



**Pour publication immédiate**

## **Les Canadiens préoccupés par la santé mentale**

*La Société pour les troubles de l'humeur du Canada signale que 56 pour cent des Canadiens ont déjà craint de souffrir de dépression*

**GUELPH, ON : 1<sup>er</sup> mai 2008** – Une récente enquête commandée par la Société pour les troubles de l'humeur du Canada indique que les deux tiers (67 pour cent) des Canadiens connaissent quelqu'un qui souffre de dépression. En outre, plus de la moitié (56 pour cent) d'entre eux disent avoir craint de souffrir de cette maladie invalidante à un moment ou à un autre de leur vie.

L'enquête révèle également que les Canadiens reconnaissent les indicateurs affectifs de la dépression les plus courants, mais que la plupart ignorent toujours certains des symptômes physiques les plus importants.

« Ces résultats corroborent l'utilité d'ouvrir le dialogue et de sensibiliser davantage le public à l'égard de la santé mentale. Nos familles, nos collectivités, nos employeurs et nos professionnels de la santé doivent être mieux outillés pour reconnaître les symptômes. S'ils soupçonnent une dépression, les Canadiens doivent être incités à trouver de l'aide au lieu de s'inquiéter en silence » explique Phil Upshall, directeur général de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada. « Il est important d'amener les Canadiens à réaliser qu'il est possible de se rétablir d'une maladie mentale. »

L'enquête, qui a été réalisée par la firme Angus Reid Strategies, a révélé que plusieurs Canadiens ont signalé avoir été personnellement touchés par la dépression. Lorsqu'on leur a demandé d'identifier les personnes qu'ils connaissaient ayant reçu un diagnostic de dépression d'un professionnel de la santé, 46 pour cent ont indiqué avoir un membre de la famille; 52 pour cent, un ami ou un collègue; alors que 28 pour cent signalent qu'ils ont eux-mêmes été diagnostiqués à un moment donné.

L'Organisation mondiale de la santé estime que d'ici 2020, la dépression sera la deuxième plus grande cause d'invalidité dans le monde, après les maladies du cœur.

### **Les Canadiens ont besoin d'aide pour identifier certains symptômes de la dépression**

De prime abord, les Canadiens associent la dépression le plus souvent avec le retrait social (40 pour cent), les troubles du sommeil (37 pour cent), une perte d'intérêt (18 pour cent), la fatigue (29 pour cent) et la tristesse (26 pour cent). Par contre, les pleurs excessifs, la difficulté à se concentrer, le suicide, l'insomnie ou les douleurs musculaires sont beaucoup moins susceptibles de leur venir à l'esprit :

Symptômes répandus de la dépression	Pourcentage de Canadiens qui établissent le lien de prime abord
-------------------------------------	-----------------------------------------------------------------

**AFFECTIFS**

La perte d'intérêt	18 %
Les pensées suicidaires	16 %
Les pleurs excessifs	10 %
Le dégoût de soi	1 %

**PHYSIQUES**

L'insomnie	14 %
La difficulté à se concentrer	10 %
Les douleurs musculaires	2 %

*Remarque : Il ne s'agit pas d'une liste exhaustive des symptômes de dépression*

L'identification de symptômes à partir d'une liste a permis de constater que certains symptômes étaient très connus des répondants. Ainsi, la plupart des Canadiens avaient associé le manque d'intérêt envers les activités quotidiennes (97 pour cent), les pleurs excessifs (91 pour cent) et le dégoût de soi (89 pour cent) à la dépression. Par contre, ils étaient beaucoup moins susceptibles d'y associer un éventail plus large de symptômes de dépression, en particulier les douleurs musculaires (36 pour cent) et les maux de dos (24 pour cent), même lorsqu'ils y étaient amenés.

« Il est très important d'être en mesure de reconnaître assez facilement toute la gamme de symptômes associés à la dépression chez un proche ou en soi-même », explique M. Upshall. « Selon de récentes études médicales, les personnes qui reçoivent un traitement efficace pour tous leurs symptômes de dépression seraient plus susceptibles d'atteindre le stade de rémission, comparativement à celles qui se butent à des symptômes persistants. » Il fait aussi remarquer qu'un traitement adéquat tel que la psychothérapie, l'autoassistance, les médicaments et les groupes d'entraide par les pairs offre de plus grandes possibilités de rétablissement, de même qu'une qualité de vie améliorée.

**Demander de l'aide pour la dépression**

Selon la Société pour les troubles de l'humeur du Canada, malgré le fait que plusieurs Canadiens sont d'avis que les personnes atteintes de dépression devraient en parler ouvertement, plusieurs ne le font pas.

« Les personnes atteintes de dépression vont souvent s'abstenir de demander de l'aide parce qu'elles craignent d'être étiquetées ou de se faire dire "reviens-en". Ainsi, plus du quart (26 pour cent) des Canadiens croient que pour que les personnes déprimées cessent de l'être, il suffit de le vouloir. Il faut éliminer la peur de la discrimination; autrement, on ne parviendra jamais à surmonter cette grave maladie envahissante » explique M. Upshall.

Voici ce que la Société pour les troubles de l'humeur recommande aux personnes qui soupçonnent qu'elles ou des proches sont aux prises avec des symptômes de dépression :

- Parlez des inquiétudes que vous avez à propos de vous-même ou d'un proche ou d'un ami à ces derniers;
- Consultez un professionnel des soins de santé (médecin, travailleur social, psychologue, etc.);
- Recherchez les programmes d'entraide par les pairs et d'autoassistance et;
- Si vous obtenez une ordonnance pharmaceutique, laissez aux médicaments le temps de faire effet (il pourrait s'écouler jusqu'à six semaines) et ne cessez pas de les prendre sans avoir consulté le professionnel des soins de santé qui vous a remis l'ordonnance.

### **Au sujet de la Société pour les troubles de l'humeur du Canada**

La Société pour les troubles de l'humeur du Canada est un organisme caritatif national, sans but lucratif. Il se fait le porte-parole des patients canadiens, de leurs familles et des aidants naturels en ce qui a trait aux problèmes de santé mentale tels que la dépression et le trouble bipolaire. Son site Web – [www.mooodisorderscanada.ca](http://www.mooodisorderscanada.ca) – offre des ressources et des mesures de soutien concernant la dépression et d'autres types de troubles de l'humeur. La Société pour les troubles de l'humeur du Canada est reconnaissante envers Eli Lilly Canada inc. et Boehringer Ingelheim (Canada) Ltée de leur soutien, sous forme de subvention inconditionnelle, pour ses programmes d'éducation du public pendant la Semaine de la santé mentale du Canada, du 5 au 11 mai 2008.

### **Au sujet de la Semaine de la santé mentale**

La Semaine de la santé mentale du Canada se déroule au début du mois de mai; cette année, elle se tiendra du 5 au 11 mai 2008, dans le cadre des activités de la Semaine internationale de la santé mentale qui visent à sensibiliser la population quant à l'importance de la santé mentale pour tous les Canadiens.

-30-

### **Référence :**

1. Du 31 mars au 2 avril 2008, Angus Reid Strategies a mené une enquête en ligne auprès d'un échantillon de 1 005 participants choisis au hasard. L'échantillon est représentatif de la population canadienne adulte d'un point de vue démographique et géographique. La marge d'erreur, qui mesure la variabilité de l'échantillonnage, est de +/- 3,1 pour cent, 19 fois sur 20.

### **Pour plus de renseignements ou pour une demande d'entrevue :**

Lindsay Williams/ Lauren McConnell

PraxisPR

905-949-8255 postes : 224/227

[Lindsay@praxispr.ca](mailto:Lindsay@praxispr.ca)/[lauren@praxispr.ca](mailto:lauren@praxispr.ca)

Phil Upshall

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

519-824-5565

[phil@mooodisorderscanada.ca](mailto:phil@mooodisorderscanada.ca)