30 mars 2017 | GENÈVE - La dépression est la première cause de morbidité et d'incapacité dans le monde. Selon les dernières estimations de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), plus de 300 millions de personnes dans le monde vivent désormais avec ce problème, soit une augmentation de plus de 18% de 2005 à 2015. Le manque de soutien aux personnes ayant des troubles mentaux, associé à la peur de la stigmatisation, empêchent beaucoup d'entre elles d'accéder aux traitements dont elles ont besoin pour mener des vies productives et en bonne santé.

Ces nouvelles estimations ont été publiées à la veille de la Journée mondiale de la santé le 7 avril, point culminant de la campagne de l'OMS intitulée «Dépression: parlons-en» menée sur toute une année. Le but général de cette campagne est que davantage de personnes atteintes, partout dans le monde, cherchent à se faire aider et obtiennent cette aide.

Ainsi que le déclare le Directeur général de l'OMS, le Dr Margaret Chan: «ces nouveaux chiffres tirent la sonnette d'alarme pour que tous les pays repensent leurs approches en matière de santé mentale et s'en occupent en lui accordant l'urgence nécessaire».

L'une des premières étapes consiste à s'occuper des questions de préjugés et de discrimination. «La stigmatisation continuelle associée à la maladie mentale a été la raison pour laquelle nous avons décidé d'appeler la campagne "Dépression: parlons-en"», a indiqué le Dr Shekhar Saxena, Directeur à l'OMS du Département Santé mentale et abus de substances psychoactives. «Pour celui ou celle ayant une dépression, le fait de parler à une personne de confiance est souvent le premier pas vers le traitement et la guérison».

Un besoin urgent d'accroître les investissements

Il faut également accroître les investissements. Dans de nombreux pays, il n'y a que très peu ou pas d'aide pour les personnes ayant des troubles de santé mentale. Même dans les pays à revenu élevé, près de 50% des personnes ayant une dépression ne sont pas traitées. En moyenne, seulement 3% des budgets publics pour la santé sont investis dans la santé mentale, ce chiffre variant de moins de 1% dans les pays à faible revenu à 5% dans ceux à revenu élevé.

Les investissements dans la santé mentale se justifient aussi sur le plan économique. Chaque dollar US investi pour l'extension des traitements de la dépression et de l'anxiété en rapporte 4 en termes d'amélioration de la santé et de capacité au travail. En général le traitement consiste à suivre une thérapie par la parole ou à prendre un traitement antidépresseur ou à associer ces deux mesures.

Les deux approches peuvent être assurées par des agents de santé non spécialisés, après une courte formation et en utilisant le Guide d'intervention du Programme d'action de l'OMS *C ombler les lacunes en santé mentale*
. En utilisant ce guide, plus de 90 pays, à tous les niveaux de revenu, ont introduit ou intensifié des programmes prenant en charge la dépression et d'autres troubles mentaux.

L'absence d'action est coûteuse. Selon une étude dirigée par l'OMS, qui a calculé les coûts du traitement et les résultats sanitaires dans 36 pays à revenu faible, intermédiaire ou élevé au cours des 15 années de 2016 à 2030, le manque de reconnaissance et d'accès aux soins de la dépression et à un autre trouble mental courant, l'anxiété, aboutit à une perte économique mondiale se chiffrant à 1000 milliards de dollars US par an pesant sur les familles, les employeurs et les gouvernements. Les familles encourent des pertes financières quand les gens ne peuvent pas travailler; les employeurs souffrent quand les employés sont moins productifs ou incapables de travailler; les gouvernements doivent assumer des dépenses plus élevées pour la santé et la protection sociale.

Risques sanitaires associés

L'OMS a établi des liens étroits entre la dépression et d'autres troubles ou maladies non transmissibles. La dépression accroît le risque de troubles liés à l'abus de substances psychoactives et de certaines maladies comme le diabète ou les cardiopathies. Le contraire est également vrai: les personnes ayant ces autres problèmes de santé ont aussi un risque plus élevé de souffrir de dépression.

La dépression est également un facteur de risque important pour le suicide, qui fait chaque année des centaines de milliers de morts.

Le Dr Saxena rappelle: «Bien qu'essentielle, une meilleure compréhension de la dépression et de son traitement n'est que le commencement. Elle doit être suivie d'un développement Une extension durable des services de santé mentale, accessibles à tous, doit suivre, même pour les populations les plus isolées dans le monde.».

La dépression est une maladie mentale courante se caractérisant par une tristesse persistante et un manque d'intérêt pour les activités qu'on aime faire normalement, accompagnés d'une incapacité à mener les activités quotidiennes pendant 14 jours ou plus.

De plus, les personnes ayant une dépression présentent normalement plusieurs des symptômes suivants: perte d'énergie, modification de l'appétit, augmentation ou diminution du sommeil, anxiété, baisse de la concentration, indécision, agitation, sentiments de dévalorisation, de culpabilité ou de désespoir, pensées autodestructrices ou suicidaires.