



## COMMUNIQUÉ DE PRESSE SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE – SISM 2024 Retrouvez les actions du Grand-Figeac

Du 7 au 20 octobre 2024 aura lieu la 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale (SISM). Cette édition des SISM est placée sous le haut patronage du Ministère de la Santé et de la Prévention et du Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques. Retrouvez les actions portées et soutenues par le Contrat de Local de Santé du Grand-Figeac.

Figeac, 1<sup>er</sup> octobre 2024

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 ».

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

**Cette 35<sup>e</sup> édition 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.

**La santé mentale concerne tous les champs de la vie quotidienne**. Pendant 2 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**.

## DES ACTIONS DANS LE GRAND-FIGEAC

A l'occasion de ces semaines d'information sur la santé mentale, **le Grand-Figeac se mobilise pour sensibiliser et améliorer la prise de conscience collective autour de la santé mentale avec plusieurs rendez-vous** à partir du 4 octobre.

Retrouvez les actions portées et soutenues par le **Contrat de Local de Santé** pour cette édition 2024 :

- **Santé mentale des jeunes** : vendredi 4 octobre de 12h à 16h à l'Espace Jeunes du Grand-Figeac
- **Soirée Cinéma** : jeudi 10 octobre à 18h15 puis à 21h à l'Astrolabe du Grand-Figeac
- **Activité physique et SISM « Bougeons pour notre santé mentale »** : mercredi 16 octobre de 10h à 12h et de 14h à 17h au Gymnase du COSEC à Figeac
- **Valorisation d'ouvrages en lien avec les SISM** : du lundi 7 au dimanche 20 octobre dans toutes les médiathèques du Grand-Figeac.

Tous ces rendez-vous sont gratuits et ouverts à tous (sauf les séances de cinéma proposées à tarif préférentiel).

**Contact** : Laura LASCOUT

Coordinatrice du Contrat Local de Santé du Grand-Figeac

[sante@grand-figeac.fr](mailto:sante@grand-figeac.fr) tél : 06.02.11.04.38

**Informations** : <https://www.grand-figeac.fr/les-semaines-dinformations-sur-la-sante-mentale-sism-2024-dans-le-grand-figeac/>

# SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE 2024

**Du 7 au 20 Octobre**



— EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE —

Une action du



## Les Rendez-vous du Grand-Figeac

**Santé mentale des jeunes**  
**Vendredi 4 octobre de 12h à 16h**

Espace Jeunes Grand-Figeac  
1 ter av Philibert Delprat  
46100 Figeac

• gratuit • jeunes 11-25 ans • accessible PMR

**Soirée Ciné : SISM 2024**  
**Judi 10 octobre à 18h15 puis à 21h**

Cinéma de l'Astrolabe  
2 bd Pasteur  
46100 Figeac

18h15 : Les docteurs de Nietzsche  
21h : Golo et Ritchie

• Entrée 4€ par séance • tout public • accessible PMR

**Activité physique et SISM**  
**Bougeons pour notre santé mentale**

**Mercredi 16 octobre de 10h à 12h**  
(public sur invitation du CDSA)

**et de 14h à 17h**

(découverte d'activités sportives  
douces ou adaptées - ouvert à tout  
public) - Gymnase du COSEC

avenue Flandres Dunkerque  
46100 Figeac

• Gratuit

**Valorisation d'ouvrages en lien avec les**  
**SISM 2024**

**du lundi 7 au dimanche 20 octobre**

Médiathèques du Grand-Figeac :  
Figeac, Assier, Bagnac-sur-Célé, Cajarc,  
Lacapelle-Marival, Capdenac-Gare

• gratuit • tout public • accessible PMR