



Communiqué de presse :
Semaines d'Information en Santé Mentale du Gers
Du 7 au 20 octobre 2024

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 ?

« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. » (OMS, 2014)



« La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » (OMS, 2013). »

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

Les SISM dans le Gers :

En 2022, la finalisation du Projet Territorial en Santé Mentale a mis en avant le souhait et les besoins des acteurs de mettre en œuvre des actions ayant pour objectif de réduire la stigmatisation des personnes souffrant de troubles psychiques sur le département du Gers d'ici 2026. Ils ont donc souhaité créer un collectif SISM du Gers pour coordonner la communication et l'information autour de la santé mentale à destination du grand public (fiche 2.1 du PTSM).

Depuis, les structures intéressées se sont donc rassemblées sous forme de collectif local (signature des adhérents en février dernier) ce qui a permis d'étoffer la pluridisciplinarité des acteurs concernés, mais aussi de déployer un plus grand nombre d'actions.

Pour 2024 : un thème national

La 35^{ème} 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... voici le programme ci-dessous :



Découvrez le détail des événements
GRATUITS des Semaines d'Information sur la
Santé Mentale (SISM) 2024 dans le GERS

FILM / DÉBAT GEM LE CANAL

Le 19 septembre 2024 à 18h au Ciné 32 - Auch

Soirée des GEM « Nos lumineuses felures ». Projection de 2 films / Exposition photo + Apéritif.

Séance ouverte à tous. €

Organisation : GEM Capacités

Renseignements : 05 62 64 07 94 / 06 47 34 83 38

SÉANCE DE DANSE

Le 7 octobre 2024 à 15h à la Salle Saint Martin - Auch

Séance de danse animée par M^e Florence Boué.

Séance ouverte à tous et accessible aux personnes souffrant de troubles psychiques.

Organisation : Gem 32 et Société d'entraide et sportives des malades du CH du Gers

Réservations et inscriptions : 06 81 11 41 78

ANIMATION MALLE PÉDAGOGIQUE SUR LES ÉMOTIONS ET LA SANTÉ MENTALE

Le 7 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Saint Clar et de 14h à 16h30 à Gimont

Le 14 octobre 2024 de 9h30 à 12h à Vic Fezensac et de 14h à 16h30 à Mirande

Présentation de 3 malles pédagogiques du réseau dont celle des émotions et la santé mentale.

Sur inscription. Accessible aux adhérents du réseau grandir Handi'férence et du collectif SISIM et aux professionnels de l'animation et du médico-social.

Organisation : Grandir Handi'Férence

Renseignements : grandir.handi.ference@gmail.com

ATELIER FLY-HEART : EXPRESSION PAR LE CORPS ET TEMPS DE PAROLE

Le 8 octobre 2024 de 15h30 à 17h30 à la Salle polyvalente du Garros

Concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux primo-arrivants, réfugiés, demandeurs d'asiles sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Albert Khachatryan - 06 16 57 48 57

FOIRE HANDI SPORT

Le 9 octobre 2024 toute la journée à Mouzon - Auch

Promotion du Handisport et sensibilisation sur le sport santé.

Réserve aux scolaires le matin. Accessible tout public l'après midi.

Organisation : Comité départemental Handi Sport, comité départemental sport adapté, ASDV, comité départemental Olympique et Sportif et Maison des Ados

Renseignements : cd32@handisport.org

PROJET COURS DE SPORT

Le 10 octobre 2024 de 9h30 à 11h à la Salle de sport du Centre Hospitalier

Ouverture salle de sport /crossfit adapté.

Sur inscription. Accessible tout public majeur.

Organisation : CH du Gers équipe ESAM

Renseignements et inscriptions : 06 13 94 31 05

JOURNÉE SPORT ET HANDICAP

Le 10 octobre 2024 de 9h00 à 17h00 au Stade de rugby Jean TRILLO, Avenue des Mousquetaires à Condom

Sensibiliser au handicap grâce à la pratique sportive. Réservés aux écoles, collèges et structures spécialisées inscrites.

Organisation : Centre Intercommunal d'Action Sociale la Ténarèze

Renseignements : 05 62 28 73 53

RANDONNÉES

Le 10 octobre 2024, départ à 14h au parking du Conseil Départemental du Gers, 81 route de Pessan à Auch

Le 17 octobre 2024, départ 14h sur le parking de l'Hippodrome à Auch

Venez participez à ces 2 balades, avec 2 circuits dont un pour les poussettes, adapté à tous.

Organisation : Equipe ESAM CH du Gers.

Renseignements et inscriptions : Sandrine et Christophe 06 13 94 31 05



ATELIER FLY HEART

Le 11 octobre 2024 de 10h à 12h à la Salle polyvalente du Garros

C'est un concept d'entraînement de yoga aérien qui étire, renforce, et détend. Alliant plusieurs disciplines cette activité complète permet d'aborder le sport et la relaxation d'une tout autre manière et de vivre de nouvelles sensations.

Accessible aux femmes en priorité primo-arrivantes, réfugiées, demandeuses d'asiles sur inscription qui peuvent participer avec les pratiquants réguliers de ce créneau d'activité physique et sportive.

Organisation : UFOLEP

Renseignements et inscriptions : Margaux Quemion - 06 09 20 99 30

SÉANCES PARENTS/ENFANTS

Le 12 octobre 2024 de 9h30 à 11h30 à la Salle polyvalente du Garros - Auch

Séance d'activité physique parents et enfants, sensibilisation à la santé mentale, pour une pratique intergénérationnelle.

Accessible aux familles, grand public pour les enfants de 3 à 6 ans.

Organisation : En partenariat avec UFOLEP32, UFOSPORT'S 32, UNICEF

Renseignements et inscriptions : Simon Duran - 06 37 87 76 88

SENSIBILISATION SANTÉ MENTALE PAR LA MÉDIATION ANIMALE

Le 12 octobre 2024 à 14h au Centre Hospitalier du Gers - Auch

Présentation de la cani-marche avec le Souffle nordique: départ et démo au Centre Hospitalier du Gers.

Pas d'inscription. Accessible au grand public avec un focus seniors.

Organisation : Equipe Psychogériatrie CH du Gers / Karine Despax

Renseignements : communication@ch-gers.fr / 05 62 60 65 84

L'INSTANT'ELLES

Le 15 octobre 2024 à l'Isle Jourdain à 10h00 et à 19h00

Projection du documentaire « Cassée debout » sur Marie Rabatel, athlète autiste et victime de violences sexuelles, qui a accepté de raconter son histoire et "de porter la voix de ceux qu'on n'entend pas". Débat avec présence d'une personnalité.

Le matin : réservé aux lycéens, le soir : ouvert à tous.

Organisation : CDOS

Renseignements : Morgane Lagoute - 06 36 56 61 05

JARDIN D'ENFANT : PROJET ÉCRAN ET PARENTALITÉ

Le 15 octobre 2024 à partir de 16h au jardin d'enfants GACG

Ateliers motricité (activité physique intergénérationnelle) sur la thématique «la famille autour du sport» avec des questions autour du sport et des écrans.

Réservé aux familles fréquentant le jardin d'enfants et les classes de petite section de l'école Jean Rostand.

Organisation : GACG et UFOLEP

Renseignements : Mme Touron Anne-Marie, 05 62 05 95 02 - jardin.enfants@mpe.grand-auch.fr

RANDONNÉE ET ACTIVITÉS MOTRICES

Le 17 octobre 2024 à MAS Villeneuve

Randonnée et Activités Motrices.

Réservé aux licenciés du sport adapté.

Organisation : CDSA 32 - MAS Villeneuve - ASDV

Renseignements : 06 40 10 62 58

RECHERCHE DU TRÉSOR

Le 18 octobre 2024 de 9h à 12h30 aux sentiers de villeneuve, 771 route de Pessan à Auch

Venez découvrir les bienfaits de l'activité en pleine nature par le biais d'une recherche de trésor qu'il faudra remporter en équipe. Indices, défis, ateliers, collation, cadeaux à gagner... 1 circuit spécial adapté à tous a été pensé.

Ouvert à tous, tenue de sport conseillée. Solution de repli en cas d'intempérie.

Organisation : DD ARS, ASDV, Promotion Santé Occitanie, UNAFAM, la Ligue de sport adapté, le CDOS, le CHS, et Nature en Occitanie.

Renseignements et pré-inscription : Sandrine IZARD : 05 62 61 55 47

JOURNÉE SANTÉ ET PRÉVENTION

Le 19 octobre 2024 de 9h à 16h à Salle polyvalente Vic - Fezensac

Randonnée au profit d'Octobre Rose en lien avec la Gym volontaire vicoise et atelier et stands de prévention à destination du grand public.

Accessible à tous.

Organisation : Communauté des communes d'Artagnan en Fezensac et Ligue Locale de la lutte contre le cancer

Renseignements : ctg@dartagnanenfezensac.com



FOCUS RADIO

Du 7 au 20 octobre 2024 à Gascogne FM

Plateaux dédiés à la diffusion des actions SISIM 2024 soit à la radio, soit en studio mobile.

Réservé aux organisateurs d'événements.

Organisation : GASCOGNE FM et partenaires SISIM

Renseignements : direction@gascognefm.com / 06 79 05 24 29

PODCAST UNICEF

Du 7 au 20 octobre 2024

Mise en ligne sur les réseaux sociaux (Facebook et Instagram), les podcasts créés par le conseil UNICEF des jeunes en 2023, ainsi que le lien permettant de consulter le guide d'intervention « Levons les tabous sur la santé mentale ». Pensé sous le format « talk-show », c'est-à-dire des échanges entre personnalités et jeunes, ces podcasts seront articulés autour de deux thématiques principales : La confiance en soi, avec l'intervention du talentueux Soprano, chanteur connu et reconnu. La gestion des émotions, avec la participation pétillante de la créatrice de contenu Paola Locatelli.

Public : jeunes de 10 à 18 ans.

Organisation : Unicef Gers

Renseignements : 05 62 05 97 15

SPORT SANTÉ CDSA

Tous les lundis pendant les SISIM 2024 de 13h30 à 14h45 à la salle Saint Martin - Auch

Gym douce renforcement.

Accessible aux personnes en situation de handicap mental et psychique.

Organisation : CDSport Adapté

Renseignements et inscriptions : 06 40 10 62 58

OSER BOUGER

Tous les mardis pendant les SISIM 2024 de 9h30 à 11h30 au Mouzon - Auch

Séances de marche et de remise en forme adaptées à toutes les conditions physiques.

Accessible à tous.

Organisation : CDOS, Conseil Départemental

Renseignements et inscriptions : 06 70 06 13 72

BASKET SANTÉ

Tous les mardis pendant les SISIM 2024 de 9h à 10h à Condom

Tous les lundis pendant les SISIM 2024 de 11h à 12h à Riscle

Basket santé.

Accessible aux personnes fragilisées.

Organisation : CDBasket, CIAS Condom, CPTS de l'Adour

Renseignements et inscriptions : 06 73 70 15 52



Dépliant réalisé par Promotion Santé Occitanie.

Pour plus d'informations concernant les Semaines d'Information sur la Santé Mentale en Occitanie, rendez-vous sur le site de Promotion Santé Occitanie grâce au Qr Code ci-contre ou à l'adresse :

<https://promotion-sante-occitanie.org/nos-actions/sism-2024/>



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 ».

