Le journal du Gers

Date de parution: Le lundi 07 octobre 2024 à 17h28

Adresse url de base: https://lejournaldugers.fr/index.php/article/79019-lancement-aujourdhui-7-octobre-de-la-35eme-edition

Lancement aujourd'hui 7 octobre de la 35ème edition

Lancement aujourd'hui 7 octobre de la 35ème edition

La santé mentale nous concerne tous ! La santé mentale fait partie intégrante de la santé : il n'y a pas de santé sans santé mentale !!

La santé mentale qu'est-ce que c'est ?

Quelques chiffres : Selon l'OMS, 1 Français sur 5 est touché par des troubles psychiques (dépression, anxiété, addiction, troubles psychotiques…) au cours de sa vie.

En France, les troubles psychiques appartiennent aux causes principales de morbidité et mortalité.

En effet, les troubles psychiques se situent au troisième rang des pathologies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Les « maladies psychiatriques » associées à l'ensemble des « traitements chroniques par psychotropes » (dont les anxiolytiques et hypnotiques) représentent 14 % des dépenses totales et le premier poste de dépense de l'Assurance Maladie

. Ils représentent la première cause d'années vécues avec une invalidité et sont responsables de 35 à 45 % de l'absentéisme au travail.

En 2019 le taux de décès par suicide français reste nettement supérieur à la moyenne de l'Union européenne, avec de fortes disparités selon les régions (chiffre INSEE 2020)

En France : taux de mortalité : - 20.8/100 000 habitants hommes - 6.4/100 000 habitants femmes

Gers: taux de mortalité : - 21.4/100 000 habitants hommes - 2.0/100 000 habitants femmes

Les SISM

Depuis 1990, les SISM sont LE moment privilégié pour promouvoir la santé mentale de toute la population, partout en France métropolitaine et ultramarine.

Pendant ces deux semaines, au mois d'octobre, différentes actions sont proposées afin de répondre à toutes les questions autour de la santé mentale, d'aborder toutes les dimensions de la santé mentale et de mieux comprendre ses enjeux à travers le témoignage des experts d'usages, des structures et associations locales.

Il s'agit également d'améliorer les connaissances et faire changer les regards, parce que nous avons tous une santé mentale et que nous sommes tous concernés.

Elles ont 6 objectifs bien défini au niveau national -

PROMOUVOIR une vision globale de la santé mentale, à partir de la thématique définie chaque année - INFORMER sur la santé mentale, les troubles psychiques, les possibilités de rétablissement, les droits et la variété des ressources existantes (promotion, prévention, éducation, soins,accompagnements, entraide, etc.) -

DÉSTIGMATISER les troubles psychiques en favorisant le partage du savoir expérientiel et déstigmatiser les ressources sanitaires, sociales et médico-sociales. -

FAVORISER le développement des ressources individuelles, sociales et environnementales pour prendre soin de la santé mentale de la population -

FÉDÉRER les personnes qui souhaitent agir en faveur de la santé mentale, construire des événements en partenariat local et ouvrir des débats citoyens -

FAIRE CONNAÎTRE les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien de proximité et une information fiable sur la santé mentale

En France : taux de mortalité : - 20.8/100 000 habitants hommes - 6.4/100 000 habitants femmes Gers: taux de mortalité : - 21.4/100 000 habitants hommes - 2.0/100 000 habitants femmes cours de sa vie.

Pour 2024 : un thème national

La 35ème édition des SISM en 2024 se déroulera du 7 au 20 octobre sur le thème « « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

En effet, Selon l'OMS, « l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (…).

Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général »

. De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi.

L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Programmation dans le Gers :

Différentes activités vous seront proposées gratuitement comme des randonnées, des initiations à la pratique sportive (danse, fly-heart, cross fit adapté, cani-marche, …), des ciné-débats, des ateliers parents enfants ou encore une recherche de trésor…

N’hésitez pas c’est gratuit ! Venez nombreux !

Et après ?

La 36ème édition des SISM aura lieu du 06 au 19 octobre 2025, autour de la thématique suivante : "Pour notre santé mentale, réparons le lien social"

sism2.jpg