

## 10 octobre : Journée mondiale de la santé mentale

La Journée mondiale de la santé mentale, célébrée chaque année le 10 octobre, vise à sensibiliser le public aux enjeux de la santé mentale, lutter contre la stigmatisation des troubles psychiques et promouvoir un meilleur accès aux soins pour tous. Cette journée, initiée en 1992 par la Fédération mondiale pour la santé mentale (WFMH) et soutenue par l'Organisation mondiale de la santé (OMS), met en avant l'importance de la prévention et du soutien aux personnes souffrant de troubles mentaux.

### La santé mentale : un enjeu mondial

La santé mentale est essentielle au bien-être général et à la qualité de vie. Pourtant, les troubles psychiques restent encore largement sous-diagnostiqués et mal pris en charge, notamment en raison du tabou qui les entoure et du manque de structures adaptées dans de nombreux pays.

### Les troubles mentaux en chiffres

#### - Dans le monde :

- Plus de 970 millions de personnes souffrent de troubles mentaux, selon l'OMS.

- La dépression est l'une des principales causes d'invalidité et touche plus de 280 millions de personnes.

- Près de 800 000 suicides sont recensés chaque année, soit une personne toutes les 40 secondes.

- Les troubles anxieux concernent environ 301 millions de personnes, incluant les phobies, le trouble anxieux généralisé et les crises de panique.

- Moins de 2 % des budgets de santé publique sont consacrés à la santé mentale dans certains pays.

#### - En France :

- 13 millions de personnes sont concernées par un trouble psychique chaque année.

- Un Français sur cinq sera touché par un trouble mental au cours de sa vie.

- La dépression touche environ 10 % de la population, soit près de 7 millions

de personnes.

- Le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les 15-29 ans, avec environ 9 000 décès par an.
- Le burn-out et l'anxiété sont en augmentation, notamment dans le monde du travail.

### Les principales causes des troubles mentaux

Les troubles mentaux sont souvent causés par une combinaison de facteurs biologiques, psychologiques et environnementaux :

- Facteurs biologiques : prédisposition génétique, déséquilibre des neurotransmetteurs.
- Facteurs psychologiques : stress chronique, traumatismes, faible estime de soi.
- Facteurs sociaux et environnementaux : isolement, précarité, maltraitance, surcharge professionnelle.

### L'impact sur la santé publique

La santé mentale est un enjeu majeur de santé publique car elle influence :

- La qualité de vie et le bien-être général des individus.
- La productivité et l'économie : les troubles mentaux coûtent des milliards d'euros en arrêts de travail et en soins médicaux.
- L'accès aux soins : dans certains pays, les troubles mentaux ne sont pas pris en charge ou sont fortement stigmatisés.

### Les solutions et prises en charge

Il existe plusieurs approches pour la prise en charge des troubles mentaux :

#### 1. Traitements médicaux :

- Antidépresseurs, anxiolytiques, neuroleptiques adaptés aux pathologies.
- Psychothérapies : TCC (thérapies cognitivo-comportementales), psychanalyse,

thérapie systémique.

## 2. Prévention et éducation :

- Sensibilisation dès le plus jeune âge pour reconnaître les signes avant-coureurs.
- Formation des professionnels de santé et des employeurs sur la santé mentale au travail.

## 3. Soutien social et initiatives publiques :

- Groupes de parole et associations comme UNAFAM ou Psychodon.
- Lignes d'écoute gratuites (S.O.S Suicide, Numéro national de prévention du suicide 3114).
- Développement de la téléconsultation pour un accès facilité aux soins psychiatriques.

## 4. Hygiène de vie et bien-être :

- Activité physique régulière, alimentation équilibrée, sommeil réparateur.
- Méditation, yoga, techniques de relaxation pour réduire le stress.

## Conclusion

La Journée mondiale de la santé mentale rappelle l'importance de considérer la santé mentale comme un pilier essentiel du bien-être général. Face à la hausse des troubles psychiques, il est urgent de lutter contre la stigmatisation, d'améliorer l'accès aux soins et de promouvoir une approche préventive dès le plus jeune âge.

Prendre soin de sa santé mentale, c'est prendre soin de sa vie.