SANTÉ

En Wallonie, une mère sur deux risque une dépression post-partum

Une étude de Solidaris montre que le taux d'initiation de consommation d'antidépresseurs est plus important chez les néo-parents, et plus particulièrement chez les mamans, que dans la population générale.

SANDRA DURIEUX

Pour moi, rien n'est agréable dans la maternité, tout n'est que souffrance, fatigue et inquiétude. » Voilà 18 mois maintenant que Margot a donné naissance, à 30 ans, à son petit garçon. Dix-huit mois qu'elle éprouve un profond mal-être que jamais elle n'aurait imaginé ressentir. « Je n'avais aucun souci de santé mentale avant mon accouchement, confie-t-elle. Au contraire, j'étais plus du genre à prendre les gens qui en souffraient de haut, en disant qu'il suffisait de le vouloir pour s'en sortir. Maintenant je sais ce que c'est d'être dans un état tel d'angoisse, de dégoût et de culpabilité qu'on se pose la question de savoir s'il ne faudrait pas en finir. Je ne franchirais pas le pas mais j'ai du mal à apercevoir la lumière au bout du tunnel. »

Un bébé arrivé très rapidement alors que jusque-là, elle ne souhaitait pas avoir d'enfant, un allaitement quelque peu forcé à l'hôpital, un petit bout hospitalisé à six semaines, un compagnon indépendant qui doit très vite reprendre le travail et un entourage qui juge son mal-être comme étant « normal »… Margot a posé plusieurs pierres sur le chemin menant à sa dépression post-partum. Elle en ajoute d'autres comme le manque cruel d'informations en amont de l'accouchement sur ce trouble et les symptômes à surveiller et le retard dans sa prise en charge médicale qui a probablement prolongé son état. « J'ai été renvoyée vers des psychiatres qui, soit n'étaient pas suffisamment spécialisés dans la problématique, soit me proposait des rendez-vous à trois ou six mois », confie-t-elle. « C'est beaucoup trop long quand on est dans un tel état. Cela m'a découragée et ce n'est que maintenant que j'ai repris rendez-vous avec un spécialiste. Entretemps, j'ai commencé à prendre des médicaments pour dormir surtout car tout est organisé dans ma vie pour gérer ma fatigue et pour que je sois opérationnelle pour le travail et pour m'occuper au mieux de mon fils. »

Les pères pas à l'abri

Comme le révèle une étude de Solidaris menée auprès de plus de 180.000 affiliés entre 2012 et 2019, chez les néo-parents, le taux d'initiation de consommation des antidépresseurs est plus important qu'au sein de la population générale. « Et c'est particulièrement vrai pour les mères qui sont 4,7 % à débuter la prise d'antidépresseurs après leur accouchement contre 2,9 % dans le reste de la population féminin »e, explique Jérôme Vrancken, analyste au bureau d'études de Solidaris. « Cette tendance s'observe aussi chez les pères même si elle est moins marquée que chez les mères puisqu'ils sont 2,7 % à commencer les médicaments contre 2,1 % dans le reste de la population masculine. » A Ghislenghien, Stéphane Ronlez a mis en place des groupes de parole destinés aux papas notamment sur la question du post-partum pour les aider à livrer leur ressenti et leurs difficultés qui sont réelles mais qu'ils expriment plus difficilement. « Je suis convaincu que vouloir une place juste pour chaque mère dans notre société actuelle passe par une implication accrue des pères dans leur rôle parental », explique-t-il. « Pour cela, il faut aussi accompagner les papas, leur parler, les écouter, les faire se rencontrer, les armer d'outils pratiques… bref, les informer et les sensibiliser. »

La prise d'anxiolytiques, même si elle débute juste après la naissance, n'est pas forcément en lien avec une dépression post-partum qui se caractérise par des symptômes dépressifs (anxiété, tristesse, humeur instable, sentiment d'être dépassé ou pas faite pour la maternité) qui perdurent au-delà de deux semaines après l'accouchement jusqu'à plusieurs mois après celui-ci. Pour éviter ce biais et tenter d'évaluer l'incidence de ce trouble, les équipes de Solidaris ont mené une étude par questionnaire auprès de plus de 2.000 « néo-parents ». Un échantillon suffisamment représentatif pour la Wallonie et la Flandre mais par pour Bruxelles qui est donc exclu des résultats présentés. « Nous avons demandé aux participants de remplir le questionnaire d'Edimbourg qui est celui utilisé dans la littérature internationale pour objectiver des symptômes de dépression post-partum », explique Delphine Ancel, responsable du pôle Etudes chez Solidaris. Et les résultats interpellent puisque 54 % des néo-mères wallonnes et 28 % des néo-pères wallons présentent une très haute probabilité de dépression post-partum. En Flandre, les chiffres sont respectivement de 31 % chez les mères et 9 % chez les pères. « Cela signifie que plus d'une mère sur deux et un père sur trois en Wallonie est à risque. Et si une partie seulement va in fine développer des symptômes dépressifs – les études internationales estime la prévalence de la dépression post-partum entre 10 et 15 % des mères – la problématique est plus que probablement sous-estimée aujourd'hui et est un vrai enjeu de santé publique. »

Solidaris a également épinglé des profils particulièrement à risque : chez les néo-mères, la monoparentalité, la mauvaise santé du nouveau-né, le fait que celui-ci soit le fruit du premier accouchement, le fait d'avoir moins de 25 ans et le fait d'avoir accouché par césarienne sont des facteurs qui augmentent significativement le taux d'initiation d'une consommation d'antidépresseurs après la grossesse. Elle montre également que les mères aidantes proches, ayant perdu leur emploi, victimes de violences, ayant fait l'expérience de difficultés avec le personnel soignant et bénéficiant de peu de soutien sont davantage à risque de dépression du post-partum.

La dépression est connotée comme un signe d'irresponsabilité et de non-maîtrise de ses émotions alors qu'à la naissance d'un enfant, on est censé être hyperresponsable. Demander de l'aide à ce moment-là renforce en quelque sorte le sentiment de culpabilité, d'être incompétent comme parent

Sarah Galdiolo
Professeure de psychologie à l'UMons

« Plusieurs leviers d'action »

Pour Solidaris, au regard de sa prévalence, la dépression post-partum est tant un enjeu de santé publique que de justice sociale et de genre. « Et il existe, selon nous, plusieurs leviers d'action sur lesquels travailler pour endiguer ce phénomène », assure Basile Cornet, expert Etudes et plaidoyer chez Solidaris. « Ainsi, nous réclamons des mesures de soutien aux parents comme l'extension du congé de maternité à 21 semaines, une augmentation des places en crèches et leur mise à disposition sans conditions ou encore un alignement du congé de naissance (du coparent) sur celui de la mère. La jeunesse des mères est un facteur de risque. Il faut une généralisation des cours d'Evras et une pérennisation du droit à l'IVG. Nous estimons aussi qu'il faut un screening systématique pour la dépression du post-partum pour la mère et le coparent. » Pour Margot, ce suivi par les professionnels devrait presque être forcé. « Car à force d'entendre l'entourage nous dire que ce qu'on vit et subit après la naissance est normal, on finit par le croire et on se dit que nous aussi on va surmonter cette angoisse seule. Or ce n'est pas le cas. On se sent de plus en plus incompris, incapable et coupable de ne pas être une bonne mère au fil des semaines. On s'isole de plus en plus et on tombe dans un cercle vicieux très dangereux. J'aurai aimé que quelqu'un me force à en sortir. »

GUERRE ISRAËL-HAMAS

La séance plénière du parlement flamand perturbée par une manifestation pro-Palestine

© PHOTO NEWS.

La séance plénière du parlement flamand a été perturbée, mercredi après-midi, par une manifestation pro-palestinienne visant à dénoncer le transport d'armes israéliennes via la Belgique. Arborant des drapeaux palestiniens, quelques dizaines de manifestants ont scandé des slogans sur la guerre à Gaza (« 30.000 morts à Gaza », « Pas en notre nom ») et appelant au boycott de la compagnie maritime israélienne Zim. Cette entreprise est chargée de transporter les munitions israéliennes. Elle le fait, entre autres, via le port d'Anvers. Les tracts distribués mercredi appellent à un « arrêt immédiat » de tout commerce avec Israël et « en premier lieu la vente et le transit d'armes et de munitions vers ce pays criminel ». La séance du parlement a été suspendue pendant une dizaine de minutes. Les manifestants ont été évacués par la police militaire et le parlement a déposé une plainte pour trouble de l'ordre public.
Le journal *De Morgen* avait révélé en décembre que la compagnie Zim avait transporté quelque 246 tonnes de munitions et 20 tonnes de détonateurs via le port d'Anvers entre novembre 2022 et novembre 2023. BELGA

La psychologue : « Il faut dépasser les mythes autour de la naissance »

Spécialiste du couple parental, la psychologue clinicienne Sarah Galdiolo revient sur ce trouble qui peut toucher les néo-parents dans les semaines qui suivent la naissance.
Au regard des chiffres de Solidaris, peut-on dire que la dépression post-partum est sous-estimée ?
Clairement, car la naissance d'un enfant, particulièrement quand c'est le premier, est connotée positivement. Elle doit amener bonheur et joie et donc quand on est en détresse, cela crée une dissonance entre ce que je suis censée vivre et ressentir et ce que je ressens vraiment. Fondamentalement, l'être humain n'aime pas être en marge de la société et donc pas mal de femmes – mais aussi d'hommes – ne font pas part de leur mal-être, ce qui entraîne probablement une sous-estimation du phénomène.
Et également un retard dans la prise en charge…
Oui d'autant que c'est difficile de demander de l'aide à ce moment-là. La dépression est connotée comme un signe d'irresponsabilité et de non-maîtrise de ses émotions alors qu'à la naissance d'un enfant, on est censé être hyperresponsable. Demander de l'aide à ce moment-là renforce en quelque sorte le sentiment de culpabilité, d'être incompétent comme parent.
Est-ce qu'il y a des symptômes qui doivent alerter ?
Il y a souvent beaucoup de ruminations autour de la parentalité, de ses compétences, de la sensation de ne pas être fait pour ça. Il y a aussi un sentiment, parfois extrême de perte de liberté liée à la naissance, de ne plus être qu'une mère, de ne plus faire que tirer son lait, changer une couche, etc. Il y a aussi des questions liées au corps, de l'inquiétude sur sa transformation, sur les douleurs liées à l'accouchement ou encore une crainte de ne pas retrouver de sexualité, d'intimité avec son partenaire parce que le mythe voudrait que six semaines après l'accouchement tout soit rentré dans l'ordre. Beaucoup des problèmes sont liés à ces mythes qu'il faut pouvoir dépasser pour aller mieux. S.DX.