



## sur l'agglomération angevine.

La 27<sup>ème</sup> édition nationale des Semaines d'Information sur la Santé Mentale qui se déroulera du **14 au 27 mars 2016** a pour thème cette année : « **santé mentale & santé physique : un lien vital** ».

Les Semaines d'information sur la Santé Mentale s'adressent au grand public. Chaque année, dans toute la France, des collectifs de citoyens, d'associations et de professionnels organisent des actions culturelles, des débats, des temps d'informations et de réflexion dans le but de déstigmatiser le thème de la santé mentale.

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 cardio-vasculaires, 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.

**Sur l'agglomération angevine**, le collectif s'est précédemment illustré pour être particulièrement actif et proposer beaucoup d'événements. Il rassemble des acteurs du soin, du social, du monde associatif, de la culture et des collectivités. Cette année, le collectif s'est mobilisé autour du thème « santé mentale et santé physique : un lien vital », afin de proposer aux familles, professionnels et toute personne curieuse du sujet une série d'événements – conférences, table-ronde, soirée ciné-débat. L'objectif est de susciter des échanges et des réflexions lors de conférences ou de soirées-débats, et de proposer des rendez-vous culturels - expositions de peintures, détaillés dans le programme joint.

**Collectif organisateur de l'agglomération angevine** : ATLAS (Accueil Temps Libre Animation Sociale) – Ville d'Angers Direction Santé Publique – CESAME (Centre de Santé Mentale angevin) – UNAFAM (Union Nationale de Familles ou Amis de personnes Malades et handicapées psychiques) – IREPS 49 (Instance Régionale en Education et Promotion de la Santé) – OXYGEM (Groupe d'Entraide Mutuelle d'Angers) – ARIFTS Pays de la Loire (Association Régionale des Instituts de Formation en Travail Social Pays de la Loire) – CREHPsy des Pays de la Loire (Centre Ressource Handicap Psychique) – MdA49 (Maison des Adolescents) – MGEN délégation 49 (Mutuelle générale de l'Éducation Nationale) – CHU d'Angers (Centre Hospitalier Universitaire) – ALIA (Association Ligérienne d'Addictologie) – C3RF les Capucins – Clinique médico-chirurgicale de l'obésité/clinique de l'Anjou – Association Sports pour tous 49.

**Partenaires** : Bibliothèque municipale La Roseraie Angers – Cinéma les 400 coups Angers – Bibliothèque municipale Toussaint Angers – Association Résonnance.

1er au 30 mars	Exposition "Inspirations" de l'atelier thérapeutique d'arts plastiques de "l'Arantèle" <i>Bibliothèque de la Roseraie</i>
4 au 25 mars	Exposition présentée par les usagers de l'Hôpital de Jour du Roi René <i>Bibliothèque Toussaint</i>
14 mars	Soirée ciné-débat - "The program" <i>400 coups</i>
17 mars	Bibliothèque des livres vivants <i>Bibliothèque de la Roseraie</i>
19 mars	Randonnée et marche nordique <i>Etang Saint Nicolas</i>
21 au 22 mars	Portes ouvertes au GEM <i>La cité bd du Doyenné à Angers</i>
23 mars	Initiation au SAPS Ball <i>Salle Voltaire à Angers</i>
24 mars	Inauguration du parcours santé bien-être <i>au CESAME</i>
24 mars	Journée événementielle <i>Salle polyvalente du CESAME</i>