



EQUILIBRE DU CORPS ET DE L'ESPRIT
CONSEIL ET COACHING
DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET PROFESSIONNEL
FORMATRICE PREMIERS SECOURS SANTE MENTALE

À L'OCCASION DE LA JOURNÉE MONDIALE DES TROUBLES BIPOLAIRES,
AURA LIEU, LE 26 MARS 2022,
LA PREMIÈRE ÉDITION DE LA COURSE À PIEDS SOLIDAIRE JUST BE!
DANS LA VILLE DE CHANTILLY (OISE).



Les troubles bipolaires, maladie mentale chronique, touchent entre 1 et 2,5 % de la population, soit entre 650 000 et 1 650 000 personnes en France. L'Organisation mondiale de la santé (OMS), les placent au 6^e rang mondial des handicaps, avec une espérance de vie réduite de 10 ans en moyenne par rapport à la population générale.

LA BIPOLARITÉ EST UNE MALADIE CONTRAIGNANTE, AFFECTANT LA VIE QUOTIDIENNE

Les facultés cognitives, en perturbant la mémoire, l'attention ou encore les fonctions exécutives des malades, le sommeil, une insomnie sans fatigue peut être le signe d'un épisode maniaque ou encore se manifester à travers une fatigue excessive. Elle se caractérise également par l'impossibilité de pouvoir gérer ses émotions, et cette hyper réactivité émotionnelle s'incarne dans des comportements irritables, colériques. Elle peut aussi donner lieu à des troubles anxieux.

- Les troubles bipolaires impactent les différents domaines de la vie : vie sociale, vie familiale et vie professionnelle.
- La bipolarité connaît un retard de diagnostique alarmant (env. 10 ans), invalidant et pénalisant les personnes en situations de troubles.
- La méconnaissance des troubles bipolaires entraîne une forte stigmatisation des personnes en souffrance.

L'UTILISATION DU LEVIER DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, CULTURELLE ET ARTISTIQUE POUR AMÉLIORER L'HYGIÈNE DE VIE ET LUTTER CONTRE LA STIGMATISATION DES TROUBLES PSYCHIQUES.

L'amélioration de l'hygiène de vie est de loin l'un des éléments clé du rétablissement, associé au traitement médicamenteux et à l'accompagnement thérapeutique.

La pratique d'une activité physique régulière favorise l'amélioration de l'hygiène de vie au même titre que l'accompagnement et la présence des proches.

L'événement solidaire **Just Be!** est également l'occasion d'appeler le grand public à se mobiliser autour de cette maladie chronique et invalidante.

Cette course à pieds solidaire est proposée au grand public et également aux organismes accueillant des personnes en situation de troubles psychiques.