



**Bureau  
d'information  
et de  
communication**

Rue de la Barre 2  
1014 Lausanne

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Mois de la santé mentale

### Un mois pour parler sans stress de santé mentale

**Le Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) met la santé mentale à l'honneur du 10 septembre au 10 octobre 2024. La troisième édition du Mois de la santé mentale porte sur le thème du stress. Bénéfique et utile jusqu'à un certain niveau, le stress peut nuire à la santé physique et mentale lorsqu'il devient chronique, en particulier lorsque les ressources individuelles sont insuffisantes pour y faire face. Les événements et actions de l'Etat et des partenaires visent à sensibiliser sur cette thématique essentielle et informer sur les ressources disponibles en matière de prévention et d'accompagnement.**

Le Mois de la santé mentale met en lumière cette thématique de santé publique ; il a lieu entre la Journée mondiale de la prévention du suicide (10 septembre) et la Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre), sur initiative du Département de la santé et de l'action sociale et avec le soutien de la campagne Santépsy.ch. Le Canton et ses partenaires proposent de nombreux événements et actions en différents lieux du territoire cantonal.

Nouveauté pour l'édition 2024, des stands d'information seront installés dans des galeries marchandes des différentes régions du canton de Vaud. Ils fourniront des informations sur le stress et proposeront des activités ludiques. De plus, le Mois de la santé mentale se conclura par une conférence publique ayant pour thème « Le stress ? Parlons-en ! Des ressources pour mieux le comprendre et le gérer », qui aura lieu le 10 octobre 2024 à Lausanne. Ouverte au public sur inscription via la page web [vd.ch/sante-mentale](http://vd.ch/sante-mentale), elle transmettra des informations sur le stress et les stratégies pour le gérer. Des spécialistes en santé mentale seront présents pour échanger sur ce sujet et sur la santé mentale en général. Par ailleurs, [santepsy.ch](http://santepsy.ch) proposera dès septembre une nouvelle rubrique dédiée au stress, riche en informations et en ressources. De nombreuses autres actions sont proposées : le programme complet, ainsi que des explications sur le stress, peuvent être consultés sur [vd.ch/sante-mentale](http://vd.ch/sante-mentale). S'informer étant un premier pas très utile pour préserver sa santé mentale, le public est invité à participer largement aux différentes actions proposées.

Lausanne, le 27 août 2024

**RENSEIGNEMENTS POUR LA PRESSE UNIQUEMENT**

DSAS, Direction générale de la santé, Demandes médias, [medias.sgdsas\(at\)vd.ch](mailto:medias.sgdsas(at)vd.ch)