

Lundi 29 février

DOSSIER DE PRESSE

Santé mentale & santé physique : un lien vital

Semaines d'information
sur la santé mentale 11-27
Mars
2016
27^{ème} édition



Santé Mentale
&
Santé Physique
un Lien Vital
Proposée par l'UNAFAM
et ses partenaires

**Ciné-débats, expo-rencontres, ateliers,
conférences, portes ouvertes et course à pied**

semaine-sante-mentale.fr
www.chateauroux-metropole.fr - www.unafam.org

Programme et informations : Contrat local de santé 06 21 93 50 50 - UNAFAM 02 38 56 55 93



CONTACT PRESSE

Marine Cazy
marine.cazy@chateauroux-metropole.fr
02 54 08 34 26
www.chateauroux-metropole.fr

Les semaines d'information sur la santé mentale

1. Contexte

Chaque année, associations, citoyens et professionnels organisent des manifestations d'information et de réflexion dans toute la France.

À partir de 2009, l'Atelier santé Ville aux côtés de l'UNAFAM a constitué un collectif œuvrant à l'organisation de la semaine d'information sur la santé mentale qui se déroule une fois par an en mars.

Ce collectif rassemble sur Châteauroux des associations comme l'Union nationale d'aide aux familles et amis des malades psychiques (UNAFAM) mais aussi le Groupe d'entraide mutuelle Cap 36, des services sanitaires et sociaux comme le pôle de psychiatrie, la clinique psychiatrique du haut Cluzeau, l'UDAF, des acteurs culturels comme les cinémas, la médiathèque, Équinoxe.

Ce collectif participe à un travail de déstigmatisation des souffrances psychiques.

Ainsi, **plusieurs événements seront à découvrir du 11 au 27 mars 2016 dans différents lieux de la ville : conférences, portes ouvertes, séances d'informations, manifestations artistiques, culturelles, course à pieds.**

Ce programme varié permettra à chacun d'y trouver un intérêt pour réfléchir et partager sur les thèmes de l'art, la santé mentale, les différences, les solidarités, le lien entre santé mentale et santé physique.

2. Les objectifs

Rappel des cinq objectifs de la semaine d'information sur la santé mentale depuis son origine (1990).

CONVIER un public qui n'est pas habituellement sensibilisé aux questions de santé mentale dans un double but de pédagogie et de dédramatisation.

INFORMER à partir d'un thème annuel, sur les différentes approches de la santé mentale.

RASSEMBLER par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

AIDER au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

FAIRE connaître les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

CONTACT PRESSE

Marine Cazy
marine.cazy@chateauroux-metropole.fr
02 54 08 34 26
www.chateauroux-metropole.fr

3. Santé mentale et santé physique : un lien vital

Selon l'Organisation mondiale de la santé, « 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 ». Pourtant lorsque l'on parle de santé, on oublie souvent la santé mentale, qui, comme la santé physique, est un équilibre entre des facteurs internes et externes propose à chaque personne.

À tous les âges de la vie et pour chacun, prendre soin de sa santé physique et mentale maintient ou améliore son bien-être en renforçant l'estime de soi, le sentiment d'efficacité, la qualité de vie et en développant les liens sociaux. Prendre soin de soi au quotidien (nutrition, sommeil, activité physique...) permet aussi de réduire les effets du stress.

Santé physique et mentale sont étroitement liées : « il n'y a pas de santé sans santé mentale ».

De nombreux troubles psychiques sont associés à des troubles somatiques : perte ou prise de poids, maladies cardiovasculaires, diabète, maladies chroniques et de nombreuses maladies somatiques peuvent s'accompagner de troubles psychiques : angoisses, dépression, addictions.

De plus, le taux de mortalité des personnes atteintes de troubles psychiques est quatre à six fois supérieur à celui de la population générale. De même, les problèmes de santé mentale peuvent cacher des problèmes somatiques, et entraîner un retard de diagnostic et de prise en charge, qui peuvent avoir de graves conséquences sur l'espérance de vie. Les maladies cardiovasculaires et celles liées au tabac sont les principales causes de décès des personnes atteintes de troubles psychiatriques.

Les questions suivantes seront abordées, lors de manifestations organisées pendant les 27^e semaine d'information sur la santé mentale :

- Comment promouvoir la santé mentale et physique à tous les âges de la vie ?
- Information et prévention des jeunes : quel rôle pour les enseignants, les éducateurs et les parents ?
- Mieux détecter les problèmes de santé physiques des personnes vivant avec des troubles psychiques : comment aider les patients, les aidants et les professionnels ? Comment travailler ensemble entre psychiatrie et soins primaires (médecine générale, pédiatrie...) ?
- Favoriser une activité physique pour améliorer la santé mentale et bien vieillir : quelles actions ? Quels partenariats ?
- Contraintes de temps et d'argent, inégalités sociales, précarité, chômage : des obstacles pour une bonne santé mentale et physique ?
- Quelles actions de prévention efficaces à développer par les médecins généralistes, les pédiatres, les services de psychiatrie adulte et infanto-juvénile, les maisons des adolescents, les maisons de retraite ?
- Effets indésirables somatiques des médicaments psychotropes : où trouver des informations fiables ? Comment en parle à son médecin ? Comment prévenir ?

Chaque année, associations, citoyens et professionnels organisent des manifestations d'information et de réflexion dans toute la France.

CONTACT PRESSE

Marine Cazy
marine.cazy@chateauroux-metropole.fr
02 54 08 34 26
www.chateauroux-metropole.fr

4. Au programme

Événements sportifs

Dimanche 13 mars à 9h, le collectif SISM s'associe à la Berrichonne Athlétisme et propose une course de 2,5km pour les sympathisants (partenaires, professionnels, patients...) lors du semi-marathon initialement prévu.

Vendredi 25 mars à 14h30, l'Ufolep propose une marche nordique ouverte à tous au départ du gymnase de Brassioux.

Portes ouvertes

Plusieurs portes ouvertes sont organisées dans le cadre de la SISM.

Une première à l'hôpital de jour de la clinique du haut-cluzeau, le mardi 15 mars après-midi (14h-16h30).

Et une seconde à l'UDAF le vendredi 18 mars de 10h à 12h et de 14h à 17h.

Ciné-débat

Les cinémas de Châteauroux se mobilisent et proposent des projections.

L'Apollo propose deux projections :

- *Je vais bien, ne t'en fais pas*, film de Philippe Lloret, suivie d'un débat animé par la Maison des adolescents le jeudi 17 mars à 14h.
- Projet documentaire réalisé conjointement par les résidents de la pension de famille SOLIHA et les élèves de l'atelier cinéma de l'EREA.

Le Cinémovida retransmet le documentaire *Étoile bipolaire* de Caterina Profili suivi d'un débat avec la réalisatrice et le docteur Moreau, médecin psychiatre.

Conférences

Lundi 14 mars à 18h : « Quel lien peut-on établir entre le soma et la psyché. La psychanalyse n'a-t-elle rien à dire concernant le corps ?

Dr. Menard, psychologue clinicien, psychanalyste ISPIJ – Salle Roger-Dion, 15 rue de la République.

Mardi 15 mars à 19h : « L'optimisme, un état d'esprit qui fait du bien ».

M. Joffe, praticien – association Bien être en Berry – Centre social Saint-Jean, 2 rue Édith-Piaf.

Mercredi 16 mars à 17h30 : « Quand l'adolescent s'attaque à son corps ».

Dr Gramboulan, pédopsychiatre – CMP Pivot, 44 boulevard de La Valla.

CONTACT PRESSE

Marine Cazy
marine.cazy@chateauroux-metropole.fr
02 54 08 34 26
www.chateauroux-metropole.fr

Lundi 21 mars à 18h : « Le corps qui parle ». Point de vue du psychomotricien.

Armelle Deschamps, psychomotricienne – CMP Pivot, 44 boulevard de La Valla.

Mardi 22 mars : « Troubles du sommeil et prise en charge non médicamenteuse ».
Dr Lemoine, psychiatre du groupe ORPEA à la clinique du haut-cluzeau – salle Roger-Dion, 15 rue de la République, Châteauroux.

Jeudi 24 mars à 17h30 : « Retentissement corporel des traitements antipsychotiques ».
Dr Moreau, UNAFAM – Chapelle des Rédemptoristes.

Ateliers découverte

Certaines associations proposeront des ateliers de découverte autour du bien-être comme la sophrologie, la méditation pleine conscience ou encore de socio-esthétique.

Printemps des poètes

Dans le cadre du printemps des poètes, la médiathèque s'associe aux semaines d'information sur la santé mentale.

Cette dernière propose de créer une « passerelle » entre ses usagers et ceux de l'atelier grâce à des visites-découvertes et des participations ponctuelles aux activités artistiques proposées : arts plastique avec Anne Guillet, dessin et haïkus avec Yoshiki Shimomura, peinture et sculpture avec Nicolas Cotton et écriture avec Annie Martinat.

CONTACT PRESSE

Marine Cazy
marine.cazy@chateauroux-metropole.fr
02 54 08 34 26
www.chateauroux-metropole.fr