



Semaines d'information sur la santé mentale



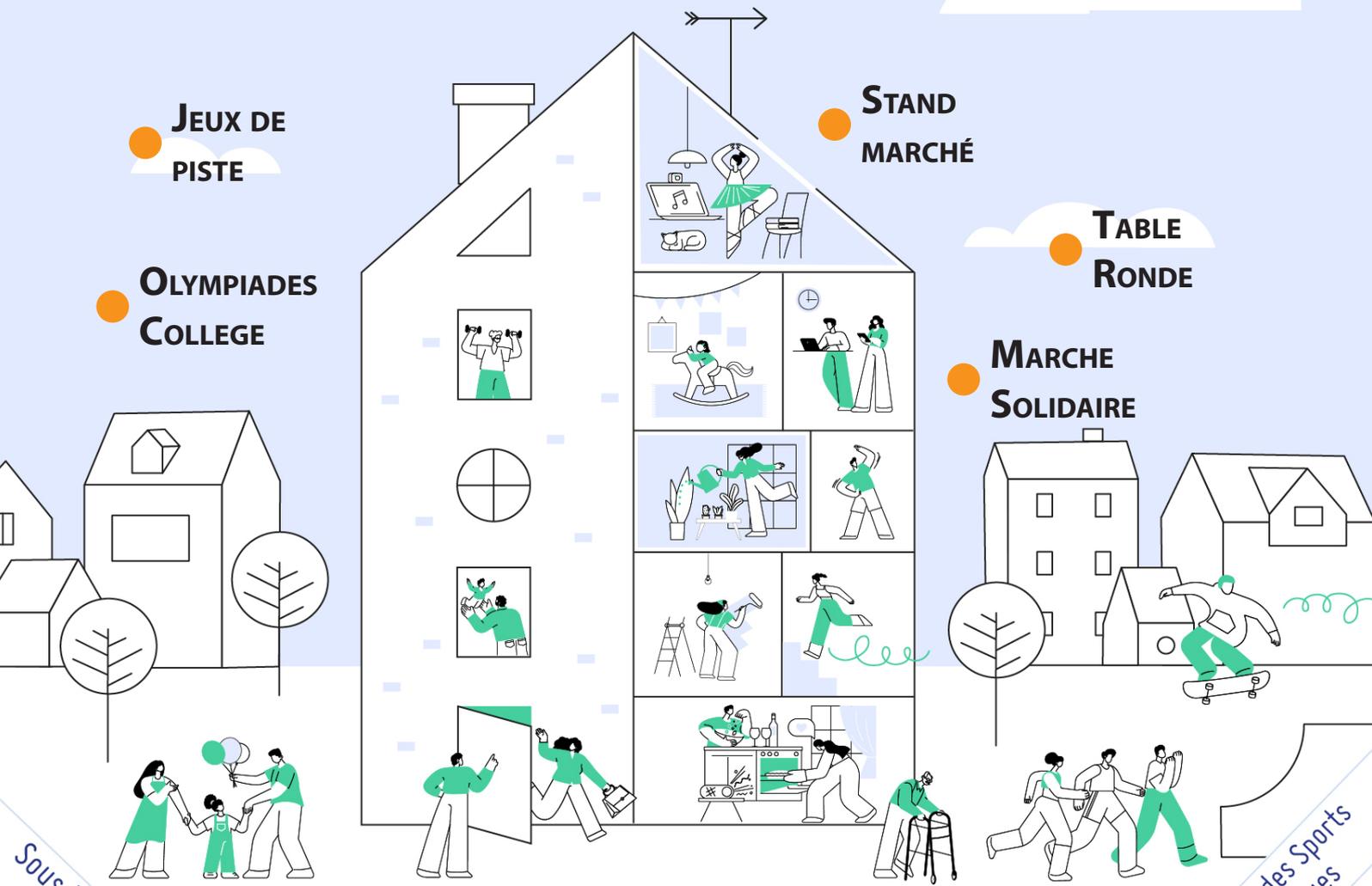
JEUX DE PISTE

STAND MARCHÉ

TABLE RONDE

OLYMPIADES COLLEGE

MARCHE SOLIDAIRE



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

Sous le haut patronage du Ministère des Sports et Jeux Olympiques et Paralympiques

EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE

7 - 20 OCTOBRE 2024



www.semaines-sante-mentale.fr



MEMBRES DU COLLECTIF NATIONAL



Nombreux événements organisés sur Evreux Portes de Normandie

Secrétariat général Avec le soutien de

# Qu'est ce que les SISM ?



## Semaine d'Information en Santé Mentale

*L'Unafam Eure, le Nouvel Hôpital de Navarre et le CLSM Evreux Portes de Normandie, avec de nombreux partenaires, se mobilisent et vous invitent à participer à la 35<sup>e</sup> édition des Semaines d'Information sur la Santé Mentale (SISM) qui se dérouleront du 7 au 20 octobre 2024.*

Deux semaines pour :

- ◆ Rendre centrale la question de la santé mentale dans la cité,
- ◆ Changer le regard porté sur les personnes malades,
- ◆ Informer sur les questions de santé mentale.



Le thème de la 35<sup>ème</sup> édition est :

« **En mouvement pour notre santé mentale** » :

*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 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 ».*

Tous les événements organisés sont tout public, sans inscription, sauf mention contraire, et dans la limite des places disponibles.

Nous vous attendons nombreux pour parler autour de la maladie psychique.

# Programme



Dates	Horaires	Événements	Lieu	Page
Samedi 5 octobre	9h30 - 12h30	Marche solidaire « <b>Ensemble, changeons le regard sur la maladie psychique</b> »	Départ 9h30 devant le GEM Horizon	4
Samedi 5 octobre	9h à 13h	Stand de sensibilisation « <b>La santé mentale, prenons le temps d'en discuter</b> »	Marché d'Evreux	5
vendredi 4 et 11 octobre	13h30 à 16h	olympiades	Collège Immaculée	6
jeudi 10 octobre	18h à 20h	table ronde autour du livre « <b>Se mettre en mouvement pour notre santé mentale</b> » <b>SUR INSCRIPTION</b>	Gymnase du Lycée du Canada	7
samedi 12 octobre	14h30 à 18h	jeux de piste « <b>A la recherche de Théodore</b> »	Centre ville d'Evreux Départ du comptoir des loisirs	8
du 27 septembre au 30 octobre	9h à 12h30 13h30 à 17h	exposition <b>les Z'animachés, des amours de bestiole !</b>	Maison de la santé d'Evreux	9



# 5 octobre 2024



## MARCHE SOLIDAIRE

Tout public

### ► **Départ de la marche**

9h30

### ► **Durée**

2h30

### ► **Lieu du rendez-vous :**

GEM Horizon

76 rue Jean Moulin - 27000

EVREUX

## Marche solidaire Ensemble, changeons le regard sur la maladie psychique

Dans ce cadre des SISM 2024, l'Unafam Eure, le Nouvel Hôpital de Navarre, l'association l'ABRI avec le CLSM d'Evreux organisent une marche solidaire pour sensibiliser le grand public sur les points suivants :

- ◆ rendre centrale la question de la santé mentale,
- ◆ changer le regard porté sur les personnes concernées
- ◆ d'informer sur les questions de santé mentale.

*Intéressé(e)  
pour nous accompagner ?*

Contactez-nous par mail en nous indiquant votre nom, prénom et le nombre de personnes vous accompagnant :  
[27@unafam.org](mailto:27@unafam.org) ou [communication@nh-navarre.fr](mailto:communication@nh-navarre.fr)

### Animée par :

#### ► Jean Pochon, éducateur sportif,

NHN

#### ► Antoinette Plusquellec

présidente UNAFAM Eure

#### ► Elodie Brochard

Cheffe de service santé mentale  
Association l'ABRI

### avec le soutien :

#### ► Ville d'Evreux



# 5 octobre 2024



## STAND DE SENSIBILISATION

tout public

### ► Durée

9h à 13h

### ► Lieu :

Marché d'Evreux

Place clémenceau

### Animé par :

- Professionnels du Nouvel hôpital de Navarre,
- Familles d'usagers,
- Membres du Conseil Local de Santé Mentale
- Personnes souffrant de troubles psychiques,
- Marie-Jeanne Lourenço, coordinatrice du CLSM Evreux Portes de Normandie
- Professionnels de l'association l'ABRI

### Avec le soutien :

- Ville d'Evreux

# La Santé Mentale, Prenons le temps d'en discuter

*Nous serons présents le samedi 5 octobre 2024 de 9h à 13h au marché d'Evreux pour discuter de la santé mentale avec vous.*

*Des familles, des usagers et des professionnels de la santé vous expliqueront ce qu'est la santé mentale, les maladies psychiques et vous permettront aussi de découvrir les ressources locales pour aider les personnes qui en ont besoin.*

*La santé mentale positive, c'est l'affaire de toutes et tous.*

*Venez à notre rencontre !*

### Qu'est ce que vous trouverez à notre stand ?

- Des jeux pédagogiques
- une fresque pour s'exprimer
- des personnes pour discuter, échanger sur la santé mentale ...



# 4 & 11 octobre 2024



## SPORT

# Olympiades

## Adolescents

### ► Durée

Séance de 2h

### ► Jours

4/10 et 11/10

### ► Lieu :

Collège immaculée de Navarre

### Coordonnée par des pros du NHN :

### ► Erwann Allain, APA

### Animées par :

### ► des professionnels et des usagers de la réhabilitation psychosociale

### En partenariat avec :

### ► Collège Immaculée de Navarre

*Environ 66% des jeunes entre 11 et 17 ans passent chaque jour plus de deux heures sur les écrans et moins d'une heure à faire du sport : entre 10 et 12 ans, ils réalisent des performances équivalentes à celles d'une personne de 65 ans qui ne fait pas de sport. La génération des milléniaux (nés entre 1981 et 1996), est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente.*

*La France se situerait à la 119e place, sur 146 pays étudiés, avec 82% des garçons et 92% des filles qui ne respectent pas les recommandations de santé de pratique sportive quotidienne.*

### Résumé des olympiades :

Partage d'activités physiques avec des élèves de quatrième dans le cadre de la sensibilisation à la santé mentale en deux temps :

- Le vendredi 4 octobre : un atelier de sensibilisation à la santé mentale en présence d'usagers et de professionnels de santé

- Le vendredi 11 octobre : olympiades avec des élèves de 4ème, des usagers de la santé mentale et des professionnels du NHN - chaque atelier durera 1h15.



# 10 octobre 2024



## ATELIERS SPORTIFS ET TABLE RONDE

Tout public

- ▶ **Accueil à partir de 17h45**  
Ateliers de 18h à 19h
- ▶ **Table ronde**  
19h à 20h
- ▶ **Lieu :**  
Gymnase du Canada

### Débat avec :

- ▶ **Mia et Kora,**  
Joueuses de l'Evreux Volley-ball
- ▶ **Julie,** championne de tennis de table de sport adapté
- ▶ **Leslie et Dieudonné,**  
Educateurs sportifs de Mouv For you
- ▶ **Véronique Cintrat**  
neuropsychologue au NHN

### En partenariat avec :

- ▶ Evreux Volley Ball, Mouv for You et Evreux EC Tennis de Table

## Se mettre en mouvement pour notre santé mentale

*La santé communautaire est un levier pour permettre aux participants d'identifier les obstacles à l'activité physique et les solutions pour y remédier ». Encourager la pratique de l'activité physique dans un contexte social, avec des collègues, des amis ou des membres de la famille ou encore avec un club ou une équipe sportive peut aider à renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe qui crée une motivation pour persévérer, et à réduire le sentiment d'insécurité.*

*En effet, le soutien social et l'intégration sociale « pourraient favoriser positivement la santé mentale et (...) aussi expliquer la réduction du risque de développer des troubles mentaux ». Ce type d'intervention (communautaire et basée sur le lien social) est « complémentaire des actions politiques concernant les environnements et l'accessibilité de l'activité physique ».*

*Dans le cadre des SISM, nous organisons une grande soirée de sensibilisation sur la santé mentale en milieu sportif. A travers trois ateliers de sport, venez expérimenter ce que l'activité physique provoque chez vous. Puis, rejoignez la table ronde qui suivra pour débattre et découvrir les bienfaits du sport et jusqu'où ils peuvent nous emmener.*

Cette soirée est organisée en deux temps :

- ▶ **Atelier Cross training adapté :**  
force coordination,  
cardio avec petit matériel
- ▶ **Atelier Soft Volley**
- ▶ **Atelier découverte Tennis de Table**

*Ces ateliers seront suivis d'une table ronde avec Mia et Kira, joueuses professionnelles à EVB, Julie, championne de tennis de table de sport adapté, Leslie et Dieudonné de Mouv For You et avec Véronique, neuropsychologue au Nouvel Hôpital de Navarre.*

### De quoi va-t-on parler ?

*La table ronde abordera les thèmes suivants : les bienfaits du sports, les limites et mésusages, la fonction thérapeutique et naturel du sport...*



**PLACES LIMITEES -  
INSCRIPTION OLIGATOIRE  
SUR EVENBRITE**

<https://www.eventbrite.fr/e/se-mettre-en-mouvement-pour-notre-sante-mentale-tickets-1028195870527>



12 octobre 2024



## JEU DE PISTE

Tout public

► **Durée**

Séance de 2h

► **Départ**

à 14h30 puis toutes les 15 min  
denier départ à 15h30

► **Lieu :**

Comptoirs des loisirs

coordonnée par :

- **Véronique Cintrat,**  
neuropsychologue

animée par :

- des professionnels et des  
usagers du nouvel hôpital de  
Navarre

En partenariat avec :

- avec des commerces  
et acteurs institutionnel du centre ville

# A la recherche de Théodore

*Théodore est atteint d'une maladie qu'on appelle la schizophrénie, un bien étrange nom.*

*Ce qu'on sait c'est que sa maladie lui rend le quotidien parfois difficile.*

*Pour le retrouver, nous réquisitionnons le maximum de volontaires.*

*Vous êtes parmi ceux qui ont répondu à l'appel et nous vous en remercions. Nous vous proposons de retrouver sa trace à partir d'indices que vous trouverez, nous l'espérons, sur votre parcours de recherche au travers de la ville.*

*Allez ! Tous en mouvement à la recherche de Théodore.*

**Infos et contact :**  
**Comptoir des loisirs**

**02 32 24 04 43**

**ou [resa@lcdl-evreux.fr](mailto:resa@lcdl-evreux.fr)**



**Informations sur le parcours :**

Distance du parcours 3,6 km  
et 9 m dénivelé positif.

du 27 septembre  
au 30 octobre 2024



EXPOSITION

## Les Z'AniMachés, Des Amours de Bestioles !

Tout public

- ▶ **Horaire :**  
de 9h à 12h30  
de 13h30 à 17h
- ▶ **Lieu :**  
*Maison de la santé Evreux*

- En partenariat avec :**
- ▶ la ville d'Evreux  
et la maison de la santé

**LES Z'ANIMACHÉS,  
DES AMOURS DE BESTIOLES !**

Exposition de sculptures  
en papier mâché

**27 septembre au  
30 octobre 2024**

Maison de la Santé d'Evreux  
du lundi au vendredi  
de 9h à 12h30 et  
13h30 à 17h

Exposition  
réalisée par les patients  
du Nouvel Hôpital de  
Navarre

Nouvel Hôpital de Navarre | 62, route de Conches | 27022



## « EN MOUVEMENT POUR NOTRE SANTÉ MENTALE »

*La mise en mouvement : une responsabilité sociétale. Environ 66% des jeunes entre 11 et 17 ans passent chaque jour plus de deux heures sur les écrans et moins d'une heure à faire du sport : entre 10 et 12 ans, ils réalisent des performances équivalentes à celles d'une personne de 65 ans qui ne fait pas de sport. La génération des milléniaux (nés entre 1981 et 1996), est en moins bonne santé physique et mentale que la génération précédente. La France se situerait à la 119e place, sur 146 pays étudiés, avec 82% des garçons et 92% des filles qui ne respectent pas les recommandations de santé de pratique sportive quotidienne. Plusieurs raisons à cela : des villes moins accessibles à la marche, l'insécurité ressentie dans certaines rues, l'accès imparfait à l'offre et aux installations sportives, la difficulté de trouver des aires de jeux, le manque d'aménagements piétons et de pistes cyclables ainsi que la révolution numérique (favorisée par les procédures de dématérialisation des démarches administratives) et la surexposition aux écrans (majorée par les décisions, pendant la crise sanitaire, de passer les cours en distanciel), réduisent l'activité physique et accroissent la sédentarité. En novembre 2023, Le Défenseur des droits soulignait que l'accès aux portes et un droit pour tous les enfants, et qu'il est nécessaire que les autorités locales s'engagent pour promouvoir son accessibilité. Celles-ci peuvent agir à plusieurs niveaux et de façon coordonnée : en développant les transports durables et ainsi, des circuits de marche et de vélo agréables et sécuritaires, en facilitant l'accès à l'activité physique adaptée, en améliorant l'offre des installations sportives, en créant des espaces verts qui facilitent les contacts sociaux et la participation de tous à la vie du quartier. Les autorités locales ont, en effet, des compétences variées en lien avec la santé (urbanisme, environnement, transports actifs...), fédèrent et créent du lien entre les différents acteurs du territoire et favorisent une approche intersectorielle (santé, sécurité publique, loisirs, insertion sociale...). Elles jouent donc un rôle central dans la promotion de la santé physique. Plus globalement, une approche intersectorielle portée à un niveau interministériel, en associant différents acteurs (du monde sportif, des entreprises et des collectivités territoriales) serait nécessaire.*

En savoir plus :



---

**programme d'actions d'Evreux Portes de Normandie  
réalisé par le Nouvel Hôpital de Navarre, Unafam Eure et le CLSM Evreux**

# Nos partenaires



BIBLIOTHÈQUES &  
MÉDIATHÈQUE D'ÉVREUX



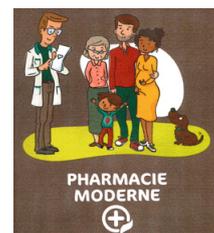
**CONSEIL LOCAL DE SANTE  
MENTALE (CLSM)**  
Evreux Portes de Normandie



ÉVREUX



ÉVREUX  
PORTES DE NORMANDIE





**Nouvel Hôpital de Navarre**

**62, route de Conches**

**CS 32204**

**27022 Évreux cedex**

**<https://www.nh-navarre.fr/>**

**Tel : 02 32 31 76 76**



**Maison des usagers**

**Nouvel Hôpital de Navarre**

**62, route de Conches**

**CS 32204**

**27022 Évreux cedex**

**<https://www.unafam.org/eure>**

**Tel : 02 32 31 36 19**

**CONSEIL LOCAL DE SANTE  
MENTALE (CLSM)**

Evreux Portes de Normandie



Semaines d'information  
sur la santé mentale

**Collectif national de SISM**

**11, rue Cabanis**

**75014 Paris**

**<https://www.semaines-sante-mentale.fr/>**

**Tel : 01 45 65 77 24**