

La santé mentale en Europe et en Asie centrale : les filles s'en sortent moins bien que les garçons



Une nouvelle enquête révèle qu'un quart des filles âgées de 15 ans se sentent seules la plupart du temps ou toujours, soulignant le besoin d'interventions en matière de santé mentale, adaptées aux femmes et aux jeunes filles

Copenhague, le 10 octobre 2023

Selon un nouveau rapport d'enquête du bureau régional de l'OMS pour l'Europe publié aujourd'hui, à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, les adolescentes présentent une santé mentale et un bien-être plus défavorables que les garçons, et ce dans tous les domaines.

En outre, ces écarts de genre s'aggravent avec l'avancée de l'âge, les jeunes filles âgées de 15 ans affichant les résultats les plus défavorables.

Le rapport, *Focus on adolescent mental health and well-being in Europe, Central Asia and Canada*¹, est basé sur les données issues de l'enquête *Health Behaviour in School-aged Children*² (HBSC) de 2021/2022. Cette enquête étudie les comportements de santé et les environnements sociaux d'environ 280.000 garçons et filles âgés de 11, 13 et 15 ans, dans 44 pays en Europe et en Asie centrale.

Les filles ont obtenu des résultats systématiquement inférieurs en ce qui concerne la satisfaction par rapport à la vie, le bien-être et la santé perçue, et supérieurs en ce qui concerne le sentiment de solitude, que les garçons. Près d'un quart des filles âgées de 15 ans ont rapporté se sentir la plupart du temps ou toujours seules pendant l'année précédente, contre près d'un garçon sur sept.

¹ Focus sur la santé mentale et le bien-être à l'adolescence, en Europe et en Asie centrale.

² Comportements de santé chez les enfants d'âge scolaire.

Une tendance présente depuis longtemps

Bien que la pandémie du COVID-19 et ses mesures de restrictions sociales semblent avoir joué un rôle, elles ne constituent pas la seule explication à ce constat. En réalité, la satisfaction par rapport à la vie et la santé perçue chez les adolescents, en particulier les filles, sont en baisse depuis 2018, avant même la pandémie. Par ailleurs, une hausse des symptômes déclarés, tels que les difficultés à dormir, les maux de dos ou de tête, ou le sentiment d'être à plat ou déprimé, est observée depuis 2014.

« Je pense qu'il y a beaucoup de filles qui se rabaissent parce qu'elles se disent 'Est-ce que je suis à la hauteur ? Suis-je assez forte ? Suis-je capable d'accomplir des choses ?' », a répondu une élève d'une école secondaire en Écosse, interrogée sur ces résultats. « Elles se rabaissent et s'en veulent sans raison. Elles ne s'apprécient pas telles qu'elles sont. ».

« Les défis auxquels les jeunes sont confrontés aujourd'hui sont divers et exigeants, allant de la crise climatique aux pressions scolaires et aux attentes sociales, en passant par l'influence omniprésente des réseaux sociaux », a déclaré le Dr Hans Henri P. Kluge, Directeur du bureau régional de l'OMS pour l'Europe. « Il est de notre responsabilité collective de veiller à ce qu'ils disposent du soutien et des ressources dont ils ont besoin, pour relever ces défis avec succès. Le mois dernier, l'OMS Europe a lancé le réseau Youth4Health, qui permettra de donner la parole aux jeunes sur les décisions concernant leur santé et leur bien-être. Aujourd'hui, à l'occasion de la Journée Mondiale de la Santé Mentale, nous nous unissons pour souligner la place cruciale de la santé mentale des jeunes. »

L'enquête a également révélé qu'un tiers des adolescents se sont sentis nerveux ou irritables plus d'une fois par semaine au cours des six derniers mois. Un adolescent sur quatre a rapporté des difficultés liées au sommeil (29 %) et/ou un sentiment de déprime (25 %). Un adolescent sur cinq (20 %) a déclaré avoir des maux de têtes plus d'une fois par semaine.

Le rapport rappelle également les conclusions connues de longue date selon lesquelles le statut socio-économique est un indicateur de la santé mentale, la santé étant globalement moins favorable chez les adolescents issus de familles moins aisées.

Des interventions précoces en milieu scolaire

Ces résultats mettent en évidence l'importance d'interventions précoces. Bien que tous les adolescents qui indiquent une santé mentale altérée n'auront pas besoin d'un traitement spécialisé, tel que celui d'un psychiatre, ils pourraient être amenés à en avoir besoin si ces troubles ne sont pas pris en compte rapidement.

Les écoles sont considérées comme un espace particulièrement intéressant à cette fin, étant donné que dans la plupart des pays, elles constituent le premier point de contact pour les adolescents confrontés à des problèmes de santé mentale. Le fait que les écoles occupent une place centrale dans certains programmes de promotion et de prévention de la santé mentale peut offrir le meilleur « retour sur investissement » en termes d'amélioration de la santé mentale des enfants et des adolescents.

Pour les élèves qui nécessitent un soutien plus spécialisé, les écoles peuvent les orienter vers d'autres services, y compris les hôpitaux et les centres locaux de santé mentale.

Des fondations pour une santé et un bien-être dans leur globalité

La possibilité de surveiller la santé mentale des enfants et des adolescents, notamment grâce aux enquêtes HBSC, peut aider à déterminer l'impact des actions nationales et régionales visant à améliorer la santé mentale et le bien-être.

« Grâce à l'analyse des tendances à long terme, l'enquête HBSC nous permet de surveiller l'impact des vastes changements sociétaux et des modes de vie individuels sur la santé des adolescents », déclare Jo Inchley, coordinatrice internationale de l'enquête HBSC. « Notamment, cela nous permet d'entendre les jeunes eux-mêmes sur les problématiques qui leur tiennent à cœur et sur les facteurs qui influencent leur santé et leur bien-être. Bien qu'il reste de nombreux défis à relever, les données soulignent également l'importance de fournir des environnements bienveillants et favorables à l'épanouissement des adolescents. »

« Les résultats de cette enquête donnent à réfléchir. Les jeunes nous disent qu'ils ne se sentent pas bien, et c'est à nous, adultes, décideurs, de les écouter et d'agir », a conclu le Dr Kluge. « Notre enquête met en évidence le besoin urgent d'interventions mieux adaptées en matière de santé mentale pour les filles et les femmes, dans nos écoles, nos foyers et nos communautés. Et même si les garçons n'indiquent pas le même niveau de préoccupations en matière de santé mentale, ils doivent être sensibilisés sur la façon de détecter les signes de détresse, d'anxiété ou de solitude, chez eux et chez les autres. Ensemble, nous pouvons faire en sorte que la santé mentale soit prise en considération partout dans notre région ».

Jason Maurer

Consultant en communication
Bureau régional de l'OMS pour l'Europe
maurerj@who.int

Nefeli Romanou

Consultante en communication
Bureau régional de l'OMS pour l'Europe
romanoun@who.int

Liens (documents en anglais uniquement) :

Enquête sur le comportement des enfants d'âge scolaire en matière de santé :

<https://hbsc.org/>

La santé mentale :

https://www.who.int/europe/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Qualité des soins :

https://www.who.int/europe/health-topics/quality-of-care#tab=tab_1

Pays et régions participants :

Albanie, Allemagne, Arménie, Belgique, Chypre, Danemark, Espagne, Estonie, Finlande, France, Grèce, Groenland, Hongrie, Irlande, Islande, Italie, Kazakhstan, Kirghizistan, Lettonie, Lituanie, Luxembourg, Macédoine du Nord, Malte, Moldavie, Norvège, Pays-Bas, Pologne, Portugal, République tchèque, Roumanie, Serbie, Slovaquie, Slovénie, Suède, Suisse, Tadjikistan, Angleterre, Ecosse et Pays de Galles (R-U).