



**Bureau
d'information
et de
communication**

Rue de la Barre 2
1014 Lausanne

COMMUNIQUÉ DE PRESSE Etat de Vaud

Santé publique

Première édition du « mois de la santé mentale »

Le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) met la santé mentale à l'honneur, entre le 10 septembre, Journée mondiale de la prévention du suicide et le 10 octobre, Journée mondiale de la santé mentale. Cette première édition du mois de la santé permet de valoriser cette thématique essentielle et d'insister sur les ressources disponibles en matière de prévention et d'accompagnement. Diverses activités sont proposées au public.

Une conférence sur la spiritualité et son rôle protecteur ; une pièce de théâtre évoquant le suicide, montée par Stop Suicide pour les jeunes ; une fresque qui met en scène les émotions du jour des étudiants d'une Haute Ecole de santé : ce sont quelques-unes des activités qui seront proposées durant le mois de la santé mentale, initié par le DSAS. Cette action se déroule du 10 septembre, Journée mondiale de la prévention du suicide, au 10 octobre, jour dédié à la santé mentale. Cette action s'inscrit dans la suite de celles déjà menées par le Conseil d'Etat en 2021 et en 2022.

Un rôle essentiel pour la santé globale

« En matière de santé mentale, le Canton a déjà débloqué 16 millions de francs afin de soutenir des mesures en faveur de la jeunesse. Il s'agit maintenant de proposer des pistes concrètes et des ressources utiles à toute la population », relève Rebecca Ruiz, cheffe du DSAS.

L'OMS définit la santé mentale comme un état de bien-être mental qui permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser son potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et, enfin, d'être en mesure de contribuer à la vie de la communauté. « Être bien dans sa tête est déterminant pour sa santé globale. Quand on se sent bien, on fait davantage de sport, on mange équilibré et on adopte un mode de vie plus sain. C'est pourquoi il nous semble important d'investir dans la santé mentale », souligne la Dre Virginie Spicher, directrice générale de la santé.

Cultiver sa santé mentale à « petits pas »

Pour orienter les personnes intéressées vers des conseils et adresses utiles, le site cantonal www.vd.ch/sante-mentale rassemble les propositions concrètes et recense les activités proposées par les partenaires du système socio-sanitaire, invités par le DSAS à participer à cette démarche.

Dans le domaine de la prévention, des actes simples comme la pratique d'une activité physique ou créative, l'entretien des liens sociaux, et, si le besoin s'en fait sentir, le simple fait de lever le pied et de demander de l'aide sont des pistes qui contribuent au bien-être. Ces conseils relayent les astuces de la campagne « 10 pas pour la santé mentale », soutenue par Le Réseau Santé Psychique Suisse et reprise par Santé Psy, que le Canton de Vaud promeut depuis 2021. Ces suggestions figurent dans un dépliant, édité pour l'occasion, et qui sera complété par un podcast.

Bureau d'information et de communication de l'Etat de Vaud

Lausanne, le 05 septembre 2022

RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT

DSAS, Rebecca Ruiz, conseillère d'Etat