



prendre soin de soi
sous son toit

Prendre soin de soi, sous son toit...

Ce projet du service Salto a été initié dans le cadre de la semaine de la santé mentale 2026. Chaque année, l'**Organisation Mondiale de la Santé** (OMS) célèbre le **10 octobre**, la "journée mondiale de la santé mentale". L'objectif est de rappeler à la population l'importance de prendre soin de soi, et qu'il y a des ressources pour nous aider si besoin.

Depuis plusieurs années, le CréSaM, avec le soutien de la Région wallonne, coordonne une semaine complète sur la santé mentale, sur l'ensemble de la Wallonie. Ils lancent un appel à participation, dans lequel chaque service ou organisation peut inscrire une activité visant à parler de santé mentale.

Cette année, la thématique est celle du **logement**. Chez Salto, on travaille sur le territoire d'Herstal, et on avait envie de permettre aux personnes qui vivent dans la commune de s'exprimer sur les liens qu'ils font entre santé mentale et logement.

Ce livret sert d'accompagnement à notre projet d'interviews de la population, réalisé tout au long de l'été. Les vidéos seront publiées sur les réseaux et sur notre site internet, durant la semaine du 5 au 11 octobre 2026.

À Herstal, comment est-ce qu'on vit ?

Et chez toi, comment tu te sens ?

Pour suivre les infos du projet, rendez-vous sur les réseaux, ou sur notre site internet !

 www.salto.aigs.be
 @SaltoAigs



Quelques repères

Santé mentale

La santé mentale, c'est un **état** de bien-être physique, mental et social, à un **moment donné**, qui permet à une personne de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et de contribuer à la vie de sa communauté.

Pourquoi parler du logement ?

Le logement fait partie de ce qu'on appelle les "**déterminants de la santé mentale**", c'est-à-dire que c'est quelque chose qui a un effet, positif ou négatif, sur le bien-être d'une personne.

Un logement sain doit être accessible financièrement et sécurisé. Il est à température adéquate, sec, possède une ventilation appropriée, ne contient pas de toxines ni de moisissure ou de nuisibles, est accessible aux personnes à mobilité réduite, entretenu et donne un sentiment de sécurité. Un logement sain est un facteur de protection de sa santé mentale.

Au contraire, un logement malsain peut avoir un effet direct sur la santé cardiovasculaire et la santé respiratoire, la santé mentale, la transmission de maladies et implique un risque de blessures ou d'accidents. Cela impacte la durée de vie et le bien-être global d'un individu.

La promotion de la santé

La promotion de la santé est un processus qui donne à toutes et tous les moyens de **comprendre** ce qui influence la santé. Le but est d'assurer un plus grand **contrôle** sur sa santé, pour pouvoir **l'améliorer**.



Le logement, c'est un des éléments qui contribue aux inégalités de santé de la population. Comme pour le reste, nous n'avons pas tous la même expérience.

Par exemple :

Un quartier vivant améliore le sentiment de cohésion sociale et le bien-être global.

Un logement bruyant peut déranger le sommeil et la qualité de vie.

Un manque de lumière favorise la fatigue et la baisse de moral.

La présence d'espaces verts à proximité du logement améliore l'humeur et le sentiment de détente.

Est-ce que tu savais ?



En Wallonie, une personne sur six vit dans un logement humide.



Toujours en Wallonie, 23 locataires sur 100 vivent en dessous du seuil de pauvreté.



Nous passons 60 à 70% de notre temps à l'intérieur de chez nous.

Améliorer son bien-être... en commençant par le logement

Repérer les inconforts



Aérer



Créer de l'intimité



Réduire le bruit



Éclairer



Ranger



Demander de l'aide



Plus précisément...

Aérer : quelques minutes par jour suffisent pour respirer un air de meilleure qualité.

Ranger : un espace ordonné contribue à un sentiment de sérénité. Faire la vaisselle, passer un coup d'aspirateur ou retirer ses chaussures à l'entrée, ce sont des petits gestes qui contribuent au confort.

Créer de l'intimité : avoir un coin à soi, même petit, permet de se reposer et s'isoler quand c'est nécessaire.

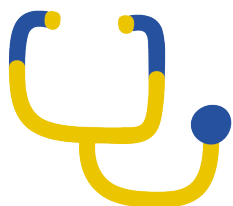
Éclairer : la lumière contribue au confort et au bien-être. Si c'est possible, privilégier la lumière naturelle.

Réduire le bruit : un environnement calme aide à se concentrer, à se reposer et à récupérer son énergie.

Repérer les inconforts : humidité, moisissures, manque d'intimité, solitude ou charge mentale élevée, pouvoir identifier ce qui impacte le quotidien est la première étape vers une amélioration.

**Quand le logement devient une source de stress, il ne faut pas rester seul.
En parler, c'est commencer à trouver des solutions.**

Qui peut te soutenir ?



Un médecin généraliste : quand le logement affecte la santé physique et/ou mentale.

Pour trouver ton médecin, regarde sur un moteur de recherche, google maps ou demande conseil dans une maison médicale.



Le service logement du CPAS : accueil, orientation, accompagnement de personnes qui ont des problématiques de logement.

04 256 81 00 | service.logement@cpasherstal.be



Service de santé mentale d'Herstal : si tu as besoin d'aide ou de soutien psychologique, psychiatrique, social...

04/240.04.08 | ssm.herstal@aigs.be



Info-Conseils Logement : des spécialistes pour te conseiller et t'informer sur tes droits ou d'autres questions concernant le logement.

Sur rendez-vous | 081/33.23.10



La Croisée : un espace d'hospitalité, accessible à tous les adultes, au sein du Motorium Sarolée.

Rue St-Lambert 84, à Herstal.

Facebook : Groupe «La Croisée»



Télé-Accueil : numéro d'écoute gratuit, disponible 7j/7, 24h/24. Si tu as besoin de parler, de vider ton sac...

Numéro 107



Maisons Intergénérationnelles : des espaces pour sortir de l'isolement, mis en place par la commune.

Il y a une MI par quartier.

0800/12.151

Sources

IWEPS, [s. d.], WalStat - Détail de l'entité HERSTAL (Commune), https://walstat.iweeps.be/walstat-fiche-entite.php?entite_id=62051 (consulté le 09 avril 2025).

Observatoire de la Santé de la Province de Liège, 2022, Tableau de bord de la santé en province de Liège 2022, Liège. Pp 130-132

Bentley, R., Mason, K., Jacobs, D., Blakely, T., Howden-Chapman, P., Li, A., Adamkiewicz, G., & Reeves, A. (2025). Housing as a social determinant of health : A contemporary framework. *The Lancet Public Health*, 10(10), e855-e864. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(25\)00142-2](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(25)00142-2)

Brouillard, F. (s. d.). Exploration de l'effet de la salubrité du logement et de l'environnement bâti sur la santé mentale et le bien-être.

Chambon, N. (s. d.). Considérer l'habiter pour soutenir la santé mentale.

Dunn, J. R., Hayes, M. V., Hulchanski, J. D., Hwang, S. W., & Potvin, L. (s. d.). Housing as a Socio-Economic Determinant of Health.

Galea, S., Ahern, J., Rudenstine, S., Wallace, Z., & Vlahov, D. (2005). Urban built environment and depression : A multilevel analysis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(10), 822-827. <https://doi.org/10.1136/jech.2005.033084>

Plus d'infos

Le service Salto est opérateur en promotion de la santé mentale. Notre travail, c'est aider la population à comprendre ce qui a un effet sur la santé mentale, pour que chaque personne puisse prendre en main sa propre santé, et prévenir les éventuels problèmes.

La santé mentale, ça nous concerne tous.

À travers ce livret, réalisé dans le cadre de la semaine de la santé mentale, découvrez les liens entre la santé mentale et le logement.

Notre offre

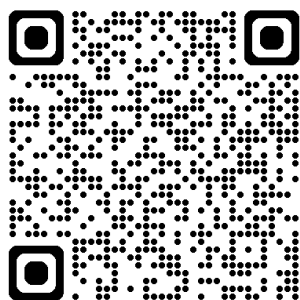
Des activités communautaires.

Des sensibilisations à la santé mentale et aux déterminants de la santé.

L'amélioration de l'accessibilité des services de soin.

Pour des publics adultes.

Sur la commune d'Herstal.



Contact

- ✉ salto@aigs.be
- 🖱 www.salto.aigs.be
- ☎ 0492/34.99.25
- 📘 @SaltoAigs

Adresse

Motorium Saroléa
Rue St-Lambert, 84
4040 Herstal

