

# Montargis → Agglomération et vie locale

## SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE Les troubles chez les ados



À L'ESPACE THOUVENOT. Des stands d'information sont disposés à la médiathèque.

À l'occasion de la 26<sup>e</sup> Semaine d'information sur la santé mentale, la médiathèque de Montargis se mobilise en organisant, depuis mardi, des actions auprès du grand public.

Le thème abordé cette année concerne les troubles psychiques qui peuvent apparaître à l'adolescence.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, en 2014 chez les 10-19 ans dans le monde, la dépression est la première cause de maladie et le suicide la 3<sup>e</sup> cause de décès. En France, dans une société en mutation rapide, la santé mentale des jeunes est depuis peu considérée comme une priorité de santé publique.

Des associations locales, investies sur le terrain de la santé mentale, peuvent répondre aux questions des parents comme des adolescents. ADN Vies (porteuse des valeurs de la psychiatrie citoyenne), GEM'Bouge (ouvert aux

malades psychiques stabilisés), l'UNAFAM (Union nationale des amis et familles des malades mentaux) et le SAEJ (service animation enfance jeunesse) ont fait le déplacement. Des stands et une exposition de dessins issus de divers ateliers animés par ces associations complète le dispositif.

### Conférence et témoignages, samedi

Deux conférences projection doivent ponctuer la semaine. Si mercredi, il s'agissait d'un film et d'un débat sur les troubles bipolaires, samedi, à 14 h 30, des malades stabilisés témoigneront.

Puis à 15 heures, une pédopsychiatre du CHAM donnera une conférence sur le thème « Qu'est-ce qu'est l'adolescent ? » Vers 16 h 30, l'après-midi se conclura par des lectures à voix haute d'extraits de témoignages ou de documentaires, suivis d'un pot de l'amitié. ■

Éric Mangeat

## SANTÉ ■ Les jeunes dirigeants apprennent à gérer la tension au travail

# Se protéger contre le stress

Il est l'ennemi de notre tête et de notre corps. Le stress pollue notre quotidien, notamment sur le lieu de travail. Le CJD a invité un spécialiste, lundi, à Pannes, pour aborder le sujet.

Lundi à Pannes à l'hôtel Best Western, le docteur Philippe Rodet a évoqué la réduction du stress au travail devant un parterre de dirigeants, invités par le CJD (Centre des jeunes dirigeants) Montargis-Gâtinais.

Après une explication purement chimique du déclenchement des poussées de stress, ce médecin urgentiste spécialiste de la question a posé d'emblée un constat : l'augmentation des sources de stress



INTERVENTION. Les jeunes dirigeants Fabrice Dubosc, Valérie Bellière, future présidente du CJD local, et Vincent Bouffinie entourent le docteur Rodet (au centre).

a explosé. Nous en subissons aujourd'hui une cinquantaine par jour !

Le stress peut être à l'origine du mal au dos, de difficultés à se concentrer, d'une irritabilité. Il se tra-

duit aussi par des comportements comme l'addiction à l'alcool ou la consommation de sucre et de sel. « Le stress oxyde notre organisme, et il n'est pas rare de voir chez cer-

taines victimes, des maladies aiguës devenir chroniques », a expliqué le Dr Rodet. Il a également cité des moyens de protection contre le stress, comme des antioxydants naturels (betteraves rouges, fruits rouges, papaye), mais également au niveau comportemental, la motivation, la confiance en soi, le sens donné à nos actes, ou la gratitude. « Encourager, dire merci à ses collaborateurs a beaucoup plus d'impact sur l'autre qu'on ne croit », a affirmé Philippe Rodet. ■

➔ **Rendez-vous.** Le CJD et son président Vincent Bouffinie ont annoncé la tenue de leur prochain rendez-vous, sur un thème similaire : « Et la confiance bordel ? » le 21 avril.

## ■ LORRIS

# « Au travers du corps », au centre culturel

L'exposition scientifique itinérante de la Fédération régionale des maisons des jeunes et de la culture fait étape à Lorris jusqu'à mardi, au centre culturel du Martroi. En partenariat avec ERDF et la communauté de communes, le public peut visiter l'exposition intitulée « Au travers du corps ».

Cet espace de découverte scientifique ludique et pédagogique, s'adressera tout particulièrement aux élèves des écoles primaires et maternelles du canton de Lorris. À l'aide de dix-sept ateliers interactifs et dix panneaux, les visiteurs découvrent l'anatomie du corps humain, comment les différentes parties du corps sont con-



PARTENARIAT. ERDF et la communauté de communes soutiennent l'initiative de la Fédération régionale des maisons des jeunes et de la culture.

nectées les unes aux autres et comment elles garantissent l'équilibre physique, la santé.

Les ateliers reprennent les thèmes suivants : les parties du corps, le schéma corporel, les articula-

tions, le squelette, les mains, les muscles, la circulation sanguine, la respiration, les dents, le système digestif, l'alimentation, le cerveau et les cinq sens, les os et vaisseaux et le torse.

Tous ces ateliers seront animés par un médiateur scientifique, Loïc Javoy ou son collègue Éric Robin. Samedi et dimanche, de 10 à 12 heures et de 14 heures à 18 h 30, l'exposition sera ouverte gratuitement au public. ■

**L'ART MONTARGIS**  
Salle des Fêtes

**DU CHOCOLAT**

SAM. 21 Mars 2015 14 h - 19 h  
DIM. 22 Mars 2015 10 h - 18 h

Démonstrations  
Conférences  
Dégustations  
Ventes

Organisé par le Lions Club Montargis Gâtinais  
Au profit de ses œuvres

LIIONS CLUB INTERNATIONAL

Entrée : 2 €  
Gratuit pour les -10 ans

MONTARGIS  
D I B

## Un inspecteur qui a du chien



THÉÂTRE. L'équipe de l'inspecteur Toutou au complet.

L'Atelier à coulisses de Lorris présentait une pièce pour les enfants intitulée *Inspecteur Toutou*, de Pierre Gripari.

Deux représentations se sont déroulées dans le week-end à la salle culturelle du Martroi. 70 per-

sonnes étaient rassemblées samedi, tandis que la salle était comble le dimanche. Des personnes ayant même été refusées, l'association réfléchit d'ailleurs à une nouvelle date, probablement en septembre. ■

## ■ NOYERS

# Les aînés rassemblés à la salle des fêtes

Dimanche dernier, Xavier Relave, le maire de Noyers, les membres du conseil et du CCAS ont convié les aînés à un repas dansant. L'animation a été assurée par l'orchestre

Christian William. Environ cent personnes se sont réunies jusque tard dans la soirée. A cette occasion, Robert Girault a reçu un bouquet en tant que doyen de la commune. ■



REPAS. Robert Girault, le doyen de Noyers, reçoit un bouquet.