



## *“Promotion des causes Lions” - 2025/10/01*



**Bonjour collègues Lions,**

Pour le mois qui vient, je vous propose de faire la promotion de la semaine de la Santé mentale et bien-être qui aura lieu du 4 au 12 octobre. Il faut savoir que la Journée mondiale de la santé mentale est le 10 octobre et qu'elle a été célébrée pour la première fois en 1992. Il s'agit d'une journée internationale consacrée à l'éducation et à la sensibilisation du public contre la stigmatisation.

Le thème officiel de cette année est L'accès aux services – santé mentale lors de catastrophes et d'urgences. Ce thème souligne l'importance de garantir que chacun ait accès aux services de santé mentale, en particulier dans les situations de crise, afin que personne ne soit laissé pour compte. Il vise à rappeler que la santé mentale est un droit fondamental et que chacun mérite une bonne santé mentale, quelle que soit la situation vécue.

En 2019, une personne sur huit dans le monde – soit 970 millions de personnes – présentait un trouble mental, des troubles anxieux et des troubles dépressifs étant les plus courants. En 2020, le nombre de personnes atteintes de tels troubles a augmenté considérablement du fait de la pandémie de COVID-19.

La journée mondiale de la santé mentale est également l'occasion de sensibiliser aux maladies associées (santé physique). Les données dont l'Organisation mondiale de la santé (OMS) dispose indiquent que les individus atteints de troubles mentaux, en particulier ceux qui sont placés en établissement, présentent des taux de mortalité par cancer et par cardiopathie plus élevés que la population générale. D'après les chiffres, les personnes âgées dépressives seraient exposées à un risque excédentaire de cancer de 88 % et les hommes dépressifs à un risque de cardiopathie accru de 70%.



Ces dix signaux d'alertes peuvent aider à repérer pour soi et pour les autres afin d'intervenir et prévenir des troubles plus graves. Changements d'humeur inhabituels, isolement social, difficulté de mémoire et de concentration, troubles du sommeil, modifications de l'appétit, pensées négatives persistantes, pertes d'intérêt pour les activités plaisantes, fatigue inexplicée, augmentation accrue de substances telles qu'alcool, tabac ou drogues et pensées suicidaires.

Voici quelques outils pour aider à préserver une santé mentale : pratiquez des habitudes saines comme l'exercice physique, une alimentation équilibrée, un sommeil suffisant, des activités de détente et le contact avec la nature. Il est aussi important de gérer le stress, de cultiver la gratitude, de se fixer des objectifs réalistes, de limiter l'exposition aux écrans et de chercher du soutien si nécessaire.

Il est à noter que la santé mentale n'est pas simplement l'absence de troubles mentaux. Elle englobe un large éventail d'aspects, notamment la résilience face au stress, la capacité à gérer les émotions, la confiance en soi, les relations interpersonnelles positives (on trouve ça chez les Lions entre autres!) et la recherche du sens de la vie. Prenez soin de vous : ça ira mieux pour prendre soin des autres. Créons ensemble un environnement où la santé mentale est une priorité et non un tabou!



Lion Maryse Roux  
Promotrice des causes Lions District U4

