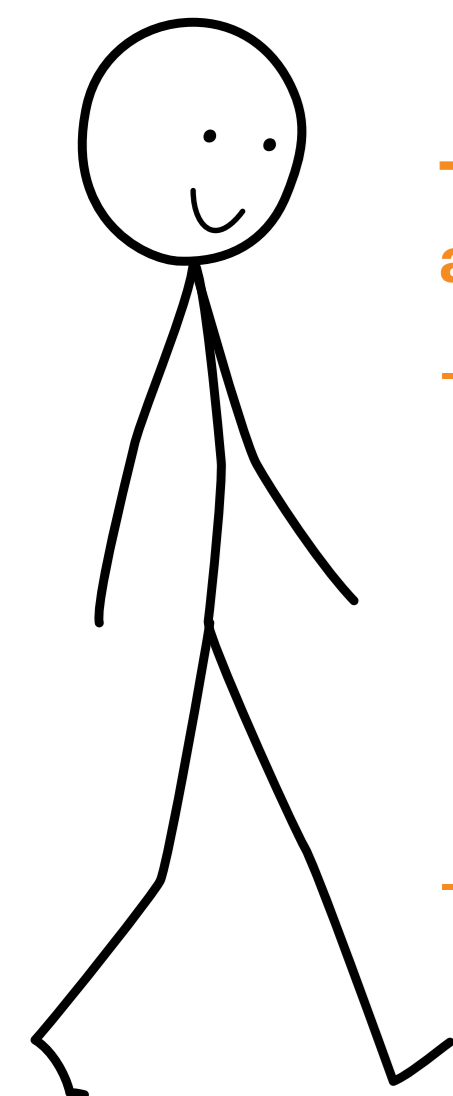


Santé mentale et santé physique

MYTHE N° 1

« Les problèmes de santé mentale ne me concernent pas. »

RÉALITÉ



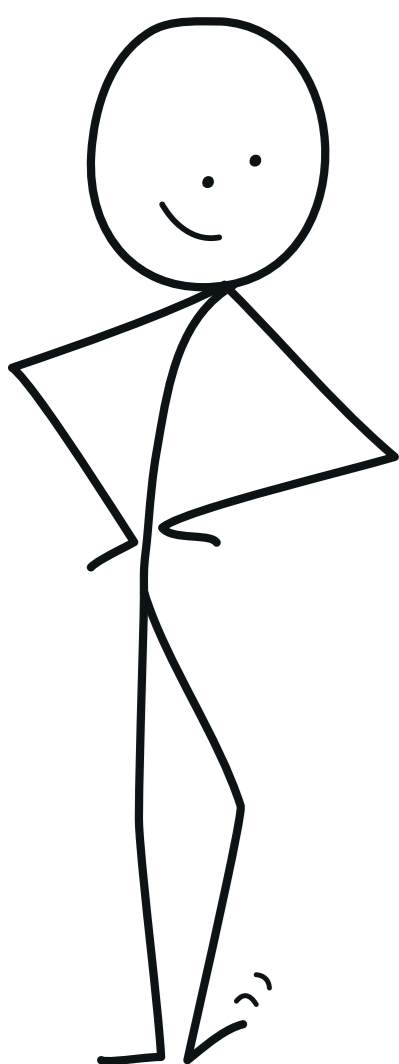
Tout le monde peut avoir un problème de santé mentale (dépression, addiction, anxiété, schizophrénie, bipolarité, anorexie...) au cours de sa vie.

- Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS):
 - « 25 % de la population mondiale est concernée à un moment ou un autre de sa vie par un trouble mental »
 - « Les maladies mentales sont au troisième rang des maladies les plus fréquentes après le cancer et les maladies cardiovasculaires » (Source – OMS 2001, OMS Europe 2006)
- 7.8 % des Français entre 15 et 75 ans ont déclaré un épisode dépressif caractérisé au cours des 12 derniers mois. (Source – INPES, Baromètre santé, 2010)

MYTHE N° 4

« Les troubles psychiques ne sont pas le problème des médecins généralistes. »

RÉALITÉ



Les médecins généralistes sont les premiers interlocuteurs choisis par la population pour faire face à un problème de santé mentale.

- 25 % des personnes consultant un médecin généraliste ont des problèmes de santé mentale (dépression, anxiété, schizophrénie, addictions). (Source: Étude OMS – « Troubles psychologiques en médecine générale »)
- En France les médecins généralistes sont les principaux prescripteurs de médicaments psychotropes. (Source – Rapport parlementaire sur le bon usage des médicaments psychotropes, juin 2008)

MYTHE N° 2

« Quand on souffre d'un trouble psychique, on n'a pas de problèmes de santé physique. »

RÉALITÉ



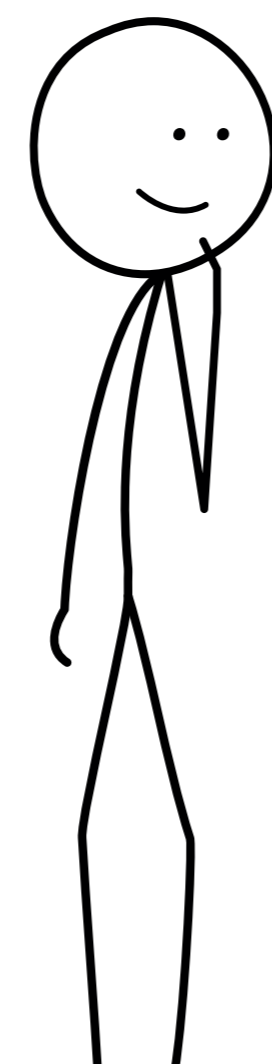
La santé physique et la surmortalité des personnes vivant avec un trouble psychique ont longtemps été ignorées, du fait de préjugés, de méconnaissance ou de difficultés de repérage.

- La santé mentale fait partie intégrante de la santé: il n'y a pas de santé sans santé mentale. (OMS, 2015)
- Une personne chez qui un diagnostic de schizophrénie ou de troubles bipolaires a été établi aurait 2 à 3 fois plus de risque de mourir d'une maladie cardiovasculaire que la population générale.
- L'espérance de vie des personnes vivant avec des troubles psychiques est écourtée de 10 à 20 ans. (OMS 2015)

MYTHE N° 5

« Quand on a un trouble psychique c'est pour la vie, on ne peut pas en guérir. »

RÉALITÉ



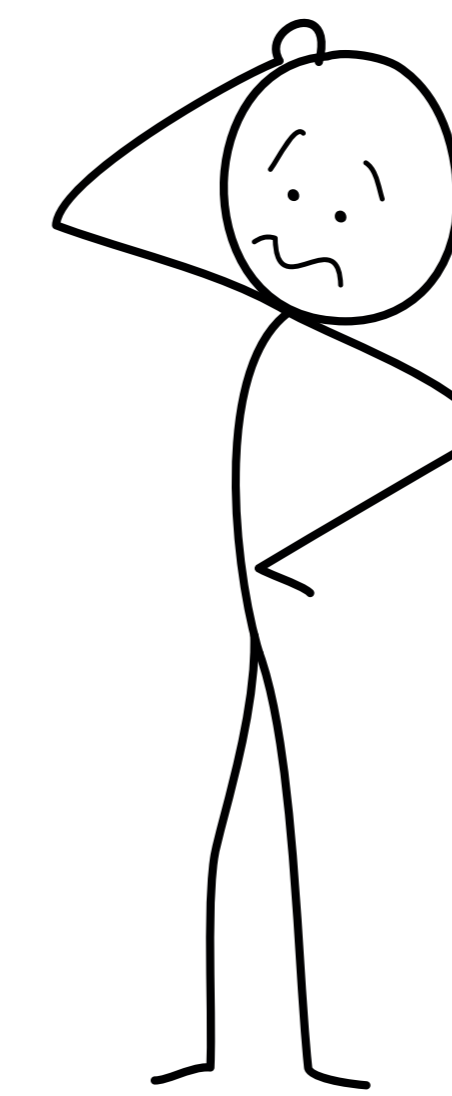
Il est possible d'aller mieux, de se rétablir et de vivre avec un trouble psychique.

- Se rétablir signifie trouver un équilibre satisfaisant dans sa vie personnelle, sociale, professionnelle, malgré la persistance éventuelle de symptômes.
- L'espoir joue un rôle essentiel dans la capacité des personnes à se rétablir. (Source: Ciompi L., Harding C.M. & al (2010), Deep Concern [grave préoccupation], Schizophrenia Bulletin, vol. 36)

MYTHE N° 3

« La seule façon de soigner les troubles psychiques c'est d'enfermer les malades à l'hôpital psychiatrique et de leur donner des médicaments. »

RÉALITÉ



Les soins psychiatriques se font le plus souvent en dehors de l'hôpital et les soins proposés sont variés: médicaments, thérapies, entraide...

- En 50 ans, les soins psychiatriques sont passés d'une offre essentiellement hospitalière à des soins dispensés dans des structures ambulatoires au plus près des populations.
- En 2011, 71 % des personnes suivies en psychiatrie ont été vues exclusivement en ambulatoire. (Source: Rapport IRDES, n° 558, déc. 2014)

Ce poster a été conçu par le Psycom, à partir des idées reçues (mythes) mises en évidence par l'enquête « Santé mentale en population générale » du Centre collaborateur OMS et recueillies auprès de personnes vivant avec des troubles psychiques. Elles sont contrebalancées par des données chiffrées (réalités).

Le Psycom se mobilise depuis plus de 10 ans pour combattre les idées reçues sur les troubles psychiques. Il diffuse gratuitement des brochures d'information, propose un site Internet grand public et travaille en réseau avec les acteurs du champ de la santé mentale, notamment les associations d'usagers et de proches.

PLUS D'INFORMATION
www.psycom.org



11, rue Cabanis - 75674 Paris Cedex 14
facebook.com/psycom.org - @Psycom_actu
contact@psycom.org

Avec le soutien financier de:

