles Dehors



Bon Pied Bon Œil

Pour ouvrir les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) 2026, la Communauté Municipale de Santé mettra à l'honneur les associations toulousaines **Bon Pied Bon Œil** et **Toutes Voiles Dehors**. Depuis plus de trente ans, Bon Pied Bon Œil accompagne les personnes vivant avec des troubles psychiques afin de rompre leur isolement,

renforcer leur confiance en elles et favoriser leur réinsertion sociale. Toutes Voiles Dehors, association d'usagers de la psychiatrie, œuvre contre la stigmatisation, l'exclusion et l'isolement des personnes concernées. Toutes deux contribuent activement à promouvoir une meilleure santé mentale et l'inclusion de tous.

## Peintures, collages et autres créations

### « Quand le soin rencontre la matière »

Du 12 au 23 octobre



A l'occasion des SISM 2026, la Communauté Municipale de Santé accueille les œuvres d'usagers qui racontent les vécus, les histoires et les regards de chacun.

Mots, photos, peintures, collages et autres créations seront supports à échanger et dessiner autrement les représentations et

les préjugés liés à la santé mentale.

Avec les associations et GEM Bi-Pôles 31, Les Mots Bleus, Bon Pied Bon Œil, No'Mad, Toutes Voiles Dehors, Route Nouvelle, APRES, l'EPNAK, l'Hôpital de jour Clinique de Montberon, Rachida Yahoui et Claire Hébert.

## Photos/Peintures/Sculptures

### « Des parcours de vie, des parcours d'art »

Du 26 octobre au 31 octobre

Pour clôturer les SISM 2026, dont le thème est « Pour notre santé mentale, ouvrons-nous aux arts », la Communauté Municipale de Santé présentera quatre parcours illustrant la manière dont les pratiques artistiques peuvent constituer un levier de mieux-être, d'expression et de rétablissement.

**Claire Filodeau** Entre corps et nature « une exploration plastique du vivant »

**Rosa Pontrandoolfi** « La réduction du stress, vertu première de la créativité »

**Marie Castéran** « La constellation des ultrasensibles »

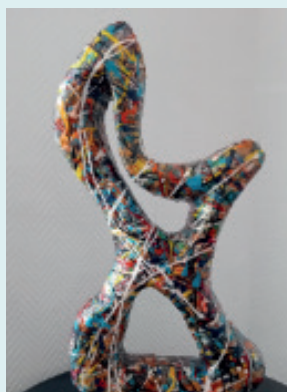
**Françine Rey** « Des maisons et des monstres »



Claire M



Marie Castéran



Rosa Pontrandoolfi



Françine Rey

«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. »

# Les Rendez-vous de septembre et octobre

**Mercredi 16 septembre** de 15h à 18h

Place Belfort

## Forum santé

Stand d'information, sensibilisation à la santé par des approches ludiques et participatives.

**22 et 29 septembre**

## Forum des associations de soutien aux patients et familles du CHU

Site Purpan : 22 septembre de 10h – 15h (hôpital Pierre-Paul Riquet, 3<sup>e</sup> étage, proche de la cafétéria, et hôpital des enfants, sur le parvis de l'entrée)

Site Rangueil : 29 septembre de 10h – 15h (hôpital Rangueil, hall d'accueil)

[espace.asso-usagers@chu-toulouse.fr](mailto:espace.asso-usagers@chu-toulouse.fr)

05 61 32 20 69

**Vendredi 25 septembre** de 16h30 à 19h30

Place du marché aux cochons

## 18<sup>e</sup> édition de Ciné-Ma-Santé

Promotion de l'alimentation saine, activité physique, le bon usage des écrans et le sommeil

**Samedi 26 septembre** après-midi

Quartier des 7 Deniers

## La Jeannette

Événement caritatif, culturel et sportif dont l'objectif est de collecter des dons pour soutenir la recherche contre les cancers pédiatriques.

Renseignements et inscription La Jeannette by 7

Animés | Course | Toulouse

**Dimanche 27 septembre** – départ 9h30

## Course solidaire "Le Flambeau pour la vie"

Course de sensibilisation au don d'organes

Départ pour les coureurs : l'hôpital Rangueil (10 kms non chronométré)

Départ pour les marcheurs : sortie de la passerelle

Anita Conti (allée du Professeur Camille Soula (5 kms)

Arrivée Hôtel Dieu

Inscription en ligne [Le Flambeau de la vie : une course/marche solidaire pour sensibiliser au don et à la greffe – Centre hospitalier universitaire \(CHU\) de Toulouse](https://www.leflambeaupourlavie.org/coursetmarchesolidairepoursensibiliseraudonetaulagriffe-centrehospitalieruniversitaire-chu-toulouse)

**Vendredi 2 octobre** à 11h00

Résidence sociale Malepère au 115 route de Labège

## Course Odyssée "octobre rose"

Organisée par Adoma

Deux départs pour une course ou une marche de 5 ou 10 kms :

Résidence sociale Malepère au 115 route de Labège

Inscription : [logement.occitanie@adoma.cdc-habitat.fr](mailto:logement.occitanie@adoma.cdc-habitat.fr)

**Mardi 6 octobre** de 14h à 17h

CCI de Toulouse – 2 rue Alsace Lorraine

## Les Entretiens Alzheimer – 5<sup>e</sup> édition

Gratuit sur inscription : [entretiensalzheimer.org](http://entretiensalzheimer.org)

ou 01 86 04 00 47

**Du 2 au 22 octobre** dans toute la ville

## Semaines d'Information sur la Santé Mentale

Voir pages intérieures

## Autres événements :

**Mardi 13 octobre** de 18h30 à 20h30

Salle du Sénéchal

## Conférence sur la santé mentale du tout-petit

Organisée par la Mutualité Française Occitanie

Gratuit et sans inscription

**Mercredi 7 octobre** 8h30 à 14h

5 Rue Claude Gonin

## Journée Santé des femmes

Thèmes abordés : la nutrition, la santé cardiovasculaire, la santé sexuelle, santé mentale et lutte contre les violences faites aux femmes.

Organisé par la CPTS La Providence

**Jeudi 8 octobre** de 12h à 17h

Auditorium St Pierre des Cuisines

## Initiations grand public gratuites aux gestes qui sauvent

Avec les Rotary Clubs du Grand Toulouse et leurs partenaires.

Inscription gratuite à la session de son choix sur :

<https://www.hallofchange.fr/gqs>

Renseignements : 06 14 11 53 11

[contact.mesmainspourunevie@gmail.com](mailto:contact.mesmainspourunevie@gmail.com)

**Samedi 17 et lundi 19 octobre** 10h30 à 12h

48 ter rue Louis Plana

## Rencontres Adelphie

Pour les enfants/ados (6-18 ans) ayant un frère ou une sœur en situation de handicap.

Organisé par l'Esperluette

Contact : <https://lesperluette31.com/>

En ce moment

## Association Visite de Malades en établissements hospitaliers (VMEH)

Recrute des bénévoles

Site Internet : <http://vme31.free.fr/>

Tél : 06 41 07 26 03

mail : [vme31@laposte.net](mailto:vme31@laposte.net)

