

20 choses à savoir sur la santé mentale aujourd'hui

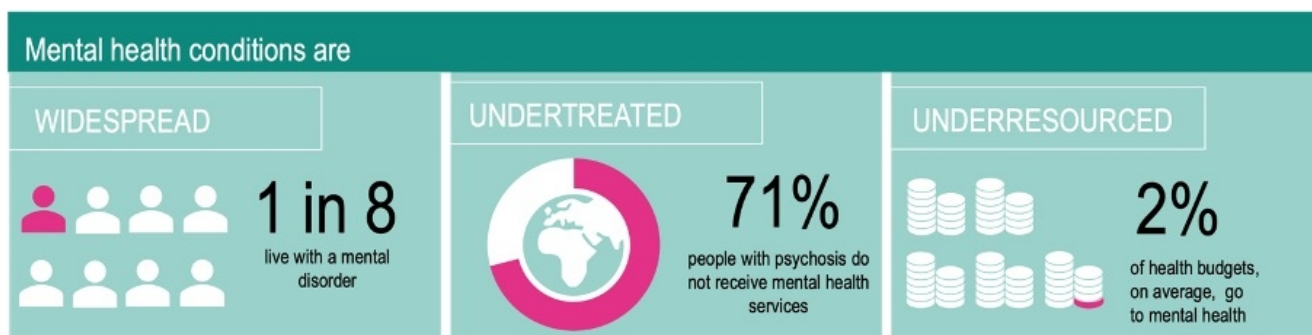
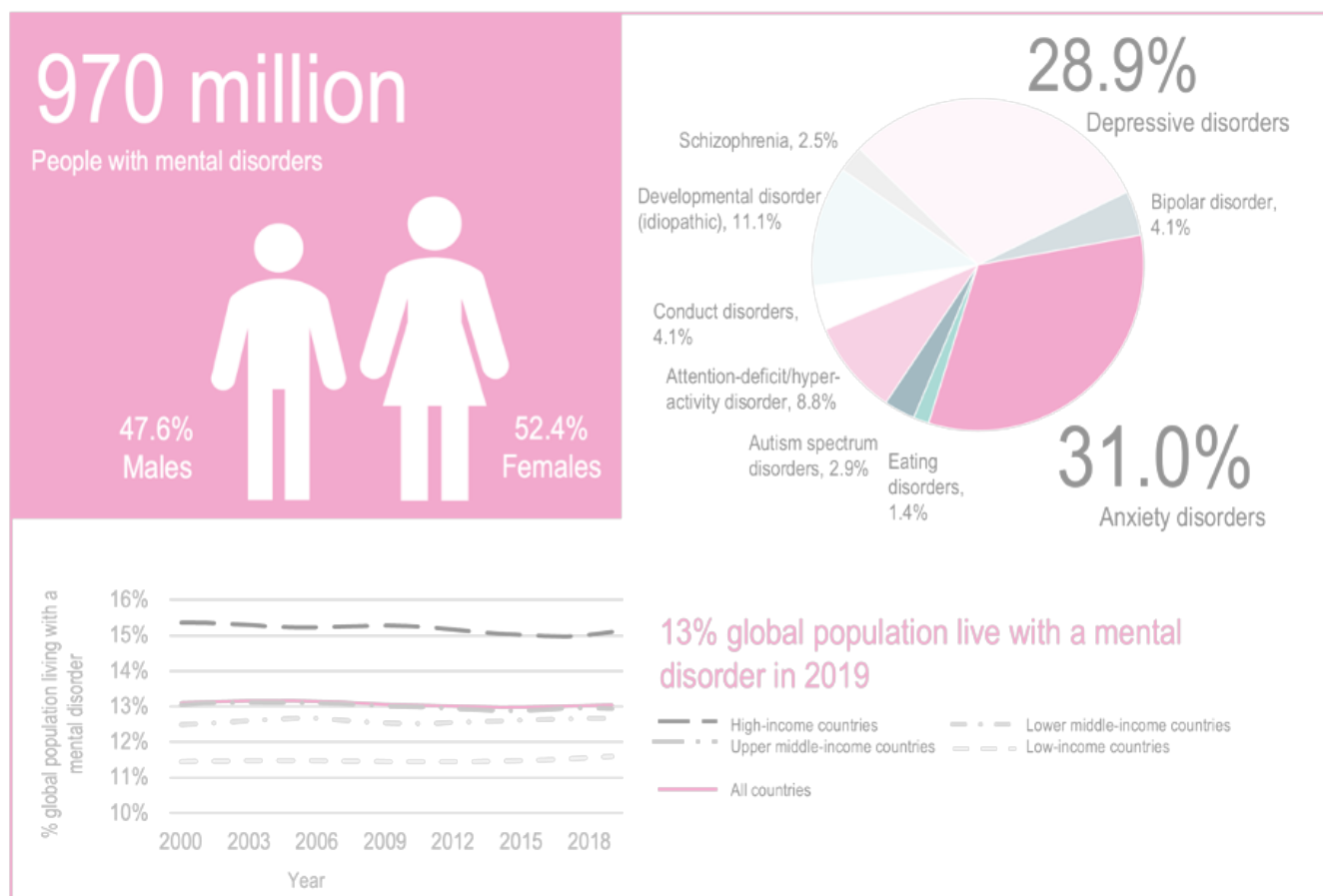
Langue Français



L'Organisation mondiale de la Santé vient de publier le [Rapport mondial sur la santé mentale](#) [1] qui fait suite à une étude réalisée en 2001. Voici 20 choses à savoir sur l'état de la santé mentale dans le monde.

1. Les troubles mentaux sont fréquents

Près d'un milliard de personnes dans le monde (1/8) vivent avec un trouble mental diagnosticable. Dans tous les pays, les troubles de la santé mentale sont très répandus. La prévalence des différents troubles mentaux varie selon le sexe et l'âge. Chez les hommes comme chez les femmes, l'anxiété et la dépression constituent les troubles les plus fréquents.



2. Ni sains d'esprit, ni malades mentaux

Nous ne sommes pas soit sains d'esprit, soit malades mentaux. La santé mentale s'inscrit dans un continuum complexe, avec des expériences allant d'un état optimal de bien-être à des états de grande souffrance et de douleur émotionnelle. La santé mentale n'est donc pas définie par la présence ou l'absence de troubles mentaux.

Bien que les personnes souffrant de problèmes de santé mentale soient plus susceptibles de connaître des niveaux de bien-être mental plus faibles, ce n'est pas toujours le cas. De la même manière qu'une personne peut souffrir d'un problème de santé physique et être en bonne santé physique, on peut vivre avec un problème de santé mentale et ressentir un niveau élevé de bien-être mental.

3. Femmes et hommes

Les troubles dépressifs et anxieux sont environ 50% plus fréquents chez les femmes que chez les hommes, alors que les hommes sont plus susceptibles de souffrir d'un trouble lié à une toxicomanie. Étant donné que la dépression et l'anxiété constituent la majorité des troubles mentaux, globalement plus de femmes (13,5%, soit 508 millions) que d'hommes (12,5%, soit 462 millions) vivent avec un trouble mental.

Les femmes qui ont été victimes de violence exercée par un partenaire intime ou de violence sexuelle sont particulièrement susceptibles de développer un trouble de santé mentale. Des associations significatives ont été mises en évidence entre la victimisation et la dépression, l'anxiété, le stress et les pensées suicidaires.

4. Espérance de vie

Les personnes souffrant de troubles graves de santé mentale - notamment la schizophrénie et le trouble bipolaire - meurent en moyenne 10 à 20 ans plus tôt que la moyenne. La plupart de ces décès sont dus à des maladies évitables, notamment les maladies cardiovasculaires, les maladies respiratoires et les infections, plus fréquentes chez les personnes souffrant de troubles mentaux. Dans ce cas, l'existence d'un trouble mental n'est pas forcément la cause du décès, mais elle y contribue probablement fortement.

5. Pays riches et pays pauvres

Plus de 80% des personnes atteintes de troubles mentaux vivent dans des pays à revenu faible et intermédiaire. Le cercle vicieux entre santé mentale et pauvreté y est particulièrement répandu en raison de l'absence de filets de sécurité sociale et d'un accès limité à des traitements efficaces.

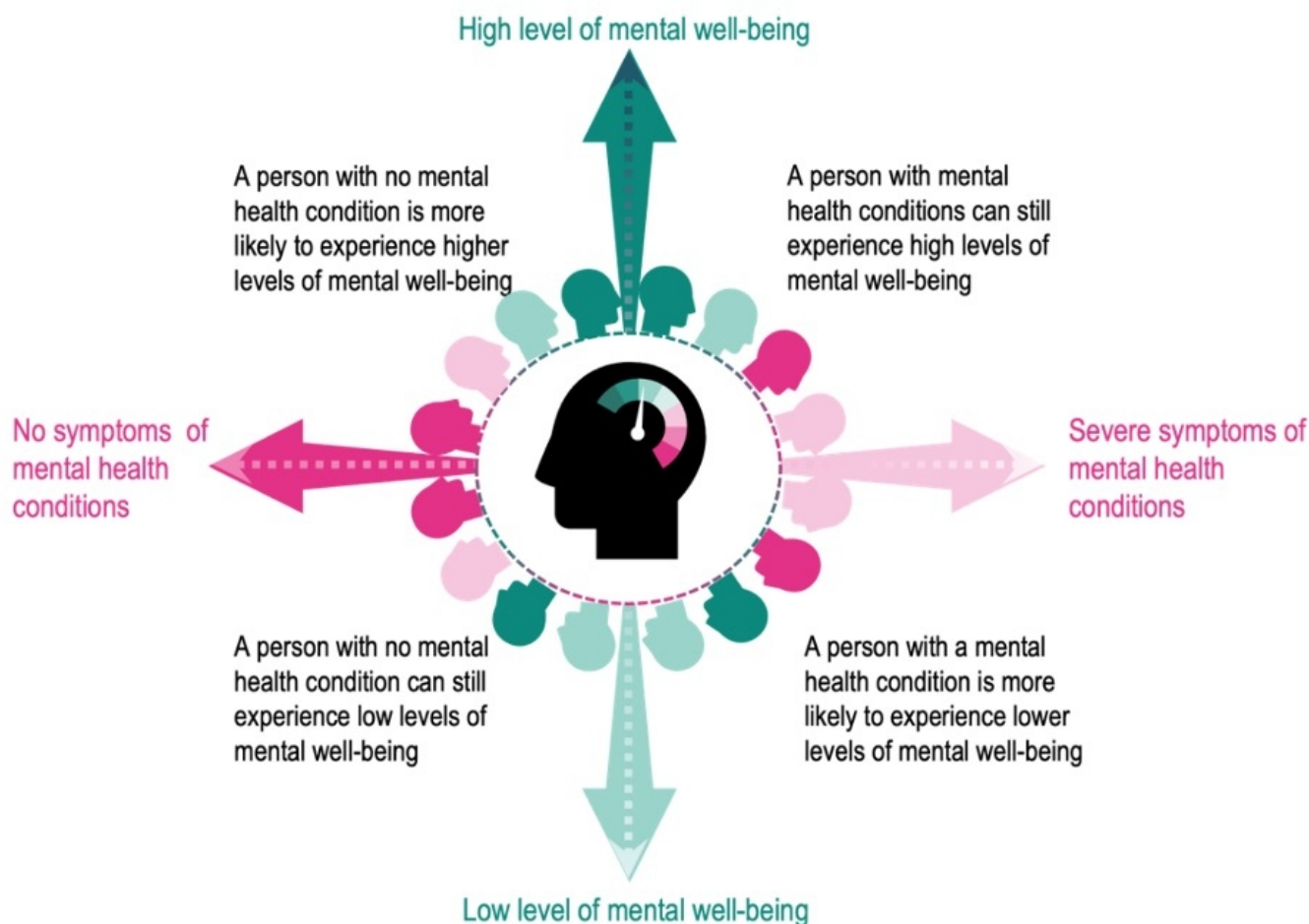
Deux tiers des pays à faible revenu ayant soumis un rapport à l'OMS en 2020 n'ont pas inclus les soins de santé mentale dans les régimes nationaux d'assurance maladie. Cela signifie que les personnes dans le besoin doivent financer leur prise en charge et souvent dépenser de fortes sommes, avec le risque de s'appauvrir.

6. Trop peu de mesures

« La vérité est que vingt ans après le rapport historique de 2001, et près de dix ans après l'adoption mondiale du plan d'action, les pays et les communautés qui ont constaté de réelles innovations et avancées restent des îlots de bonnes pratiques dans un océan de besoins et de négligence », indique le rapport.

En moyenne, les pays consacrent moins de 2% de leur budget de santé à la santé mentale. Plus de 70% des dépenses de santé mentale dans les pays à revenu intermédiaire sont consacrées au fonctionnement d'hôpitaux psychiatriques autonomes pour patients hospitalisés. Environ la moitié de la population mondiale vit dans des pays qui ne comptent qu'un seul psychiatre pour 200 000 personnes ou plus.

On estime que près de 15% de la population active mondiale souffre de troubles mentaux à un moment ou un autre. Les chercheurs estiment que 12 milliards de journées de travail sont perdues chaque année rien qu'à cause de la dépression et de l'anxiété, pour un coût de près de 1 000 milliards de dollars. Il s'agit notamment des jours perdus pour cause d'absentéisme, de présentéisme (lorsque des personnes se rendent au travail mais ne sont pas performantes) et de rotation du personnel.



7. Nombreux cas non traités

Une grande partie des personnes souffrant de troubles mentaux diagnostiqués ne sont pas du tout traitées. L'OMS estime que seulement 29% des personnes atteintes de psychose (affection où la personne perd le contact avec la réalité) sont prises en charge par les services de santé mentale.

8. Liens avec les maladies non transmissibles

Les quatre principaux facteurs de risque des MNT (tabagisme, mauvaise alimentation, sédentarité et consommation nocive d'alcool) sont tous liés à diverses affections mentales. Une enfance difficile, facteur de risque majeur d'apparition ultérieure de troubles mentaux, est également liée au déclenchement de plusieurs MNT à l'âge adulte, notamment les maladies cardiaques, le diabète et l'asthme.

9. Principale cause d'incapacité

Les troubles mentaux sont la principale cause d'années vécues avec un handicap - ils représentent un sixième de ces années à l'échelle mondiale. La schizophrénie est une préoccupation majeure : sous une forme aiguë, il s'agit de la maladie la plus incapacitante. Les personnes atteintes de schizophrénie ou d'autres troubles mentaux graves meurent en moyenne 10 à 20 ans plus tôt que la population générale, souvent de maladies physiques évitables.

Individual	Family & community	Structural
- Genetic factors - Social and emotional skills - Sense of self-worth and mastery - Good physical health - High physical activity	- Good perinatal nutrition - Good parenting - Physical security and safety - Positive social networks, social capital and social supports - Green spaces	- Economic security - Good quality infrastructure - Equal access to services - Quality natural environment - Social justice and integration - Income and social protection - Social and gender equality

PROTECTIVE FACTORS

Enhance mental health



RISKS

Undermine mental health

- Genetic factors - Low education - Substance use (e.g., high potency cannabis use) - Unhealthy diet - Obesity and other metabolic risks - Chronic disease - Vitamin D deficiency - Body dissatisfaction - Sleep disturbances - Obstetric complications at birth	- Sexual abuse and violence - Emotional and physical abuse and neglect - Substance use by mother - Bullying - Intimate partner violence - Being a war veteran - Sudden loss of a loved one - Job strain - Job loss and unemployment - Urban living - Being from an ethnic minority	- Poor quality infrastructure - Poor access to services - Injustice, discrimination and social exclusion - Social, economic and gender inequalities - Climate crisis, pollution or environmental degradation - Conflict and forced displacement - Health emergencies
Individual	Family & community	Structural

10. Enfants et adolescents

Environ 8% des jeunes enfants (âgés de 5 à 9 ans) et 14% des adolescents (âgés de 10 à 19 ans) du monde entier vivent avec un trouble mental. Une étude pionnière menée à l'échelle nationale aux États-Unis a révélé que la moitié des troubles mentaux présents à l'âge adulte s'étaient développés avant l'âge de 14 ans ; les trois quarts apparaissaient avant l'âge de 24 ans.

Dans le monde, plus de la moitié des enfants âgés de 2 à 17 ans (environ 1 milliard d'individus) ont subi des violences émotionnelles, physiques ou sexuelles au cours de l'année précédente. Les expériences négatives vécues dans l'enfance, notamment l'exposition à la violence, augmentent le risque de développer un large éventail de troubles du comportement et de santé mentale. Il s'agit notamment de la toxicomanie, des agressions, de la dépression, de l'anxiété et du syndrome de stress post-traumatique.

11. Suicide

Le suicide touche des personnes et leurs familles dans tous les pays et milieux, et à tous les âges. On compte dans l'ensemble 20 tentatives de suicide pour un décès, mais le suicide représente toujours plus d'un décès sur 100. Il s'agit de l'une des principales causes de décès chez les jeunes.

La prévention du suicide est une priorité internationale, avec un objectif de développement durable (ODD) visant à réduire d'un tiers le taux de mortalité par suicide d'ici 2030.

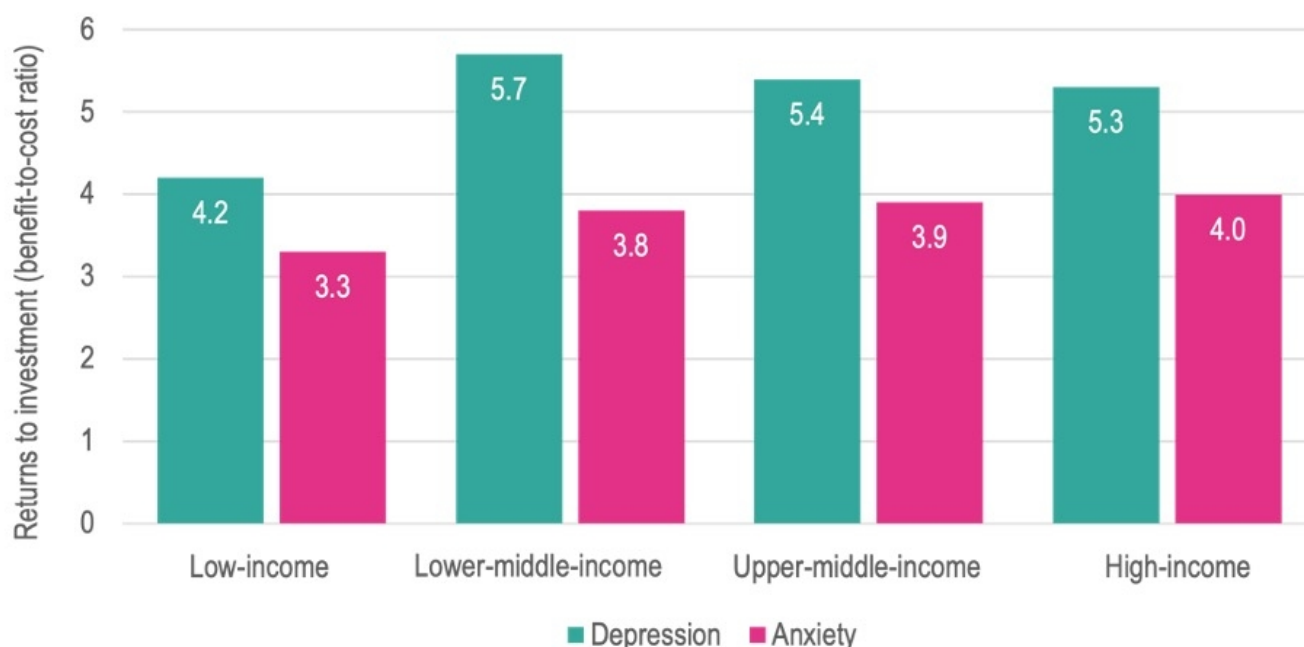
12. Schizophrénie et troubles bipolaires

La schizophrénie, qui touche 24 millions de personnes et environ 1 adulte sur 200 (âgés de 20 ans et plus), est une préoccupation majeure des services de santé mentale dans tous les pays. Sous ses formes aiguës, il s'agit de la maladie la plus incapacitante de toutes. Le trouble bipolaire, autre préoccupation capitale des services de santé mentale dans le monde, concernait 40 millions de personnes et environ 1 adulte sur 150 dans le monde en 2019. Ces deux troubles touchent principalement les populations en âge de travailler.

13. Pauvreté, violence, inégalités - autant de facteurs de risque

En effet, à tous les âges et à toutes les étapes de la vie, les épreuves (telles que la pauvreté, la violence, les inégalités et les privations environnementales) constituent un risque pour la santé mentale. Les personnes qui vivent dans des conditions défavorables, comme les zones de guerre, connaissent davantage de problèmes de santé mentale que les autres.

La mauvaise santé mentale est étroitement liée à la pauvreté dans un cercle vicieux de l'inégalité. Cette inégalité commence avant la naissance et s'accumule tout au long de la vie. Les personnes vivant dans la pauvreté ne disposent parfois pas des ressources financières nécessaires pour maintenir un niveau de vie élémentaire ; elles ont moins de possibilités en matière d'éducation et d'emploi ; elles sont plus exposées à des environnements de vie défavorables ; et elles ont moins accès à des soins de santé de qualité. Ces stress quotidiens exposent les personnes vivant dans la pauvreté à un risque accru de souffrir de troubles mentaux.



14. Impacts des atteintes environnementales

Vivre dans des zones où le milieu naturel a été compromis (par le changement climatique, la perte de biodiversité et d'habitat, l'exploitation ou la pollution par exemple) peut également nuire à la santé mentale. Ainsi, il est de plus en plus évident que l'exposition à la pollution de l'air est susceptible d'avoir des effets néfastes sur le cerveau et d'augmenter le risque, la gravité et la durée des troubles mentaux à tous les stades de la vie.

Plusieurs termes sont apparus pour décrire les réactions psychologiques des gens, notamment « anxiété liée au changement climatique », « solastalgie », « éco-anxiété », « détresse environnementale », etc. Quelle que soit l'étiquette, l'anxiété et le désespoir ressentis, dont les jeunes font état de plus en plus fréquemment, peuvent être considérables et faire courir le risque de développer des troubles de la santé mentale.

15. Groupes marginalisés à risque

Les groupes socialement marginalisés (notamment les chômeurs de longue durée, les travailleurs du sexe, les sans-abri et les réfugiés) ont tendance à présenter des taux de troubles mentaux plus élevés que la population générale, mais peuvent avoir des difficultés à accéder aux soins de santé.

16. Conflit

On estime qu'une personne sur cinq vivant dans un environnement touché par un conflit au cours des dix dernières années souffre de dépression, d'anxiété, de SSPT, de trouble bipolaire ou de schizophrénie. On estime également que les troubles de la santé mentale sont très fréquents chez les survivants de catastrophes naturelles. L'expérience d'une catastrophe augmente le risque de consommation problématique de substances, notamment chez les personnes ayant des problèmes préexistants. Les intervenants de première ligne, tels que les urgentistes et les travailleurs humanitaires, sont particulièrement exposés aux problèmes de santé mentale, aussi bien à court qu'à long terme.

17. COVID-19

La pandémie de COVID-19 a créé une crise mondiale pour la santé mentale, alimentant les stress à court et à long terme et minant la santé mentale de millions de personnes. Dans le cadre de l'étude intitulée Global Burden of Diseases, Injuries and Risk Factors Study 2020, les chercheurs ont évalué à +25 à 27% l'augmentation de la prévalence de la dépression et de l'anxiété au cours de la première année de la pandémie. Une récente étude de l'OMS a confirmé une augmentation significative, en particulier pendant les premiers mois de la pandémie. Dans le même temps, les services de santé mentale ont été gravement perturbés et les écarts dans le traitement des troubles de la santé mentale se sont creusés.

18. Plan d'action mondial

En 2013, les États membres de l'OMS ont adopté le plan d'action mondial pour la santé mentale 2013-2030. Ils se sont engagés à atteindre des cibles mondiales pour l'amélioration de la santé mentale. Celles-ci étaient axées sur le renforcement du leadership et de la gouvernance, les soins communautaires, la promotion et la prévention, ainsi que les systèmes d'information et la recherche.

19. De la tragédie à l'accompagnement

De nombreux pays ont utilisé les situations d'urgence pour mettre en place de meilleurs systèmes de santé mentale. Au Sri Lanka, les conséquences du tsunami de 2004 ont considérablement accru l'intérêt politique pour la santé mentale. Cela a conduit à la mobilisation de ressources immédiates pour les soins de santé mentale d'urgence, ce qui a ensuite offert une plateforme pour une réforme nationale plus large de la santé mentale.

20. L'investissement est rentable

Une étude portant sur 36 pays a révélé que chaque dollar investi dans le traitement de la dépression et de l'anxiété générerait cinq fois plus de bénéfices en termes d'années supplémentaires de vie en bonne santé et de productivité.

Post Date: Friday, 17 juin, 2022

Tags: [mental health and neurological disorders](#) [2]

Category - News: Announcements

Search Keywords: mental health, schizophrenia, psychosis, World Health Organization, bipolar disorder

Related Resource: [Linking Mental Health & NCD Alliance Campaign Priorities for the 2018 UN HLM on NCDs](#) [3]

[Mental Health Atlas 2017](#) [4]

Tag feed: [mental health and neurological disorders](#) [2]

Source URL: <https://ncdalliance.org/fr/news-events/news/20-choses-%C3%A0-savoir-sur-la-sant%C3%A9-mentale-aujourd'hui>

Liens

- [1] <https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
- [2] <https://ncdalliance.org/fr/taxonomy/term/1445>
- [3] <https://ncdalliance.org/fr/node/10349>
- [4] <https://ncdalliance.org/fr/node/9930>