

ANXIÉTÉ/DÉPRESSION : CE QU'IL FAUT SAVOIR

Document réalisé dans le cadre du partenariat entre : **BNP Paribas Cardif** et le **CHU Rouen-Normandie**
Pour toutes questions : nutriactis@chu-rouen.fr

Dans un monde en constante évolution, l'**anxiété** et la **dépression** sont une réalité auxquelles, malheureusement de nombreuses personnes **font face au quotidien**. Ces troubles peuvent avoir de **multiples répercussions sur la santé** et sur la **qualité de vie**. Dans cette newsletter, nous vous proposons d'en savoir plus sur la **santé mentale** et de **découvrir la réalité derrière certaines idées reçues**.

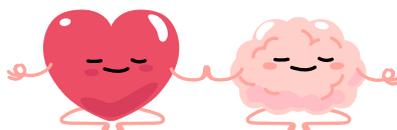


Sur la dernière page de cette newsletter, nous vous proposons un **mémo** à imprimer, **avec différents exercices pratiques pour vous aider à mieux gérer votre anxiété au quotidien**.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

« **Etre en bonne santé n'est pas seulement ne pas avoir de maladie ou d'infirmité, mais c'est ressentir un bien-être physique, mental et social** » (OMS*).

*Organisation Mondiale de Santé



La **santé mentale** fait donc partie intégrante de la **santé** et du **bien-être** en général.

SANTÉ MENTALE positive

- État de **bien-être**
- **Sentiment d'épanouissement**
- **Pleine disposition de ses capacités**
- Possibilité de faire face aux difficultés de la vie

TROUBLE DE LA SANTÉ MENTALE :

- Perturbations de l'état psychologique
- Difficultés **émotionnelles** et **comportementales**
- Sentiment de **détresse**

Exemple : *anxiété, dépression, schizophrénie, troubles bipolaires...*

LE SAVIEZ-VOUS?

environ
1 personne /8
dans le monde souffre
d'un trouble mental.



près d'
1 français /5
est touché par un
trouble mental.



21 % des français
souffrent d'un trouble
anxieux au cours de
leur vie.



13%
des français
sont atteints de
dépression (2021).



Idées reçues sur l'anxiété et la dépression

Anxiété & dépression : un signe de faiblesse ?

Tout le monde, peut, à un moment de sa vie souffrir d'une maladie, qu'elle soit **mentale** ou **physique**, **indépendamment** de son **sexe**, de l'**âge**, de son **parcours de vie**, de l'**intelligence** ou encore de sa **classe sociale**.

L'état de notre santé mentale peut varier au cours de la vie et peut être influencée par **différents facteurs** :



Les facteurs biologiques

Sexe, âge, génétiques ...



L'état de santé

Pathologies, perturbations métaboliques ...



L'histoire personnelle

Événements vécus, expériences...



Mode de vie

Alimentation, sommeil, activité physique...



Entourage

Famille, amis, voisins, collègues...



Conditions de vie

Logement, difficultés professionnelles...



Personnalité

Perfectionnisme, estime de soi...



Tous ces facteurs peuvent contribuer à perturber la santé mentale et induire un risque accru d'anxiété et de dépression.

Éprouver des difficultés psychologiques n'est ni un échec, ni un choix, ni une preuve de faiblesse.



Il est généralement compliqué de détecter soi-même les troubles mentaux, c'est pourquoi **en cas de difficultés, il est recommandé d'en parler avec son médecin** traitant qui est habilité à poser un diagnostic.

Faire part de ses difficultés, notamment à un professionnel de santé, est un **signe de force et la clé vers un mieux-être**.

Par ailleurs, si vous pensez qu'une personne de votre entourage peut avoir des difficultés liées à sa santé mentale, n'hésitez pas à en discuter avec lui, toujours avec bienveillance.

En cas de difficultés, rester bienveillant est essentiel ; vous jugez sévèrement n'est pas la solution. La bienveillance est la clé d'une santé mentale florissante !





Nervosité / stress



Tristesse



Culpabilité



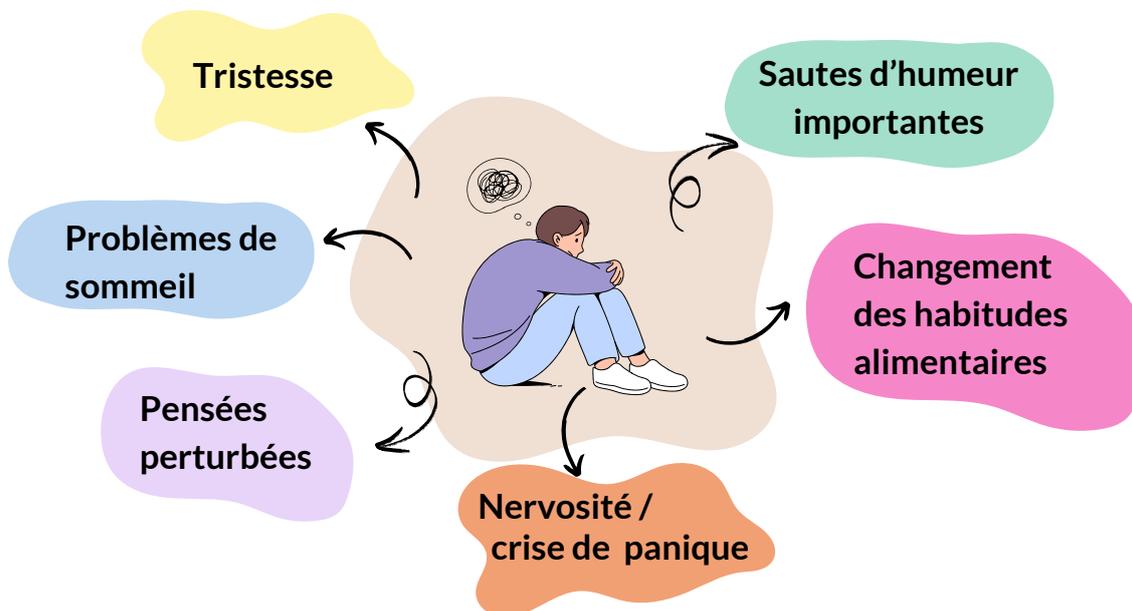
Découragement / fatigue

Tout le monde les a déjà ressentis à un moment ou un autre...

Toutefois, ces émotions sont le plus souvent **transitoires** et sont normales au cours de la vie. Néanmoins, il arrive que **ces états perdurent et perturbent** alors significativement le cours de la vie, ce qui pourrait traduire un trouble de la santé mentale.

Certains signes peuvent alerter quand à la nécessité de demander un soutien psychologique et une aide professionnelle:

- **Émotionnels** : tristesse, peur, stress, nervosité, découragement, colère, sentiment d'échec / de surmenage, irritabilité...
- **Comportementaux** : changement des habitudes alimentaires, baisse d'énergie, fatigue, incapacité à accomplir les activités de la vie quotidienne (↓ loisirs), agressivité, isolement, abus de substances...
- **Cognitifs (mentaux)** : difficultés à raisonner normalement, pensées perturbées/déformées, troubles de la mémoire ...
- **Physiques** : maux de tête, troubles du sommeil, troubles de la perception visuelle ou auditive...



Lorsqu'un ou plusieurs de ces **signes deviennent chroniques** (durent dans le temps) cela signifie un fort **risque de présenter une anxiété ou une dépression**. Il est important de préciser que cette liste n'est pas exhaustive et qu'il peut exister d'autres symptômes. Si vous avez le moindre doute, nous vous recommandons de **demander du soutien à un professionnel de santé**.



L'anxiété et la dépression sont des pathologies associées à **des perturbations biologiques** (taux de sérotonine, dopamine, cortisol...). Ces dérèglements expliquent notamment les symptômes décrits ci-dessus en impactant notamment les mécanismes de la motivation et induisant alors une diminution de l'énergie et un état de fatigue intense.

L'anxiété et la dépression ne sont pas en lien avec un manque de volonté ou la paresse et c'est pourquoi il est indispensable de demander du soutien à un professionnel de santé.

Réduire le risque d'apparition d'anxiété/dépression : possible ?

C'est dans l'intérêt de tout à chacun d'**agir en faveur de sa santé mentale** et donc d'améliorer son **bien-être** et **sa qualité de vie**. Santé mentale et santé physique sont entièrement intriquées, c'est pourquoi se préoccuper des deux est essentiel.

Pour prendre soin de sa santé mentale ou l'améliorer, il existe plusieurs moyens d'action :

1- Adopter un mode de vie sain



Pratiquer une **activité physique** régulière (marche, course à pied, natation, vélo...)



Prendre soin de son **sommeil**



Adopter un **régime alimentaire** sain et équilibré



Favoriser les **liens sociaux**



Réduire sa consommation de stimulants : modérer sa consommation d'**alcool**, de **café** et arrêter, celle de **tabac** et de **drogues**



Prendre du **temps pour soi**



Limiter le temps d'**écran / réseaux sociaux**



Pratiquer des techniques de **relaxation**, de **gestion du stress**
ex : pleine conscience, méditation...

2- Consulter un professionnel de santé

Il est indispensable de **contacter des professionnels de santé en cas de souffrances psychologiques**. **Si avez le moindre doute, n'attendez pas** pour en parler à un professionnel, il est là pour vous conseiller et vous aider.

Les professionnels de santé qui peuvent vous aider sont:

- Médecin généraliste
- Médecin du travail
- Psychologue
- Psychiatre



De nombreuses **lignes téléphoniques** (gratuites), lieux d'écoute et associations sont dédiées aux problèmes de santé mentale :

- ✓ **SOS amitié** : 09.72.39.40.50 (24h/24)
- ✓ **Croix Rouge Écoute** : 0 800 858 858 (10h à 18h la semaine et 12h-18h le samedi)
- ✓ **Écoute-famille** : 01.42.63.03.03 (9h à 13h/ 14h-18h du lundi au vendredi)
- ✓ **Association France-Dépression** : 07.84.96.88.28 (Lundi - Samedi 9H à 20 H - Dimanche 14h à 20 h)



N'hésitez pas à les contacter, ils sauront vous écouter et vous soutenir

Conclusion

Il est important de faire mieux comprendre la **santé mentale** et ses enjeux pour permettre notamment de lutter contre la stigmatisation et d'encourager les personnes de tous âges à demander de l'aide lorsqu'elles en ont besoin.

Il est indispensable de **prendre soin de votre santé mentale** et de **contacter des professionnels de santé si vous avez le moindre doute**.



Vous pouvez retrouver des programmes d'intervention sur l'anxiété et la dépression sur la plateforme NutriActis

Ces programmes d'intervention ont pour objectif de vous accompagner pour réduire votre risque face à l'anxiété et/ou la dépression via du **contenu informatif, des exercices pratiques et des stratégies à mettre en place**.

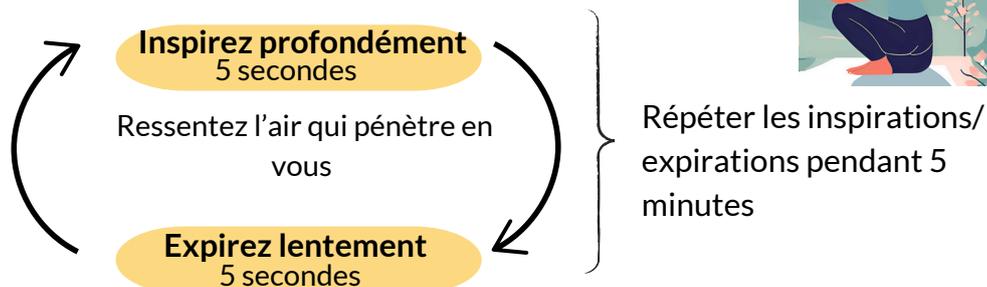
Pour en profiter, n'hésitez pas à demander votre code d'accès à : contact@nutriactis.fr

De nombreuses activités existent pour vous aider à améliorer votre santé mentale. Voici 3 propositions d'activités à mettre en place facilement :

1. COHÉRENCE CARDIAQUE

Pour vous aider à **gérer vos émotions et votre anxiété**, la respiration en cohérence cardiaque est un véritable atout, facilement réalisable au quotidien :

Choisissez de préférence un **endroit calme, fermez les yeux et relâchez votre corps**.

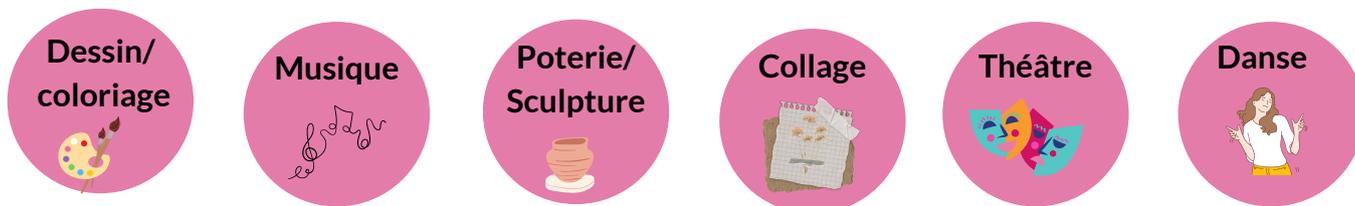


Peu à peu, l'activité cérébrale se cale sur le rythme de la respiration et ainsi se calme progressivement.

➤ **Note** : il est recommandé d'adapter cet exercice à vos capacités et votre rythme. Ainsi, n'hésitez pas à modifier le temps d'inspiration/expiration et la durée de l'exercice (ex : 3s/3s pendant 3 minutes).

2. ART-THÉRAPIE

L'art thérapie permet de stimuler l'**imagination** mais aussi de travailler sur ses **représentations du monde et sur ses émotions afin de se libérer**. Voici quelques exemples d'activités :



Choisissez une activité qui vous semble plaisante et appropriée et définissez un moment propice pour la pratiquer.

3. MARCHÉ EN PLEINE CONSCIENCE



La marche en pleine conscience est une excellente technique pour réduire l'anxiété et se changer les idées en profitant pleinement de l'instant présent. Le but est d'**être attentif à toutes vos sensations**, vous **reconnectez à votre corps, votre esprit et à votre respiration en y prêtant une attention particulière**.

Pour cela, prenez quelques respirations profondes, marchez à un rythme calme en prenant conscience de chaque mouvement. Lors de votre marche (même de 5 minutes), concentrez vous sur **vos environnement** (arbres, oiseaux, vent,...) et sur **vos sensations corporelles** (pied qui se déroule sur le sol, respiration, mouvements des bras/jambes...).

Il est fort possible que vous soyez embarqué par vos pensées, et ce n'est pas grave ; ramenez dès que possible votre attention sur la marche.

Toutes ces activités sont à pratiquer sans modération !!

Références

- Améli. Santé mentale : définition et facteurs en jeu.2023.<https://www.ameli.fr/Ille-et-vilaine/assure/sante/themes/sante-mentale-de-l-adulte/sante-mentale-definition-et-facteurs-en-jeu>
- Dobmeier, R. J., Hernandez, T. J., Barrell, R. J., Burke, D. J., Hanna, C. J., Luce, D. J., ... & Siclare, M. (2011). Student knowledge of signs, risk factors, and resources for depression, anxiety, sleep disorders, and other mental health problems on campus. *New York Journal of Student Affairs*, 11(1), 7
- Ministère de la santé et de la prévention. Dossier de presse Mars 2023.SANTÉ MENTALE ET PSYCHIATRIE Synthèse du bilan de la feuille de route.2023. https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/dp_sante_mentale_et_psychiatrie_-_3_mars_2023.pdf
- Ministère de la santé.prevention-en-sante-mentale.2023. <https://sante.gouv.fr/prevention-en-sante/sante-mentale/prevention-informations-et-droits/article/la-prevention-en-sante-mentale>
- Salminen-Tuomaala, M., Nissinen, K., & Haasio, A. (2023). Detecting signs of mental health problems in secondary school-aged youth. *depression*, 15, 16.
- Santé publique France. Prévalence des épisodes dépressifs en France chez les 18-85 ans : résultats du Baromètre santé 2021.2024.<https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale/depression-et-anxiete/documents/article/prevalence-des-episodes-depressifs-en-france-chez-les-18-85-ans-resultats-du-barometre-sante-2021>
- Santé publique France. Santé mentale.2023. <https://www.santepubliquefrance.fr/maladies-et-traumatismes/sante-mentale>
- Santé.fr. Comment prendre soin de sa santé mentale ? .2023.<https://www.sante.fr/comment-prendre-soin-de-sa-sante-mentale>
- Shankland, Rebecca & Benny, Martin & Bressoud, Nicolas. (2017). Promotion de la santé mentale : les apports de la recherche en psychologie positive.
- Singh, V., Kumar, A., & Gupta, S. (2022). Mental health prevention and promotion—A narrative review. *Frontiers in psychiatry*, 13, 898009.
- UNICEF. Mental health: Warning signs and when to ask for help.2022. <https://www.unicef.org/jordan/stories/mental-health-warning-signs-and-when-ask-help>
- UNICEF. Sept idées reçues à combattre sur la santé mentale.<https://www.unicef.org/parenting/fr/sante-mentale/sept-idees-recues-sur-la-sante-mentale> .
- WHO. World mental health report.2022.<https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>