



Grenoble organise les Semaines d'Informations sur la Santé Mentale

Les Semaines d'Informations sur la Santé Mentale (SISM), qui se déroulent cette année jusqu'au 20 octobre, ont pour thématique nationale « en mouvement pour ma santé mentale ». Objectifs des SISM : échanger sur le sujet avec les habitant-es et promouvoir la santé mentale au travers d'actions de sensibilisation, d'information et de déstigmatisation, en partenariat avec les acteurs locaux.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'activité physique est bénéfique pour la santé mentale, notamment pour prévenir la baisse des fonctions cognitives ainsi que les symptômes de dépression et d'anxiété. Suite à la crise sanitaire, l'état de santé mentale des Français et Françaises reste préoccupant, en particulier chez les jeunes, les femmes et les personnes isolées.

L'activité physique, au-delà de ses bienfaits sur la santé mentale, est cruciale pour une bonne santé globale, réduisant les risques de certaines maladies. De plus, la pratique sportive véhicule des valeurs positives telles que l'inclusion, l'acceptation des différences et le plaisir.

Toutefois, une [étude de l'INJEP](#) en 2020 montre qu'un quart de la population française pratique peu ou pas d'activités physiques. Si les causes sont diverses (santé fragile, coûts, manque de temps ou désintérêt...), elles ne sont pas uniquement individuelles. À Grenoble, les infrastructures et le tissu associatif facilitent la pratique sportive pour tous les niveaux.

Programme

► **Ciné-débat « Tout pour être heureux ? »**, de Cyril Gelblat - Mardi 8 octobre à 20h, 1 avenue Général de Gaulle, Saint-Égrève

« Tout pour être heureux ? » est inspiré de l'histoire familiale de Jérôme Adam, le producteur du film. L'opportunité de parler de la parentalité et des relations familiales, de briser les silences, de soulager les blessures et de débattre sereinement de la consommation de stupéfiants et d'alcool, loin des discours diabolisants. En présence du producteur, du Réseau d'Addictologie Sud Isère (RéASI) et de l'UNAFAM.

Évènement coporté par la Ville de St Egrève et la Ville de Grenoble

► **Parcours moteur des petits sportifs** - Mercredi 9 octobre de 9h à 10h, à la Cité des Familles (3 rue de Belgrade)

Parcours moteur pour se mettre en mouvement du quatre pattes aux 2,5 ans des enfants.

Organisé par la Cité des Familles de la CAF, un lieu de soutien à la parentalité ouvert à toutes et tous

