
Troubles de la santé mentale et neurologiques



Langue Française

La santé mentale est un état de bien-être qui permet aux personnes et aux sociétés de fonctionner au mieux. La capacité d'une personne à conserver une bonne santé mentale dépend d'une série de facteurs souvent indépendants de sa volonté. Les déterminants de la santé mentale comprennent des facteurs sociaux, environnementaux, psychologiques et biologiques. Parmi ceux-ci figurent les principaux facteurs de risque des MNT que sont la consommation d'alcool et de tabac, la mauvaise alimentation et la sédentarité.

À savoir

- La santé mentale est un état de bien-être qui permet aux personnes et aux sociétés de fonctionner au mieux.
- Les troubles de la santé mentale et neurologiques constituent l'un des principaux groupes de [maladies non transmissibles \(MNT\)](#) [1], qui altèrent les pensées, les émotions, le comportement et les relations.
- Elles recouvrent un large spectre de maladies et d'affections telles que la dépression, la schizophrénie, la démence, la maladie d'Alzheimer, l'anxiété et les troubles liés à la toxicomanie, entre autres. On estime que 450 à 500 millions de personnes dans le monde vivent avec des troubles mentaux.
- La capacité d'une personne à conserver une bonne santé mentale dépend d'une série de facteurs souvent indépendants de sa volonté. Les déterminants de la santé mentale comprennent des facteurs sociaux, environnementaux, psychologiques et biologiques. Parmi ceux-ci figurent les principaux facteurs de risque des MNT que sont la consommation d'[alcool](#) [2] et de [tabac](#) [3], la [mauvaise alimentation](#) [4] et la [sédentarité](#) [5].
- Il n'y a pas de santé sans santé mentale. Les maladies mentales ont des liens avec le [cancer](#) [6], le [diabète](#) [7], les [maladies cardiovasculaires](#) [8] et [respiratoires](#) [9] et d'autres MNT, et surviennent souvent en concomitance avec ces maladies.
- La pandémie de COVID-19 a à la fois mis en évidence et accéléré la nécessité de s'attaquer aux troubles de la santé mentale, qui sont devenus plus fréquents pendant la pandémie et la riposte à laquelle elle a donné lieu.
- L'investissement dans la santé mentale est souvent le plus faible de toutes les catégories de maladies. Dans les pays à faible revenu, il s'agit généralement de 1 à 2% du budget total de la santé.

Que sont les troubles mentaux et neurologiques ?

La santé mentale est un état de bien-être qui permet aux personnes et aux sociétés de fonctionner au mieux. C'est-à-dire un état dans lequel une personne peut surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté.

Les troubles mentaux et les troubles neurologiques sont des affections qui altèrent les pensées, les émotions, le comportement et les relations. Il s'agit notamment de troubles à l'origine d'une charge de morbidité élevée, tels que la dépression, le trouble bipolaire, la schizophrénie, les troubles anxieux, la démence ou encore les troubles liés à la toxicomanie, parmi bien d'autres. Ces affections peuvent exister de façon isolée ; toutefois, elles surviennent souvent

en même temps que d'autres maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète, les maladies respiratoires et les cancers.

Elles partagent également de nombreux [facteurs de risque des MNT](#) [10], tels que le tabagisme, la consommation d'alcool, la mauvaise alimentation et la sédentarité.

La santé et le bien-être mentaux sont essentiels pour réduire la charge mondiale des MNT et l'Organisation mondiale de la Santé les a inclus en 2018 dans l'approche 5x5 de la lutte contre les MNT.

Quels sont les troubles mentaux les plus courants ?

Dépression

On parle de dépression lorsqu'une personne présente une humeur dépressive (sentiment de tristesse, d'irritabilité, de vide) ou une perte de plaisir ou d'intérêt pour les activités pendant plus de deux semaines. La dépression peut avoir de graves répercussions sur la capacité d'une personne à fonctionner et à interagir avec les autres et la société. On estime qu'environ 264 millions de personnes souffrent de dépression, soit environ 5% des adultes.

Les femmes sont plus touchées par la dépression que les hommes. Dans le monde, environ 10% des femmes enceintes et 13% des femmes qui viennent d'accoucher souffrent de troubles mentaux, essentiellement de dépression. Dans les pays en développement, ces chiffres sont encore plus élevés : 15,6% pendant la grossesse et 19,8% après l'accouchement.

La dépression peut freiner l'épanouissement personnel, la santé, l'éducation et l'emploi. Les cas les plus graves de dépression peuvent conduire au suicide. 75% des suicides se produisent dans des pays à revenu faible et intermédiaire, mais des stratégies efficaces telles que le dépistage précoce, le traitement et une prise en charge continue peuvent permettre d'éviter le suicide.

Démence

La démence est un type de syndrome de dégénérescence du cerveau qui altère plusieurs processus cognitifs tels que la mémoire, le comportement, le traitement et la maîtrise des émotions et les connaissances. La démence existe sous de multiples formes, dont la plus répandue est la maladie d'Alzheimer.

Actuellement, 55 millions de personnes vivent avec une démence dans le monde, avec près de 10 millions de nouveaux cas chaque année. Ce chiffre devrait passer à 75 millions d'ici 2030 et à 139 millions à l'horizon 2050. L'augmentation aura lieu en grande partie dans des pays en développement.

Maladie d'Alzheimer

La maladie d'Alzheimer serait à l'origine de 60 à 75% des cas de démence. Alzheimer provoque la destruction des cellules du cerveau et des nerfs associés et interfère avec les fonctions des neurotransmetteurs. Le système mémoriel du cerveau est particulièrement compromis. À mesure que la maladie progresse, la capacité de l'individu à communiquer, penser et se souvenir se détériore.

Quels sont les facteurs de risque des troubles mentaux et neurologiques ?

Les maladies mentales sont souvent déterminées par l'environnement et le contexte social dans lesquelles vivent les individus, ainsi que par leur exposition à des facteurs de risque. Parmi les facteurs de risque des maladies mentales et neurologiques, la génétique, l'âge, le tabagisme, la toxicomanie, l'abus d'alcool, la mauvaise alimentation et la sédentarité. Les facteurs environnementaux tels que la pollution et les blessures crâniennes peuvent également constituer un risque.

Santé mentale et COVID-19

La pandémie de COVID-19 a mis en évidence l'urgence de donner la priorité à la santé mentale. Si la COVID-19 est d'abord une crise physique, l'OMS a maintenant mis en garde contre une crise de la santé mentale faute de prendre des mesures immédiates.

La prévalence des troubles mentaux augmente en raison de la peur et du stress psychologique liés à l'infection par le COVID-19, mais aussi du stress lié aux changements dans notre mode de vie. Il s'agit notamment du stress familial, du stress professionnel, de la perte de revenus et de l'isolement social, certaines personnes faisant face à une augmentation des agressions, à des interruptions de leur cursus scolaire et à une incertitude quant à l'avenir.

La pandémie a également conduit les individus à adopter des mécanismes d'adaptation négatifs, notamment la consommation d'alcool, de drogues, de tabac ou le fait de consacrer plus de temps à des comportements potentiellement addictifs comme les jeux en ligne.

Comment prévenir les troubles mentaux et neurologiques ?

La recherche sur la prévention des troubles mentaux et neurologiques est encore en cours, mais un style de vie sain peut réduire le risque de développer ces maladies.

Un régime alimentaire nutritif, ne pas fumer, ne pas boire et une activité physique accrue peuvent être des mesures préventives. 10 à 20% des enfants et des adolescents dans le monde sont atteints de troubles mentaux. La moitié de toutes les maladies mentales commencent avant l'âge de 14 ans et les trois quarts avant 25 ans. Il est essentiel de mettre l'accent sur la prévention tout au long de la vie, grâce au dépistage et à la prévention précoces des problèmes de santé mentale.

Comment traiter les troubles mentaux et neurologiques ?

Bien qu'il n'existe à l'heure actuelle aucun moyen de guérir les troubles mentaux et neurologiques, des traitements sont disponibles pour certaines maladies.

Il existe pour la maladie d'Alzheimer une catégorie de médicaments appelés les inhibiteurs de cholinestérase, qui peuvent ralentir la progression de la maladie. D'autres médicaments atténuent certains symptômes spécifiques à ces maladies, notamment les troubles de l'humeur et l'insomnie.

Au-delà du traitement médicamenteux, le soutien psychologique et la thérapie sont souvent utilisés pour aider les personnes touchées par ces maladies.

Il n'en demeure pas moins que les systèmes de santé n'ont pas encore correctement appréhendé la charge des troubles de la santé mentale. Il existe un écart important entre le besoin de traitement et l'accès dans le monde entier. Dans les pays à revenu faible et intermédiaire, on estime que 76% à 85% des personnes chez qui un trouble de la santé mentale a été diagnostiqué ne reçoivent aucun traitement. Dans les pays à revenu élevé, ce pourcentage est également élevé, entre 35% et 50%.

Les personnes atteintes de troubles mentaux subissent souvent de graves violations des droits de la personne, une discrimination et une stigmatisation. De ce fait, de nombreuses personnes ne cherchent jamais à se faire diagnostiquer ou traiter.

Étude de cas : Initiatives communautaires visant à offrir des soins de santé mentale aux populations rurales en Inde

En Inde, 150 millions de personnes ont besoin d'une intervention en matière de santé mentale et 80 millions de personnes n'ont pas accès aux soins de santé mentale. Découvrez le projet Atmiyata de la [Mariwala Health Initiative](#) [11], qui donne aux communautés en Inde les moyens de répondre à leurs propres besoins en matière de santé mentale, de manière accessible, réalisable, durable et évolutive.

Politiques et programmes visant à réduire la charge des troubles mentaux et neurologiques

La santé mentale est un enjeu majeur de santé publique mondiale, comme l'indique son inclusion en 2018 en tant que maladie non transmissible majeure dans l'initiative 5x5 de l'Organisation mondiale de la Santé.

Par ailleurs l'OMS a lancé en 2019 son plan d'action global pour la santé mentale 2013-2030, dans le prolongement du plan d'action de l'OMS pour la santé mentale 2013-2020, initialement approuvé en 2013. Ce plan repose sur l'idée suivante :

« la santé mentale est valorisée, promue et protégée. Les troubles mentaux sont évités et les personnes atteintes de ces troubles peuvent exercer pleinement leurs droits humains. Et utiliser des soins de santé et des services sociaux de haute qualité et culturellement appropriés pour promouvoir le rétablissement, atteindre les niveaux les plus élevés de la santé et de la participation communautaire et travailler sans stigmatisation ».

On estime que la dépression et l'anxiété font perdre plus de 1 000 milliards de dollars par an à l'économie mondiale. Malgré son impact dévastateur sur les personnes, les sociétés et les économies, les pays consacrent en moyenne moins de 2% de leur budget total de santé à la santé mentale, tandis que l'aide internationale à la santé mentale est inférieure à 1%. Les politiques visant à promouvoir la santé mentale sont variées et intersectorielles.

On peut citer notamment :

- la taxation de l'alcool et les restrictions à sa commercialisation et sa disponibilité;
- un accès accru aux traitements et aux soins de santé mentale, notamment les antidépresseurs pour la dépression, et le traitement de la psychose avec des antipsychotiques et un accompagnement psychosocial;
- lois, politiques et programmes permettant de promouvoir les droits, les opportunités et la prise en charge des personnes vivant avec et affectées par des problèmes de santé mentale et leurs facteurs de risque (y compris des lois anti-discrimination et des initiatives visant à réduire la stigmatisation de la santé mentale et de ses facteurs de risque);
- programmes axés sur l'autonomisation socio-économique des femmes, y compris l'accès à l'éducation et aux programmes de microcrédit;
- interventions dans la petite enfance visant à fournir un environnement stable et sensible aux besoins sanitaires et nutritionnels des enfants. Il s'agit notamment de s'assurer qu'ils bénéficient d'un accompagnement psychologique, qu'ils sont protégés contre les menaces, qu'ils ont des possibilités d'apprentissage et qu'ils peuvent interagir avec les autres;
- programmes d'assistance au développement des enfants et des adolescents tout au long de la vie, y compris des initiatives en milieu scolaire qui favorisent la bonne santé mentale;
- programmes d'accompagnement des personnes âgées, comme les initiatives d'entraide, les centres communautaires et de jour pour les personnes âgées;
- programmes à l'intention des groupes vulnérables, notamment les minorités, les populations autochtones, les migrants et les victimes de conflits et de catastrophes;
- interventions en santé mentale sur le lieu de travail, telles que programmes de prévention du stress et renforcement de la promotion de la santé mentale;
- politiques du logement;
- programmes de prévention de la violence (p. ex. réduire l'accessibilité de l'alcool et des armes);
- programmes de développement communautaires (p. ex. le développement rural intégré);
- lutte contre la pauvreté et protection sociale des pauvres.

La Journée mondiale de la santé mentale est organisée tous les ans le 10 octobre.

Sources :

- [Alzheimer's Disease International \[PDF\]](#). [12]
- [Organisation mondiale de la Santé 2021](#) [13] [PDF]
- [Plan d'action pour la santé mentale 2013-2020](#) [14]
- [Santé mentale : renforcer notre action](#) [15]
- [Lier la santé mentale et les priorités de campagne de l'Alliance sur les MNT pour la réunion de haut niveau des Nations Unies sur les MNT en 2018](#) [16]
- [Évaluation de la dépression péripartum chez les femmes](#) [17]

mis à jour le 18 février 2022

Related Resource: [World Alzheimer Report 2015 launched](#) [18]

[WHO - Mental Disorders](#) [19]

[WHO - Mental Health Gap Action Programme \(mhGAP\) Intervention Guide](#) [20]

[WHO Mental Health Action Plan 2013 - 2020](#) [21]

Related Content: [La santé mentale au travail](#) [22]

Search Keywords: MNT, Maladie neurologique, maladie mentale

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/%C3%A0-propos-des-mnt/mnt/troubles-de-la-sant%C3%A9-mentale-et-neurologiques>

Liens

[1] <https://ncdalliance.org/why-ncds/NCDs>

[2] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/harmful-use-of-alcohol>

[3] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/tobacco-use>

[4] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/unhealthy-diets-and-malnutrition>

[5] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/physical-activity>

[6] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cancer>

[7] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/diabetes>

[8] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/cardiovascular-diseases>

[9] <https://ncdalliance.org/why-ncds/ncds/chronic-respiratory-diseases>

[10] <https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention>

[11] <https://mhi.org.in/>

[12] <http://https://www.alzint.org/about/dementia-facts-figures/%20Policy%20Brief:%20COVID-19%20and%20the%20Need%20for%20Action%20on%20Mental%20Health>

[13] https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-covid_and_mental_health_final.pdf

[14] <https://apps.who.int/iris/handle/10665/89966%20WHO%20Mental%20Disorders%20https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

[15] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

[16] <http://https://ncdalliance.org/resources/linking-mental-health-ncd-alliance-campaign-priorities-for-the-2018-un-hlm-on-ncds-0>

[17] <http://https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6822329/>

[18] <https://ncdalliance.org/fr/node/8207>

[19] <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/en/>

[20] http://www.who.int/mental_health/publications/mhGAP_intervention_guide/en/

[21] http://www.who.int/mental_health/publications/action_plan/en/

[22] <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/la-sant%C3%A9-mentale-au-travail>