



## 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

► **Journée festive autour de la santé mentale et du sport « En mouvement pour ma santé mentale »** - Mercredi 9 octobre de 10h à 17h, place Félix Poulat  
*Au programme : Psytruck, découverte de ressources sportives et en santé mentale locales et animations sportives*  
Organisé par le Conseil Local de Santé Mentale (CLSM) et la Ville de Grenoble

► **Sport en post partum, bouger après l'accouchement** - Vendredi 11 octobre de 16h30 à 17h30, à la Cité des Familles (3 rue de Belgrade)  
*Pour bouger et prendre soin de soi. Mouvements doux et adaptés avec une kinésithérapeute spécialisée en périnatalité.*  
1€, modalités d'inscription au 04 76 50 11 00  
Organisé par la Cité des Familles de la CAF, un lieu de soutien à la parentalité ouvert à toutes et tous

► **Cercles de parole** - Mardi 15 octobre de 17h30 à 19h30, à la Maison de la Vie associative et citoyenne (6 rue Berthe de Boissieux)  
*Se mettre en mouvement par l'activité physique, pour quoi et comment ? Partageons nos idées !*  
Gratuit et ouvert à toutes et tous, Sur inscription auprès de l'Unafam au 04 76 43 12 71 ou [38@unafam.org](mailto:38@unafam.org)  
Organisé par l'Unafam (Union nationale de familles et amis de personnes malades et/ou handicapées psychiques)

► **Projection du film «L'énergie positive des dieux», de Laetitia Moller (70 minutes)** - Vendredi 18 octobre à 18h, Maison des Habitant-es du Centre-Ville, 2 rue du Vieux Temple  
*Composé de musiciens issus d'un institut médico-éducatif accueillant de jeunes autistes, le groupe Astérotypie envoie une déferlante de rock électrique. Sans aucun doute le film documentaire le plus rock sorti en salle ces dernières années.*  
Plus d'info sur [www.a-bientot-j-espere.org](http://www.a-bientot-j-espere.org)



### **Des formations pour les professionnel·les d'associations locales**

La Ville de Grenoble organise deux sessions gratuites de formation aux Premiers Secours en Santé Mentale à destination des associations implantées à Grenoble. Cela répond à un besoin exprimé par les associations locales qui rencontrent des difficultés avec des publics concernés par des problématiques de santé mentale.