

d'TRAIT UNION

Le magazine du **Centre hospitalier universitaire de Toulouse**

GRAND ANGLE P. 10

Rangueil fête ses 50 ans

AU CŒUR DES SERVICES

Téléconsultation de titration
médicamenteuse P. 6

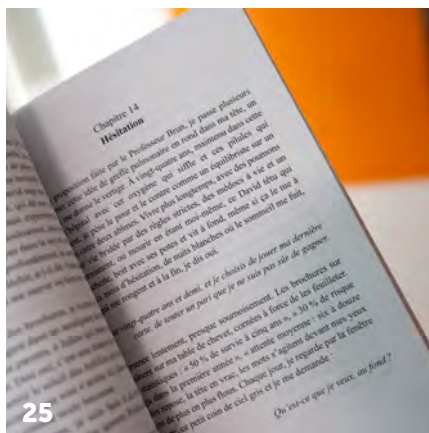
EURÊKA

Regard extérieur
sur la recherche P. 22

PRÉVENIR

Bouger plus au quotidien P. 26





10

GRAND ANGLE

Rangueil fête ses 50 ans
Un demi-siècle
au service de la santé

EN BREF

- 4 Visite ministérielle à l'Hôpital Rangueil
- 5 30 ans de l'Hôpital Sourire

AU CŒUR DES SERVICES

- 6 Téléconsultation de titration médicamenteuse
- 8 Revue de Morbi Mortalité

EURÉKA

- 22 Regard extérieur sur la recherche
- 23 Le projet européen GENEUS

CÔTÉ PRO

- 24 Cécile Graulle, infirmière de bloc opératoire

UN AUTRE REGARD

- 25 Des mots pour apaiser les maux

PRÉVENIR

- 26 Bouger plus au quotidien

Trait d'union remercie Bertrand Fougerat, créateur de l'illustration de la 4^e de couverture et qui nous a autorisés à l'utiliser.



SUIVEZ-NOUS!

[f](#) [v](#) [in](#) [@](#) chu-toulouse.fr

Directeur de la publication : Jean-François Lefebvre.

Rédacteur en chef : Dominique Soulié.

Coordination éditoriale : Agathe Rivemale. Conseil éditorial et rédaction :

Agence Exergue - Agathe Rivemale, Dominique Soulié. Photographies : Denis Gliksmann (Inrap), Frédéric Maligne, Frédéric Scheiber, Agathe Rivemale, Dominique Soulié, Odile Viguié, iStock photos, Bertrand Fougerat (illustration 4^e de couverture) Réalisation : Direction de la communication

et studio graphique Ogham. Impression : Messages. ISSN 0220-5386.

Dépôt légal : septembre 2025. Imprimé sur papier PEFC.



Cinquante ans d'engagement collectif

PR FATI **NOURHASHEMI** / PRÉSIDENTE DE LA CME
JEAN-FRANÇOIS **LEFEBVRE** / DIRECTEUR GÉNÉRAL DU CHU DE TOULOUSE



1975 : l'Hôpital Rangueil ouvrait ses portes, inauguré par Madame Simone Veil. Implanté dans une ville de Toulouse en plein essor et adossé à la Faculté de médecine depuis 1968, il affirmait déjà sa vocation d'hôpital d'enseignement et d'excellence hospitalo-universitaire.

Depuis cinquante ans, l'Hôpital Rangueil occupe une place déterminante dans la vie de nos concitoyens et dans l'histoire de notre territoire. Sa singularité tient à sa situation géographique, qui domine Toulouse, mais surtout à la richesse de ses spécialités, à l'engagement de ses équipes et à la dynamique constante d'innovation qui l'anime.

Au fil des décennies, Rangueil a relevé des défis majeurs et conduit de profondes modernisations, inscrivant son action dans l'avant-garde médicale. Certains jalons ont marqué durablement son histoire : en 1986, le premier stent coronaire au monde est posé par le Pr Jacques Puel, le Pr Francis Joffre et le Pr Hervé Rousseau ; en 2001, lors de la catastrophe d'AZF, l'hôpital sinistré accueille malgré tout près de 500 blessés ; en 2020, les services de réanimation sont en première ligne face à la crise du Covid ; ces dernières années, un plan ambitieux de développement de l'activité de greffe place nos équipes parmi

les meilleures de France et au premier rang pour la greffe rénale.

Au-delà de ces réussites, l'âme de Rangueil s'incarne parfaitement dans celles et ceux qui y travaillent, chaque jour, avec humanité, compétence et exigence : médecins, soignants, personnels administratifs, techniques et logistiques, enseignants, étudiants et chercheurs... Un engagement collectif à la mesure de la confiance que les patients placent en nous dans les moments les plus difficiles de leur vie.

En rendant hommage à toutes celles et ceux qui depuis cinquante ans ont contribué à faire de Rangueil un hôpital de référence, nous réaffirmons notre engagement et nos ambitions pour l'avenir. Car une nouvelle page se dessine, avec les opérations de restructuration en cours et demain avec le projet du Nouvel Hôpital de Rangueil. Ce chantier structurant et d'ampleur renforcera le rôle de référence du site au cœur de son territoire, offrant des conditions de soins toujours plus performantes et un cadre de travail modernisé.

Cinquante ans après son ouverture, Rangueil continue de porter haut l'innovation, la solidarité et l'excellence au service de tous.

Ensemble, nous écrivons la suite de son histoire.

ÉVÉNEMENT

Visite ministérielle à l'Hôpital Rangueil

Le 2 septembre, Jean-François Lefebvre, directeur général et la Pr Fati Nourhashemi, présidente de la Commission médicale d'établissement ont eu l'honneur d'accueillir Yannick Neuder, ministre chargé de la Santé et de l'Accès aux soins, en déplacement en Haute-Garonne. Au programme de cette visite, la mise en lumière de l'organisation territoriale portée par H2O – Hôpitaux Occitanie Ouest (réseau fédérant le CHU, la Faculté de santé

et 50 établissements de santé) et les projets innovants du CHU autour de l'intelligence artificielle en santé. Dans la foulée de sa rencontre avec les équipes de réanimation polyvalente, Yannick Neuder a rendu hommage aux professionnels du CHU pour un demi-siècle d'histoire, d'expertise et d'engagement au service des patients. Une histoire, une dynamique d'excellence et d'avenir que le CHU entend poursuivre avec le projet du Nouvel Hôpital Rangueil.



Grand Hôpital Régional des Enfants : une nouvelle étape

Le 26 juin dernier, les équipes du futur Grand Hôpital Régional des Enfants (GHRE) ont découvert les esquisses proposées par les trois groupements en lice dans le cadre du dialogue compétitif désormais lancé pour l'attribution du marché de conception et de réalisation. Appelé à devenir l'un des plus grands hôpitaux pédiatriques d'Europe, le futur GHRE doublera la capacité de l'Hôpital des enfants actuel et permettra d'apporter une meilleure réponse aux besoins de santé du territoire, en particulier au niveau des urgences, des soins critiques, des plateaux techniques ou encore de l'activité ambulatoire.

Troubles du comportement alimentaire (TCA)

Un hôpital de jour pour les 10-18 ans souffrant de troubles du comportement alimentaire ouvre ses portes à Purpan, dans l'ancien bâtiment Rayer. Placée sous la responsabilité du Pr Alexis Revet et des Drs Laure Mesquida et Simon Barthez, l'unité met la famille et les médiations thérapeutiques au cœur du soin. Alors qu'aucun dispositif spécialisé n'était jusque-là financé en Occitanie Ouest pour l'anorexie et la boulimie des mineurs, elle complète désormais l'unité adulte dirigée par le Pr Pierre Gourdy et le Dr Monelle Bertrand.



PLAN MOBILITÉ AU CHU

Le covoiturage débarque

Pour lutter contre les embouteillages et le stress matinal, le CHU lance Covoitéo by Karos, un service de covoiturage entre collègues, pensé pour faciliter les trajets domicile-travail. **Le plus ? Les passagers bénéficient de six mois gratuits puis de tarifs réduits** selon leur parcours et les conducteurs reçoivent une compensation financière pour chaque trajet. En cas d'annulation de dernière minute, un retour en VTC est garanti pour les passagers. Économique, écologique et convivial, Covoitéo c'est agir pour la planète et un gain de sérénité pour les hospitaliers.

- Plus d'infos pour s'inscrire sur [intranet](#)





ONCOPOLE

Sensibilisation aux cancers du sang

Pendant trois jours en septembre, l'Oncopole a accueilli un large public à l'occasion des journées de sensibilisation aux cancers du sang. Organisées par les équipes d'hémo-oncologie du CHU, en partenariat avec des associations de patients, ces rencontres ont permis d'informer et d'échanger autour des leucémies, lymphomes ou encore des myélomes multiples.

Conférences, tables rondes ont rythmé ce rendez-vous salué pour la qualité des échanges et la mobilisation des professionnels.



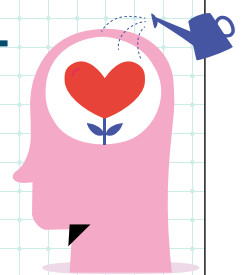
30 ans Hôpital Sourire

Le 16 septembre, l'association Hôpital Sourire a célébré ses 30 ans d'engagement auprès des enfants hospitalisés, de leurs familles et des soignants. L'Hôpital des enfants et l'Hôpital Paule de Viguière se sont transformés en lieux de fête : ateliers créatifs, artistes au chevet, cirque, concerts et espaces bien-être ont rythmé la journée. Entre rires, musique et émotions, cet anniversaire a mis en lumière trois décennies de solidarité et de joie partagée au cœur de l'hôpital.



LA LETTRE DU PATIENT

« Je tenais à exprimer
ma grande satisfaction
pour l'accueil dans
vos services.



Toutes les professions impliquées, infirmiers et infirmières, aides-soignantes, secrétaires, brancardiers, médecins et internes ont su, à chaque moment, allier humanité et empathie, avec la nécessaire fermeté vis-à-vis d'un patient hospitalisé. J'ai particulièrement apprécié le professionnalisme des infirmiers et infirmières, leur souci de soulager mes douleurs dans le respect des protocoles, la disponibilité et le temps qu'ils et elles ont libéré, pour répondre à mes questions, même lorsque leur pertinence aurait pu être questionnée. Dans ces moments où la question de la santé publique est débattue au niveau politique, je tenais à modestement vous féliciter ».

Jean-Marc P.

Une téléconsultation dédiée à la titration médicamenteuse pour les insuffisants cardiaques



L'équipe du CEPIC

Le service cardiologie est à l'avant-garde de la prise en charge de l'insuffisance cardiaque avec 400 téléconsultations de titrations réalisées en 2024 et l'ouverture prochaine d'une consultation de télé-réadaptation.

Créé il y a 24 ans, le centre spécialisé dans la prise en charge de l'insuffisance cardiaque (CEPIC) du CHU, garde une longueur d'avance grâce à un parcours de soins optimal, articulé autour du patient avec une équipe multidisciplinaire d'infirmières spécialisées en insuffisance cardiaque, diététicienne, pharmacienne et cardiologue.

Dès l'hospitalisation, débute une phase d'éducation thérapeutique et d'intégration dans le programme, combinant télésurveillance et titration des traitements.

La première téléconsultation de titration médicamenteuse*

«En 2021, fort de cette expérience, et alors que la pandémie de COVID ne nous permettait plus de voir les patients à l'hôpital, nous avons ouvert la première téléconsultation de titration. En avance, sur ce qui est devenu depuis, une recommandation de la société européenne de cardiologie», pointe le Pr Michel Galinier. En 2024, le CEPIC a réalisé 400 téléconsultations de titrations et il inclut 140 nouveaux patients par an. «Ces titrations rapides couplées à la télésurveillance, évitent les décompensations cardiaques et réduisent les ré-hospitalisations», mesure aussi le cardiologue Romain Itier. Même constat pour les infirmières Sandrine Ayot et Ghislaine Galtier, qui observent «des alertes de patients bien moins nombreuses entre les rendez-vous de suivi et d'éducation thérapeutique proposés à 15 jours, puis 3 et 6 mois».

“

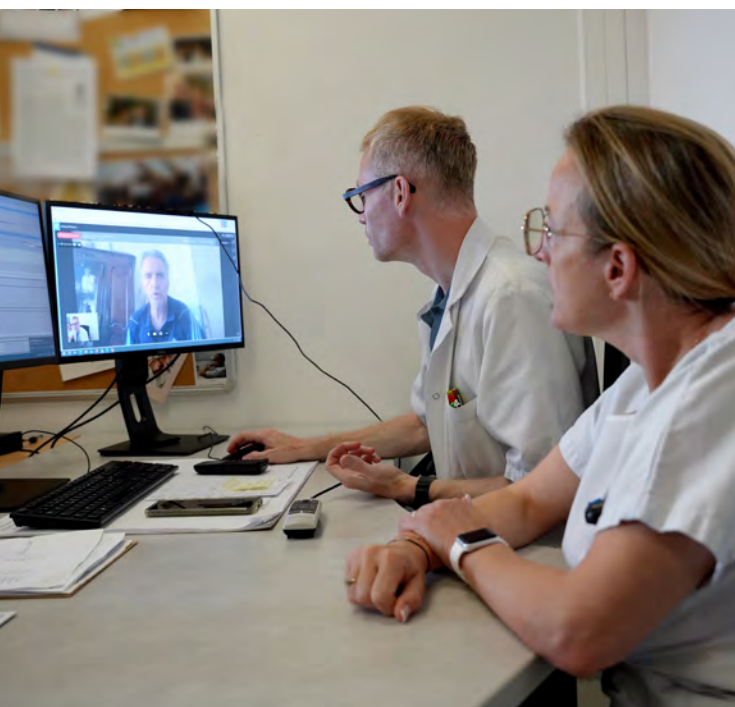
Au CEPIC, nous accompagnons chaque patient tout au long de son parcours, du diagnostic à la prévention des hospitalisations. Avec un objectif simple : améliorer sa qualité de vie grâce à une prise en charge pluridisciplinaire et personnalisée.



Prochaine étape, l'ouverture d'un parcours de télé réadaptation cardiaque qui permettra à des patients de pratiquer de l'activité physique adaptée (vélo à domicile) sous surveillance médicale grâce à une ceinture thoracique. •

• **Contact :**
insuffisancecardiaque@chu-toulouse.fr

* méthode permettant d'ajuster rapidement une posologie de médicament



Une prise en charge à 360°

- Consultation multidisciplinaire
- Réévaluation de l'insuffisance cardiaque
- Réunion médico-chirurgicale hebdomadaire
- Éducation thérapeutique et télésurveillance
- Unité mobile
- Consultation de titration médicamenteuse
- Hospitalisation traditionnelle

RMM : engagez-vous dans la dynamique d'analyse des événements indésirables associés !



L'équipe RMM
de gynéco-obstétrique
à l'Hôpital
Paule-de-Viguier

Trente-six équipes du CHU sont déjà mobilisées dans une démarche d'analyse régulière des EIAS* en Revue de Morbi Mortalité (RMM) active avec 99 réunions en 2024. Un bilan encourageant qui a vocation à se renforcer encore avec l'implication de nouveaux services.

** événements indésirables associés aux soins*

Analyser sans juger. Décortiquer un événement indésirable associé aux soins qui a – ou aurait pu – entraîner un dommage pour un patient (EIAS). En étudier, en équipe, les circonstances, dans un climat de confiance et de bienveillance. C'est tout le principe de la démarche, déjà exigée par la Haute autorité de santé pour l'anesthésie réanimation, la cancérologie et la chirurgie. «*Au CHU, plusieurs services ont bien compris son intérêt : limiter le risque qu'un même événement se renouvelle, et s'en sont emparés parfois depuis plus de 15 ans. J'encourage toutes les équipes à se lancer, en commençant par des événements qui auraient pu mal se terminer, mais qui ont été maîtrisés*», conseille le professeur Virginie Gardette, responsable médicale de la direction qualité et coordinatrice de la gestion des risques associés aux soins.

Le CHU accompagne aussi la mise en œuvre des RMM. «*Nous sommes disponibles, et un kit en ligne sur PILOT accompagne méthodologiquement tous les volontaires*», indique aussi Fabien Martinez, directeur de la qualité des risques et des relations avec les usagers. •

— ZOOM —

La RMM place les soignants en position d'acteurs

« En gynéco-obstétrique, nous avons mis en place un groupe de pilotage avec des sages-femmes et des médecins et nous organisons une RMM tous les mois. Les chefs de service sont très souteneurs et impliqués et c'est l'une des conditions importantes pour la dynamique des réunions et l'implication de tous. Cette démarche remet les soignants dans une position d'acteurs. Il ne s'agit ni de juger, ni de culpabiliser, mais de mener une réflexion collective en retraçant le parcours du patient. On renforce le sentiment d'équipe et l'on remobilise la confiance entre collègues. »

Docteur Béatrice Guyard-Boileau,
gynécologue obstétricienne,
chef du pôle Femme-mère-couple.



L'équipe
RMM d'ORL à
l'Hôpital Pierre-
Paul Riquet



Fabien Martinez
et Pr Virginie
Gardette

à savoir

Les équipes médicales qui s'engagent de façon régulière dans la démarche RMM peuvent obtenir une accréditation par leur société savante



En vidéo, l'engagement de l'équipe de gynécologie-obstétrique



HÔPITAL RANGUEIL

Un demi-siècle au service de la santé

En 1975, l'Hôpital Rangueil ouvrait ses portes sur les hauteurs de Toulouse. Depuis, ce site hospitalo-universitaire n'a cessé de se transformer: il a relevé les grands défis de la médecine moderne, marqué l'histoire par des innovations majeures et accompagné plusieurs générations de soignants, chercheurs, étudiants et patients.

Aujourd'hui, Rangueil est un hôpital de référence reconnu, porté par l'engagement quotidien de ses équipes et par une dynamique de recherche et d'innovation qui le place au premier plan national et international.

Alors qu'il célèbre son cinquantième anniversaire, il regarde déjà vers l'avenir avec le projet du Nouvel Hôpital Rangueil (NHR), qui dessinera les 50 prochaines années.

Trait d'union vous présente l'Hôpital de Rangueil, hier, aujourd'hui et demain, toujours au service de la santé de tous.

Quand Toulouse grandit, l'hôpital Rangueil s'impose

Dans les années 1950, Toulouse et sa région connaissent une véritable métamorphose. L'expansion démographique est fulgurante: urbanisme repensé en 1962, décentralisation un an plus tard, arrivée massive de 100 000 rapatriés d'Algérie, sans oublier un exode rural qui vide les campagnes au profit des villes.

La capitale de Midi-Pyrénées change de visage et doit s'adapter. Comme jadis les hospices médiévaux ou l'hôpital Purpan, bâtis pour répondre aux besoins de leur époque, un nouvel établissement hospitalier devient indispensable.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes: depuis le début des années 1960, les régions du Midi ont gagné 3,5 millions d'habitants, soit une hausse de près de 40%. À Toulouse, les infrastructures de soins sont saturées, la capacité d'hospitalisation est devenue largement insuffisante.

C'est dans ce contexte que s'impose l'idée de bâtir un nouvel hôpital sur les coteaux de Rangueil, à la mesure des mutations en cours et des défis médicaux de demain.



hôpital Rangueil

186 | Septembre-Octobre 2025

accueil ↑
entrée de nuit ↑
urgences ↑

Faculté de médecine
en 1967

Terrain du futur hôpital
en octobre 1970



QUELQUES GRANDES DATES

1959-1967 | Le projet de construction d'un nouvel hôpital et d'une nouvelle Faculté de médecine

En 1959, le doyen Guy Lazorthes (1910-2014) neurochirurgien et professeur à la Faculté de médecine soumet à la Faculté et à la direction des hôpitaux un rapport dans lequel la construction d'un nouvel hôpital et d'une nouvelle Faculté de médecine liés l'un à l'autre est présentée comme indispensable pour faire face à la progression croissante des besoins sanitaires et du nombre d'étudiants en médecine.

Ce projet doit se conformer aux exigences de la réforme hospitalo-universitaire du Pr Robert Debré de 1958 mise en application en 1961 : association Faculté-hôpital et recherche dans un même ensemble, humanisation, plein-temps médical...

Ce nouvel hôpital va inaugurer l'ère des plateaux techniques modernes pour répondre aux besoins d'une société en pleine croissance démographique. Le projet fait son chemin de 1960 à 1967.

Au mois de juillet 1961, après une étude du sol, l'achat du terrain de Pouvoirville-Rangueil est proposé pour la construction de tout le complexe. Ce terrain de 35 hectares sur les coteaux de Pech-David sera acheté le 24 décembre 1963.

Le projet concernant la nouvelle Faculté de médecine de Rangueil

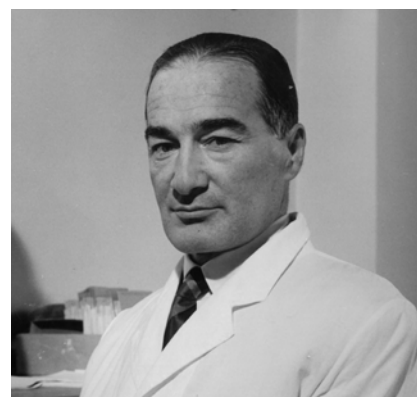
est accepté par l'Éducation nationale en 1962. Pour sa part, la construction du nouvel hôpital avec la création de 1 200 nouveaux lits rencontre une opposition importante de la part des autorités locales et les tutelles. En 1965, le directeur général de la Santé publique autorise enfin la construction de l'Hôpital Rangueil, mais il faudra encore batailler pour obtenir les 1 200 lits nécessaires.

1968 | Ouverture de la Faculté de médecine

La nouvelle Faculté ouvre ses portes... avec sept ans d'avance sur l'hôpital. À la rentrée de 1968, les locaux du premier cycle des études médicales sont ouverts.

1975 | L'accueil des premiers malades et l'inauguration

La livraison des bâtiments est réalisée le 11 juillet 1974 et celle du matériel en janvier 1975. L'accueil des premiers malades a lieu en mai 1975 dans le service de neurologie du bâtiment H1.



Doyen Guy Lazorthes (1910-2014)

Simone Veil, ministre de la Santé et de la Sécurité sociale, inaugure l'établissement le 27 octobre 1975 en présence de Pierre Baudis, maire de Toulouse et Roger Méau, directeur général du CHU.

Les services vont être ouverts progressivement jusqu'en 1976, date à laquelle l'établissement atteint son rythme de croisière.

Les grands travaux de l'Hôpital Rangueil

Les travaux de terrassement débutent en 1969.

- **500 000 tonnes** de terre vont être déplacées
- **18 mètres** de profondeur pour les fondations

La construction des bâtiments commence le 3 août 1970.

- **130 000 m²** de planchers
- **213 millions** de francs



**Les Hôpitaux
de Toulouse en 1963
totalisaient 2 366 lits**

1653 lits à Purpan,

382 à La Grave

331 à l'Hôtel-Dieu
Saint-Jacques.

— ZOOM —

Noël Lemaresquier, l'architecte de Rangueil

Noël Lemaresquier (1903-1982) est un architecte français de renom, lauréat du Grand Prix de Rome et professeur à l'École des beaux-arts, où il succède à son père. Entre 1970 et 1974, il conçoit avec Paul de Noyers l'Hôpital de Rangueil, inscrit dans le grand mouvement de modernisation hospitalière des années 1970.

2001 | Rangueil face à la catastrophe AZF

Vendredi 21 septembre, 10 h 20. L'usine AZF explose à Toulouse, faisant 33 morts et plus de 2 200 blessés. Le plan blanc est déclenché. Plus proche site hospitalier de la catastrophe, l'Hôpital Rangueil subit de plein fouet l'onde de choc : fenêtres, plafonds et verrières volent en éclats, plongeant les personnes présentes dans la stupeur et la peur de l'effondrement des bâtiments. Malgré les dégâts, l'hôpital reste debout et fait face. En un week-end, 489 victimes sont accueillies aux urgences, dont 92 hospitalisées. Une cinquantaine de soignants sont

eux-mêmes blessés. Ce jour-là, l'esprit de solidarité et de réactivité des hospitaliers de Rangueil s'est imposé comme une réponse exemplaire à une tragédie qui a marqué durablement Toulouse et son CHU.

2011 | Un plateau technique à la pointe

Le 14 novembre 2011, Rangueil inaugure le bâtiment H3 – Guy Lazorthes. Ce nom rend hommage à l'éminent neurochirurgien et fondateur de ce site hospitalo-universitaire. Véritable concentré de modernité, le bâtiment regroupe sur quatre niveaux 18 salles de blocs opératoires avec des salles de réveil, le service des

brûlés et une unité de réanimation. Un outil d'excellence pensé pour les prises en charge les plus complexes et relever les défis les plus exigeants de la médecine d'aujourd'hui.

2022 | Téléo relie l'hôpital Rangueil à la ville

Depuis 2022, un téléphérique urbain relie l'Oncopole, l'Hôpital Rangueil et l'Université Paul-Sabatier en seulement dix minutes. Trois stations portent les noms de figures marquantes des sciences et de la médecine : Paul Sabatier, Louis Lareng et Lise Enjalbert.

70 millions de francs d'équipements chirurgicaux à l'ouverture

55
tables
d'opération

103
appareils de
surveillance
électronique

149
appareils
d'assistance
respiratoire

22
salles
radiologiques

1
chaufferie
centrale

1
centrale
électrique

50 ans d'innovations médicales

Depuis 50 ans, à chaque décennie, son lot de progrès. Depuis son ouverture, l'Hôpital Rangueil a vu naître et grandir des techniques médicales qui font aujourd'hui référence, du cœur aux reins, de l'imagerie à la transplantation. Panorama sur un demi-siècle d'expertise au service des patients.

1978

En janvier, ouverture de l'unité de transplantation d'organes (UTO) - **Pr Jean-Michel Suc et Pr Dominique Durand**

1979

Installation du premier scanner crânien dans le service de radiologie - **Pr Jean Roulleau et Pr Francis Joffre**

1982

En juin, le scanner corps entier entre en service en radiologie, suivi du secteur d'échographie l'année suivante - **Pr Jean Roulleau et Pr Francis Joffre**

1984

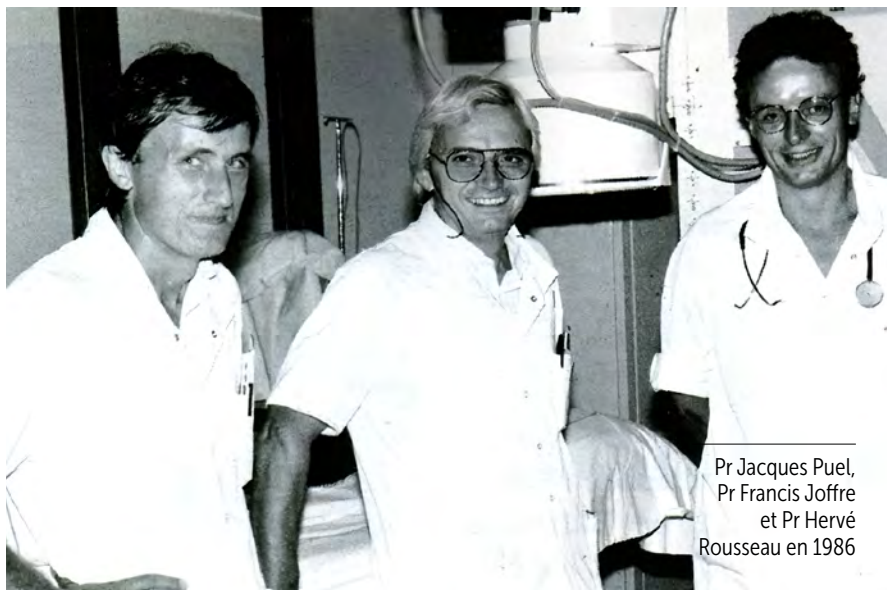
En juin, ouverture de l'unité des grands brûlés dans le service de chirurgie plastique - **Pr Michel Costagliola**

1985

En mars, la première transplantation toulousaine du foie est réalisée - **Pr Gilles Fourtanier et le Pr Jean Escat**

1986

Première implantation mondiale d'une endoprothèse coronaire (stent) à l'Hôpital Rangueil - **Pr Jacques Puel, Pr Francis Joffre et Pr Hervé Rousseau**
En mars, greffe cardiaque réalisée dans le service de chirurgie cardiovasculaire - **Pr Alain Cérène, Pr Gérard Fournial et Pr Pierre Puel**



Pr Jacques Puel,
Pr Francis Joffre
et Pr Hervé
Rousseau en 1986



Première greffe
cardiaque
en 1986



Première greffe de cellules
pancréatiques en 2025

1989

Ouverture d'une consultation de dépistage des maladies du sein – **Pr Pierre Bécue, Pr Jean Hoff et Pr Francis Joffre**

1993

En mai, installation de la première IRM à Rangueil dans le service d'imagerie – **Pr Francis Joffre et Pr Claude Manelfe**

1999

En novembre, regroupement des services d'urologie – **Pr Francis Pontonnier et Pr Jean-Pierre Sarraon**

En décembre, regroupement des services de cardiologie – **Pr Jean-Marie Fauvel et Pr Jacques Puel**

2007

Le 23 septembre, première mondiale de greffe d'un rein "en domino" – **Pr Pascal Rischmann, Pr Lionel Rostaing, Pr Nassim Kamar**

2008

Le 14 janvier, implantation d'un cœur artificiel gauche – **Pr Camille Dambrin**

Le 18 juillet, implantation d'une bioprothèse aortique d'Edwards par voie transfémorale – **Pr Didier Carrié, Pr Alain Cérène, Pr Gérard Fournial**

2003

En avril, ouverture du service rénové des urgences – **Dr Henri Juchet**

2009

Administration de cellules de moelle osseuse pour traiter des patients ayant une fonction cardiaque affaiblie – **Pr Jérôme Roncalli**

2015

Transplantation rénale robot assistée avec introduction du greffon par voie vaginale – **Dr Nicolas Doumerc et Dr Federico Sallusto**

2017

Organoïde de vessie réalisé grâce aux propres cellules souches du patient – **Pr Xavier Gamé**



2018

Ouverture du centre de télésurveillance de l'insuffisance cardiaque faisant suite à l'essai OSICAT conduit par le CHU de Toulouse – **Pr Michel Galinier**

2022

Greffe hépatique avec greffon reperfusé et oxygéné – **Pr Fabrice Muscari**

2025

Epione®, le robot qui aide à détruire les tumeurs abdominales et pulmonaires à travers la peau – **Pr Fatima-Zohra Mokrane**

— ANECDOTE —

Rangueil fait son cinéma

L'Hôpital Rangueil a parfois servi de décor... au grand écran. En juillet 1992, il accueille le tournage de « Ma saison préférée », film d'André Téchiné avec Catherine Deneuve, Daniel Auteuil et Marthe Villalonga. À cette occasion, le premier scanner à RX corps entier du CHU est utilisé pour filmer une scène de ce film, avec Marthe Villalonga en patiente. L'examen est réalisé par le Dr Philippe Arrué, neuroradiologue.





872 lits et places

46 133 passages
aux urgences adultes
dont **9 116**
hospitalisations (20 %)

17 545 interventions
chirurgicales

88 768 séjours

218 024 consultations

1 058 personnels
médicaux*

2 990 personnels
non médicaux*

* personnes physiques

L'offre de soins aujourd'hui

Hôpital de proximité pour les Toulousains et centre de recours pour l'ensemble des habitants de la région, l'Hôpital Rangueil combine au quotidien soins de premier niveau et prises en charge hautement spécialisées. Grâce à son offre de soins à la fois large et diversifiée, il occupe une place incontournable au sein du CHU de Toulouse, développant des spécialisations complémentaires à celles des autres sites hospitaliers toulousains.

Cardiologie

Chirurgie cardio-vasculaire

Chirurgie plastique
et des brûlés

Chirurgie vasculaire
et angiologie

Chirurgie viscérale et digestive

Diabétologie

Endocrinologie et nutrition

Explorations fonctionnelles
physiologiques

Gastroentérologie
et pancréatologie

Gériatrie

Chirurgie gynécologique

Hépatologie

Hypertension artérielle
et thérapeutique

Médecine interne et
immunologie clinique

Médecine nucléaire

Médecine vasculaire

Néphrologie et
transplantation d'organes

Odontologie

Oncologie médicale

Réanimation adultes

Urgences adultes

Urologie, andrologie
et transplantation rénale





— ZOOM —

L'Hôpital Rangueil, référence nationale pour les transplantations d'organes

Le CHU de Toulouse fait partie des meilleurs centres français de transplantation et occupe la première place pour les greffes de rein. Depuis de nombreuses années, les équipes médicales, chirurgicales, anesthésistes et soignantes s'engagent au quotidien pour réaliser ces interventions complexes dans les meilleures conditions.

Dès 1978, l'Unité de transplantation d'organes (UTO) au sein du service de néphrologie de Rangueil voit le jour. C'est une structure originale en France car elle regroupe les différentes transplantations d'organes de l'adulte. Les personnes transplantées sont accueillies dans les suites post-opératoires immédiates et à distance pour le suivi et la prise en charge des complications.

Le prélèvement et la transplantation d'organes sont des priorités du projet d'établissement 2023-2028 du CHU.



348 transplantations réalisées en 2024

288 transplantations réalisées en 2023

+ 20,83 %

augmentation du nombre de transplantations en 2024 par rapport à 2023

246 greffes de rein dont 57 greffes à partir de donneur vivant (DVA)

60 greffes de foie

17 greffes de cœur

13 greffes de pancréas

12 greffes de poumon

Le Nouvel Hôpital Rangueil, un projet d'avenir

Cinquante ans après son ouverture, l'Hôpital de Rangueil s'apprête à se réinventer. Avec la construction du Nouvel Hôpital Rangueil (NHR), le CHU de Toulouse engage une transformation ambitieuse.

Objectif: adapter le CHU aux besoins d'une métropole en forte croissance en synergie et proximité immédiate avec la Faculté de santé, améliorer les conditions d'accueil et de travail, et renforcer les pôles d'excellence médicale.

Au cœur du CHU de demain

Le NHR s'inscrit dans le projet d'établissement 2023-2028, aux côtés du futur grand hôpital régional des enfants à Purpan et de l'extension de l'Institut universitaire du cancer à l'Oncopole. Ces trois opérations vont profondément remodeler l'offre de soins à Toulouse et dans la région.

«Nous entrons dans une phase de transformation sans précédent, explique Abdelaali Gaïdi directeur du pôle patrimoine et ressources opérationnelles, en charge du pilotage de ces projets. L'objectif est clair: offrir des soins de qualité dans des infrastructures modernes et adaptées, améliorer le confort des patients et donner aux professionnels un environnement de travail à la hauteur de leur engagement.»

Une reconfiguration du site

À Rangueil, le projet dépasse la seule construction de nouveaux bâtiments. Il vise une reconfiguration globale du site pour simplifier les parcours patients et renforcer les synergies médicales :

- regroupement des activités cardio-vasculaires et métaboliques (CVM) et de chirurgie vasculaire et thoracique (CVR) de l'Hôpital Larrey,
- modernisation du bâtiment H1 pour accueillir de nouvelles unités,
- mutualisation des plateaux techniques.

«Ce projet n'est pas seulement un chantier immobilier, insiste le Pr Michel Galinier, cardiologue et président du Comité consultatif médical de Rangueil et Larrey. C'est un projet médical et humain qui vise à favoriser la complémentarité entre spécialités et à mettre l'accent sur une prise en charge globale et cohérente.»

Le futur hôpital s'articulera autour de trois grands axes prioritaires :

- Cardiologie – Métabolisme
- Immunologie – Transplantation
- Cancérologie

«Ces axes traduisent notre volonté de concentrer l'expertise et de développer encore davantage la recherche et l'innovation, poursuit le Pr Galinier. Ils correspondent à des spécialités médicales dans lesquelles Rangueil et Larrey ont déjà une histoire forte et où nous devons continuer à progresser pour les personnes malades qui nous font confiance.»

Un hôpital pour demain

Avec le Nouvel Hôpital Rangueil, le CHU de Toulouse mise sur l'avenir: un hôpital moderne, plus lisible et tourné vers les besoins des générations futures.

«Cet hôpital cinquantenaire impressionne à la fois par son histoire, son ampleur – un grand hôpital universitaire, riche de toutes ces expertises médicales qui font son identité – mais aussi par son esprit familial, où toutes ses spécialités et tous ses métiers avancent ensemble, conclut Ornella Bruxelles-Terriat, directrice du site Rangueil-Larrey. Cette dynamique collective, qui fait indéniablement la force de Rangueil depuis cinq décennies, est plus que jamais précieuse. C'est elle qui guidera le projet du NHR, pensé pour les patients, pour les équipes et pour l'avenir de l'offre de soins sur le territoire d'Occitanie Ouest.»



Pr Michel Galinier



Ornella Bruxelles-Terriat



Abdelaali Gaïdi

En résumé

Le Nouvel Hôpital Rangueil, c'est...

- Une modernisation profonde du site de Rangueil.
- Une organisation centrée sur les parcours patients.
- Trois axes d'excellence médicale : cardiologie-métabolisme, immunologie-transplantation et cancérologie.
- Des conditions d'accueil et de travail repensées pour demain.



Les opérations préalables

Dans l'attente du NHR, plusieurs opérations intermédiaires ont été engagées dans les bâtiments H1 et H2 de l'Hôpital Rangueil et de l'Hôpital Larrey pour moderniser les locaux pendant cette période transitoire et préparer la reconfiguration globale.

2024

Des travaux de rénovation et de modernisation

- Chirurgie vasculaire
- Diabétologie
- Néphrologie

Des réorganisations de service et le développement de la capacité d'accueil

- Services d'hôpital de jour et service d'hospitalisation de semaine de cardiologie
- Réanimation de chirurgie cardiovasculaire
- Regroupement de la radiologie
- Augmentation capacitaire du post-urgences gériatriques
- Relogement sur Rangueil du secteur de dialyse de Larrey
- Création d'un plateau ambulatoire cardiovasculaire

Des améliorations des conditions de travail

- Reconstruction du self du personnel
- Création d'une salle de sport
- Reconstruction des internats de médecine et de pharmacie
- Installation de garage à vélo sécurisé
- Reconstruction de la crèche hospitalière

2027

— ANECDOTE —

Rangueil et le mystère des sarcophages de Notre-Dame

Après l'incendie de 2019, deux sarcophages en plomb sont découverts sous Notre-Dame de Paris. En 2022, ils sont transférés à l'Institut médico-légal de l'Hôpital Rangueil pour être ouverts et étudiés avec la Faculté de santé de l'Université de Toulouse. Les chercheurs identifient le chanoine Antoine de La Porte (mort en 1710). L'occupant du second sarcophage, plus ancien, pourrait être le poète Joachim du Bellay.

Un épisode marquant où Rangueil, haut lieu de médecine et de science, s'est trouvé associé à l'histoire de l'un des plus grands monuments du patrimoine français.



© Denis Giklsman, Inrap



Les professionnels de l'Hôpital Rangueil
ont célébré les 50 ans de leur hôpital lors
d'une soirée festive le jeudi 12 juin 2025



MINISTÈRE
DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ,
DES SOLIDARITÉS
ET DES FAMILLES

*Liberté
Égalité
Fraternité*

La bronchiolite, je l'évite

6 gestes simples pour éviter de la transmettre aux enfants



Se laver les mains avant
et après chaque change,
tétée, repas ou câlin.



Éviter d'emmener son
enfant dans les endroits
publics confinés.



Aérer régulièrement
l'ensemble du logement.



Ne pas partager
ses biberons, sucettes
ou couverts non lavés.



Porter un masque en cas
de rhume, toux ou fièvre.



Ne pas fumer
à côté des bébés
et des enfants.

Des traitements préventifs existent, parlez-en à votre médecin

En cas de symptômes, je contacte d'abord mon médecin.
S'il n'est pas disponible, j'appelle le 15 avant d'aller aux urgences.

Plus d'informations sur www.sante.gouv.fr/bronchiolite



PT01-403-254 Photo: Getty Images

Évaluation du HCERES : bénéficier d'un regard extérieur est une chance

Après une première évaluation réussie en 2020, le CHU fait partie de la nouvelle vague d'expertises menées par le HCERES* et sera visité en avril 2026. Interview de Justine Koob, directrice de la recherche.



70 %

des professionnels HU**
rattachés à l'un des
8 axes de recherche

67 brevets

protégés avec dépôt de titres

3 deeptech

exploitent des innovations
issues du CHU

Le HCERES examine les activités recherche du CHU, comment avez-vous répondu à cette évaluation ?

C'est une démarche collective menée avec Catherine Arnaud et Adeline Ruysen-Witrand, présidentes de la DRCL et le Pr Pierre Gourdy, vice-président, pour rédiger le rapport d'autoévaluation, sur la base d'un référentiel précis de 37 critères. Il s'agissait d'explicitier l'évolution de notre pilotage en matière de recherche, notre gouvernance, nos liens avec l'université, l'Inserm et le CNRS, les grandes preuves de notre excellence scientifique, et nos actions en matière d'innovation. Cette évaluation menée par le HCERES sur le CHU, fait suite à une première, réussie en 2020.

Quels sont les axes prioritaires mis en avant par le CHU ?

Notre activité de recherche est structurée en huit axes : Preserv'age, Cardiomet, HoPeS (handicaps neurologiques psychiatriques et sensoriels), Axe cancer, Itac (technologies avancées et chirurgicales), Neo-I3D, Premice et Time (transplantation, immunologie et environnement).

Aujourd'hui, les feuilles de route de ces axes s'articulent pour les cinq prochaines années avec les thématiques prioritaires identifiées dans le projet d'établissement. Il s'agit des maladies rares, des biothérapies, des données de santé, de l'impression 3D, de la santé, de la prévention et de l'environnement.

Quel est l'intérêt de cette évaluation pour le CHU ?

Cet exercice nous a permis d'identifier collectivement nos priorités en associant les acteurs recherche du CHU. Nous avons également pu mener des réflexions stratégiques avec nos partenaires du site, tels que l'université ou l'Inserm. Enfin, bénéficier d'un regard extérieur sur notre organisation est une chance, qui permet de faire un bilan et de dresser des perspectives en adéquation avec notre projet d'établissement. •

* Haut Conseil de l'évaluation de la recherche
et de l'enseignement supérieur

** hospitalo-universitaires

GENEUS : améliorer la prise en soin et le parcours des patients âgés en neurochirurgie

Le projet européen GENEUS, coordonné par le CHU de Toulouse et lancé en juin pour 3 ans, vise à adapter l'accès, la qualité et la pertinence des soins neurochirurgicaux aux spécificités des patients âgés et aux réalités du sud-ouest européen.

PLUS DE

2 M€

Lauréat du programme Interreg Sudoe, le projet bénéficie de plus de 2 M€ et associe de nombreux partenaires hospitaliers et universitaires à Toulouse, Limoges, Pampelune, Alicante, Orense et Lisbonne.

Avec le vieillissement, ces patients sont de plus en plus nombreux et fragiles, exposés à une perte d'autonomie malgré la réussite technique du geste neurochirurgical. GENEUS promeut une collaboration multidisciplinaire entre neurochirurgiens, gériatres, anesthésistes, soignants, kinésithérapeutes, assistantes sociales, afin de créer un environnement favorable, à l'instar de la neurochirurgie pédiatrique.

Il se déploie en trois phases :

1. DIAGNOSTIC PARTAGÉ

Une étude qualitative et épidémiologique pour identifier les besoins non couverts et construire un modèle commun de prise en charge.

2. CONCEPTION D'UNE « BOÎTE À OUTILS »

Des recommandations de bonnes pratiques cliniques innovantes, adaptées aux personnes âgées, et quantifiables autour de sept axes (détection de la fragilité, évaluation gériatrique standardisée, hydrocéphalie, rééducation, prévention de la dépendance iatrogène, optimisation anesthésie et médecine péri-opératoire, coordination des parcours). L'outil prendra la forme de formations, modules e-learning, ateliers pratiques et solutions numériques.

3. DÉPLOIEMENT ET ÉVALUATION

Mise en œuvre dans les territoires partenaires, avec formations standardisées et gouvernance collaborative. Une évaluation médico-économique mesurera l'impact sur qualité de vie, autonomie, réadmissions, mortalité, coûts et satisfaction des soignants.

L'ambition est de faire du CHU de Toulouse un leader européen en neurochirurgie gériatrique, en lien avec les sociétés savantes européennes. GENEUS constitue une étape décisive pour adapter la neurochirurgie aux seniors et favoriser le maintien de l'autonomie et la qualité de vie à domicile.

Dr Gabor Abellan Van Kan, gériatre, Dr Eric Schmidt, neurochirurgien et Véronique Chaigneau, Chef de projets DRI



Dans la tête de Cécile Graulle, infirmière de bloc opératoire

Depuis son entrée au CHU en 2003, Cécile Graulle exerce comme infirmière de bloc opératoire. Un métier passionnant, en constante évolution, qui requiert de fortes compétences techniques et une mise à jour permanente de ses connaissances.



Dès ses débuts à l'hôpital, Cécile a enfilé la blouse verte. À 45 ans, cette professionnelle dynamique incarne l'esprit du service public hospitalier. «Je souhaitais travailler dans un établissement à la pointe de la médecine, tout en contribuant à la prise en soins de tous», explique-t-elle.

Cécile Graulle a commencé sa carrière au bloc opératoire d'urologie de Ranguel, sans expérience préalable. «À l'école d'infirmière, on ne découvre pas vraiment le bloc. J'ai tout appris sur le terrain. C'est un environnement exigeant, à la fois physique et très technique, où la cohésion d'équipe est centrale. On exerce tous les jours aux côtés des chirurgiens, internes, anesthésistes et des collègues paramédicaux. Il faut savoir communiquer, gérer son stress, rester concentré, anticiper les demandes» confie-t-elle. Mais «Être IBODE, c'est aussi être attentive aux besoins du patient qui, en venant au bloc, a plus que jamais besoin d'être rassuré et se sentir en sécurité.»

Métier exigeant, moteur d'engagement

Attirée par la technicité et la rigueur exigée en bloc opératoire, Cécile choisit de se spécialiser. En 2009, elle obtient le diplôme d'Infirmière de bloc opératoire diplômée d'état (IBODE). «Cette formation m'a permis de gagner en autonomie, de mieux appréhender les risques et d'élargir mon champ de compétences. C'est passionnant de découvrir de nouvelles spécialités et pratiques», souligne-t-elle. Au cours de ses stages, elle découvre plusieurs environnements d'exercice, dont le secteur privé. Pourtant, à l'issue de ses études, elle choisit de revenir dans «son» service d'urologie.

Fidélité au service et à l'équipe

«J'apprécie de pouvoir travailler dans un bloc où la lumière du jour y est toujours présente», plaisante-t-elle, avant de souligner l'essentiel : l'esprit d'équipe, la solidarité et la confiance.

Ces valeurs partagées se sont construites avec l'histoire du service et les changements vécus ensemble, comme l'ouverture du BOH3 (qui a engendré une réorganisation de notre travail) ou l'arrivée de la chirurgie robotique.

Engagée dans la transmission

Attachée à la transmission du savoir et des bonnes pratiques, elle encadre souvent des élèves d'IBODE, élèves infirmiers et agents hospitaliers en observation. Depuis quelques mois, elle intervient aussi à l'école d'IBODE, ce qui lui permet de partager son expertise et sa vision du métier.

Malgré les contraintes, Cécile Graulle reste animée par la même passion qu'à ses débuts. «C'est un métier exigeant mais incroyablement stimulant. Chaque jour on apprend, on progresse, on agit pour la sécurité du patient. Et c'est ce qui, après plus de vingt ans, me fait toujours venir travailler avec envie.» •

Des mots pour apaiser les maux



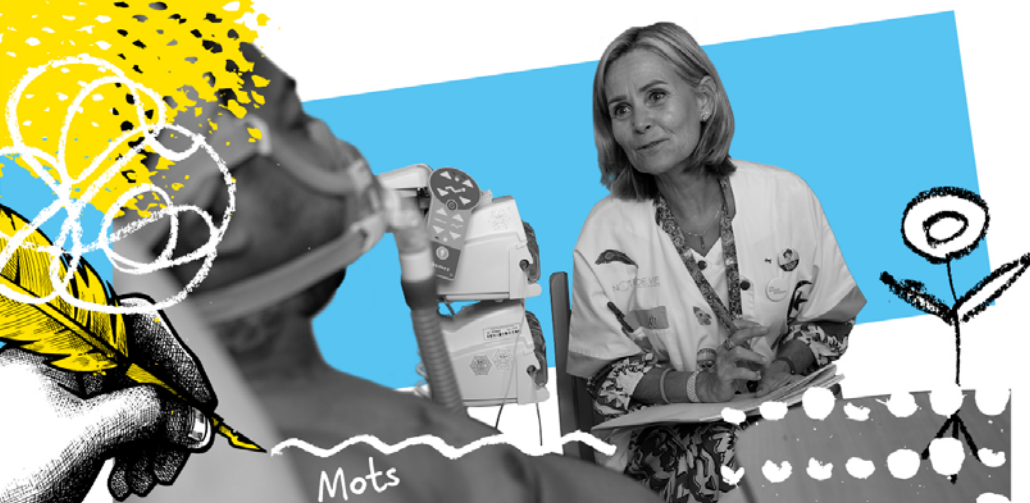
Les mots, la lecture, l'écriture enrichissent la relation de soin et complètent utilement les traitements et gestes techniques dans l'accompagnement des patients face à l'épreuve de la maladie. Cette approche humaine revêt une importance particulière pour les personnes en fin de vie suivies en médecine palliative au CHU.

Formation professionnelle

Depuis la rentrée 2024-2025, l'université Paul Sabatier de Toulouse propose un diplôme universitaire : « **Devenir biographe hospitalier** ».

Il s'agit d'une formation sur un an (initiale ou continue) qui apporte un ensemble de connaissances théoriques et pratiques nécessaires à l'exercice de cette activité. Les promotions de 15 étudiants réunissent des profils diversifiés, issus de formations médicales, littéraires ou de sciences humaines et sociales.

Pour plus d'information : www.univ-tlse3.fr/decouvrir-nos-diplomes/du-devenir-biographe-hospitalier



C'est un soin non médicamenteux encore peu répandu, qui s'inscrit dans la prise en charge interdisciplinaire des patients en fin de vie. Depuis 5 ans, Valérie Bernard propose à des personnes hospitalisées dans l'unité de soins palliatifs du CHU un accompagnement de biographe hospitalière. Si leur état de santé le permet et si elles le souhaitent, elles peuvent lui transmettre des récits de vie, des souvenirs ou des paroles qui feront l'objet d'un beau livre remis aux destinataires de leur choix.

tout de la rencontre avec la personne malade, de l'établissement d'un lien de confiance qui permet d'entrer avec discrétion dans son histoire tout en conservant une posture éthique. *«Le narrateur est l'auteur de son livre, en tant que biographe, je suis une passeuse de mots et je m'efface pour tenter de retranscrire au plus près sa voix.»*

Ces temps d'échange offrent aux patients un espace à eux, où ils peuvent se retrouver, parfois se

réconcilier et trouver une source d'apaisement. *«On sait qu'on ne va pas les guérir, mais on peut encore leur apporter du vivant. Quand la personne s'en saisit, cela peut prendre des formes très créatives, très belles.»* Valérie évoque ainsi sa rencontre marquante avec Céline, une jeune femme qui au départ ne parlait pas et qui a fini par s'ouvrir complètement, facilitant l'instauration d'une relation plus fluide avec toute l'équipe médicale. Les soignants apprécient d'ailleurs cette humanisation du soin dans un univers très technicisé, qui permet parfois de détecter des situations de souffrance ou d'angoisse et qui, au final, fait du bien à tout le monde. •

Relation de confiance

«La biographie hospitalière est toujours un projet discuté en équipe, avec un objectif de soin en pensant à ce qu'elle pourra apporter au patient, explique la professionnelle, fondatrice de l'association Notes de vie. Elle peut prendre des formes très différentes : un récit intime, une lettre destinée aux proches ou un témoignage pour un public plus large.» La démarche naît avant

LA LECTURE AU CŒUR DU SOIN

Plus largement, la lecture occupe une place importante au CHU de Toulouse grâce à de nombreuses initiatives menées sur l'ensemble des sites.

Parmi elles: les "cabanes à histoire" proposées à la ludothèque de l'Hôpital des enfants, les lectures des Blouses roses et des étudiants de l'université Paul Sabatier menées auprès de ses jeunes patients ou encore la bibliothèque itinérante de la Croix rouge à l'Hôpital Rangueil

Dans le service bucco-dentaire de l'Hôpital Rangueil, un projet original se poursuit pour la troisième année: en partenariat avec la Faculté de santé et la maison d'édition Short Édition, des distributeurs d'histoires courtes sont installés dans les salles d'attente et proposent des récits écrits par des internes en médecine dans le cadre d'ateliers d'écriture.

Bouger plus au quotidien, bon pour tout et pour tous

L'activité physique et la lutte contre la sédentarité sont depuis plusieurs années des enjeux de santé publique. Au-delà des bienfaits immédiats pour son bien-être et pour son corps, bouger plus chaque jour permet de prévenir de multiples pathologies. On fait le point avec Camille Tomas, cadre de santé de rééducation au CHU de Toulouse, et pilote du groupe PRÉVENIR-activité physique de l'établissement.

L'activité physique, késako?

Tout mouvement corporel produit par les muscles. On trouve :

- * Le sport,
- * Les déplacements en mode actif (vélo, marche, etc.),
- * L'activité professionnelle,
- * Les activités de la vie quotidienne (ménage, jardinage, bricolage, etc.),
- * Les loisirs.

À savoir

À Rangueil, une salle de sport vient d'être inaugurée pour les professionnels. D'autres sites du CHU de Toulouse vont être bientôt équipés.

Quand on la mesure, on regarde:

- * Sa durée,
- * Son type (endurance, renforcement musculaire, souplesse, équilibre),
- * Sa fréquence,
- * Son intensité (faible, modérée, élevée),

Quelles recommandations minimales?

- * Faire **30 minutes/jour** d'activité physique d'intensité modérée (léger essoufflement avec conversation possible) à élevée (conversation difficile) par périodes d'au moins **10 minutes consécutives** (ex : 3x10 minutes dans la journée) et au minimum **5x/semaine**.
- * Faire des activités de renforcement musculaire **2x/semaine** (jours non consécutifs).
- ✚ Travailler la souplesse et l'équilibre

La sédentarité, c'est quoi?

Le temps passé assis ou allongé entre le lever et le coucher (hors temps de repas).

- * Au-delà de 8 h/jour le niveau de sédentarité est considéré comme très élevé et entraîne des risques pour la santé = DANGER.
- * Recommandations : bouger 1 à 3 minutes de manière active toutes les heures.
- * Aujourd'hui, on estime qu'un tiers des adultes est à la fois inactif (n'atteint pas les recommandations en matière d'AP) et sédentaire.

N.B. On peut être actif et sédentaire (ex : je cours 1 h par jour et j'occupe un poste où je passe la majeure partie de mon temps de travail assis en plus de mes 2 h quotidiennes de temps de transport en voiture).



“

Les petites stratégies du quotidien pour changer ses habitudes sont les meilleures car elles peuvent s'enraciner.

Pourquoi est-il important d'augmenter son niveau d'activité physique et de diminuer son niveau de sédentarité?

- * Diminue le risque de mortalité cardiovasculaire et par cancers
- * Diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, de certains cancers, d'obésité, de troubles musculo-squelettiques, etc.
- * Améliore la condition physique et la composition corporelle
- * Améliore le sommeil et la qualité de vie
- * Influence la bonne santé mentale : diminue le risque d'anxiété et de dépression
- * Augmente le nombre d'années en bonne santé •

EXERCICES ET FEMME ENCEINTE, GRAND OUI

Hors grossesse pathologique, l'activité physique (d'intensité faible à modérée) est à poursuivre lorsque l'on est enceinte. Elle réduit le risque de prise de poids excessive, de diabète gestationnel, et améliore la qualité de vie.

CONSEILS POUR CHANGER SES HABITUDES

Avant/après le travail

- Privilégier au quotidien les déplacements actifs,
- S'arrêter une à deux stations avant son arrêt (bus, métro, etc.).

Au travail

- Prendre les escaliers plutôt que les ascenseurs,
- Bouger régulièrement 1 à 3 minutes toutes les heures (s'étirer, marcher, aller voir son collègue directement plutôt que l'appeler par téléphone, etc.).

Dans l'organisation

- Pratiquer les réunions en marchant « *Walk to talk* »,
- Mettre les photocopieuses/ imprimantes hors des bureaux,
- Remplacer les sièges de bureau par des ballons de type « *swiss ball* ».

HÔPITAL RANGUEIL



Hôpital Rangueil

