

LES BONS CONSEILS

## Bien-être mental

ET SOCIAL !

*Les Français sont les plus  
**gros consommateurs**  
de **psychotropes** du monde !*

***24 %** des Français de plus de 18 ans  
déclarent être **anxieux** et  
**17 %** déclarent être **déprimés**.*

***2 millions de personnes** de  
60 ans et plus **sont isolées** en France*



## LES PHRASES CLÉS

« Il n'y a pas de santé sans santé mentale\* »

\*dixit l'OMS

« La santé mentale est multifactorielle, influencée par des facteurs génétiques, individuels, environnementaux, sociaux... »

## LES CHIFFRES

9 Français sur 10 se disent stressés.

Plus d'un quart consomment des anxiolytiques, des antidépresseurs, somnifères et autres psychotropes. (EPI-PHARE/ DREES, 2020)

## LES RISQUES

**A court terme :** troubles du sommeil, manque de motivation, crispation de la mâchoire, nervosité, fatigue, affaiblissement du système immunitaire...

**A long terme :** maladies cardiovasculaires, maladies dermatologiques (psoriasis, eczéma...), diabète de type 2, maladies digestives, troubles gynécologiques, santé mentale...

## LES CONSEILS

> **Exprimez-vous.** Encouragez chacun à verbaliser toutes ses émotions, positives comme négatives

> **En cas de stress, pensez à respirer** selon la méthode de « cohérence cardiaque » :

1. Je me pose (respiration lente et calme, 6 fois).
2. Je ralentis. 3. Je choisis le calme.
4. Je suis calme. 5. « Je suis ».



## OUTILS

Pour les personnes de plus de 18 ans, deux outils de dépistage utiles en soins primaires :

> **Le Patient Health Questionnaire** (Le PHQ-2) : outil de repérage d'une dépression caractérisée chez l'adulte.

> **Le questionnaire GAD-2** : outil de dépistage du trouble d'anxiété généralisée (TAG). Attention, il ne permet pas d'en mesurer la sévérité !

> **SOS Amitié** 09.72.39.40.50

> **Solitude Écoute** (+ de 50 ans) 0800.47.47.88

« **Mon soutien psy** » : possibilité de prescription par un médecin généraliste de 8 séances de psychologue prises en charge à 100% par l'Assurance Maladie.



**Outils et conseils**



Crédits photos ©DR - Visuels non contractuels - Ne pas jeter sur la voie publique

Conçue à l'intention des infirmiers libéraux, cette fiche pratique s'appuie sur les recommandations sanitaires en vigueur et vous livre, en synthèse, les points de vigilance essentiels permettant d'accompagner efficacement vos messages de prévention.