

Le Québec se préoccupe de promotion et de prévention en santé mentale

Stéphane Ruel, B.A., agent de recherche et de planification socio-économique, Direction générale de la santé publique du ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Marthe Hamel, M.A., chef du service du développement, d'adaptation et d'intégration sociale, Direction générale de la santé publique du MSSS

Contexte

La promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux et du suicide ont été retenues comme priorités ministérielles. Plusieurs dispositifs structurants (lois, systèmes de surveillance de l'état de santé, diffusion d'orientations nationales, accès à l'expertise) sont mis en place pour renforcer la volonté d'agir sur les déterminants qui influencent la santé mentale.

L'un de ces dispositifs, le *Programme national de santé publique 2003-2012 – Mise à jour 2008* (PNSP)¹, propose des interventions en promotion de la santé mentale, ainsi qu'en prévention des troubles mentaux et du suicide. Ces interventions sont multidimensionnelles, c'est-à-dire qu'elles sont axées sur l'individu, la communauté, les services ou les politiques publiques, et tiennent compte de plusieurs déterminants.

La promotion et la prévention en matière de santé mentale

Auprès des jeunes enfants et de leurs parents

Les activités de promotion et de prévention en santé mentale réalisées auprès des jeunes enfants et de leurs parents sont des interventions multidimensionnelles qui concernent différents aspects de la vie des enfants et de leurs parents. Il s'agit principalement des services intégrés en périnatalité et pour la petite enfance à l'intention des familles vivant en contexte de vulnérabilité (SIPPE).

D'autres activités relèvent des professionnels de la santé, notamment des médecins de famille, comme la recherche de cas et le counseling sur la consommation d'alcool auprès de femmes enceintes, ou encore la recommandation aux familles défavorisées de bénéficier de services en périnatalité.

Auprès des enfants et des adolescents

C'est particulièrement au moyen d'*École en santé*, une intervention globale et concertée visant à promouvoir la santé et le bien-être des enfants et des adolescents, ainsi qu'à prévenir les problèmes d'adaptation sociale, que s'effectuent la promotion et la prévention en santé mentale auprès des jeunes d'âge scolaire. De plus, diverses interventions préventives s'ajoutent, comme la prévention des agressions sexuelles, de la violence dans les relations amoureuses, des toxicomanies ou du suicide.

D'autres interventions qui visent les jeunes peuvent avoir des répercussions sur leur santé mentale. Il en va ainsi d'interventions qui sont axées sur la prévention des problèmes de consommation de drogue et d'alcool, ou des interventions législatives et réglementaires destinées à restreindre l'accessibilité à l'alcool pour les jeunes de moins de 18 ans et à augmenter l'accessibilité aux traitements de substitution pour les usagers de substances psychotropes.

Des campagnes de communication sont également organisées de façon périodique sur la promotion des habiletés personnelles et sociales des enfants et des adolescents, sur la prévention des problèmes psychosociaux qui les affectent, comme la violence et les agressions sexuelles, ou sur les problèmes de santé mentale.

Auprès des adultes, des personnes âgées et de l'ensemble de la population

Les activités de promotion et de prévention auprès des adultes, des personnes âgées et de l'ensemble de la population comprennent :

- une intervention visant la diminution de la consommation de médicaments anxiolytiques, sédatifs et hypnotiques auprès des personnes âgées de 50 ans et plus;
- le soutien à l'implantation des interventions visant la consommation contrôlée chez les buveurs, comme Alcochoix+;



Des campagnes de communication sont également organisées de façon périodique sur la promotion des habiletés personnelles et sociales des enfants et des adolescents

- le soutien à l'élaboration et à l'application de politiques publiques ainsi que de mesures législatives et réglementaires visant la limitation des effets négatifs sur la santé des éléments suivants :
 - sensibilisation aux risques que représentent les médicaments et les armes à feu et aux mesures pour en limiter l'accès;
 - les caractéristiques particulièrement délétères de certains jeux de hasard et d'argent;
- le soutien à l'élaboration et à l'application de mesures législatives et réglementaires visant la réduction de l'accessibilité aux armes à feu;
- une intervention visant plus spécifiquement la prévention du suicide :
 - sensibilisation aux risques que représentent les médicaments et les armes à feu et aux mesures pour en limiter l'accès;
 - réseaux de sentinelles;
 - activités favorisant le traitement approprié du suicide dans les médias;
 - soutien aux bonnes pratiques de première ligne en prévention du suicide.

D'autres interventions visent la prévention de problèmes qui peuvent menacer la santé mentale ou être associés à des troubles mentaux, notamment les pratiques cliniques préventives axées sur la consommation d'alcool, la violence conjugale, les agressions sexuelles, la dépression et la consommation inappropriée de médicaments psychotropes chez les personnes âgées.

En milieu de travail

Une attention particulière sera portée aux interventions réalisées en milieu de travail, considérant la présence importante de problèmes de santé mentale. Des projets d'expérimentation visant la prévention des problèmes de santé mentale seront réalisés.

La surveillance, la recherche, la réglementation et la formation

Le suivi de plusieurs indicateurs sur la santé mentale et sur les troubles mentaux fait partie des activités de surveillance de l'état de santé de la population. Par ailleurs, il est impérieux de recourir à la recherche pour faire des avancées en ce qui concerne les connaissances des interventions efficaces en la matière. Le Programme national de santé publique identifie l'efficacité des interventions visant à renforcer les facteurs de protection des troubles anxieux et dépressifs et à faire diminuer les facteurs de risque de ces troubles comme avenue de recherche.

De plus, dans le cadre de l'application de l'article 54 de la Loi sur la santé publique², le ministre de la Santé et des Services sociaux est consulté dans l'élaboration de lois et de règlements qui pourraient avoir des répercussions importantes sur la santé et le bien-être de la population. Dans ce contexte, les aspects relatifs à la santé mentale sont considérés au même titre que les aspects de la santé physique.

Enfin, des activités de formation relatives aux interventions déjà prévues par le PNSP concernant la santé mentale, les troubles mentaux et le suicide sont actuellement en cours. D'autres thèmes de formation concernant des interventions promotionnelles et préventives novatrices pourraient s'ajouter.

Il est impérieux de recourir à la recherche pour faire des avancées en ce qui concerne les connaissances des interventions efficaces en la matière.

Perspectives

Il est à souhaiter que la promotion de la santé mentale et la prévention des troubles mentaux et du suicide occupent de plus en plus d'espace dans la prochaine révision du PNSP, prévue pour 2015, et du plan d'action en santé mentale qui sera mis à jour au cours de la prochaine année. On s'attend à ce que les orientations ministérielles tiennent de plus en plus compte du maintien d'une santé mentale positive au sein de la population. Les interventions de promotion de la santé mentale et de prévention devront également s'appuyer sur des stratégies diversifiées de façon à cibler non seulement les individus, mais également les environnements, qu'il s'agisse notamment de l'école, du milieu de travail ou de la communauté. On s'attend enfin à ce que certaines actions visent spécifiquement la réduction des inégalités sociales en matière de santé mentale de façon à s'assurer que les groupes les plus défavorisés sur le plan socio-économique jouissent d'un aussi bon état de santé mentale que celui des groupes plus favorisés.

Bibliographie

1. Ministère de la Santé et des Services sociaux (2008). *Programme national de santé publique 2003 2012 – Mise à jour 2008*, Québec, gouvernement du Québec.
2. QUÉBEC. (2012). *Loi sur la santé publique : LRQ, chapitre S-2.2*, à jour au 01 mars 2012. Québec : Éditeur officiel du Québec.