

35^e
ÉDITION

Semaines d'information
sur la santé mentale
sism

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7-20 OCTOBRE 2024



Sous le haut patronage du Ministère
de la Santé et de la Prévention

www.semaines-sante-mentale.fr

 **SISM 49**

Programme d'animations

 Adapei 49

 unafam

 ARIFTS

 Angers

 mgen

 Oxy GEM

 ars

 cesame

 Udaf

 Fédération Française
SPORTS POUR TOUS

 ASSOCIATION
ESPÉRANCE

 MAINE-ET-LOIRE

 CTS

EXPOSITION *Reflets*

Du mardi 1^{er} au jeudi 31 octobre Horaires d'ouverture de la bibliothèque | Bibliothèque de la Roseraie
1bis, rue Henri-Bergson, Angers

Exposition picturale collective réalisée par les membres de l'atelier d'arts plastiques l'Arantèle du CESAME.

Accès libre et gratuit. Renseignements : mauricette.supiot@ch-cesame-angers.fr

À ÉCOUTER *Capsules Radio G*

Du lundi 7 au vendredi 18 octobre 18h10 | Radio G - 101.5 FM

Diffusion de 9 formats courts audio dans l'émission Topette, à retrouver également en podcasts sur radio-g.fr. Thème abordé : les acteurs engagés sur la question de la santé mentale et la mise en mouvement. Émission en direct **le 10 octobre** à 18h10 avec les professionnels rencontrés lors de l'enregistrement des capsules.

CINÉ-RENCONTRE *Le Grand Bain*

Lundi 7 octobre 20h | Cinéma Les 400 Coups
2, rue Jeanne-Moreau, Angers

Projection du film *Le Grand Bain*, réalisé par G. Lellouche et A. Hamidi, suivie d'un débat animé par le Dr A. Jacquot, pédopsychiatre au Département de Soins pour Adolescents (CESAME) et Louis Mathieu de l'association Cinéma Parlant. Durée : 1h57.

Payant : 8,6 € tarif plein / 6,9 € tarif réduit.
Billetterie du cinéma Les 400 Coups, sur place ou en ligne : les400coups.org

RENCONTRES *On bouge au CESAME*

Mardi 8 octobre de 10h à 18h | CESAME (Centre de santé mentale angevin)
27, route de Bouchemaine, Sainte-Gemmes-sur-Loire

Découverte du site par des activités physiques pour tous (yoga, tchoukball, méditation en pleine conscience, jeux en bois) et visite du musée.

Accès libre et gratuit.

SPORT *Atelier Body self*

Mardi 8 octobre de 18h à 19h | J, Angers connectée Jeunesse
12, place Imbach, Angers

Dans le cadre d'une séance animée par un éducateur sportif, viens découvrir le Body self qui mêle gestion des émotions, maîtrise de soi et gestes de self-control. Séance supplémentaire le mercredi 16 octobre de 18h à 19h.

Gratuit, réservé exclusivement aux 15-30 ans. Inscription obligatoire : direction.jeunesse@ville.angers.fr

PORTES OUVERTES *OxyGEM*

Mardi 8 octobre de 14h à 17h | Cité des associations
58, boulevard du Doyenné, Angers

Le Groupe d'Entraide Mutuelle est une association d'adhérents souffrant de troubles psychiques, fait pour et par les adhérents. Ce lieu d'accueil convivial, où chacun peut à son rythme trouver écoute et partager des activités, vous ouvre ses portes.

Accès libre et gratuit.

PORTES OUVERTES *UNAFAM*

Mardi 8 octobre de 14h à 17h | Cité des associations
58, boulevard du Doyenné, Angers

La délégation UNAFAM (Union Nationale de Familles et Amis de personnes Malades et/ou handicapées psychiques) de Maine et Loire accompagne l'entourage des personnes souffrant de troubles psychiques et leur propose de nombreux services à découvrir lors des portes ouvertes.

Accès libre et gratuit.

SPECTACLE *L'effrayante effrayée*

Jeudi 10 octobre 20h | Centre Jean-Vilar
1bis, rue Henri-Bergson, Angers

Une pièce de C. Veillé qui présente le quotidien de deux lycéens confrontés à la maladie psychiatrique d'Anna, adolescente souffrant de troubles schizophréniques. Par la compagnie Bleu Théâtre.

Payant : 5 €. Réservation en ligne obligatoire : bleutheatre.fr

CINÉ-RENCONTRE *E-sport*

Vendredi 11 octobre de 19h à 21h | Maison de quartier des Hauts-de-Saint-Aubin
19, rue Marie-Amélie-Cambell, Angers

Projection suivie d'un débat pour les 12-25 ans autour de la pratique du e-sport et de sa place dans le quotidien des joueurs.

Nombre de places limité. Accès libre et gratuit.

SPECTACLE *Ma tête comme dans un nuage de buée*

Samedi 12 octobre à 15h | Bibliothèque de la Roseraie
1bis, rue Henri-Bergson, Angers

Spectacle (galerie de 10 portraits) suivi d'un temps d'échange avec le public, en présence de C. Lothe, comédienne, M. Supiot et des auteurs de l'Arantèle. Durée : 45 min. Visite commentée de l'exposition *Reflets* de l'Arantèle, atelier d'arts plastiques du CESAME.

Inscription gratuite obligatoire auprès de la bibliothèque : 02 41 68 90 50.

SPORT *Randonnée vélo*

Mardi 15 octobre RDV à 10h | Cité des associations
58, boulevard du Doyenné, Angers

Venez nous rejoindre avec votre vélo au départ de la Cité des associations en direction de l'île Saint-Aubin (départ 10h30). Deux parcours : 8 ou 17 km. Prévoir un pique-nique. Découverte de la sophrologie avant la pause repas. Proposée par l'UNAFAM.

Inscription gratuite obligatoire sur : unafam.org/maine-et-loire ou en scannant le QR code avec votre téléphone.



RENCONTRES *Village Bouger pour ma santé mentale*

Mercredi 16 octobre de 14h à 18h | Esplanade Cœur de Maine
Angers

Venez rencontrer les différents acteurs du territoire mobilisés autour de la santé mentale par le mouvement. L'occasion de tester votre forme, vous informer, échanger et/ou participer à des jeux collectifs, le tout lors d'un après-midi convivial.

Accès libre et gratuit.

THÉÂTRE *Aujourd'hui Martine*

Vendredi 18 octobre 20h | Théâtre de l'Avant-Scène
Chemin de la Maraichère, Trélazé

Martine, ou comment devenir une femme actuelle. Pièce interprétée par la troupe de la Thébaïde, d'après E. Darley, mise en scène par H. Gay.

À partir de 10 ans. Réservation gratuite conseillée au 06 84 81 03 40.



EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

Extrait de l'argumentaire national



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 »⁽¹⁾. 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⁽¹⁾ 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 »⁽²⁾.



Toute activité qui met en mouvement compte : les déplacements (à pied, en roller et à vélo), au travail, sous forme de sport ou de loisir, ou en faisant des tâches ménagères et quotidiennes⁽¹⁾.

Cette 35^e édition des SISM met à l'honneur l'idée de mouvement au sens large, que ce soit une activité sportive, un geste du quotidien ou encore une sensation de mieux-être par rapport à une période plus difficile. La mise en mouvement de chacune et chacun relève d'une responsabilité individuelle et sociétale. En effet, chaque acteur a un rôle à jouer dans son domaine pour favoriser la mise en mouvement de l'autre. Réfléchissons ensemble et mobilisons-nous lors des

SISM pour penser le mouvement en faveur de notre santé mentale.

Elle concerne tous les champs de la vie quotidienne, nous sommes donc toutes et tous légitimes pour organiser et/ou participer à un événement pendant les SISM.

Pendant deux semaines, du 7 au 20 octobre 2024, les événements organisés partout en France métropolitaine et ultramarine sont l'occasion de réfléchir aux solutions individuelles, communautaires ou sociétales à mettre en place ensemble pour intégrer le mouvement au quotidien de toutes et tous en faveur de notre santé mentale.

⁽¹⁾ Source : Organisation Mondiale de la Santé, publication *En un coup d'œil : Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*

⁽²⁾ Source : Institut de santé publique du Québec, publication *Topo : Bouger pour être en bonne santé mentale*

Collectif SISM local

Le collectif local est constitué de membres souhaitant promouvoir la déstigmatisation et l'information sur la santé mentale auprès de l'ensemble de la population angevine et environnante. Usagers, familles et particulièrement l'UNAFAM, professionnels de santé, de l'éducation, du secteur social, associations ou étudiants, sont ainsi réunis autour d'actions à destination du grand public, pour parler ensemble de la santé mentale.

Les membres du collectif SISM 49 2024 :

ADAPEI 49, ARIFTS, Association Espérance, CESAME, Contrat local de santé - Angers Loire Métropole, CTS Maine et Loire, Direction Santé Publique - Ville d'Angers, Fédération Française Sports pour tous Pays de la Loire, GEM Club, GEM Papier Bulle, MGEN, OxyGEM, Résidence d'Ollone, UDAF, UNAFAM.

Le collectif remercie ses partenaires :

AIM 49, Alternative(s) 49, Bibliothèque Jean-Vilar de la Ville d'Angers, Centre de Ressources Sport Santé - Ville d'Angers, Centre Jean-Vilar, Cinéma Les 400 coups, Cinéma Parlant, Compagnie Bleu Théâtre, CReHPsy des Pays de la Loire, ADAPEI 49 - Esca'l, Maison de Quartier des Hauts de Saint-Aubin, Maison Olympe, Montjoie-Maison des adolescents, Nightline, RATPDEV - IRIGO, Siel Bleu, Soli'Sport, UFOLEP.