



Le lien aux autres nourrit ton bien-être.
Ne pense pas qu'à ta pomme !





36e édition, du 6 au 19 octobre 2025, autour de la thématique : “**Pour notre santé mentale, réparons le lien social**”.

Selon l'Organisation mondiale de la santé (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. À tous les âges de la vie, les liens que l'on entretient avec les autres nous permettent de nous définir en tant qu'individu, et en tant que groupe.

Les partenaires de l'action : Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, CH de Millau, CH Sainte-Marie, CC Aubrac Carladez Viadène, CC Lévézou Pareloup, CPTS Centre Aveyron, CPTS nord-Aveyron, CPTS Posavi, Decazeville Communauté, Ouest Aveyron communauté, PEP12, PNR Grands Causses, Promotion Santé Occitanie, Rodez Agglomération, Udaf.

Illustration : Maud Hopsie

Trouvez
des ressources
pour vous aider
en flashant
ce QR Code

