

Webinaire : La question de la santé mentale dans les quartiers de la politique de la ville

Mardi 22 avril 2025 de 9h30 à 12h00



La santé mentale, c'est quoi ?

La santé mentale est une composante de la santé, au même titre que la santé physique

SANTÉ : état de complet **bien-être physique, mental et social**, qui ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS)



SANTÉ MENTALE : état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté (OMS)

Il n'y a pas de santé : sans santé mentale !



Comprendre la santé mentale

- **Une bonne santé mentale est bien plus que l'absence de souffrance psychique** → c'est un état de bien-être, indispensable pour se sentir en bonne santé
- **Ce n'est pas un état figé** → C'est une recherche permanente d'un état d'équilibre psychique, propre à chaque personne, selon ses conditions de vie et les évènements qu'elle vit ou qu'elle a vécus.
- **Une personne peut ne souffrir d'aucune maladie psychique et ne pas se sentir en bonne santé mentale. A l'inverse, une personne peut bénéficier d'un bien-être mental satisfaisant tout en ayant un trouble psychique bien traité.**
- **Être en bonne santé mentale permet de** s'épanouir, d'agir, de s'intégrer dans une communauté familiale, amicale, scolaire, professionnelle et de participer à la vie socio-économique.



Comprendre la santé mentale

- **Une bonne santé mentale permet de surmonter les aléas de la vie.**

L'état de bien-être peut être perturbé par des pics de stress, de tristesse, de découragement... Ces moments de souffrance, quand ils sont temporaires, n'altèrent généralement pas durablement l'état psychologique, même s'ils sont intenses.

- Maintenir une bonne santé mentale = une des meilleures façons de se préparer à traverser les moments plus difficiles de la vie, sur le plan personnel ou professionnel.
- **Santé mentale et santé physique sont indissociables** → les deux sont souvent imbriquées, l'une influençant l'autre et inversement
- **Certains facteurs jouent sur la santé mentale** : sommeil, activité physique, alimentation...

.



Du bien-être aux troubles psychiques

Un **trouble psychique ou psychiatrique ou mental** survient quand des fonctions essentielles comme la pensée, la mémoire, l'attention ou la régulation des émotions sont altérées de façon importante

Il entraîne généralement un sentiment de détresse ou des déficiences fonctionnelles dans la vie quotidienne. Une prise en charge spécialisée est souvent nécessaire.

La dépression, les addictions, l'anxiété et les phobies, les troubles de comportement alimentaires, les troubles du neurodéveloppement (TSA, Dys), les psychoses (dont la schizophrénie), le trouble bipolaire ou la personnalité borderline sont des exemples de troubles psychiques.

Le diagnostic est posé par des médecins dont les psychiatres ou médecins spécialistes du trouble psychique

La plupart des troubles psychiques peuvent être traités par des traitements psychothérapeutiques ou médicamenteux.



Du bien-être aux troubles psychiques

- **Les troubles psychiques peuvent être causés par de multiples facteurs**
- Les facteurs peuvent être psychologiques, génétiques, physiques ou environnementaux.
- Certains événements tels qu'une séparation, un décès, une enfance difficile, des antécédents familiaux, ou des difficultés économiques représentent des facteurs de risque de trouble psychique.
- En Europe, **une personne sur quatre rencontre un critère de trouble psychiatrique à un moment de sa vie.** Les femmes et les jeunes sont plus particulièrement concernés.
- **Le trouble psychiatrique peut concerner tout le monde, sans distinction de sexe ou d'âge, pendant une certaine période ou de façon permanente.**
- Cependant 75% des troubles psychiques débutent avant l'âge de 25 ans.



Du bien-être aux troubles psychiques

- **Cas particuliers de troubles psychiatriques qui apparaissent à certains moments de la vie**
- **Pendant l'enfance et l'adolescence** : comme le trouble autistique, les troubles du langage, de l'acquisition scolaire et de la lecture (dyslexie, dyscalculie), les tics, la maladie de Gilles de la Tourette, ...
- **Pendant la grossesse** : comme la dépression du post-partum
- En France (période 2013-2015), les suicides représentaient la première cause connue de décès maternels en période périnatale (13,4% de l'ensemble des décès. La majorité des suicides (77%) s'étaient produits après le 42e jour postpartum. Les différents facteurs de risque : la précarité, l'isolement, des événements de vie douloureux, des antécédents psychiatriques et des complications pendant la grossesse ou l'accouchement.
- **Chez la personne âgée** : le vieillissement du cerveau peut engendrer des maladies psychiatriques propres à cet âge



France : Focus sur 2 troubles psychiques les plus courants ?

Il existe de nombreux troubles psychiatriques, de durée variable, plus ou moins sévères et/ou handicapants.

1. Le trouble anxieux

Dans le monde : 301 millions de personnes présentaient un trouble anxieux, dont 58 millions d'enfants et d'adolescents (2019/ OMS).

En France : 16 % des personnes âgées de 15 à 75 ans ont déclaré avoir souffert de troubles anxieux au cours des 12 derniers mois (2021 / INSEE)

On parle de trouble anxieux quand une personne ressent une anxiété qui se répète, s'installe dans la durée, survient sans lien avec une menace réelle, crée une souffrance telle qu'elle perturbe durablement sa vie quotidienne.

Le trouble anxieux recouvre l'anxiété généralisée, le trouble panique, la phobie, le trouble obsessionnel compulsif ou encore, notamment, l'état de stress post traumatique.



France : troubles psychiques les plus courants ?

2. **La dépression :**

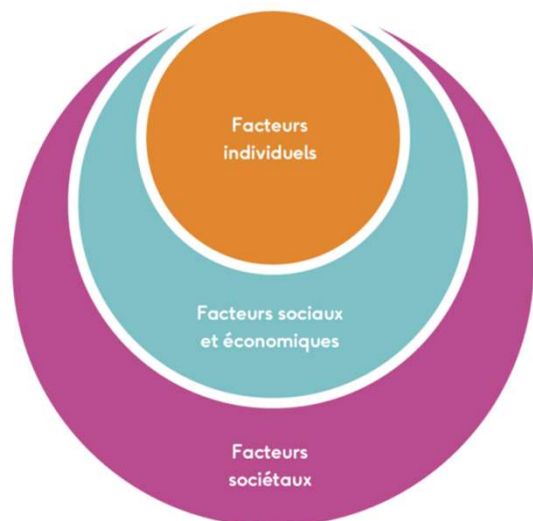
En 2019, 280 millions de personnes présentaient une dépression, dont 23 millions d'enfants et d'adolescents

En France : Touche 15 à 20 % de la population générale (enfants et adolescents compris) sur la vie entière (données Inserm).

Se caractérise par une dégradation de l'humeur qui affecte la vie quotidienne de manière durable.

Les signes de la dépression sont nombreux et se combinent différemment d'une personne à l'autre : tristesse, abattement et perte d'intérêt et de plaisir, manque d'énergie, faible estime de soi, trouble du sommeil, perte d'intérêt alimentaire...

Les déterminants de santé mentale?



FACTEURS BIOLOGIQUES :

- Santé physique
- Facteurs génétiques
- Genre
- Minorités sexuelles
- Minorités ethniques

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES :

- Personnalité
- Compétences psychosociales

FACTEURS LIÉS AU PARCOURS DE VIE :

- Enfance
- Expériences négatives dans la petite enfance
- Statut migratoire

PROCHES ET CERCLE SOCIAL :

- Famille
- Soutien social

SITUATION ÉCONOMIQUE :

- Statut socio-économique
- Emploi
- Revenu
- Dettes
- Niveau d'éducation

POLITIQUE SOCIALE ET ÉCONOMIQUE :

- Inégalités sociales
- Services sociaux
- Politiques de l'emploi
- Crèches et écoles
- Autodétermination

ENVIRONNEMENT ET INFRASTRUCTURES :

- Infrastructures
- Exposition à la violence et à la criminalité
- Sécurité et confiance de quartier
- Nature

CULTURE :

- Stigmatisation
- Croyances culturelles



La littérature semble s'accorder pour affirmer que certains facteurs ont un impact plus important et répandu :

- **niveau individuel** : genre de la personne et expériences négatives dans la petite enfance ;
- **niveau social et économique** : soutien social et statut socio-économique
- **niveau sociétal** : les effets de l'environnement, notamment de l'exposition à la violence et à la sécurité.



Santé mentale dans les quartiers de la politique de la ville

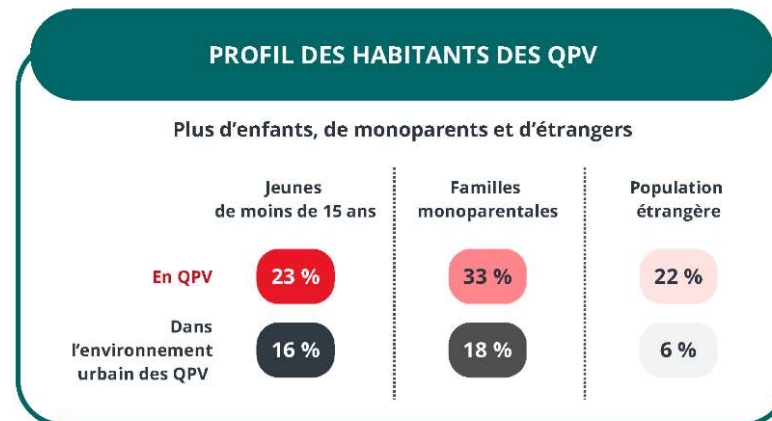
Les habitants des quartiers prioritaires sont confrontés à de nombreuses difficultés, qui pèsent défavorablement sur leur santé.

En France

- Une population plus jeune
39,1 % des habitants ont moins de 25 ans en 2016
- Une part élevée de familles monoparentales
24,7 % vs 15,7 % dans les autres quartiers
- Une population de nationalité étrangère plus importante
21,8 % vs 9,2 % en France métropolitaine
- Une population vieillissante
17,2 % de plus de 60 ans vs 25,4 % en France métropolitaine
+ 1,7 points entre 2010 et 2016

Caractéristiques individuelles

En Paca



Sources : Insee, Estimations démographiques 2020 ; Insee-DGFP-Cnaf-Cnav-Crmsa, Fichier localisé social et fiscal 2021.



En France

→ Des emplois peu qualifiés

42 % des habitants occupent des emplois peu qualifiés vs 18 % dans les autres quartiers

→ Un taux de chômage élevé

22,5 % (30,7 % chez les jeunes)

→ Des conditions de travail précaires

23 % des habitants sont exposés aux conditions de travail les plus précaires vs 12 % dans les autres quartiers

→ Un taux de pauvreté très élevé

43,3 % sous le seuil du taux de pauvreté vs 14,5 % en France métropolitaine

En Paca :

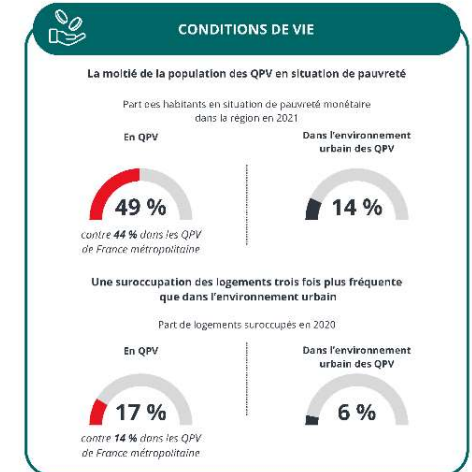
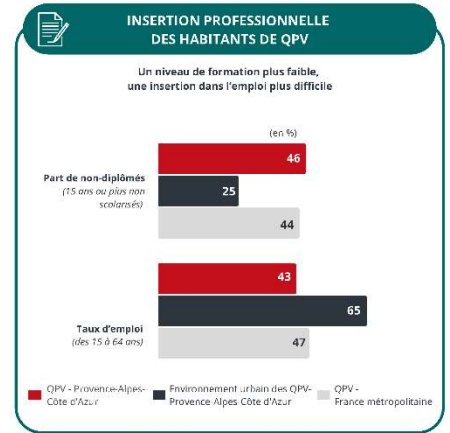
→ Un niveau de formation plus faible

→ Une insertion dans l'emploi plus difficile

→ 50% de la population des QPV en situation de pauvreté

→ Une suroccupation des logements 3 X plus fréquente que dans l'environnement urbain

Caractéristiques
Sociales et
économiques





Santé mentale dans les quartiers de la politique de la ville



→ Moins de professionnels de santé pour 100 000 habitants

249 professionnels de santé libéraux
vs 396 en France, soit 37 % de moins

31 médecins spécialistes
vs 67 médecins spécialistes en France

11 pédiatres
vs 24 pédiatres, soit 2,3 fois moins qu'en moyenne en France

→ Manque d'infrastructures de santé en 2018, 42 Maisons de santé pluriprofessionnelles (MSP) et 209 Centres de santé (CS) sont situés en géographie prioritaire sur 1048 MSP et 2063 CS en France



Source Institut Montaigne, sept. 2022

→ Un renoncement aux soins plus fréquent **40 %** des habitants ont déclaré avoir renoncé à au moins un soin

En particulier pour les soins dentaires et optiques
Les principales raisons sont les ressources financière (prix, niveau de
remboursement...) et les délais d'obtention d'un rendez-vous

→ Une moindre couverture en santé

11 % des habitants ne sont pas couverts par une complémentaire santé

32,7 % sont bénéficiaires de la C2S (complémentaire santé
solidaire), assurés ou ayants droit vs 9,5 au sein des
unités urbaines englobantes



En bref !

- Être en bonne santé, c'est à la fois une bonne santé physique et mentale. Les deux sont indissociables
- Le trouble psychique peut concerner tout le monde, sans distinction de sexe ou d'âge, pendant une certaine période ou de façon permanente MAIS 75% des troubles psychiques débutent avant l'âge de 25 ans.
- Certains troubles apparaissent à certains moments de la vie
- On peut vivre correctement et s'épanouir avec une maladie psychique
- Les troubles psychiques peuvent être causés par de multiples facteurs ET certains facteurs influent sur la santé mentale : sommeil, activité physique, alimentation...
- Certains facteurs ont un impact plus important sur la santé mentale et ces facteurs peuvent être cumulés dans les QPV → d'où la nécessité d'agir sur ces déterminants de santé



LE PLUS IMPORTANT :

on a une santé mentale comme une santé physique, on doit préserver l'un autant que l'autre

EN PARLER C'EST DÉJÀ SE SOIGNER !