

Prendre soin de la santé mentale des femmes et de leurs jeunes enfants

Une conférence sur la santé mentale des mères et de leurs jeunes enfants a eu lieu à la Haute école de santé Fribourg, dans le cadre du Mois de la Durabilité. En prenant soin de cette population, on permet son épanouissement et la stabilité à long terme; on participe à la durabilité.

Texte: Manon Duay, Pauline Thomas

L'exposition à certaines circonstances sociales, économiques, géopolitiques ou encore environnementales influence notre bien-être mental (WHO, 2022). Par exemple, l'environnement climatique a un impact sur la santé des femmes enceintes et des nouveaux-nés qui sont à risque face à la chaleur, les événements extrêmes ou encore la pollution de l'air (Roos, et al., 2021); les événements extrêmes engendrant des traumatismes et des potentielles perte de ressources (ex. logement) (WHO, 2023).

Un objectif de développement durable

Les troubles psychiques sont actuellement un obstacle mondial au développement durable; la dépression touche plus de 350 millions de personnes dans le monde (Dybdahl, 2017). La santé men-

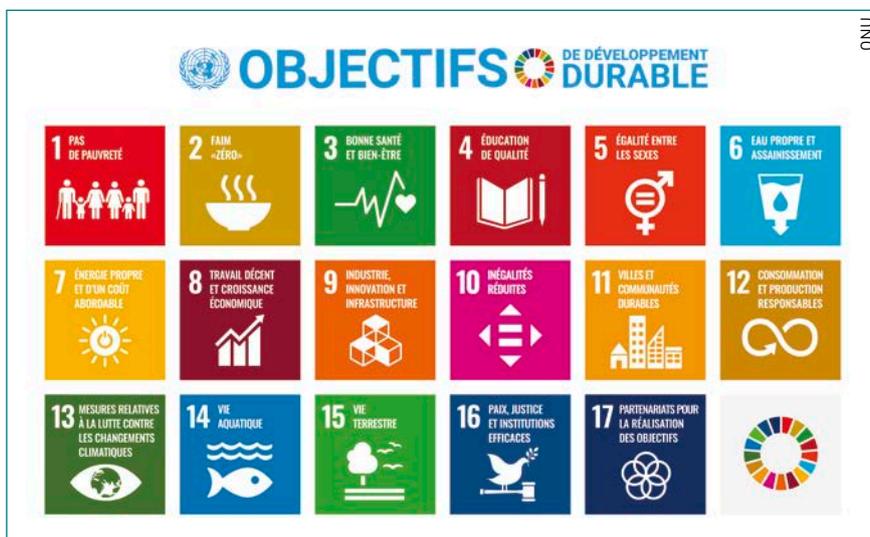
tale, au sens large, fait partie intégrante des Objectifs de Développement Durable (ODD) en apparaissant dans l'objectif 3.4: «D'ici à 2030, réduire d'un tiers, par la prévention et le traitement, le taux de mortalité prématurée due à des maladies non transmissibles et promouvoir la santé mentale et le bien-être» (Confédération Suisse, 2023). Pour y parvenir, la santé mentale nécessite une coopération multidisciplinaire et ne concerne pas uniquement le secteur de la santé.

La durabilité peine à s'imposer dans le domaine de la santé. En effet, les questions environnementales n'étaient, pendant longtemps, pas considérées comme faisant partie de la mission du monde de la santé, sa mission étant primordialement de «protéger le patient, à n'importe quel coût» (Senn, et al., 2022). Or, la santé est reliée directement à la durabilité:

en effet les systèmes de santé européens sont aujourd'hui responsables de 5% des émissions globales de gaz à effet de serre (GES) en Europe. L'analyse de la contribution des différents secteurs du système de santé montre que les médicaments (fabrication, transports, gestion des déchets) sont les plus grands contributeurs aux émissions de GES (Senn, et al. 2022). Au-delà de l'impact du système de santé sur l'environnement naturel, la question de la durabilité financière du système de soin est aussi un enjeu majeur. Les troubles de santé mentale et leurs conséquences sur la vie et le bien-être des individus constituent en effet un coût important pour la société (WHO, 2022).

Les difficultés psychiques, un défi mondial

Dans le monde, 10 à 20% des femmes enceintes présentent des problèmes de santé mentale en période anténatale et/ou postnatale et le problème de santé mentale le plus courant reste la dépression (WHO, 2019). Le suicide est l'une des principales causes de décès maternel dans les pays à hauts revenus, mais aussi dans les pays à faibles revenus (Knight, 2023; WHO, 2019). La présence d'un trouble psychique chez un parent peut affecter le développement du jeune enfant, notamment par le biais de modifications épigénétiques. La psychopathologie chez un parent est donc considérée comme un facteur d'adversité (événement traumatisant) dans l'enfance (Tizard, 2018). De plus, la dépression maternelle a aussi un impact direct sur la santé de l'enfant, par exemple en augmentant le risque de non-vaccination et de négligences et maltraitements infantiles



Objectifs de développement durable (ODD) définis par les Nations Unies.

La santé mentale, dès le départ, ça compte

Comment favoriser le bon développement de l'enfant dans les premières années de la vie ?



La santé mentale va de pair avec un environnement sain tant au niveau social, économique que naturel.

(Dybdahl, 2017). Enfin, avoir été exposé à des situations d'adversité dans l'enfance augmente le risque de développer des troubles de santé mentale à l'âge adulte (WHO, 2022).

Ces difficultés psychiques, tant chez les mères que potentiellement chez leurs enfants, sont un défi à relever pour le système de santé, entraînant une prise en charge coûteuse pour la société. En Angleterre, les troubles de santé mentale durant la périnatalité coûteraient à long terme 8,1 milliards de livres par an pour la société (Bauer, 2020).

Enfin, de nombreux facteurs de risques pour la santé périnatale des femmes existent, comme la pauvreté, la discrimination, une mauvaise nutrition, une catastrophe naturelle, l'exposition à la violence, une accessibilité pauvre à l'éducation ou peu de soutien social (WHO, 2022). Plus précisément, la pauvreté entraîne souvent du stress et un problème d'accès aux soins, et une mauvaise alimentation est souvent associée à un mauvais état de santé mentale et physique globale (WHO, 2022). Ces facteurs sont très proches des objectifs de développement durable, sur lesquels nous pouvons agir pour avoir un impact positif sur la santé mentale.

Intervenir en promouvant la santé

La promotion de la santé mentale passe par des actions visant à créer des conditions de vie et un environnement favorable à la santé mentale, et qui permettent de conserver une vie saine (WHO, 2022). Selon la Charte d'Ottawa, promouvoir la santé c'est renforcer les déterminants qui soutiennent une bonne santé mentale. Notre santé mentale va de pair avec un environnement sain, tant au niveau social, économique que naturel (voir Figure 2, pour l'enfant). La promotion de la santé et la durabilité partagent certains concepts: approches participatives, équité, justice sociale et une vision écologique (Senn et al. 2022). Avec un environnement favorisant la vie communautaire, verdoyant et respectueux des espèces naturelles, et qui incite aux relations sociales, la santé mentale sera améliorée. Par exemple, il a été démontré que l'exposition à des espaces verts pendant la grossesse réduit le risque de développer des symptômes dépressifs (McEachan, et al. 2016).

De même, la pratique régulière d'activité physique pendant la grossesse a un effet positif sur l'anxiété, les symptômes dépressifs et la qualité de vie, notamment

en améliorant l'estime de soi, les maux de grossesse (douleurs, fatigue, troubles du sommeil) et en favorisant les contacts sociaux (Guinhouya, et al., 2021). De plus, une étude portant sur l'effet de la course à pied chez des personnes souffrant de troubles d'anxiété et de dépression a montré les mêmes bénéfices de cette pratique que la prise d'antidépresseurs dans certains cas (Parkhill, 2023). Ceci est une piste intéressante pour répondre aux besoins des personnes souffrant de troubles de santé mentale dans une perspective durable.

Enfin, un soutien social important, un niveau d'éducation élevé, des expériences positives de l'accouchement et des services de soins adaptés, sont tous des facteurs protecteurs pour la santé mentale des mères et de leurs enfants (WHO, 2022). Des interventions existent auprès des mères pour le dépistage des troubles psychiques pendant et après la grossesse. Les séances de préparation à la naissance et à la parentalité remplissent aussi un rôle important pour la promotion de la santé et l'éducation pour la santé des futurs parents. Pour les enfants grandissant dans un contexte de vulnérabilité sociale, des programmes d'encouragement précoce existent, par exemple ceux proposés par l'association a:primo en Suisse. Ces associations peuvent être sollicitées par

des infirmières petite enfance (IPE) qui suivent les enfants dès la naissance jusqu'à l'âge de 4 ans.

Pluridisciplinarité indispensable

Nombreux sont les professionnels qui se doivent d'intervenir pour promouvoir une santé mentale pour l'enfant et sa mère: infirmières, sage-femmes, médecins, psychologues, pédopsychiatres et intervenants socio-éducatifs. Pour que la promotion de la santé et la prévention soient efficaces, une multisectorialité est indispensable; cela permet une approche holistique et touchant à l'ensemble des contextes de la mère et de l'enfant, individuel, économique, social et sociétal.

Les références en lien avec cet article peuvent être demandées aux auteurs ou à la rédaction.

Auteurs

- Manon Duay** Maître d'enseignement à la Haute école de santé Fribourg en promotion de la santé, santé mentale et santé globale
- Pauline Thomas** Maître d'enseignement à la Haute école de santé Vaud en santé maternelle et en santé globale
Contact: manon.duay@hefr.ch