



SANTE MENTALE EUROPE asbl
Boulevard Clovis 7, B-1000 Bruxelles
Tel +32 2 280 04 68 - Fax +32 2 280 16 04
Courriel: info@mhe-sme.org
www.mhe-sme.org

**Conférence sur la Santé des Jeunes : Soyez Sain, Soyez vous-même
9 -10 juillet 2009**

**PROMOUVOIR DES ENVIRONNEMENTS SAINS POUR PROTEGER LE
BIEN-ETRE MENTAL DE NOS ENFANTS !**

État de santé mentale des jeunes dans l'UE

Une bonne santé mentale au cours de l'enfance est la condition préalable à un développement émotionnel et psychologique optimal, à des relations sociales productives, à un apprentissage réel, à la capacité de s'occuper de soi-même, à une bonne santé physique ainsi que à une participation économique effective à l'âge adulte. Si la majorité des jeunes européens jouissent d'un bon état de santé mentale, avec environ 80% d'entre eux faisant état d'un niveau élevé de santé mentale¹, 50% à 75% des troubles mentaux présent dans l'âge adulte ont débuté pendant l'adolescence. Les problèmes de santé mentale ont augmenté et ont un impact significatif sur la santé des enfants et des adolescents. Ils sont détectés parmi 10% à 20% de la population jeune et connaissent des taux plus élevés parmi les groupes sociaux les plus défavorisés. La santé mentale et le bien-être des enfants et des jeunes sont essentiels à la future croissance sociale et économique de l'UE. Il est pourtant important de promouvoir la santé mentale et le bien-être ainsi que de prévenir les troubles mentaux au cours des premières années de vie et parmi les enfants et les jeunes. Des actions et des politiques universelles doivent être mises en place dans de nombreux secteurs, en particulier dans les politiques pour l'enfance, l'instruction, l'emploi, la formation et un soutien parental doit être garanti au cours des premières années de vie de l'enfant. Des actions ciblées et une politique d'aide s'avèrent particulièrement nécessaires là où l'on assiste à une recrudescence des maladies mentales et à une augmentation des facteurs de risque pour la santé mentale.²

L'Environnement construit et la Santé Mentale

L'environnement construit a des effets directs et indirects sur la santé mentale. Les enfants sont plus vulnérables aux changements des environnements physiques, émotionnels et sociaux. La santé et le bien-être des enfants dépend de la sécurité et de la qualité de leur environnement physique/naturel, de l'environnement construit ainsi que de l'environnement social (à la maison, à l'école et au sein de la communauté). Les enfants ont également besoin d'un environnement qui les protège de la violence, de la maltraitance, de l'exploitation, des blessures et de la négligence.

¹ Santé Mentale chez les Jeunes et dans le Système éducatif, Document de consensus, <http://www.ec-mental-health-process.net/consensus.html>

² Pacte européen pour la Santé mentale et le Bien-être, Commission européenne, juin 2008, http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/pact_fr.pdf

Loger dans des tours HLM n'est pas favorable au bien-être des mères ayant des enfants en bas d'âge. Il semblerait que vivre dans un logement de mauvaise qualité augmente l'état de détresse³.

De façon indirecte, l'environnement physique peut, en altérant les processus psychosociaux, influencer la santé mentale des personnes. L'autocontrôle, les relations sociales, la capacité de se rétablir du stress et de la fatigue sont tous influencés par les propriétés de l'environnement construit.

Davantage de recherches sont nécessaires afin d'examiner le rôle potentiel joué par l'environnement physique sur la santé mentale. Il serait encore plus stimulant de créer des modèles sous-jacents mesurant l'impacte de l'environnement construit sur la santé mentale. Il est aussi probable que certains sujets soient plus vulnérables à cet impacte. Puisque les couches plus défavorisés et les minorités ethniques sont les plus exposées à des mauvaises conditions environnementales, nous devons également prendre en compte les effets d'une exposition multiple aux risques sur la santé.

Création d'environnements de soutien pour protéger la santé mentale et le bien-être de l'enfant

Le lien indissoluble entre les individus et leur environnement représente la base de l'approche socio-écologique de la santé. Les changements de style de vie, de travail et de loisir ont un impact significatif sur la santé. Le travail et les loisirs devraient apporter du bien-être et de la santé aux gens. La façon dont le travail est organisé doit aider à la création d'une société en bonne santé. La promotion de la santé produit des conditions de vie et de travail qui sont sûres, stimulantes, satisfaisantes et profitables.

Les experts expriment leur accord quant à la nécessité de ne pas se concentrer uniquement sur les changements comportementaux individuels mais également sur la promotion d'environnements sains. Même si à l'échelle mondiale les problèmes environnementaux nous apparaissent insurmontables, des progrès peuvent être accomplis au niveau local afin de créer et préserver des environnements sains.⁴.

Les termes "prévention des maladies" et "protection de la santé" ont été employés pour décrire différentes stratégies médicales et de santé publique visant à prévenir le déclenchement de maladies physiques et mentales (ex. les vaccins contre les maladies infectieuses, la réduction des risques sur le lieu de travail et la réglementation gouvernementale sur la sécurité alimentaire et la pharmacovigilance).

Le concept de "promotion de la santé" se différencie de l'orientation de la prévention des maladies puisqu'il accentue plus le rôle des individus, des groupes et des organisations. Ceux-ci s'engagent activement à façonner les pratiques et les politiques de santé visant à promouvoir tout aussi le bien-être de l'individu que celui de la société. La promotion de la santé mentale a pour objectif de protéger l'état mental de la population ainsi que d'assurer un accès paritaire aux opportunités et aux ressources afin que tout le monde puisse exprimer au maximum son potentiel de santé mentale et de bien-être. Ceci nécessite des bases solides dans un environnement de soutien ainsi que l'accès à l'information, à des compétences de vie et des opportunités permettant d'effectuer des choix de vie sains. Les personnes ne peuvent exprimer pleinement leur potentiel de santé mentale que si elles sont à même d'assumer le contrôle des aspects qui déterminent leur santé.

Conclusion: Recommandations clés de Santé Mentale Europe

³ Evans, Gary W. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, Volume 80, Num. 4, Dec 2003, pp. 536-555(20)

⁴ Stokols, D. (1992). 'Establishing and maintaining healthy environments: Toward a social ecology of health promotion.' (Créer et préserver des environnements sains: vers une écologie sociale de promotion de la santé), *Psychologue américain*, 41(1), 6-22.

Bien qu'il soit généralement reconnu que les facteurs environnementaux peuvent conduire à la maladie, au handicap ou à d'autres troubles de santé mentale, leur lien avec la condition de santé mentale reste encore inconnu. Toutefois, un nombre considérable de preuves scientifiques nous montrent que vivre dans des milieux malsains peut conduire à des problèmes de santé mentale ainsi que à des maladies mentales de longue ou courte durée.⁵

Les politiques et les preneurs de décision doivent intervenir afin de promouvoir des environnements de soutien et prévenir l'exposition aux substances toxiques qui peuvent contribuer à l'apparition de problèmes de santé mentale. Pour arriver à un réel changement, Santé Mentale Europe propose la mise en application des recommandations suivantes :

- **Identifier et éliminer des facteurs de risque peut améliorer le bien-être mental de tous ainsi que la qualité de vie des personnes atteintes et de leurs familles** (voir l'annexe). Malheureusement, certains effets liés à l'exposition au risque sont irréversibles. La prévention du risque en amont reste donc la meilleure voie à suivre. Les parents et l'entourage familiale ainsi que les enseignants et les soignants sont encouragés à prêter attention aux indices révélant des problèmes de santé mentale. Toutefois la vigilance individuelle ne pouvant pas aller plus loin, la prévention de l'exposition au risque demande des changements de politique au niveau de la société.
- **Une évaluation systématique de l'impact d'un environnement en rapide mutation sur la santé mentale** – tout particulièrement dans l'emploi et dans l'urbanisation – est essentielle et doit être accompagnée d'une action qui assure des effets positifs pour le bien-être des individus. La protection des environnements naturels et construit ainsi que la préservation des ressources naturelles est un thème qui doit être abordé dans toutes les stratégies de promotion de santé mentale.⁶
- **Réduire les barrières physiques, architecturales et des infrastructures.** Des systèmes de transport plus accessibles et sûrs devraient être pourvus. Puisque de nombreux Pays ont reporté des situations d'isolement, de solitude et d'exclusion sociale parmi des personnes atteintes de problèmes de santé mentale causées par des problèmes de transport, les hommes politiques devraient faire de l'aspect social du transport un défi à relever⁷.
- **Intégrer des considérations de santé mentale dans la planification urbaine des villes** en offrant une formation de base autour des déterminants de la santé mentale aux urbanistes, aux architectes et à d'autres professionnels du secteur.
- **Des partenariats viables devraient être créés entre les urbanistes, les opérateurs sanitaires et sociaux et les jeunes** afin de créer et améliorer les infrastructures pour les jeunes. Les écoles et les organisations de jeunesse ainsi que les autorités locales, les ONG et les conseils municipaux sont des partenaires potentiels dans plusieurs actions. Les jeunes devraient être encouragés à prendre part à la vie sociale et culturelle de leur communauté à travers la création de structures de soutien et la mise en œuvre d'activités menées par des paires et destinées aux adolescents et aux jeunes.⁸

⁵ Fiche d'information sur la Santé Mentale et les Expositions Environnementales; Initiative sur les Troubles de l'Apprentissage et du Développement, Novembre 2008, <http://www.iceh.org/pdfs/LDDI/MentalHealthFactSheet.pdf>

⁶ Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé, Conférence Internationale sur la Promotion de la Santé, "Vers une nouvelle santé publique", 17- 21 Novembre 1986, Ottawa, Ontario, Canada.

⁷ Consulter les recommandations contenues dans la réponse de SME au Livre Vert de la CE sur le Transport publique, Mars 2008, <http://www.mhe-sme.org/en/publications/mhe-position-papers.html>

⁸ Promouvoir la santé mentale et le bien-être des nouvelles générations. Position de Santé Mentale Europe, Déc. 2008, <http://www.mhe-sme.org/en/publications/mhe-position-papers.html>

| Santé mentale dans l'UE – Déterminants environnementaux de santé mentale⁹ | |
|--|---|
| FACTEURS DE RISQUE | FACTEURS DE PROTECTION |
| <p align="center">accès aux drogues et à l'alcool Déplacement isolement et aliénation manque d'instruction, transport, logement désorganisation dans le voisinage rejet par les pairs manque de relations sociales Malnutrition pauvreté injustice raciale et discrimination désavantages sociaux urbanisation violence et délinquance guerre stress lié au travail chômage</p> | <p align="center">prise en charge par le patient - responsabilisation intégration des minorités ethniques interactions interpersonnelles positives participation sociale responsabilité sociale et tolérance services sociaux aide social et réseaux de communautés</p> |

A propos de Santé Mentale Europe

Santé Mentale Europe (SME) est une organisation qui travaille à la promotion de la santé mentale positive, à la prévention des troubles mentaux, à l'amélioration des soins, à la défense de l'inclusion sociale et à la protection des droits fondamentaux des (ex)usagers des services de santé mentale, de leurs familles et de leurs soignants.

La vision de SME est celle d'une Europe où la santé mentale et le bien-être sont prioritaires dans le spectre politique et dans les agendas sociales et de santé européenne, une Europe où les (ex) usagers de services de santé mentale vivent comme des vrais citoyens jouissant d'un accès adéquat aux services et aux soutiens nécessaires et où une participation significative sérieuse est assurée à tous niveaux du processus décisionnel et administratif. Les valeurs de SME se fondent sur la dignité et le respect, l'égalité des chance, la liberté de choix, l'anti-discrimination, l'inclusion sociale, la démocratie et la participation.

www.mhe-sme.org

⁹ Prévention des Troubles mentaux. Interventions efficaces et options stratégiques, OMS, 2004, www.who.int/mental_health/.../prevention_of_mental_disorders_sr.pdf