



## Santé mentale : combattre les préjugés

Les personnes aux prises avec une maladie mentale sont souvent victimes de préjugés. Ces préjugés sont généralement le fait d'un manque de connaissances et d'une prolifération d'idées fausses sur la santé mentale et sur la maladie mentale. Cette stigmatisation s'ajoute aux souffrances et aux contraintes qui pèsent sur la personne atteinte d'une maladie mentale et peut conduire à son exclusion sociale.

Les maladies mentales ne sont pas des faiblesses personnelles. Le mot le dit : ce sont des maladies, et elles peuvent être soignées. La meilleure arme contre les préjugés à l'égard de la maladie mentale est l'information.

Voici quelques faits :

- Près de 1 personne sur 6 souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie.  
En fait, la maladie mentale est très fréquente et les troubles mentaux représentent près de 20 % des décès pour notre société, se situant ainsi au 2<sup>e</sup> rang, comparativement à 23 % pour les maladies cardiovasculaires et 11 % pour les cancers.
- La majorité des personnes souffrant de troubles mentaux ne consultent pas.  
Les préjugés entourant la maladie mentale incitent près de 2/3 des personnes atteintes à ne pas chercher l'aide dont elles ont tant besoin. De plus, 42 % des gens aux prises avec un problème de santé mentale ne l'ont pas dit à leur famille de peur d'être jugés.
- La maladie mentale est la principale cause d'absentéisme au travail.  
Près de 50% des absences en milieu de travail sont liées à la maladie mentale.
- La dépression fait plus de victimes que les accidents de la route.  
Le nombre de suicides reliés à la dépression (environ 950 par année) dépasse le nombre de décès sur les routes du Québec (environ 600 par année). En effet, 80% des gens qui se sont suicidés souffraient de dépression.

Voici quelques préjugés :

- Les personnes faibles de caractère ou de nature paresseuse sont plus à risque.  
Personne n'est à l'abri de la maladie mentale, tout le monde peut être touché.
- La majorité des crimes violents sont commis par des personnes souffrant de maladie mentale.  
Bien que les croyances populaires et la couverture médiatique de tels crimes puissent le laisser supposer, les personnes souffrant de maladie mentale ne sont pas enclines à commettre des crimes violents. En fait, les personnes souffrant de maladie mentale sont beaucoup plus à risque d'être les victimes de gestes violents que leurs auteurs.
- On ne peut rien faire pour une personne souffrant de maladie mentale.  
Les proches d'une personne souffrant de maladie mentale jouent un rôle de premier plan dans le rétablissement de celle-ci. Le soutien d'un proche, d'un ami ou d'un collègue peut faire toute la différence.
- Les antidépresseurs créent une dépendance.  
Il n'existe à ce jour aucune preuve que les antidépresseurs créent une dépendance.

(Source : [www.msss.gouv.qc.ca](http://www.msss.gouv.qc.ca))

## Journée mondiale de la Santé – 7 avril 2013



Organisation  
mondiale de la Santé

La Journée mondiale de la Santé est célébrée chaque année le **7 avril**, à la date anniversaire de la création de l'Organisation mondiale de la Santé en 1948. À cette occasion, l'OMS choisit de mettre en lumière un problème de santé mondial. Cette journée, qui porte sur des questions nouvelles ou émergentes, permet d'agir collectivement pour préserver la santé et le bien-être des populations et de rechercher des solutions valables pour nous tous.

La Journée mondiale de la Santé 2013 sera consacrée au thème de **l'hypertension** :

L'hypertension – élévation de la pression sanguine – accroît le risque de crise cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et d'insuffisance rénale. Une hypertension non maîtrisée peut également entraîner la cécité, des irrégularités du rythme cardiaque et une insuffisance cardiaque. Le risque de voir apparaître ces complications est plus élevé en présence d'autres facteurs de risque cardiovasculaire comme le diabète. Un adulte sur trois dans le monde souffre d'hypertension. La proportion augmente avec l'âge, passant de un sur dix chez les 20-40 ans à cinq sur dix chez les plus de 50 ans.

L'hypertension peut cependant être évitée et traitée. Le risque d'apparition de l'hypertension peut être réduit:

- en diminuant la consommation de sel;
- en mangeant équilibré;
- en évitant l'usage nocif de l'alcool;
- en exerçant une activité physique;
- en conservant un poids corporel équilibré;
- en évitant la consommation de tabac.

Source: ([www.who.int](http://www.who.int))