

Un jeune sur trois souffre d'anxiété ou de dépression

Une enquête trimestrielle de Sciensano suit l'évolution de la santé mentale des Belges. Le premier volet de cette étude Belhealth montre que les niveaux d'anxiété et de dépression sont élevés, en particulier chez les jeunes.

ANNE-SOPHIE LEURQUIN

Dans la continuité des enquêtes réalisées tout au long de la crise du covid et des enquêtes nationales de santé par interview (HIS) depuis 1997, l'Institut de santé publique Sciensano s'attarde désormais plus spécifiquement sur la santé et le bien-être de la population belge. L'étude longitudinale Belhealth, dont un premier volet vient d'être révélé, sondera chaque trimestre une large cohorte de Belges (7.703 répondants) sur leur santé en général et leur santé mentale en particulier. L'idée est de suivre l'évolution des réponses pour les deux prochaines années au moins.

Les résultats du premier questionnaire, réalisé en octobre, sont sans appel : les niveaux d'anxiété et de dépression sont élevés parmi la population, en particulier chez les 18-29 ans. Si un Belge sur cinq (19%) présente des troubles d'anxiété, c'est un jeune de moins de 30 ans sur trois (30%) qui en fait état. A titre de comparaison, lors de l'enquête de santé HIS menée en 2018, seuls 11% de Belges se disaient anxieux. Les femmes sont davantage exposées à ce risque (23%) que les hommes (15%).

Sans surprise, la situation professionnelle influe en outre sur le niveau d'anxiété, qui monte à 33% chez les personnes sans emploi et 40% chez les personnes en invalidité. Le type de ménage et le niveau d'éducation pèsent également dans la balance : les personnes seules avec ou sans enfant manifestent davantage d'anxiété (respectivement 29% et 21%), de même que les personnes avec un moins haut niveau de scolarité (21%).

Des disparités similaires au sein de la population s'observent pour la dépression, qui concerne un Belge sur six environ (17%) et un jeune sur trois (29%). Le type de ménage semble ici aussi déterminant : la dépression concerne environ une personne vivant seule sur trois (27%), contre seulement 12% des personnes vivant en couple. Quant au niveau d'études et à la situation professionnelle, ils jouent également un rôle : la dépression touche davantage les personnes ayant tout au plus un diplôme du secondaire (19%) que celles avec un niveau d'étude plus élevé (12%), tandis que les personnes avec un emploi rémunéré présentent moins souvent des symptômes de dépression (15%) que les chômeurs (34%) ou les personnes en invalidité (36%).

« Il y a urgence à agir »

Dans la plupart des variables du bien-être (satisfaction de vie, qualité du sommeil, vitalité, résilience...) sur lesquelles les sondés ont été interrogés, les jeunes de moins de 30 ans manifestent les scores les plus bas par rapport au reste de la population. « L'écart est particu-

lièrement interpellant pour la résilience, soit la capacité à rebondir après des périodes difficiles », analyse le psychologue de la santé Olivier Luminet (UCLouvain).

Si 35% des sondés font état d'une résilience faible (contre 56% qui la jugent normale et 9% forte), ce taux monte à 58% chez les moins de 30 ans. Soit six jeunes sur dix dont la capacité de rebond est affaiblie... Face à ce constat renouvelé du mal-être de la jeunesse, le professeur de l'UCLouvain, qui fait partie du groupe interuniversitaire Psy et Société (ex-Psy et Corona, dont les baromètres ont également sondé l'état de la santé mentale des Belges tout au long de la crise sanitaire), réinsiste sur l'urgence d'agir : « Ces résultats montrent une nouvelle fois l'importance de monitorer le bien-être de la population, mais aussi de mettre en place des politiques adaptées, en particulier chez les jeunes. Pendant la crise, on a évoqué la mise en place d'états généraux de la jeunesse. Où en est ce projet ? Il y a vraiment urgence, comme l'ont encore récemment montré de façon interpellante les chiffres du décrochage scolaire... »

Les résultats sont sans appel : les niveaux d'anxiété et de dépression sont élevés parmi la population, en particulier chez les 18-29 ans

Dans le contexte global d'incertitude qui est le nôtre, l'enquête de Sciensano a cherché à identifier les préoccupations des personnes sondées. Sans réelle surprise, en tête des motifs d'inquiétude figurent l'augmentation des prix de l'énergie (70%) et la guerre en Ukraine (56%), suivies par les prix alimentaires (39%), la crise climatique (39%) et de (très) loin par la crainte d'un rebond épidémique du coronavirus (11%) ou de la propagation d'un nouveau virus (6%). Les jeunes de moins de 30 ans se déclarent plus particulièrement préoccupés par le changement climatique (40%) et de dépression (32%). Ici encore, les Belges ne sont pas égaux, selon leur âge, leur genre, leur niveau d'éducation ou leur situation professionnelle. Mais cette fois, ce sont les plus de 65 ans les plus susceptibles d'être très inquiets (29%) contre « seulement » 16% des jeunes.

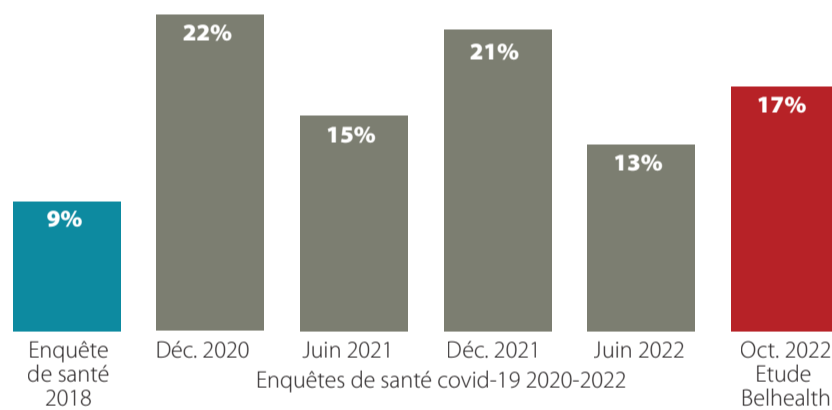
Sur la base de ces réponses, Sciensano a calculé un score moyen d'intensité qui montre que les personnes les plus globalement inquiètes ont un risque plus élevé d'anxiété (40%) et de dépression (32%). Ici encore, les Belges ne sont pas égaux, selon leur âge, leur genre, leur niveau d'éducation ou leur situation professionnelle. Mais cette fois, ce sont les plus de 65 ans les plus susceptibles d'être très inquiets (29%) contre « seulement » 16% des jeunes.



Pourcentage de personnes ayant un score positif pour la dépression

Mesurée avec l'échelle PHQ-9*

* Le Patient Health Questionnaire (PHQ-9) est un bref outil utilisé pour diagnostiquer et mesurer la sévérité de la dépression. Il est composé de neuf items.

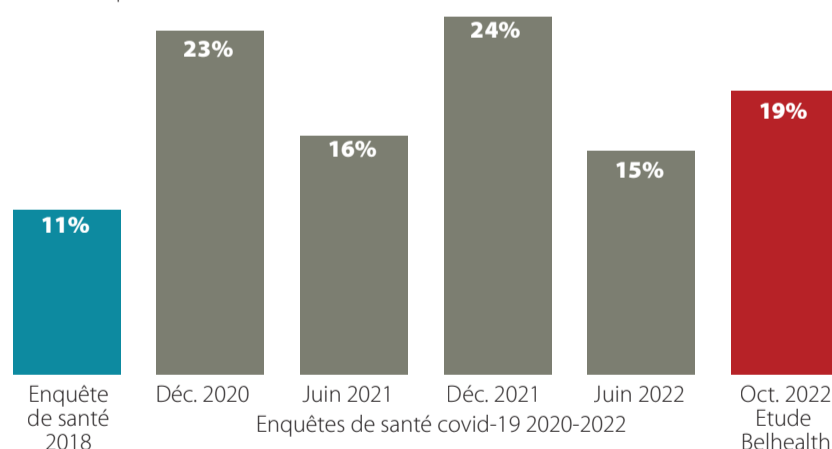


Dans la plupart des variables du bien-être, les jeunes de moins de 30 ans manifestent les scores les plus bas par rapport au reste de la population. © PEXELS.

Pourcentage de personnes ayant un score positif pour le trouble de l'anxiété généralisée

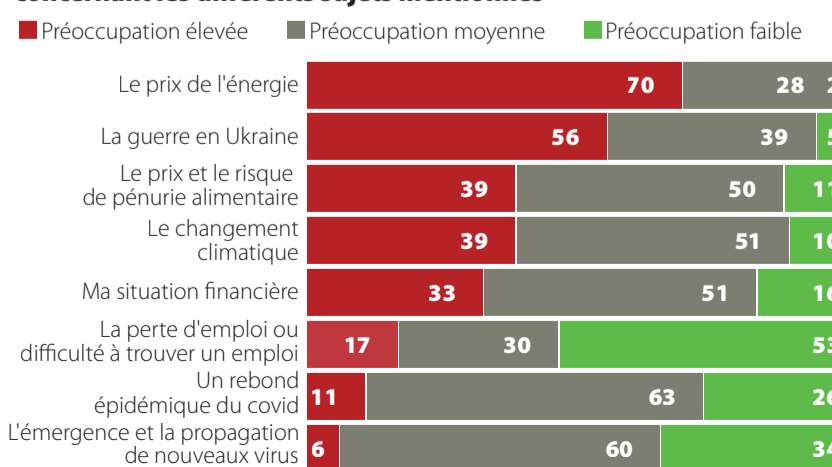
Mesurée avec l'échelle GAD-7*

* Generalized Anxiety Disorder : échelle de dépistage du trouble anxieux généralisé. Elle est composée de 7 items



Préoccupations spécifiques des 18 ans et plus, en octobre 2022

Répartition en pourcents selon le niveau de préoccupation concernant les différents sujets mentionnés



Source: Belhealth / Sciensano