



# Atelier, Contrat de Ville, Sports, Table ronde SEMAINES D'INFORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE : UN PROGRAMME DENSE À MILLAU

Du 6 au 19 octobre 2025 aura lieu la 36<sup>e</sup> édition des Semaines d'information sur la santé mentale pendant laquelle des événements organisés partout en France et également à Millau. Cette édition des SISM, temps fort de l'année « Grande Cause Nationale », est placée sous le haut patronage du Ministère du Travail, de la Santé, des Solidarités.

 **AJOUTER À MON CALENDRIER** ([HTTPS://WWW.MILLAU.FR/PAGES-DINFORMATION/AGENDA/SEMAINE-DINFORMATION-SUR-LA-SANTE-MENTALE-4157/CALENDAR.ICS](https://www.millau.fr/pages-dinformation/agenda/semaine-dinformation-sur-la-sante-mentale-4157/calendar.ics))

Selon l'OMS, « des liens sociaux de qualité sont essentiels à notre santé mentale et physique ainsi qu'à notre bien-être ». Avoir un réseau relationnel satisfaisant « procurerait avant tout un soutien permettant de modérer le stress suscité par certains événements ou situations » et pourrait jouer un rôle de protection contre le risque de dépression.

Également, les personnes avec une diversité et une densité de contacts sociaux ont une estime de soi plus élevée, une meilleure qualité de sommeil et d'alimentation, et sont plus nombreuses à avoir une pratique sportive régulière. Notre rapport aux autres agit sur notre santé mentale, mais aussi globale. Or, il y n'y a jamais eu autant de personnes se sentant seules dans le monde.



## VILLE DE MILLAU

17 avenue de la République  
12100 Millau  
05 65 59 50 00