



Cet article a été rédigé en collaboration avec l'Agence de santé publique du Canada.

SANTÉ MENTALE - MALADIE MENTALE

Enjeu

La plupart des Canadiens sont touchés par la maladie mentale, soit directement ou indirectement, que ce soit en raison d'un membre de la famille, d'un ami ou d'un collègue. Toutefois, il existe encore bien des préjugés vis-à-vis ce type de maladie qui représente un obstacle au diagnostic et au traitement appropriés ainsi qu'à l'acceptation et au soutien des personnes qui souffrent d'une maladie mentale au sein de la collectivité.

Contexte

Vingt pour cent des Canadiens seront personnellement aux prises avec une maladie mentale au cours de leur vie. Bien que la plupart des maladies mentales apparaissent à l'adolescence et dans la jeune vie adulte, des personnes de tous âges, de toutes cultures et de niveaux de scolarité et de revenu souffrent de maladie mentale.

Tout au long d'une vie, la plupart des gens peuvent se sentir isolés, seuls, tristes, émotifs ou déconnectés de la réalité. Ces sentiments sont souvent des réactions normales et à court terme à des situations difficiles telles que le décès d'un proche, la perte d'un emploi, un échec amoureux ou un changement soudain de ses conditions de vie. Les personnes apprennent à s'adapter aux sentiments difficiles tout comme ils apprennent à s'adapter aux situations difficiles.

Cependant, la maladie mentale, par définition, est tout à fait différente. Elle a une incidence grave sur la capacité d'une personne de fonctionner efficacement pendant une longue période. Selon la maladie, la façon de penser, l'humeur et le comportement d'une personne peuvent être gravement perturbés. Cette personne peut ne pas être en mesure de composer avec les aspects les plus simples de la vie quotidienne et avoir besoin d'aide pour rétablir l'équilibre dans leur vie.

Les maladies mentales entraînent non seulement une perte de revenus, mais leur coût économique est énorme. En 1993, ce coût était estimé à 7,331 milliards de dollars au Canada. La plupart des personnes souffrant de maladie mentale peuvent s'adresser à des professionnels de la santé et à des services communautaires pour obtenir de l'aide, mais certaines personnes doivent être hospitalisées pour stabiliser leurs symptômes. Dans 86 % des cas, les hospitalisations ont lieu dans des hôpitaux généraux. Les maladies mentales comptent pour près de 4 % de toutes les admissions à l'hôpital.

Types de maladies mentales

Les maladies mentales prennent plusieurs formes, dont :

- les troubles de l'humeur, tels que la dépression et le trouble bipolaire, qui affectent la manière dont une personne se sent;
- la schizophrénie, qui affecte sa perception du monde;
- les troubles d'anxiété, qui font en sorte qu'une personne a peur de certains endroits, événements ou situations;
- les troubles de la personnalité, qui affecte la manière dont une personne se voit par rapport aux autres;
- les troubles alimentaires, tels que l'anorexie et la boulimie, qui a un effet sur la façon dont la personne perçoit les aliments et son image corporelle.

Bien que le suicide ne soit pas considéré comme une maladie mentale, il est souvent le résultat d'une maladie mentale sous-jacente. Il compte pour 2 % de tous les décès, mais 24 % des cas sont des jeunes âgés de 15 à 24 ans et 16 % des cas sont des personnes âgées entre 25 et 44 ans.



Causes des maladies mentales

Les maladies mentales sont causées par une interaction complexe entre divers facteurs, dont les suivants :

- génétique;
- biologie;
- personnalité;
- statut socio-économique;
- événements de la vie.

Symptômes des maladies mentales

Les maladies mentales sont caractérisées par des changements de la pensée, de l'humeur et du comportement ou une combinaison des trois. La personne qui en souffre présente des symptômes de détresse importante et est incapable de fonctionner comme il le faut pendant une longue période. Ces symptômes peuvent être bénins ou graves, en fonction de la maladie mentale, de l'individu, de sa famille et de l'environnement du patient.

Effets des maladies mentales sur la santé

La santé mentale est toute aussi importante que la santé physique. En fait, les deux sont intimement liées. Notre santé mentale a un effet direct sur notre santé physique, et vice versa. Les personnes souffrant de problèmes de santé physique éprouvent souvent de l'anxiété ou une dépression, ce qui affecte leur guérison. De même, les facteurs liés à la santé mentale peuvent accroître le risque de développer certains problèmes physiques, tels que :

- diabète;
- maladie du cœur;
- gain ou perte de poids;
- problèmes gastro-intestinaux;

- réduction de l'efficacité du système immunitaire;
- déséquilibre biochimique sanguin.

Dans le cas des troubles de l'alimentation, les personnes qui en souffrent peuvent mourir d'une sous-alimentation.

Traitement des troubles mentaux

La plupart des maladies mentales peuvent être traitées efficacement. Les méthodes de traitement peuvent inclure l'un ou plusieurs des éléments suivants :

- médicaments;
- psychothérapies reposant sur la science, comme la thérapie cognitive, qui aident le patient à modifier efficacement sa façon de penser, ses sentiments et son comportement;
- counselling (séances de consultation si vous préférez);
- services de soutien communautaires
- éducation.

Toutefois, en raison des préjugés liés aux maladies mentales, plusieurs personnes ne se font pas traiter ou retardent leur traitement.

Si vous, ou l'un de vos proches, présentez des signes de maladie mentale, il est important de vous faire traiter le plus rapidement possible. Parlez de vos préoccupations à un professionnel de la santé réglementé (p. ex. médecin de famille, psychologue, infirmière en santé mentale, travailleur social) ou à un autre professionnel de confiance, tel qu'un conseiller ou un chef religieux.

Réduire les risques et faciliter la guérison

En obtenant de l'aide dès le début, en plus de vous concentrer sur le maintien ou l'amélioration de votre bien-être mental (ou une santé mentale positive), vous réduisez les risques de maladie mentale.

Une santé mentale positive peut vous aider à vous adapter aux défis de la vie et à en profiter au maximum. Elle peut aussi faciliter votre guérison si vous développez une maladie mentale.

Les suggestions suivantes peuvent vous aider à conserver une santé mentale positive :

- adoptez un régime alimentaire équilibré en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement;
- faites régulièrement de l'activité physique;
- dormez suffisamment chaque nuit;
- évitez d'abuser de l'alcool, (consommation excessive, pour surmonter des problèmes);
- éviter de consommer des drogues illicites;
- apprenez à composer avec le stress associé à la vie moderne et prenez des mesures pour réduire au minimum votre stress;
- parlez aux autres, que ce soit vos proches, vos amis ou vos collègues, des choses qui vous préoccupent. Partager vos sentiments et vos anxiétés peut vous aider à y faire face.

Rôle du gouvernement du Canada

Le gouvernement du Canada joue un rôle primordial en vue d'aider les Canadiens à maintenir et à améliorer leur état de santé mentale ainsi qu'à



composer avec la maladie mentale et la toxicomanie. Sur son territoire, le gouvernement du Canada renforce la capacité de santé publique en santé mentale et en maladie mentale, met en place une infrastructure de santé publique pour appuyer les questions de santé mentale, génère et perfectionne les connaissances, renforce la capacité des secteurs des soins de santé primaires, des soins à domicile et des soins actifs pour offrir des programmes et des services efficaces de santé mentale, fait preuve de leadership et de gouvernance et met au point des campagnes de marketing social.

Le gouvernement fédéral offre aussi des services primaires et supplémentaires de santé mentale et des services de traitement de la toxicomanie à près d'un million de Canadiens, dont les Indiens inscrits et les Inuits vivant dans les réserves, les militaires, les anciens combattants, le personnel de l'aviation civile, la GRC, les détenus des pénitenciers fédéraux, les nouveaux immigrants et les fonctionnaires fédéraux. L'Unité de la promotion de la santé mentale (UPSM) de l'Agence de santé publique du Canada a été créée en 1995 pour maintenir et promouvoir la santé et le bien-être mental de la population canadienne. L'UPSM a pour mandat de :

- promouvoir et appuyer la santé mentale;
- réduire le fardeau des problèmes et des troubles de santé mentale en contribuant au perfectionnement, à la synthèse, à la diffusion et à l'application des connaissances;
- élaborer, mettre en œuvre et évaluer des politiques, des programmes et des activités visant à promouvoir la santé mentale;
- mettre en lumière les besoins des personnes souffrant de problèmes ou de troubles mentaux.

L'UPSM procède à l'analyse et à l'élaboration des politiques et effectue des recherches stratégiques. Elle mobilise les collectivités, renforce la capacité et établit des partenariats avec des organisations non gouvernementales (ONG), des associations professionnelles et des organismes internationaux. L'Unité fait aussi la promotion des activités liées à la réforme des systèmes de santé mentale.

Le Centre de prévention et de contrôle des maladies chroniques de l'Agence de santé publique du Canada effectue de la surveillance en santé mentale en vue d'orienter les décisions, les programmes, les politiques et les services.

Pour en savoir plus...

Pour en savoir plus sur la santé mentale, consultez les sites suivants :

Unité de la promotion de la santé mentale, Agence de santé publique du Canada :
<http://www.phac-aspc.gc.ca/mh-sm/sante-mentale/psm/index.html>

Section de la santé mentale de Santé_Canada :
http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/mental/index_f.html

Réseau canadien de la santé :
<http://www.reseaucanadiensante.ca/>
et cliquez sur « Santé mentale »

Association canadienne pour la santé mentale :
www.acsm.ca
ou communiquez avec le bureau de l'Association canadienne pour la santé mentale de votre localité (répertorié dans l'annuaire téléphonique).

Réseau national pour la santé mentale :
www.nnmh.ca

Société canadienne de psychologie :
www.cpa.ca

La société pour les troubles de l'humeur du Canada :
<http://www.mooddisorderscanada.ca/>

Société canadienne de schizophrénie :
<http://www.schizophrenia.ca/>

Des articles complémentaires sur des questions de santé et de sécurité se trouvent au site de Votre santé et vous :
www.santecanada.gc.ca/vsv

Vous pouvez aussi téléphoner sans frais au 1 866 225-0709 ou au 1 800 267-1245* pour les malentendants.