

De la détresse psychologique aux conduites suicidaires... Une enquête régionale montre une prévalence en hausse

A partir du *Baromètre de Santé publique France 2017*, l'Observatoire régional de la santé (ORS) a réalisé une étude sur la santé mentale dans les Pays de la Loire ⁽¹⁾. Elle porte sur cinq thèmes : la détresse psychologique, les épisodes dépressifs caractérisés (EDC), les troubles anxieux, les conduites suicidaires et le recours aux soins pour des raisons de santé mentale. Les résultats de l'enquête permettent de faire le point sur l'évolution de ces troubles et de mettre en lumière les facteurs de risque.

L'enquête nationale s'appuie sur un échantillon de plus de 25 300 personnes âgées de 18 à 75 ans, vivant en France métropolitaine et parlant le français. L'entretien téléphonique, d'une trentaine de minutes, a principalement abordé les pratiques de consommation d'alcool, de tabac et de drogues illicites, ainsi que la santé mentale.

Une exploitation régionale de l'enquête s'est effectuée par une extraction des réponses des quelque 1 600 Ligériens y ayant participé. L'approche qui suit sur la détresse psychologique résulte de questions spécifiques posées à un sous-échantillon de 826 Ligériens. Au demeurant, l'enquête offre une vue d'ensemble sur la situation régionale et met celle-ci en perspective avec les observations nationales.

Le premier indicateur mis en évidence est celui de la détresse psychologique : « 17 % des Ligériens âgés de 18 à 75 ans ont présenté, en 2017, un état de détresse psychologique au cours des quatre semaines précédant l'enquête ». Les auteurs constatent une augmentation de la prévalence ⁽²⁾ de la détresse psychologique dans la région : elle est passée de 10 % en 2010 à 17 % en 2017. En outre, les femmes apparaissent plus exposées que les hommes : « Les femmes sont deux à trois fois plus souvent concernées que les hommes (25 % vs 10 %) ». Toutefois, « la situation régionale apparaît un peu plus favorable qu'au plan national, avec des indicateurs globalement inférieurs à la moyenne nationale » (20 %).

Les épisodes dépressifs caractérisés (EDC) font également l'objet d'une attention particulière dans cette enquête : 8,4 % des Ligériens de 18 à 75 ans ont vécu un EDC au cours des douze derniers mois. De nouveau, les femmes sont plus touchées que les hommes : « La prévalence de l'EDC dans l'année est deux à trois fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes (11,9 % vs 4,8 %) ». La tranche d'âge la plus concernée par les EDC est celle des 35-54 ans (10,9 %) et la prévalence minimale est observée chez les 18-34 ans (5,5 %).

À l'aide d'analyses complémentaires, les auteurs ont identifié des facteurs associés majorant le risque d'EDC : « La prévalence de l'EDC dans l'année est ainsi plus importante parmi les personnes vivant seules (12 % vs 8 % quand ce n'est pas le cas). Elle est aussi plus élevée chez les Ligériens au chômage (11 % vs 7 %) ». Ainsi, les personnes vivant seules et celles qui sont au chômage sont plus sujettes à un EDC. Au niveau national, les personnes aux revenus les plus faibles sont également plus concernées.

Le fait d'avoir vécu un EDC apparaît lié aux événements de vie, comme les séparations, les divorces, les difficultés psychosociales au travail ou encore les violences. La prévalence de l'EDC est plus élevée « parmi les Ligériens qui déclarent avoir été victimes de violences verbales, d'humiliations ou d'intimidations ou avoir été frappés ou

(1) – Marie-Christine Bournot, Lucie Malloggi, Sandrine David, Dr Anne Tallec (Observatoire régional de la santé des Pays de la Loire), *Troubles de la santé mentale dans les Pays de la Loire – Résultats du Baromètre de Santé publique France 2017*, février 2020 (20 pages).

(2) – La prévalence est le rapport du nombre de cas d'un trouble morbide à l'effectif total d'une population.

Des outils spécifiques pour la santé mentale

La détresse psychologique

L'échelle Mental Health 5 (MH-5) permet d'apprécier des situations de détresse psychologique, sur les quatre dernières semaines, à partir de cinq situations : se sentir « *très nerveux* » ; « *si découragé que rien ne pouvait remonter le moral* » ; « *au calme et détendu* » ; « *triste et abattu* » ; « *heureux* ». Les formulations sont positives ou négatives. La cotation s'appuie sur les réponses : « *en permanence* », « *souvent* », « *quelquefois* », « *rarement* », « *jamais* ».

Les épisodes dépressifs caractérisés (EDC)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) a élaboré le Composite International Diagnostic Interview-Short Form (CIDI-SF) pour dépister dans la population générale les différents troubles mentaux, dont les EDC, et selon leur degré de sévérité (léger, moyen, sévère). Le CIDI-SF aborde les symptômes principaux, les symptômes secondaires et le retentissement sur les activités de la vie quotidienne. Des critères tels que la perte de poids, l'épuisement, les difficultés à dormir ou la perte d'intérêt pour les activités habituelles, sont pris en considération dans les symptômes secondaires.

Les troubles anxieux

L'échelle Hospital anxiety and depression (HAD), développée au début des années 1980, permet d'évaluer la fréquence de la dépression et des troubles anxieux dans la population. L'enquête Baromètre Santé publique France 2017 ne retient que les sept items concernant spécifiquement les troubles anxieux. Les personnes interrogées se positionnent sur des situations telles que « *Je me sens tendu et énervé* », « *J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver* », « *Je me fais du souci* », ou encore « *J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué* »...

blesés physiquement sur cette période (20 % vs 7 %) ».

Au plan national, il y a une corrélation entre les EDC et « *les usages problématiques de tabac, d'alcool ou de cannabis* ».

Au plan régional, une hausse est constatée entre 2005 et 2017 (5,8 % en 2005 ; 8,4 % en 2017). Elle résulte de la « *forte augmentation de la prévalence de l'EDC sévère chez les femmes* ».

Concernant les troubles anxieux, à partir d'un sous-échantillon de 420 Ligériens de 18-75 ans, il s'avère que 9 % en présentent au moment de l'enquête. Sur ce point encore, la situation régionale s'avère plus favorable que pour l'ensemble de la France (13 %).

Globalement, concluent les auteurs, « *la prévalence des états de détresse psychologique est orientée à la hausse comme celle des EDC, témoignant d'une dégradation de ces indicateurs de santé mentale dans la région comme en France au cours de la dernière décennie* ».

4 % des Ligériens, sur un an, ont eu des pensées suicidaires

Par ailleurs, « *3,7 % des Ligériens déclarent avoir pensé à se suicider au cours des douze derniers mois* ». Les pensées suicidaires sont étroitement liées « *au vécu d'un EDC et au degré de sévérité de ce dernier* ». Les personnes interrogées concernées ont relié leurs pen-

sées suicidaires à « *des raisons familiales (39 %), sentimentales (36 %), professionnelles ou liées à la scolarité (35 %), financières (23 %) ou de santé (22 %)* ».

Les analyses mettent en évidence « *une association entre le fait d'avoir pensé à se suicider et le fait de vivre seul* » (6 % vs 3 %). Le fait de vivre seul est également un facteur associé dans le vécu d'un EDC, comme vu précédemment. Au plan national, deux paramètres impliqués dans la survenue d'un EDC – le moindre niveau de revenu et le chômage – sont également associés à l'existence de pensées suicidaires.

Les événements de vie vécus douloureusement favorisent les pensées suicidaires : ces dernières sont « *trois fois plus souvent mentionnées par les Ligériens qui déclarent avoir été victimes de menaces verbales, d'humiliations ou d'intimidations ou avoir été frappés ou blessés physiquement sur cette période (8 % vs 3 %)* ». La perte d'un parent ou d'un être cher ainsi qu'une séparation ou un divorce amplifient le risque d'avoir des pensées suicidaires. « *En outre, parmi les actifs occupés au moment de l'enquête, les pensées suicidaires sont deux fois plus souvent mentionnées parmi ceux déclarant avoir connu des difficultés psychosociales liées au travail ou à un événement professionnel indésirable au cours de l'année (7 % vs 3 %)* ».

La fréquence régionale relative aux pensées suicidaires se révèle proche de la moyenne nationale (3,7 % contre 4,7 %). L'enquête renseigne le lien entre pensées suicidaires et tentatives de suicide : « *11 % des Ligériens de*

18-75 ans qui relatent des pensées suicidaires dans l'année déclarent avoir fait une tentative de suicide au cours de cette période et 31 % déclarent être déjà passés à l'acte au cours de la vie ». Les pensées suicidaires constituent un facteur de risque du passage à l'acte.

6,4 % des Ligériens ont déjà fait une tentative de suicide

Les auteurs précisent que la mesure de la fréquence des tentatives de suicide s'appuie sur les déclarations des personnes interrogées. Dans l'échelle de la souffrance psychique, la tentative de suicide indique une détresse maximale : 6,4 % des Ligériens (9 % des femmes et 4 % des hommes) déclarent avoir déjà fait une tentative de suicide au cours de leur vie. Parmi eux, 40 % ont déclaré avoir tenté de mettre fin à leur jour à plusieurs reprises. *« En 2017, la proportion de Ligériens ayant déclaré avoir fait une tentative de suicide au cours de la vie est proche de la moyenne nationale (6,4 % vs 7,2 %) »*.

Les trois facteurs associés déjà mentionnés (vivre seul, être au chômage et avoir des revenus faibles) sont également impliqués dans le passage à l'acte. Les difficultés liées à certains événements difficiles de la vie représentent aussi un facteur de risque significatif. Ainsi, la prévalence des tentatives de suicide est plus élevée chez les personnes ayant déclaré avoir vécu des attouchements ou des rapports sexuels forcés au cours de la vie (26 % vs 6 %), ou encore avoir eu de graves problèmes d'argent au cours de la vie (17 % vs 4 %)...

Parmi les Ligériens ayant tenté de mettre fin à leurs jours, 18 % déclarent ne pas être allés à l'hôpital et ne pas avoir été suivis par un médecin ou un « psy » suite à leur tentative de suicide au cours de leur vie. Cela implique qu'une prise en charge thérapeutique a été effective pour 82 %. Des progrès restent toujours possibles !

10 % des Ligériens ont consulté sur une année

Les personnes suivies par un médecin ou un « psy » après leur tentative de suicide, après avoir été hospitalisées ou non, déclarent s'être senties suffisamment soutenues à 85 %. En revanche, seules 48 % des per-

sonnes prises en charge à l'hôpital mais non suivies par des professionnels de santé, expriment le fait de s'être senties soutenues. Notons que *« le taux régional de personnes déclarant être allées à l'hôpital suite à une tentative de suicide est identique à la moyenne nationale (60 %) »*.

Concernant les recours aux soins, *« 10 % des Ligériens ont consulté un professionnel de santé pour un problème de santé mentale dans l'année »*. Les auteurs précisent que le professionnel le plus souvent consulté pour ce motif est le médecin généraliste (6,6 %). Vient ensuite le psychologue (4,2 %) et le psychiatre (3,4 %). De plus, 2,8 % de la population a consulté un professionnel d'un établissement de santé ou d'un centre médico-psychologique (CMP).

Le traitement médicamenteux fait partie des propositions thérapeutiques : *« 5,7 % de la population régionale déclarent avoir pris des médicaments anxiolytiques au cours de l'année et 4,9 % des médicaments antidépresseurs »*.

Ces recours sont très fréquents chez les Ligériens ayant vécu un EDC dans l'année. Ils le sont moins auprès des personnes n'ayant pas présenté d'EDC dans l'année. Ainsi, 45 % des Ligériens ayant souffert d'un EDC *« déclarent avoir utilisé les services d'un organisme comme un hôpital, une clinique, un centre médico-psychologique ou consulté un professionnel (médecin ou non), 25 % ont pris des anxiolytiques et 22 % des antidépresseurs »*. Les proportions atteignent respectivement 7 %, 4 % et 3 % pour les Ligériens n'ayant pas connu d'EDC dans l'année.

S'agissant de la prise en charge thérapeutique des troubles de la santé mentale, l'étude souligne que les *« résultats régionaux sont globalement cohérents et peu différents de ceux observés au plan national »*.

Les auteurs ajoutent que *« certaines populations sont plus concernées par des troubles de la santé mentale. Les femmes sont en proportion deux à trois fois plus nombreuses que les hommes en état de détresse psychologique, à avoir connu un EDC dans l'année, et à déclarer une tentative de suicide au cours de la vie »*.