



PAGE 2

- Réunions publique et multipartite
- COSEC
- Déchets Verts
- Daniel

PAGE 3

- Cœur des femmes
- Guide Seniors
- Piscine Pech David

PAGE 4

- Cantine solidaire
- Alimentation positive
- Femmes en fête

PAGE 5

- Nouveaux créateurs : A. Krieg et S. Tattoo
- Prix de la Mairie

PAGE 6

- À lire à voir
- Danse
- Info commerces

PAGE 7

- Agenda
- Bulletin d'adhésion

PAGE 8

- Les annonceurs



Site web : <http://echos.rangueil.free.fr>
E-mail : echos.rangueil@gmail.com

Comité de rédaction :

Yaël Beaubestre, Jean-Marc Chéron,
Fanny Delon, Didier Jean, Chantal Gachen,
Wangui Gachugu, Xavier Passot, Yves Roques,
Nicole Sicard, Cécile Zartarian

Conception graphique et mise en pages :

Delphine Foyard

Fondateur : André Carlier

Directeur de publication : Michel Aussel

Périodicité bimestrielle

Permanence le jeudi de 18 h 30 à 19 h 30

ÉCHOS DE RANGUEIL

19 rue Claude de Forbin - 31400 TOULOUSE

ISSN 1259-0371

Crédit Mutuel Toulouse 20981002

Tirage : 3 000 ex. - Imprimerie Delort
2-4, rue de l'industrie - 31320 Castanet-Tolosan
Tél. 05 62 71 35 00

■ L'HUMAIN ET L'IA

Jusqu'où, jusqu'à quand ?

Les défis du numérique et l'avenir de l'humanité...

Les bourrasques printanières du vent d'Autan ont bousculé nos corps, nos cerveaux et emporté le poisson d'avril du n° 153 des Échos de Rangueil... Non, l'équipe de rédaction de votre journal de quartier n'est pas encore décidée à laisser sa place à des algorithmes complexes qui oublient la part d'humanité, de solidarité, de rencontres et d'échanges nécessaires au vivre ensemble dans notre quartier toulousain.

Alors, oui, on a tous envie d'utiliser l'intelligence artificielle (IA), ne serait-ce qu'une fois, pour voir... L'IA révolutionne de nombreux secteurs, avec des avantages considérables dans de nombreux domaines, mais elle est aussi une énorme consommatrice d'énergie, dans notre monde menacé par le réchauffement climatique. Selon l'Agence Internationale de l'Énergie, les centres de données ont consommé en 2024, 1,5 % de l'électricité mondiale et émis 2,5 % des gaz à effet de serre, sans compter les milliards de mètres cubes d'eau pour les refroidir ; ces chiffres pourraient doubler d'ici 2030 si la croissance continue ainsi. Toutefois, si l'IA contribue à la pollution, elle peut aussi être une alliée de taille pour l'environnement. Des applications permettent de surveiller et réduire les émissions de CO₂ dans de nombreux secteurs, dans les moyens de transport par exemple...



© source <https://issu.fr>

L'humain, aujourd'hui plus que jamais, est pris dans des injonctions contradictoires : dangers, durabilité et bénéfices potentiels de ces nouvelles technologies, coût environnemental...

Essayons d'être vigilants sur nos pratiques : limitons l'usage des réseaux sociaux, de l'IA, des moteurs de recherche, des vidéos sur demande, surtout en haute résolution ; faisons durer nos équipements numériques... (voir plus sur altimpact.fr).

Et oui, bien sûr, notre équipe de bénévoles, qui crée ce petit journal depuis maintenant 30 ans, sera ravie d'accueillir de nouveaux membres pour rajeunir et renouveler son contenu... ■ F. D.

■ COMITÉ DE QUARTIER

ASSEMBLÉE GÉNÉRALE ANNUELLE DU COMITÉ DE QUARTIER RANGUEIL-SAUZELONG - JEUDI 19 JUIN À 18 H 30

Venez nombreux : votre participation est importante pour augmenter la représentativité de notre association. Un apéritif clôturera la réunion. Les adhérents pourront renouveler sur place leur cotisation avant de participer aux votes.

Maison de quartier, 19 rue Claude Forbin, salle Demi-Lune. ■

■ TOUR DE FRANCE

Le mercredi 16 juillet, l'étape partira du Stadium, et après une boucle dans l'ouest Toulousain, reviendra par Pech David, l'avenue Jules Julien, et l'avenue Crampel. Une journée pour les adeptes du « Vasidon vasimimile » selon la définition du « dictionnaire superflu à l'usage de l'élite et des bien nantis » de P. Desproges !

■ À NOTER !

FÊTE DES 30 ANS

Samedi 20 septembre, la Maison de Quartier fête ses 30 ans, sur le thème "Flashback". ■

■ DÉMOCRATIE PARTICIPATIVE

Réunion publique

Le 3 avril, Mme Nison, maire de quartier, a présidé cette rencontre.

De nombreuses informations concernant le quartier ont été détaillées :

- Bornes de tri des déchets alimentaires: présentation de leur utilité citoyenne, l'installation, l'accompagnement du service de la propreté
- Piscine de Pech-David (voir article ci-contre)
- REVI: la section Jules Julien est ouverte.
- Arbres: la mairie tient son engagement pour le nombre d'arbres plantés.
- Ambassadeurs de la propreté: une de leurs fonctions principales est le signalement des encombrants récurrents. Une réunion de bilan est prévue au bout d'un an, soit en novembre 2025.
- Quartier 13: des abris pour la faune sont prévus.
- Skate Park de Rangueil: ouverture fin 2025.
- Hôpital de Rangueil: les travaux prévus sont annulés au bénéfice de Purpan.
- Enquête PLUIH: mise en place fin automne 2025.
- Maison de santé: la Mairie est en recherche d'un médecin et d'un kinésithérapeute. La mairie est à 45 % de son objectif. La Maison ouvrira lorsque 65 % seront atteints.
- Salles de réunion de la Maison Toulouse Services (MTS): 2 salles avec 30 personnes assises et 30 debout, 1 salle avec 100 places assises et 31 debout.
- Bibliothèques: aucune bibliothèque ne fermera. Des recrutements de personnel sont en cours. Les titulaires pallient le manque et se déplacent sur différents lieux, ce qui entraîne des horaires d'ouverture différents. ■

EXPULSION DE DANIEL

Le sans-abri, installé sur la pelouse près des vestiaires de foot depuis des années, bien intégré dans le quartier, a été délogé début avril. Les services préfectoraux, départementaux et Métropole concernés ont pris en charge Daniel; il est hébergé provisoirement dans le quartier par un particulier. ■ R. J.

■ PRÉVENTION SÉCURITÉ

Réunion multipartite

Conseil Local de Sécurité et de Prévention de la Délinquance du 11 avril - Quartier 13

Cette commission réunit périodiquement les pouvoirs publics* et les associations des quartiers concernés dont notre Comité de quartier.

Situation générale: le Quartier 13 se situe dans la moyenne des quartiers toulousains en ce qui concerne la sécurité.

Rappel important: il est demandé aux citoyens de ne pas hésiter à appeler Allo-Toulouse (05 61 22 22 22 24h/24) pour signaler tout événement anormal ou inquiétant sur la voie publique ou dans le voisinage. C'est le canal le plus efficace pour filtrer les signalements et alerter si besoin les services de police ou de sécurité.**

Participation citoyenne: le quartier est encore insuffisamment couvert par des Voisins référents**. Nous invitons les habitants qui le souhaitent à proposer leur candidature.

Demandez Angela: ce dispositif visant à protéger les personnes qui se sentent en danger dans l'espace public, notamment les femmes seules, se met en place petit à petit. Tout établissement public ou commerce peut devenir refuge pour ce public avec une formation de quelques heures. Sur Rangueil-Sauzelong, seuls trois lieux participent à ce dispositif: MTS Sauzelong,

Maison de quartier et Starbucks route de Narbonne. C'est largement insuffisant, nous souhaiterions que certains commerces puissent se joindre au dispositif.

Actualités à Rangueil

- Augmentation des tensions: rassemblement de jeunes et très jeunes, intrusion à la Maison de Quartier et dans les halls de résidence, trafic de stupéfiants et vols.
- Le CDQ-RS a rappelé sa demande de mise en œuvre d'un Cœur de Quartier à Rangueil.

Prévention

- Baisse des services de prévention: pas d'accueil à la Maison de Quartier. La Maison des Solidarités, la plus importante de la métropole est en passe de fermer. Ce service départemental dessert un périmètre allant d'Empalot à Montaudran. Des difficultés pour les usagers.
- Dans tous les collèges de la Métropole: le 3 juin, une action dans tous les collèges de la Métropole sera organisée avec tous les acteurs de la sécurité et de la prévention, une excellente initiative. ■

* Le CLSPD réunit la Police nationale, la Police municipale, la Gendarmerie nationale, des représentants de la justice et des services de l'État, le département de Haute-Garonne, la Métropole Toulouse, l'Éducation nationale éventuellement, les bailleurs sociaux, des associations, des partenaires privés Syndic, assos de propriétaires etc.

** Voir www.metropole.toulouse.fr/actualites/lutte-contre-les-cambriolages-tous-vigilants

■ COSEC

Réouverture en septembre

Les travaux sont terminés mais il faut encore un contrôle de sécurité. Pour le nouveau Skate Park, une procédure accélérée a été mise en place après concertation avec l'Association départementale des skateurs, il va ouvrir fin novembre. ■

■ DÉCHETS VERTS

"Bacs marron"

À noter dans vos agendas

Pour ceux d'entre vous qui auraient manqué la réservation des bacs marron, la mairie va rouvrir l'enregistrement des demandes du 1^{er} juillet au 15 novembre.

Plus d'info: Échos de Rangueil N°152, février 2025: <http://echos.rangueil.free.fr/N152.pdf> ou www.metropole.toulouse.fr/mon-environnement/dechets-et-proprete/les-dechets-vegetaux

Il vous faudra appeler Allo Toulouse au 05 61 22 22 22. Les dates exactes des collectes gratuites d'octobre et novembre ne sont pas encore publiées. Pas de collecte en juillet et août. ■

■ SANTÉ

Le cœur des femmes

Y penser, marcher, bouger, pour le protéger



En France, les maladies cardio-vasculaires tuent chaque jour 200 femmes, 1 sur 10 ayant moins de 50 ans. Avec sa fondation « Agir pour le cœur des femmes », la Pr Claire Mounier-Véhier se bat pour améliorer la prise en charge et le dépistage des maladies cardio-vasculaires des femmes. Alors qu'auparavant cette maladie semblait réservée aux hommes, désormais, 54 % des patients atteints sont des femmes. Plusieurs facteurs contribuent à cette augmentation. Grâce aux luttes de nos aïeules, les femmes en France ont obtenu les mêmes droits que les hommes et adoptent le même mode de vie : tabac, alcool, stress professionnel et repas d'affaires. De plus, lorsqu'elles présentent un facteur de risque cardio-vasculaire (hypertension, cholestérol, obésité, tabac), celui-ci est plus souvent responsable d'infarctus ou d'accident vasculaire cérébral. En effet, leurs vaisseaux sanguins plus petits, y sont plus sensibles. Elles présentent aussi des facteurs de risque qui leur sont propres : les hormones, la grossesse et la ménopause, périodes à risque mésestimées des femmes. Leurs symptômes plus frustrés, rendent l'infarctus difficile à diagnostiquer (fatigue, essoufflement, douleur minime inhabituelle...).

L'homme, lui, ressent une oppression dans la poitrine qui s'étend au bras gauche et à la mâchoire inférieure. Les médecins, depuis longtemps des hommes, y pensent moins : la sémiologie médicale a débuté en 460 avant J.-C. avec Hippocrate, et la 1^{ère} femme médecin française, Madeleine Brès, n'a exercé qu'en 1869 ! 2 000 ans de médecine pour les hommes par les hommes !

Pour finir, les femmes ne prennent pas le temps de consulter. Selon un récent sondage, 81 % des femmes ne s'occupent pas de leur santé mais de celle des autres ! Le conjoint, les enfants, les parents, le chien ou le hamster...

Tous ces éléments contribuent à faire de la maladie cardio-vasculaire la 1^{ère} cause de mortalité chez la femme, 8 fois plus que le cancer du sein.

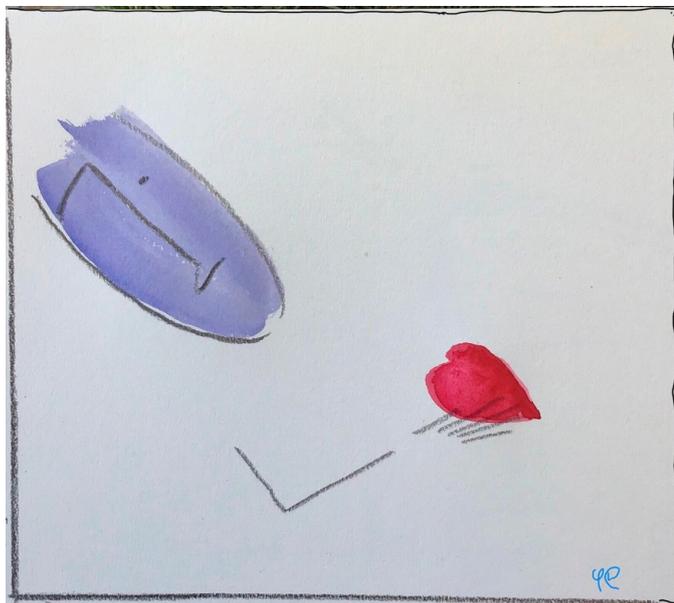
Aujourd'hui encore, les femmes vivent plus longtemps que les hommes : en moyenne 5 ans de plus (85,6 vs 80 ans). Cela va-t-il durer ? Que faut-il faire pour réduire le risque de mortalité cardio-vasculaire ? Arrêter de fumer, manger équilibré, et pratiquer du sport bien sûr, toujours du sport ! Bon pour le cœur, bon pour le moral, mais aussi contre le cancer, le sport est notre meilleur allié contre toutes les maladies. Mais attention, femme ou homme, avant de s'inscrire au marathon de Toulouse, il faut faire évaluer son risque d'accident cardio-vasculaire par un médecin.

80 % des maladies cardio-vasculaires seraient évitables grâce à la prévention et au dépistage.

Et vous, quand avez-vous vu votre médecin pour la dernière fois ? Et quand faites-vous du sport ? ■

Christel M.

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



■ MIEUX VIVRE À TOULOUSE



Le guide Seniors 2025

Les services qui facilitent leur vie

Chaque année, la Mairie de Toulouse met à jour un guide gratuit, disponible dans les mairies de quartier, qui recense les services, organismes et associations dédiés aux seniors : Point Info Seniors (08 00 04 24 44), la retraite, les activités spécifiques, les actualités culturelles, les déplacements, la prévention santé, les aides à domicile, le logement, les relais d'information et d'accompagnement, mais aussi les partenaires, comme les Maisons départementales des solidarités (MDS). Dans notre quartier, la MDS est située au 39 rue Camille Desmoulins (05 61 14 63 33).

■ F. D.

Un site pour retrouver le guide : www.metropole.toulouse.fr/monquotidien/seniors

■ SPORT

La piscine de Pech-David ouverte au public

Elle porte le nom de la nageuse Yvonne Godard

C'est fin avril que la piscine de la colline a été enfin ré-ouverte au public, pour le grand bonheur des nageurs qui y ont retrouvé son ambiance calme, aérée et lumineuse, sa terrasse accessible par beau temps et bien sûr des équipements profondément rénovés (voir notre article précédent). Elle est ouverte au public du lundi au vendredi de 12 h à 19 h, samedi et dimanche de 8 h 30 à 15 h.

Yvonne Godard (1908 - 1975) championne d'Europe de natation en 1931, médaillée d'or du 100 m nage libre. Également infirmière, elle obtint aussi son brevet de pilote en 1935 et pilota pendant la Seconde Guerre mondiale. ■ X. P.

■ **ASTRONEF**

Cantine solidaire

Un dimanche sur deux, les Étonnés proposent à l'Astronef un repas à prix libre : c'est la cantine solidaire. L'idée est d'ouvrir la restauration à tous et toutes, qu'on ait ou pas les moyens d'aller au restaurant. Une équipe de bénévoles se charge de collecter les aliments qu'ils et elles cuisinent avec leurs recettes personnelles, grâce à l'appui logistique de l'Astronef.

Ce repas est un temps de partage, une occasion de se rencontrer et de bien manger. Un partenariat avec des magasins bio et des associations d'aide aux sans-abri apporte un soutien essentiel aux cantines solidaires.

Entrée, plat, dessert, venez donc manger avec nous.

Prochaines cantines : 8 juin, 22 juin, reprise le 14 septembre après la pause estivale.

Envie de rejoindre l'équipe ? Il suffit de se présenter à l'Astronef le dimanche matin de cantine. ■ **Les Etonnés.es**



► L'équipe des « Choux Chiches » de Rangueil lors du lancement du défi, le 1^{er} février 2025.

■ **FOYERS À ALIMENTATION POSITIVE**

L'équipe de Rangueil relève le défi !

Depuis février, 4 équipes d'habitants réparties sur la métropole toulousaine tentent simultanément de relever le défi de faire évoluer leur alimentation vers plus de produits locaux, bio, de saison, sains, et tout cela à budget maîtrisé ! C'est une action proposée par Toulouse Métropole et l'association Bio Ariège-Garonne. Cette année, l'une des équipes est située à Rangueil, encadrée par la Maison de Quartier qui accueille les ateliers.

Les 15 foyers inscrits ont d'ores et déjà pu participer à un atelier diététique animé sous forme d'un « escape game » ludique et original, un atelier cuisine autour des légumineuses ainsi qu'une visite de la ferme de Bordebio. D'autres rencontres sont prévues : un atelier pour décrypter les étiquettes et labels alimentaires, dé-

couvrir les boissons fermentées (kéfir, kombucha...), l'empreinte carbone de l'alimentation ... et même un atelier construction de four solaire !

« Je me suis inscrite complètement par hasard à ce défi en voyant une affiche dans le quartier. Je suis très contente d'y participer : les différents ateliers sont vraiment bien étudiés, très complets tout en étant ludiques. Bien qu'étant déjà sensibilisée à ce type d'alimentation j'apprends et découvre beaucoup. Au sein du groupe il y a de la convivialité et de l'échange, de recettes, d'adresses... tout cela dans la bonne humeur ! Pour moi ce défi est très positif. »

Souhaitons-leur une bonne réussite ! ■

C. M.

■ **FEMMES EN FÊTE**

La Main à la Pâte

Un après-midi de bien-être à l'Épicerie Solidaire

Dans le cadre de l'Appel à projet « Femmes en Fête », que l'association La Main à la Pâte a remporté, un après-midi de bien-être a été dédié aux femmes accompagnées par la structure, le 22 mai 2025, au 62 rue de Nîmes. Le prix a été remis par Gérald Janer, le référent Occitanie de Dons Solidaires.

Cette manifestation avait pour objectif d'offrir un moment de soin, de partage et de convivialité à des femmes confrontées à la précarité,

à l'isolement ou à des difficultés familiales : sophrologie, soins du corps, atelier créatif, échange autour d'une collation.

Au-delà de ce temps partagé, cet événement souhaitait aussi montrer que prendre soin de soi n'est pas un luxe, mais une étape essentielle pour se reconstruire. Il reflète l'accompagnement global proposé par La Main à la Pâte, qui va bien au-delà de l'aide alimentaire : un espace de respiration, d'écoute, de lien et de reconstruction. Sepideh Ramezani, la directrice, souhaite que cette journée permette aux femmes qui n'ont pas encore osé pousser la porte, de découvrir que La Main à la Pâte est un lieu ouvert, accueillant et chaleureux,

un lieu où chacune peut retrouver un peu de souffle, à son rythme. ■ **F. D.**



■ RÉNOVATION

Une récompense bien méritée

L'entreprise de peinture Pascal Andres a reçu le 1^{er} prix de Toulouse pour la plus belle rénovation de façade et devanture de l'année 2024.

Ce prix de la Mairie a été remis le 17 mars dernier, par Mme Nison. Un grand moment pour cette entreprise de notre quartier, et pour son responsable de la partie façade, Yoan Guiraudies, qui est aussi enfant de Sauzelong.

Les travaux ont été effectués, au 59 rue Pargaminières, sur un bâtiment du XVII^e siècle très dégradé par le temps et par les rénovations successives impropres. Pour cette restauration, les enduits et joints ciment ont été enlevés. Les corniches ont été en partie remplacées par des briques en terre cuite de la Briqueterie de Capelle, tout comme les appuis de baie en pierre de taille de Chauvigny. À ceci, s'ajoutent, peinture des menuiseries, refonte de la zinguerie et les enduits à la chaux naturelle et écologique (Socli). Bravo à toute l'équipe ■ **Tom & Pascal Andres**



■ À DÉCOUVRIR

Sylvie Tattoo

Un nouveau lieu d'expositions et de tatouage

Sylvie Tattoo Agency, ouvert depuis octobre dernier par Simon et Anaïs, est installé au 61 rue Bonnat: c'est un espace dédié aux images, aux gens qui participent à leurs créations et aux gens qui les aiment. Salon de tatouage où travaillent pour vous des artistes tatoueurs professionnels, résidents ou de passage.

Lieu d'exposition et de performances, vous y trouverez aussi des vêtements de créateurs.

Le salon a déjà organisé plusieurs événements conviviaux, tels qu'un marché de créateurs en décembre et un vernissage de peintures en mars qui a attiré un large public. Depuis le 23 mai, jusqu'au 10 juin, a lieu la belle exposition d'United Souls, une marque de vêtements éco-responsable engagée dans une démarche artistique, alliant musique et histoire.



Un week-end spécial est prévu les 13 et 14 juin avec le collectif Fin de Zone, un groupe d'artistes bédéistes qui proposera des œuvres originales ainsi qu'une multitude de dessins à se faire tatouer.

Le salon, ouvert du mardi au samedi, de 10h à 18h, souhaite s'ancrer dans le quartier et créer du lien entre tous ses habitants autour de l'art. ■ **F. D.**

www.sylvietattooagency.com

Tél.: 07 82 34 52 94

Voir annonce page 8

■ À DÉCOUVRIR

Anne Krieg, artisan céramiste

Une démarche éthique et artistique

Anne Krieg propose un univers de poterie artisanale sobre et chic. Des pièces uniques pour le quotidien fabriquées à la main dans son atelier toulousain, orientées vers les arts de la table, alliant utilité, ergonomie et esthétique. Elle travaille divers grès de France et d'Espagne, solides et faciles d'entretien - compatibles four, lave-vaisselle, micro-ondes - avec des techniques traditionnelles au service d'un design contemporain.

Elle privilégie la vente directe et locale pour limiter l'impact du transport. En collaboration avec Tom Bardout, son fils architecte, elle a construit son nouvel atelier en pisé (terre battue locale), avec des matériaux bio-sourcés. L'atelier est ouvert depuis octobre 2024 au 21 rue Bonnat.

Ses collections sont reconnues et choisies par des restaurants, engagés dans l'authenticité des produits.

Elle a exposé, depuis 2015, au Salon des Arts et du Feu à Martres-Tolosane, à la Biennale Révélation et au Salon Maison & Objet à Paris, à Exp'Hotel à Bordeaux, aux Journées Européennes des Métiers d'Art, au Japon et à Milano Home en Italie.

Ses pièces, partiellement émaillées avec des émaux alimentaires, allient rendu visuel et tactile, valorisant couleur et texture.

L'écoresponsabilité guide sa production: les pièces crues fissurées sont remodelées, les pièces cuites avec des défauts d'émaillage sont ré-émaillées, et les pièces cassées sont réparées, selon la méthode Kintsugi. Un atelier qui mérite vraiment votre visite! ■ **F. D.**

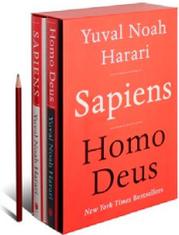
06 01 97 39 12 - www.annekrieg.com

Voir annonce page 8



LE CHOIX DE DIDIER

Homo Sapiens vs Intelligence Artificielle ?



Sapiens et Homo Deus

Yuval Noah Harari.
Albin Michel, 2015
et 2017.

Deux essais de l'historien Harari qui retracent l'évolution de l'Homo Sapiens (Sapiens) et son accession à la divinité, via l'Intelligence Artificielle (Homo Deus). Élargissant les repères habituels de l'historien aux sciences sociales et à la philosophie, Harari nous propose une étude à la fois passionnante et foisonnante.



Je ne me lasse pas de vivre

Jaroslav Melnik.
Actes Sud, 2024.

À la fin d'Homo Deus, Harari s'interroge sur l'hypothèse du remplacement de l'Homo Sapiens par l'Intelligence Artificielle. Dans son roman de science-fiction, J. Melnik développe cette idée, et met en scène une société mondialisée dans laquelle l'Intelligence Artificielle est le seul et unique pouvoir, après avoir créé un monde parfait. Mais gare... à l'image de quelques grands classiques du genre (Fahrenheit 451, Le meilleur des mondes...), l'utopie peut cacher le pire. ■ D. J.

DANSE

L'école FJEP Ranguel vous accueille

Le mercredi 18 juin à partir de 18h les élèves de Nathalie et Armel (classique enfants et ados/adultes) et les élèves de Cathie (modern jazz ados/adultes) présenteront les chorégraphies. Le lundi 23 juin à partir de 18h, Séverine, professeur de modern jazz ouvrira ses cours à toutes celles qui souhaiteraient découvrir cette discipline.

La dernière semaine de juin sera ouverte gratuitement à ceux qui souhaitent tester les cours.

Dans les Algecos, tout neufs, entre les terrains de foot et les courts de tennis.

<https://dansetoulousefjep.wordpress.com/fjep>
danse@gmail.com

ANNONCES COMMERCIALES

LM Eco ouvre une boutique route de Narbonne

Mme Marsida, du pressing LM Eco, 113 rue Bonnat, au Floréal, va ouvrir en septembre une boutique au 55 route de Narbonne: nommée Lana-services, elle proposera de nombreux services de nettoyage et traitement des textiles. La boutique actuelle restera un point dépôt et une boutique de droguerie.

Nouvelle boutique de fromages à Saint-Agne

Vous avez pu constater depuis septembre la nouvelle boutique Fromages et Créations au 38 av. de l'U.R.S.S. (voisine de Valette Mutiservices). C'est une succursale de la même maison sise au 128 av. de Muret; leurs spécialités sont la création de fromages élaborés à partir de pâtes existantes, mais aussi des produits variés comme des glaces artisanales et même des vins et bières. Pensez-y pour l'été! ■ X. P.

LIBRAIRIE ELLIPSES

251, route de Narbonne
Tél. : 05 61 55 49 67

E-mail : librairie.ellipses@wanadoo.fr

Site web : librairie-ellipses.com

L'équipe de la librairie Ellipses vous propose dans chaque numéro trois livres qu'elle a particulièrement aimés.

COURIR LE VASTE MONDE

Roman jeunesse,
420 pages

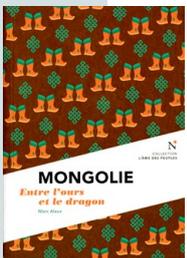
Au XVIII^e, Lison, jeune bretonne, rêve de grand large et d'aventure. Mais les femmes ne peuvent pas être marins. Elle embarque clandestinement sur un navire partant à la découverte des terres australes. Partir avec elle c'est découvrir le monde de la mer, ses usages, son vocabulaire, son histoire.



L'ÂME DES PEUPLES

85 pages

Connaissez-vous la Mongolie, le Bouthan, l'Espagne...? Découvrez-les, ainsi que beaucoup d'autres, grâce à cette collection de petits livres. Une approche toute en nuances: un récit de voyage suivi d'entretiens décryptant vie quotidienne, actualité, histoire et culture.



DICTIONNAIRE INSOLITE

150 pages

De brèves notices nous font découvrir, à partir de mots caractéristiques, un pays, une ville, une région. On y trouve anecdotes, conseils pratiques, musées, lieux typiques, traditions culinaires. Tout ce qui fait l'ambiance d'un lieu.



■ AGENDA

THÉÂTRE DU PAVÉ

reservation@theatredupave.org
05 62 26 43 66

Du 3 mai au 27 juin

Exposition Mémoires du Pavé.
Vernissage en entrée libre sur réservation.

3, 4 et 5 juin, 20 h 30

Chansons pas chantées. Boris Vian, Bourvil, Charles Trenet, Paul Éluard...

12 et 13 juin, 20 h 30

Aux croisements, de Baptiste Gourden

18, 19 et 20 juin, 20 h 30

Comme si nous - L'atelier du pavé, texte de Simon Grangeat

25, 26 et 27 juin, 20 h 30

Arsenic et vieilles dentelles, mise en scène et adaptation du texte: Olivier Dumas

MUSÉUM DE TOULOUSE

05 67 73 84 84

Jusqu'au 29 juin

Exposition "Géants", un voyage dans le temps à la rencontre de 8 animaux gigantesques ayant vécu après les dinosaures. Une grande occasion de se sentir minuscule face à ces géants à taille réelle!

LE CASTELET

18 bis Grande rue Saint-Michel,
31400 Toulouse.

06 17 97 28 86

Jusqu'au 30 juin

Exposition de sculptures de Bogdan Rata: « Le Passage ».

Jusqu'au 31 août

Tatouages et prison

MAISON DE QUARTIER DE RANGUEIL

05 61 22 22 56

Du 3 au 20 juin

Exposition "Liberté chérie" par les élèves de l'association "L'Art mutin".

Mardi 17 juin

Sortie famille "Tous à la mer".

Du 23 juin au 25 juillet

Exposition "Raconte-moi un artiste" par les enfants du multi accueil Rosa Parks.

Du 12 au 23 septembre

"Les Arts en balade" collectif d'artistes.

Samedi 20 septembre, à partir de 14 h

Évènement "Flashback" pour les 30 ans de la Maison de quartier. Animations, expositions, conférences...

MÉDIATHÈQUE DE RANGUEIL

Mercredi 11 juin à 10 h 30

Lectures dans la Cabane à histoires (0-3 ans)
Sur inscription au 05 61 22 24 50.

QUAI DES SAVOIRS

05 67 73 84 84

Jusqu'au 2 novembre

"Comme des moutons?", l'expo où il y a foule.

ASSOCIATION FLEURESSANCE

www.fleuressance.fr

Semaine du 16 juin

Portes ouvertes de l'association.

Samedi 12 au lundi 14 juillet

Retraite de Hatha Yoga et méditation, dans l'Aude.

MUSÉE DE LA RÉSISTANCE ET DE LA DÉPORTATION

musee-resistance@cd31.fr

Collection permanente: la Haute-Garonne dans la guerre: parcours et engagements

THÉÂTRE SORANO

www.theatre-sorano.fr

Du 20 mai au 13 juin

Le Sorano ouvre son Café éphémère, du mardi au vendredi de 13 h 30 à 18 h.

MUSIQUE

26 juin à 21 h

Chorale "Il était une voix", à la Maison de quartier de Rangueil, avec la Chorale Populaire de Colomiers.

TANGO NOUVEAU !

Si vous cherchez une nouvelle activité, ludique, corporelle et artistique, un cours de Tango Argentin s'ouvre à Rangueil. Les cours seront donnés le mardi soir.

17 juin à 21 h

Vous pouvez venir à l'initiation de Tango Argentin donnée par le club Pasorock, à la MDQ par Ulys et Phil.
www.facebook.com/profile.php?id=100063598361976
Venez danser

CŒUR DE QUARTIER EN FÊTES

Métro Rangueil

Vendredi 13 juin 18 h 30 à 20 h 30

Apéros - concerts offerts
Mairie de Toulouse



THÉÂTRE JULES JULIEN



Dans le cadre de la programmation scolaire et tout public du Théâtre Jules Julien:

Samedi 7 juin à 16 h 30

Match d'Impro Junior vs Senior, au café-théâtre le 57.

Samedi 7 juin à 20 h 30

Match d'Impro des formateur-ices, au café-théâtre le 57.

Vendredi 13 juin à 20 h 30

Duo d'Impro "Play", au Théâtre de Poche.

Samedi 14 juin à 20 h 30

Matches d'Impro Internes, au café-théâtre le 57.

Du 30 juin au 3 juillet et du 15 au 18 juillet

Stages d'Impro 11-15 ans, à la Petite Scène.

Du 7 au 10 juillet

Stage d'Impro 8-11 ans, à la MJC Pont des Demoiselles.

Jeudi 29 mai à 19 h et du 4 au 25 juin

Présentation des travaux des élèves.

ADHÉSION au CdQ en ligne: www.payasso.fr/cdqr/adhesion

ABONNEMENT aux Échos en ligne: www.payasso.fr/cdqr/leechosderangueil

BULLETIN D'ADHÉSION AU CDQ OU D'ABONNEMENT AUX ÉCHOS DE RANGUEIL

Nom et prénom:

E-mail:

Adresse postale:

- J'adhère au Comité de quartier et j'adresse un chèque de 5 euros ou 10 euros (ordre Comité de quartier de Rangueil-Sauzelong)
- Je soutiens les Échos de Rangueil, j'adresse un chèque de 10 euros (ordre Échos de Rangueil), je prendrai le journal chez un commerçant ou le consulterai sur echos.rangueil.free.fr
- Je souhaite être informé par e-mail de la parution des Échos sur le web (gratuit)
- Je souhaite recevoir les Échos de Rangueil par portage à domicile 31400 et ma boîte à lettres est accessible à tous: 12 euros
- Je souhaite recevoir les Échos de Rangueil par la poste: 20 euros

Adressez ce bulletin et vos paiements à Échos de Rangueil 19, rue Claude de Forbin 31400 Toulouse



À deux pas de chez moi!



ALIMENTATION



CARREFOUR EXPRESS

Commerce alimentaire de proximité. Métro Rangueil. LMMJVS 7 h 30-22 h, D 9 h-20 h

AUX 4 SAISONS

Fruits, légumes, vins, épices
24, rue Émile Guyou
Tél.: 05 61 53 39 83

PETIT CASINO JULES JULIEN

74 avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 52 62 24

CABAS ET PROVISIONS

Crèmerie, charcuterie, plats cuisinés
9 bis, avenue Crampel
Tél.: 05 61 55 40 76

GRANDEUR NATURE BIOCOOP

Alimentation biologique
21, avenue des Écoles Jules Julien
Tél.: 05 61 53 95 63

LA MAISON D'AOURIKA

Primeur, magasin bio, poisson
9, avenue Crampel
Tél.: 05 62 26 55 56
www.lamaisondaourika.fr

BOUCHERIE-CHARCUTERIE



DAVID CANCE

Boucherie-charcuterie chevaline
110, rue Bonnat
Tél.: 05 61 25 11 47
www.david-cance-boucherie.fr

BOUCHERIE CHEZ FABIEN

Viandes labellisées
24, rue Émile Guyou
Tél.: 05 61 53 07 67

FALCO TRISTAN

Traiteur, rôtisserie - Viandes de Pays, volailles label rouge
70 bis, av Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 32 50

AU MARCHÉ



LA CAVE D'EDGAR

Marché Sauzelong dimanche
Tél.: 07 66 39 96 82
contact@lacavededgar.com

MILLE & UN FROMAGES

Nathalie artisan fromager
Tél.: 06 98 58 63 38

L'AVEYRONNAIS

Volailleur-rôtisseur Rémi Vincent
Tél.: 06 83 00 83 61

FRÉDÉRIC (le mercredi)

Poissons des deux rives,
« le sourire en plus »

LES DÉLICES D'ÉVAN

Pâtisseries artisanales, pain
Tél.: 07 81 31 62 95 - Page Facebook

MA POMME D'AMOUR

Sylvie Gaben - Fruits et légumes
Tél.: 06 75 42 10 61

PATRICE JAUD

Le dimanche, huîtres de Marenne, poissons
Tél.: 06 34 28 57 04

GUILLAUME RICARD

Fruits et légumes
Tél.: 06 76 40 51 84

RESTAURANT



LA CUISINE DE JEAN

Cuisine gastronomique du marché
18, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 90 76

LE KING

Cuisine chinoise et vietnamienne
43, avenue Jules Julien
Tél.: 05 61 53 28 25

CHEZ ROSINE

Cuisine et produits d'Espagne, traiteur, épicerie
13, rue du Général Barès
Tél.: 07 78 12 00 64

MORDUS

90, rue Saint-Roch
Tél.: 05 67 33 34 99

BAR-RESTAURANT



L'ASTRONEF

Café-resto associatif
place des Avions
Programme sur cafe-lastronef.fr

BOULES & GRILL

Bar-restaurant grill. Terrasse
Soirées tapas
50, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 53 89 86

VINS & BIÈRES



BRASSERIE VIELLEDENT

Bières artisanales
Mardi au vendredi de 16 h à 20 h
30, avenue Jules Julien
Tél.: 06 01 45 14 79 - Facebook

LES VINS DE LA COUR

6, avenue Léon Viala - parking
Tél.: 05 61 52 86 31

LA COUR DES VINS

10, avenue Crampel
Tél.: 05 61 52 92 15 - 06 88 85 78 54
www.lacourdesvins.fr

BIEN-ÊTRE



ART THÉRAPIE

Chemins créatifs
5, rue saint Thomas d'Aquin
Tél.: 06 75 25 43 74 - www.yaksa.fr

SANGHA YOGA 31

Cours de Hatha Yoga
Lu. et me. 18 h 30 - École Sauzelong
Tél.: 06 12 14 39 99 - sanghayoga31.fr

RAG SCHOOL

Gym, Pilates, tous âges.
20 rue Louis Eydoux
Tél.: 06 83 24 55 51
www.valerie-equilibre.com

SANSKRITI YOGA

105, rue Bonnat
Cours de Yoga tous âges
www.sanskriti31.com
Tél.: 06 59 61 05 53

ATELIER DE DANSE SARAH BOY

Éveil corporel, danse
Pilates, ateliers parents-enfants.
20 rue Louis Eydoux
Tél.: 06 86 27 57 89 - www.sarahboy.fr

DU JUS DANS NOS VIES

Natha Yoga et massages bien-être
44, chem. de la Péluide
www.dujusdansnosvies.fr
Tél.: 06 21 09 04 79

OPTIQUE



OPTIQUE M^o RANGUEIL

Opticienne diplômée
28, rue Claude Forbin
Tél.: 05 61 52 49 36

ÉRIC COURDY

Opticien diplômé spécialisé
Basse Vision
39, avenue de l'URSS
Tél.: 05 61 52 91 29

COIFFURE



COIFFURE SANDRINE BARLAN

4, place d'Italie
Tél.: 05 61 52 56 95

ANAËLLE

Coiffeuse à domicile sur RDV
Tél.: 06 31 91 48 38

CAROLE CRÉATIFS

Coiffeuse à domicile sur RDV
pour dames, hommes, enfants
Tél.: 06 88 48 04 29
www.coiffeuse-domicile-toulouse.fr

ART & EXPRESSION



ATELIER ART

SANDRINE GINISTY

Cours et stages de dessin
et arts plastiques
39 avenue de Lespinet
www.sandrineginisty.com
Tél.: 06 61 95 70 53

ANNE KRIEG, CÉRAMIQUE [NOUVEAU]

Vente vaisselle et pièces décoratives
21 rue Bonnat
annekrieg.com - Tél.: 06 01 97 39 12

SYLVIE TATTOO AGENCY [NOUVEAU]

Salon de tatouage / Lieu d'art
61 rue Bonnat
www.sylvietattooagency.com
Instagram: sylvie.tattoo.agency

FLEURS



PARFUMS DE FLEURS

Artisan fleuriste décorateur
69, avenue Albert Bedouce
Tél.: 05 61 25 45 44

SERVICES



VALETTE SERVICES

Quincaillerie, droguerie, clés, photos,
40, av. de l'URSS - Tél.: 05 61 52 92 01

AQUARELLE

Services à la personne
13 av. Crampel Tél.: 05 61 47 18 84
www.aquarelle-service.fr

ELSA31 - INFORMATIQUE

Assistance et dépannage
Particuliers TPE-PME
Port.: 06 73 39 21 79
contact@elsa31.fr - www.elsa31.fr

MATÉRIEL MÉDICAL DU FLORÉAL

101, rue Bonnat - Tél.: 05 61 52 88 01

LM ECO PRESSING

105 rue Bonnat (au Floréal)
Lun 14 h-18 h - Mar-ven 8 h 30-12 h
et de 16 h-19 h - Sam 9 h-13 h
Tél.: 09 72 86 45 54

TÉLÉVISION



TELESAT

Vente & dépannage
électroménager TV antennes
105, rue Bonnat
Tél.: 06 10 49 16 52

VÉLO



ATELIER BICYCLETTE

Réparation, vente
33, avenue Crampel
Tél.: 05 61 47 26 96

AUTOMOBILE



GARAGE SAINT-AGNE

Mécanique auto
21, rue Devic - Tél.: 05 61 25 47 26

CASA MÉCA 31

Entretien, réparation, intervention
à domicile - 69, avenue d'Italie
casameca31@hotmail.fr
Tél.: 05 61 52 20 82

CARROSSERIE PRESSOIR

Agréé MAIF-MAAF-MATMUT
22, avenue d'Italie
Tél.: 05 61 52 56 81

IMMOBILIER



AGEI

Location, vente, achat de biens
32, rue de Bougainville
Tél.: 05 34 31 58 88

GRAND SUD IMMOBILIER

Gestion, location, achat, vente, syndic
62, avenue de Rangueil
Tél.: 05 61 80 43 43
Site web: Grandsud.immo

RÉNOVATION



PASCAL ANDRES

Maître artisan (peinture,
papier peint, revêtements)
14, avenue des Avions

Tél.: 05 61 32 82 21 JONATHAN OGER

Maçonnerie intérieure, extérieure
Ouvertures, escaliers, façades
Tél.: 06 09 12 16 67

CBA-MENUISERIE

Menuiserie bois, agencement
Tél.: 07 60 00 01 93
cba-menuiserie@outlook.com
www.chevrinboisagencement.com

ANNE FAVARCO

Cuisines et agencements
Raison Home 30, avenue des Avions
anne.favarco@raisonhome.com
Tél.: 06 85 54 03 38

CRAMPÉL ALU

Fenêtres portes volets en alu, PVC,
bois - 122 avenue Crampel
olivier.ponce31@gmail.com
Tél.: 05 61 55 22 22 ou 06 14 03 72 40

FALGAS RÉNOVATION

Plâtrerie - Peinture - Façades
Aménagement cuisines et salles
de bains - Tél.: 06 70 20 01 34
Tél.: 07 82 34 52 94