



Au marché, on cultive le lien,
pas seulement les légumes !

Hoprie



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

Selon l’OMS, nos liens sociaux sont de véritables **alliés pour notre santé mentale**, physique et notre bien-être. Avoir autour de soi des proches avec qui partager, rire ou se confier, c’est comme avoir un **bouclier anti-stress** toujours à portée de main !

Les bénéfices ne s’arrêtent pas là : plus nos contacts sociaux sont riches et variés, plus on gagne en **estime de soi**, en qualité de sommeil et même en **motivation** pour bouger davantage. Les relations sociales, c’est du carburant pour la tête et pour le corps.

Notre rapport aux autres façonne non seulement notre santé mentale, mais aussi notre santé globale. À chaque étape de la vie, les liens que nous cultivons nous aident à nous construire, à nous sentir appartenir à un groupe et à réaliser combien **la connexion aux autres est essentielle**.

Les partenaires de l'action : Agence régionale de santé (ARS) Occitanie, CH de Millau, CH Sainte-Marie, CC Aubrac Carladez Viadène, CC Lévêzou 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

