

# Semaines d'information SUR la santé mentale

27<sup>es</sup> Semaines d'information sur la santé mentale  
du 14 au 27 mars 2016

## « SANTE MENTALE ET SANTE PHYSIQUE : UN LIEN VITAL »

Selon l'OMS « 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 propres à chaque personne.

A 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 peut 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 27es SISM :**

- 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 physique 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 parler à son médecin ? Comment prévenir ?

**Nous vous invitons à ouvrir le débat sur ces questions.**

**Mots-clefs :** promotion de la santé, prévention, santé mentale, santé physique, effets indésirables des médicaments, accès aux soins somatiques



Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) s'adressent au grand public. Chaque année, citoyens, associations, professionnels organisent des actions d'information et de réflexion dans toute la France.

**Les Semaines d'Information sur la Santé Mentale auront lieu du 14 au 27 mars 2016.**

A partir du thème annuel fixé par le Collectif national des SISM, chacun peut prendre l'initiative d'organiser une action répondant aux objectifs des SISM.

Pour vous aider dans l'organisation d'actions, consultez le **Guide des actions** sur le site <http://semaine-sante-mentale.fr>

## LES CINQ OBJECTIFS DES SISM

1. **SENSIBILISER** le public aux questions de Santé mentale.
2. **INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.
3. **RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.
4. **AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.
5. **FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## COLLECTIF NATIONAL DES SISM

Association des établissements participant au service public de santé mentale (ADESM) • Association française de psychiatrie (AFP) • Association française de psychologie communautaire (AFPC) • Ecole des parents et des éducateurs d'Ile-de-France (EPE IdF / Fil Santé Jeunes) • Fédération nationale des associations gestionnaires pour l'accompagnement des personnes handicapées psychiques (AGAPSY) • Association nationale des Présidents de Commission médicale d'établissement (ANPCME) • Association des Maires de France (AMF) • Réseau documentaire en santé mentale (ASCODOCPSY) • Centre collaborateur de l'Organisation mondiale de la santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS, Lille, France)/EPSM Lille-Métropole • Centre national audiovisuel en santé mentale (CNASM) • Association Elus, santé publique et territoires (ESPT) • Fédération d'aide à la santé mentale Croix-Marine (FASM Croix-Marine) • Fédération française des psychologues et de psychologie (FFPP) • Fédération française de psychiatrie (FFP) • Fédération Nationale des Associations liées aux Troubles du Comportement Alimentaire (FNA-TCA) • Fédération nationale des associations d'accueil et de réinsertion sociale (FNARS) • Fédération Nationale des associations d'usagers de la psychiatrie (Fnapsy) • Mutualité française Ile-de-France • PSYCOM • Société française de santé publique (SFSP) • Société médicale Balint • Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques (UNAFAM).



Partenaire média : [www.vivrefm.com](http://www.vivrefm.com)

**Information, inscription et programme : [www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)**

### Contacts

Collectif national des SISM : 01 45 65 77 24 - mail : [sism.contact@gmail.com](mailto:sism.contact@gmail.com)

