

COMMENT RENDRE NOTRE ENVIRONNEMENT FAVORABLE À LA SANTÉ ?

SANTÉ PSYCHIQUE

PROBLÉMATIQUE

- 1 personne sur 2 est atteinte dans sa santé mentale, au moins une fois dans sa vie.
- 1 personne sur 5 fait face à des troubles psychiques.
- ¾ des problèmes de santé psychique surviennent avant 18 ans.



Le suicide constitue la **première cause de mortalité** chez les 15-29 ans.

Les maladies psychiques figurent parmi les **affections les plus fréquentes et les plus handicapantes**. Elles influent sur tous les domaines de vie des personnes concernées et peuvent causer d'importantes souffrances.



Près d'1/4 de la population suisse est **en partie ou largement isolée socialement**.

Ces personnes présentent un risque nettement supérieur de souffrir de dépression et d'utiliser des médicaments psychotropes.



EXEMPLES DE MESURES EFFICACES

ENVIRONNEMENT

SERVICES

FACTEURS BIOLOGIQUES

CONDITIONS DE VIE

COMPORTEMENT

Briser le tabou de la santé mentale participe à la désstigmatiser. Des campagnes nationales de communication comme Santépsy.ch permettent de **sensibiliser la population à prendre soin de sa santé mentale au même titre que sa santé physique.**



Créer des zones de rencontre dans les quartiers est un exemple d'intervention d'aménagement du territoire qui peut **améliorer le lien social** et ainsi avoir un impact positif sur la santé mentale.



Grâce à certains **programmes scolaires tels que MindMatters**, les élèves perçoivent davantage leur école comme un lieu où ils apprennent à **gérer les conflits**, qui pose des **règles de comportement claires** et qui les oriente vers l'**épanouissement personnel**.



Faire connaître les ressources d'aide, comme les réseaux de solidarité ou les groupes de parole, permet de **trouver plus facilement des solutions adaptées.**



Pour que le choix le plus sain soit le choix le plus simple