

Semaines d'information  
sur  
la santé mentale

30<sup>e</sup>  
ÉDITION

> 18 - 31 MARS 2019 <

# SANTÉ MENTALE

à l'ère du

---

# NUMÉRIQUE



[WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR](http://WWW.SEMAINES-SANTE-MENTALE.FR)

**EN MÂCONNAIS SUD BOURGOGNE :**

CHARNAY-LÈS-MÂCON, CLUNY, DOMPIERRE-LES-ORMES,  
LA-CHAPELLE-DE-GUINCHAY, MÂCON, MATOUR, TOURNUS, TRAMAYES

## LES SISM, QU'EST-CE-QUE C'EST ?

Créée en 1990, les Semaines d'Information sur la santé mentale est un événement annuel qui s'adresse au grand public, afin d'ouvrir le débat sur les questions de santé mentale.

Chaque année pendant 2 semaines en mars, associations, citoyens et professionnels se mobilisent et organisent des manifestations d'information et de réflexion (ciné débat, conférence, théâtre, atelier découverte, concert, portes ouvertes etc...) dans toute la France.

En Mâconnais Sud Bourgogne, cette manifestation est portée par le PETR Mâconnais Sud Bourgogne dans le cadre du Conseil Local en Santé Mentale, dont l'enjeu est de faciliter la prise en charge de la santé mentale de l'ensemble de la population, notamment par une meilleure prévention, mais également en contribuant à développer un nouveau regard sur la santé mentale.

## 5 OBJECTIFS

**SENSIBILISER** le public aux questions de santé mentale.

**INFORMER**, à partir du thème annuel, sur les différentes approches de la Santé mentale.

**RASSEMBLER** par cet effort de communication, acteurs et spectateurs des manifestations, professionnels et usagers de la santé mentale.

**AIDER** au développement des réseaux de solidarité, de réflexion et de soin en santé mentale.

**FAIRE CONNAÎTRE** les lieux, les moyens et les personnes pouvant apporter un soutien ou une information de proximité.

## LA SANTÉ MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON ?

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale », OMS

La santé mentale est une composante importante de notre santé. C'est la recherche permanente d'un équilibre entre toutes les dimensions de notre vie : émotionnelle, psychique, physique, sociale, spirituelle, économique. Notre santé mentale est influencée par nos conditions de vie (logement, activité, ressources, etc.), les événements marquants de notre vie (rencontres, deuils, séparations, etc.), la société dans laquelle nous vivons et nos valeurs personnelles.

**La santé mentale n'est pas seulement l'absence de troubles psychiques**

En effet, une personne peut vivre avec des troubles psychiques et ressentir un bien-être mental global, avoir des relations sociales satisfaisantes, une activité épanouissante, une bonne estime personnelle.

## LA SANTÉ MENTALE, EN QUELQUES CHIFFRES

En France, 1 personne sur 5 risque de connaître un trouble psychique au cours de sa vie (dépression, anxiété, addiction, trouble alimentaire, trouble schizophrénique, trouble bipolaire...)<sup>1</sup>

### Au 3<sup>e</sup> rang des maladies les plus fréquentes

Les troubles psychiques se situent après le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

Sans distinction d'âge, de sexe ou de milieu social, les troubles psychiques et les épisodes de souffrance psychique nous concernent tous. Ils sont associés à une forte mortalité. Ils représentent la première cause d'invalidité et d'arrêts de longue durée.

Principales prévalences<sup>2</sup> :

- Anxiété généralisée : 13%
- Épisode dépressif : 11%
- Syndrome d'allure psychotique : 2,8%
- Risque suicidaire élevé : 2%

**Près de 110 milliards d'euros par an<sup>3</sup>** : c'est le montant des dépenses pour les troubles psychiques, en France.

Il se répartit notamment entre :

- 65,1 M d'€ : perte de qualité de vie
- 24,4 M d'€ : perte de productivité
- 13,4 M d'€ : secteur sanitaire (chiffre proche de la dépense pour le cancer, 8% des dépenses

nationales de santé)

- 6,3 Md€ : secteur social et médico-social
- 2.2 Md€ : médicaments

Le coût informel des pathologies mentales est bien supérieur aux dépenses formelles directement engagées pour la psychiatrie.

1. Rapport de la Cour des Comptes sur l'organisation des soins psychiatriques, 2010

2. Enquête Santé mentale en population générale, 36.000 français de plus de 18 ans interrogés, 2004

3. Le coût de la psychiatrie en France, Karine Chevreul, 2012

## THÈME 2019 : « SANTÉ MENTALE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE »

Depuis la démocratisation d'internet, les technologies de l'information et de la communication (TIC) ont touché toutes les sphères de notre société. La santé mentale est aussi concernée par ce virage numérique. En plus d'assister au développement exponentiel d'outils divers et variés, nous constatons que le numérique a un impact global sur la santé mentale.

Les usages d'internet ont fait évoluer aussi bien notre santé mentale que notre vision de la santé mentale.

Immense plateforme d'informations, espace de partage des savoirs et de démocratisation de la connaissance, le web est aussi un lieu idéal pour favoriser l'entraide via les réseaux sociaux et les blogs d'usagers. Ces outils encouragent le développement de nouvelles formes d'empowerment des personnes.

Autant de supports pour aller vers le mieux-être de chacun et le rétablissement des usagers en psychiatrie.

Au-delà d'internet, les multiples technologies disponibles sont désormais employées au service de la santé mentale. On parle alors de la e-santé mentale, que l'OMS définit comme « les services du numérique au service du bien-être de la personne » et qui englobe notamment :

- Les applications de santé et de bien-être pour les patients et les citoyens en général : suivi de traitement, hygiène de vie, objets connectés, etc.
- Les nouveaux outils numériques au service des pratiques médicales et de la prévention : consultations et aide à distance, réalité virtuelle appliquée aux soins, intelligence artificielle (algorithmes par exemple), jeux vidéo éducatifs, etc.
- La formation en santé : MOOC, e-learning, etc.
- Les blogs, réseaux sociaux et forums.

Mais l'évolution des usages des technologies de l'information et de la communication peut aussi être une source potentielle de mal-être : cyberharcèlement aux conséquences parfois dramatiques, cyberdépendances (aux écrans, aux jeux vidéo, etc.) à tous les âges de la vie.



À cela vient s'ajouter une vigilance particulière nécessaire face à la surproduction et la surconsommation d'informations (infobésité) de qualité variable.

Le décryptage et le filtrage des contenus relatifs à la santé mentale nécessitent une réelle pédagogie pour sensibiliser les utilisateurs et les accompagner vers la maturité digitale.

## Santé mentale à l'ère du Numérique

du 18 au 31 mars 2019

### LES USAGES D'INTERNET

#### Internautes



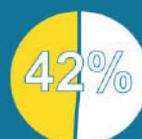
Monde



France



#### Utilisateurs réseaux sociaux



### INTERNET ET SANTE



**69%**  
des français utilisent  
internet pour les  
questions de santé



**1/3** de ces  
« internautes santé »  
consultent les forums

### E-SANTE MENTALE



**10 000**  
applications mobiles  
en santé mentale  
dans le monde



Taux d'utilisation  
en France  
**= 1%**

#### Sources :

- Le Digital en France en 2018, We are social et Hootsuite
- Baromètre Santé 2014, Santé publique France
- Centre de télépsychiatrie au Danemark, 2018
- Projet européen eMEN, Centre Collaborateur de l'Organisation Mondiale de la Santé pour la recherche et la formation en santé mentale (CCOMS), 2018

Pour en savoir plus :

[www.semaines-sante-mentale.fr](http://www.semaines-sante-mentale.fr)

## LE PROGRAMME EN MÂCONNAIS SUD BOURGOGNE

### 14 manifestations dans 8 communes :

**Charnay-lès-Mâcon, Cluny, Dompierre-les-Ormes, La-Chapelle-de-Guinchay, Mâcon, Matour, Tournus et Tramayes.**

#### **Du lundi 18 au dimanche 31 mars - Exposition Le jardin secret**

> Mâcon : médiathèque, points d'accueil de la Ville, maison des ados, Centre hospitalier, centre de formation Ozanam, Espace Duhesme\*.

> Cluny : centre social, Quai de la gare, siège de la communauté de communes

> Tournus : CCAS

> La-Chapelle-de-Guinchay : Bulle de Vie

> Matour : Bibliothèque

Gratuit - Ouvert à tous (horaires d'ouverture des lieux d'exposition).

\* à partir du 25 mars

#### **Lundi 18 mars de 11 h à 12 h - Projection-débat**

> Tournus : Lycée Gabriel Voisin

Restitution en vidéo d'un travail d'enquête mené par ESPACES, et préparé avec les PEP 71, auprès d'enfants de primaire, d'adolescents, d'habitants, d'usagers et de professionnels de services médico-sociaux sur leurs représentations sur la santé mentale et l'impact du numérique sur celle-ci. Restitution suivie d'un débat avec des professionnels de santé.

Réservé à trois classes de lycéens, en lien avec leur programme d'étude.

#### **Mardi 19 mars à 19 h - Soirée-débat Trop d'écran = famille à cran ?**

> Cluny : Centre social

Smartphones, tablettes et autres ordinateurs se sont immiscés dans l'intimité familiale, supplantant parfois toute autre activité. Mais les écrans sont-ils si mauvais qu'on le dit ?

Animée par Adeline Weiss, Directrice du Centre social.

Gratuit - Ouvert à tous

#### **Mercredi 20 mars de 14 h 30 à 16 h30 - Geocaching Sur les pas de Gallamus**

> Tournus : Départ au Palais de justice - Salle 15

Chasse au trésor dans les rues de Tournus.

Organisé par l'Accueil jeunes du CCAS avec la participation des jeunes accueillis à l'EPMS Paul Cézanne/ESPACES.

Gratuit - Ouvert à tous

Avoir un téléphone portable avec une application de Géolocalisation permettant l'affichage de données GPS. Les enfants hors EPMS et Accueil jeunes doivent être accompagnés.

Inscriptions et renseignements : 03 85 27 04 40 ou [espace.jeunes@tournus.fr](mailto:espace.jeunes@tournus.fr)

**Jeudi 21 mars de 9h à 16 h30 – Des ressources numériques au service de la santé et du bien-être de tous**

> Charnay-lès-Mâcon : Espace de la Verchère

Le numérique permet d'accéder à des ressources contribuant au maintien de la santé (logiciels d'entraînement cognitif), à l'autonomisation des personnes (apprendre à se servir des outils numériques), au développement personnel (formations en ligne). Comment faire connaître ces ressources et en faciliter l'accès à tous ?

Gratuit – Ouvert aux bibliothèques, structures sociales, médico-sociales, d'animation, etc.

Inscriptions et renseignements auprès de la Bibliothèque Départementale de Saône-et-Loire et du PETR.

**Vendredi 22 mars de 15 h à 16 h 30 – Rencontre intergénérationnelle autour des jeux vidéos**

> Cluny : Centre social

Après-midi convivial de partage de savoirs et de tissage de lien intergénérationnel entre des seniors et des élèves de CE2 de Cluny.

Organisé par le centre social de Cluny

Gratuit – Sur inscription pour les seniors souhaitant participer au 03 85 59 80 83

**Vendredi 22 mars à partir de 18 h 30 – Soirée apéro-concert-théâtre d'impro**

> Mâcon : Médiathèque

Présentation officielle de l'exposition à 18 h 30

Apéritif concert avec le Big Bidon Band à 19h

Spectacle d'improvisation par la compagnie Les Ahuris à 20 h, suivi d'un temps d'échanges.

Gratuit – Ouvert à tous



Big Bidon Band - Crédit photo Big Bidon Band

## **Mardi 26 mars de 9 h à 12 h - L'Espass' Santé Pro - Les printanières : communication à l'ère du numérique**

> Mâcon : Centre de formation Ozanam, 5 rue des Charmilles

Première édition de rencontres trimestrielles proposées par l'antenne de Saône-et-Loire de l'IREPS BFC. Des temps d'échanges de pratiques, à destination des professionnels.

Comment les TIC peuvent-elles influencer sur notre bien-être ? Comment s'assurer de la qualité et de la véracité de l'information ? Effets et méfaits de la communication numérique.

L'objectif est d'aider les professionnels à :

- accompagner différents publics au décodage de l'information en santé et de ses sources ;
- développer l'esprit critique et les compétences psychosociales des utilisateurs ;
- organiser une animation autour de ce thème ;
- ouvrir le débat avec les enfants, les adolescents et leurs parents.

Gratuit - Uniquement sur inscription : nombre de places limité !

contact.antenne71@ireps-bfc.org

## **Jeudi 28 mars de 17 h à 19 h - Café informatique**

> tramayes : Bibliothèque

Moment de convivialité pour échanger des astuces et des savoirs.

Organisé par Villages Solidaires dans le cadre de son programme d'informatique solidaire.

Inscriptions et renseignements : 06 77 30 29 81 ou villagesolidaires71@gmail.com

## **... ET AU MOIS D'AVRIL**

### **Samedi 13 avril à 15 h - Spectacle familial Des clics et décroche**

> Dompierre-les-Ormes : Lab 71

Une histoire où la télévision, l'ordinateur, la console de jeu, le téléphone portable sont omniprésents dans le quotidien de ces deux personnages. Trop? Oui assurément. Par un coup du sort, les deux acolytes se retrouvent privés de tous ces jeux interactifs et moyens de communication High-tech. Ainsi, la Fée va tout mettre en œuvre pour encourager Axl Caramel, et par la même occasion s'encourager elle-même, à « décrocher » un peu de ces écrans, et lui faire découvrir, que l'on peut aussi faire sans... Un spectacle où se mêle humour, chansons et comédie, sur un thème qui nous concerne vraiment tous : les enfants...tout autant que les parents. N'est-ce pas ?

Spectacle suivi d'un goûter et d'un temps d'échanges.

Organisé par Villages Solidaires

Dès 4 ans - Par la compagnie La Fée Mandoline

Gratuit - Ouvert à tous

Renseignements : 06 77 30 29 81 ou villagesolidaires71@gmail.com

## LE PÔLE SANTÉ DU PETR MÂCONNAIS SUD BOURGOGNE

Le pôle Santé est un service créé en 2016 par le Pays Sud Bourgogne, en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé, puis repris par le PETR.

Il a comme mission principale la mise en place du Contrat local de santé, dont l'objectif est de réduire les inégalités sociales et territoriales de santé en proposant un plan d'action adapté aux besoins du territoire et déclinant les orientations stratégiques nationales et locales.

Il contribue également à développer une approche globale de la santé sur le territoire.

### RENSEIGNEMENTS :

Pôle santé du PETR Mâconnais Sud Bourgogne  
Claire Pernet - 03 85 20 91 14  
cpernet@maconnais-sud-bourgogne.fr

Pôle numérique du PETR Mâconnais Sud Bourgogne  
Aurèle Cordier - 03 85 20 91 52  
acordier@maconnais-sud-bourgogne.fr

[www.maconnais-sud-bourgogne.fr](http://www.maconnais-sud-bourgogne.fr)

## LES PARTENAIRES

ARS Bourgogne Franche-Comté  
Association Sport Conseil Éducation Formations  
Bibliothèque départementale de Saône-et-Loire  
CCAS de la Ville de Tournus  
Centre de formation Ozanam  
Centre hospitalier de Mâcon  
Centre hospitalier de Mâcon  
Centre social de Cluny  
Centre social de La Chapelle-de-Guinchay  
Centre social de Tournus  
Communauté de communes du Clunisois  
Commune de La Chapelle-de-Guinchay  
Conseil départemental de Saône-et-Loire  
ESPACES : Établissement Social Public Autonome  
Foyer d'Accueil Médicalisé Les Perrières  
Chargé d'Éducation Spécialisée Le Clos Mouron  
Groupe d'entraide mutuelle - Atout trèfle  
IREPS Bourgogne Franche-Comté  
Jardin des 7 sens  
La Chevanière - ARHM  
Lab71  
Lycée Gabriel Voisin  
Maison d'accueil spécialisée de Bergesserin  
Maison de santé de Tournus Masan't  
Maison des Ados  
PEP 71  
Résidence Départementale d'Accueil et de Soins 71  
UNAFAM  
Villages Solidaires  
Ville de Charnay-lès-Mâcon  
Ville de Cluny  
Ville de Mâcon  
Ville de Tournus