LES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR AU CANADA

POINTS SAILLANTS DE L'ENQUÊTE SUR LES PERSONNES AYANT UNE MALADIE CHRONIQUE AU CANADA – 2014

RÉSUMÉ

- En 2013, environ **3 millions de Canadiens** (**11,6 %**) âgés de 18 ans et plus ont déclaré être atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur.
- Plus du quart de ces personnes (**27 %**) ont indiqué que ce trouble avait « beaucoup » ou « énormément » nui à leur qualité de vie au cours des 12 mois précédents. Beaucoup de ces personnes ont de la difficulté à travailler et à accomplir des activités courantes.
- Bien que la majorité d'entre elles ont consulté un professionnel de la santé à propos de leur trouble au cours des 12 mois précédents, près du quart (**23 %**) ne l'ont pas fait.
- La plupart des gens atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur prennent, ou ont déjà pris, des médicaments d'ordonnance (**93 %**), mais peu d'entre eux (**20 %**) ont reçu des consultations psychologiques pour les aider à gérer leur trouble.
- En apprendre davantage sur ces troubles et adopter de bonnes habitudes de sommeil sont des stratégies d'adaptation couramment utilisées. Il existe toutefois d'autres stratégies d'autogestion, moins courantes, comme l'exercice / l'activité physique, la méditation et l'élaboration d'un plan de soins.

INTRODUCTION

Les troubles de l'humeur et les troubles anxieux figurent parmi les maladies mentales les plus courantes au Canada, et il a été démontré que ceux-ci ont d'importantes répercussions sur la vie des personnes qui en sont atteintes. En 2013, environ **3 millions de Canadiens** (**11,6 %**) âgés de 18 ans et plus ont déclaré être atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur[1].

Les troubles de l'humeur sont caractérisés par des variations, à la hausse ou à la baisse, de l'humeur de la personne touchée. Quant aux troubles anxieux, ils sont caractérisés par des sentiments extrêmes et persistants de nervosité, d'anxiété et même de peur. Ces deux types de troubles perturbent, sur une longue période, la vie quotidienne des personnes qui en sont atteintes[2]. La combinaison de soins professionnels à une utilisation active des stratégies d'autogestion peut favoriser le rétablissement et améliorer le bien-être des personnes touchées par ces troubles, et leur permettre de mener des vies actives et bien remplies[3].

---

[1] Statistique Canada, 2013, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes - Composante annuelle.

[2] Gouvernement du Canada. *Aspect humain de la santé mentale et de la maladie mentale au Canada*. Ottawa (Ontario); Ministre de Travaux publics et Services gouvernementaux Canada; 2006. 188 p. N° de cat. HP5-19/2006F.

[3] Commission de la santé mentale du Canada. *Changer les orientations, changer des vies : Stratégie en matière de santé mentale pour le Canada*. Commission de la santé mentale du Canada; 2012. 152 p. ISBN : 978-0-9813795-2-4.

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

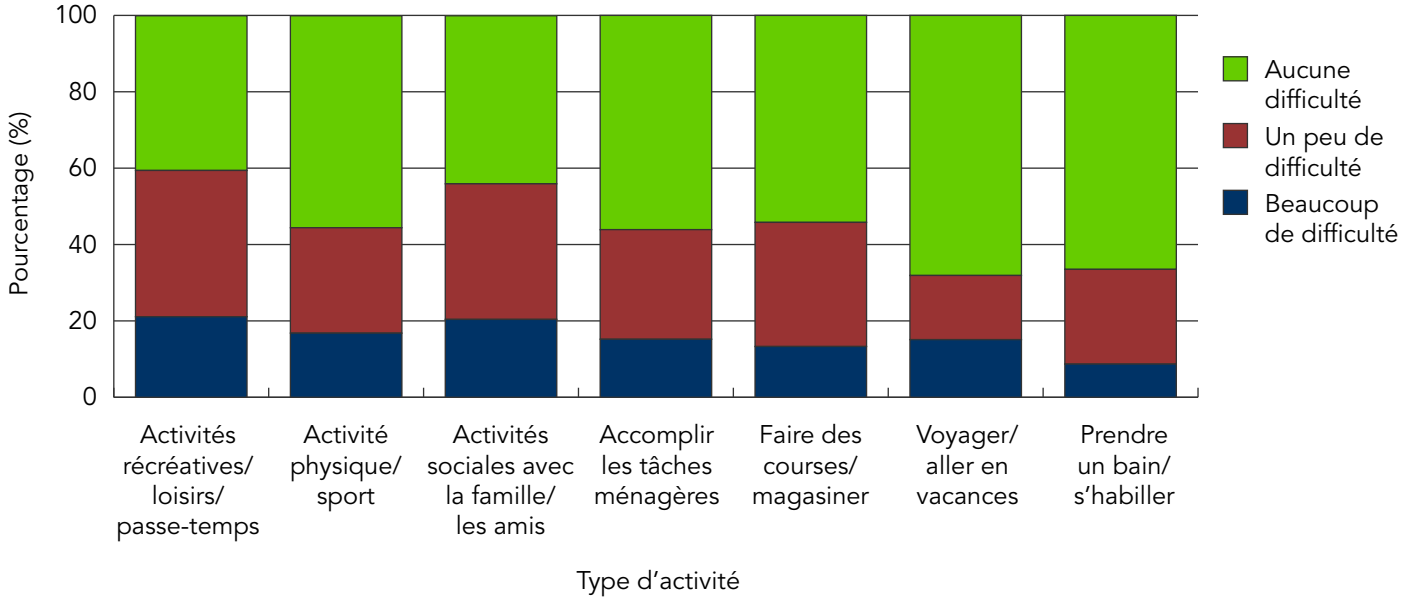
Canada

LES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR ONT UNE INCIDENCE MAJEURE SUR LA VIE DES GENS

LES ACTIVITÉS COURANTES QUE LA PLUPART DES GENS PEUVENT ACCOMPLIR POSENT UN DÉFI POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE TROUBLES ANXIEUX OU DE L'HUMEUR

- Parmi les gens atteints de troubles anxieux ou de l'humeur, **27 %** ont indiqué que leur condition avait « beaucoup » ou « énormément » nui à leur qualité de vie au cours des 12 mois précédents.
- La mesure dans laquelle ces troubles limitaient leurs activités variait selon le type : les activités récréatives, les loisirs et les passe-temps étaient les plus limités, suivis par les activités sociales avec la famille et les amis (Figure 1).

FIGURE 1 : Degré de difficulté à réaliser des activités courantes, par type d'activité, chez les personnes de 18 ans et plus atteintes de troubles anxieux ou de l'humeur au Canada (excluant les territoires), 2013



LES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR LIMITENT ÉGALEMENT LA CAPACITÉ D'UNE PERSONNE À TRAVAILLER

Parmi les personnes qui travaillent actuellement, ou qui ont travaillé depuis qu'elles ont reçu leur diagnostic:

- **50 %** ont déclaré avoir eu besoin de modifier un aspect de leur travail, en raison de leur trouble anxieux ou de l'humeur, pour pouvoir continuer à travailler (p. ex., modification du nombre d'heures de travail, du type de travail, ou de la façon dont les tâches sont accomplies).
- **35 %** ont déclaré avoir eu à complètement arrêté de travailler en raison de leur trouble anxieux ou de l'humeur.

GÉRER LES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR

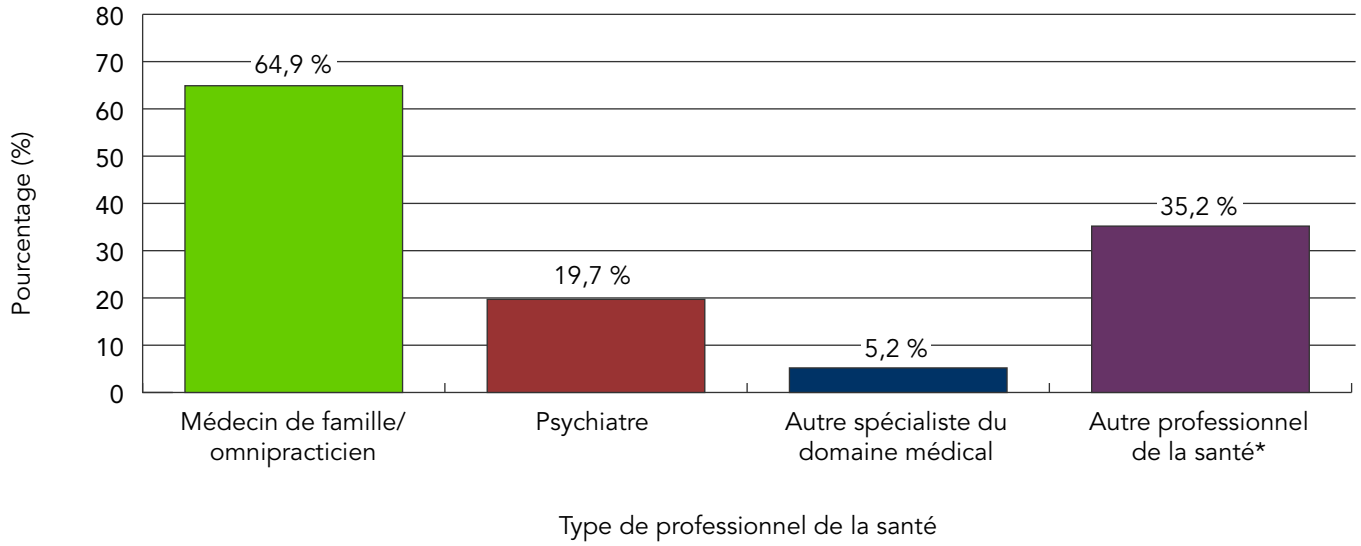
Veiller à ce que les personnes atteintes de troubles anxieux ou de l'humeur reçoivent les soins professionnels dont elles ont besoin et apportent les changements nécessaires à leur mode de vie peut favoriser leur rétablissement et optimiser leur santé mentale et leur bien-être.

LES SOINS PROFESSIONNELS SONT ESSENTIELS À LA GESTION DES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR

Au cours des 12 derniers mois :

- **77 %** ont déclaré avoir consulté ou parlé avec un professionnel de la santé à propos de leur trouble anxieux ou de l'humeur, les médecins de famille et les omnipraticiens étant les professionnels les plus couramment consultés (Figure 2);
- Près d'un quart des répondants (**23 %**) ont déclaré n'avoir consulté aucun professionnel de la santé à propos de leur trouble anxieux ou de l'humeur.

FIGURE 2 : Pourcentage des personnes de 18 ans et plus atteintes de troubles anxieux ou de l'humeur qui ont consulté un professionnel de la santé (par type) à ce sujet au cours des 12 mois précédents, au Canada (excluant les territoires), 2013



* Psychologue, travailleur sociale, conseiller, psychothérapeute ou autre professionnel de la santé.
Le pourcentage n'atteint pas 100 % puisqu'un individu peut consulter plus d'un type de professionnel de la santé pendant une période de 12 mois.

LES MÉDICAMENTS ET LA CONSULTATION PSYCHOLOGIQUE SONT LES TRAITEMENTS DE PREMIÈRE LIGNE POUR LA GESTION DES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR

Lorsqu'on les a interrogés sur la gestion des leurs troubles anxieux ou de l'humeur :

- **95 %** des répondants ont déclaré qu'un médecin ou un autre professionnel de la santé leur avait suggéré de prendre des médicaments d'ordonnance;
- **70 %** ont déclaré prendre des médicaments d'ordonnance pour contrôler leur trouble anxieux ou de l'humeur, et parmi ceux ayant déclaré ne pas en prendre, **77 %** ont dit l'avoir déjà fait dans le passé. Globalement, **7 %** ont

indiqué n'avoir jamais pris (ni maintenant, ni dans le passé) de médicaments pour contrôler leur trouble anxieux ou de l'humeur;

- **62 %** ont déclaré qu'un médecin ou un autre professionnel de la santé leur avait suggéré de recevoir des consultations psychologiques pour les aider à gérer leur trouble anxieux ou de l'humeur; et
- **20 %** sont déclaré avoir reçu des consultations psychologiques pour contrôler leur trouble au cours des 12 mois précédents.

L'AUTOGESTION DES TROUBLES ANXIEUX ET DE L'HUMEUR

Fournir aux Canadiens l'information et les outils dont ils ont besoin pour gérer efficacement les troubles anxieux ou de l'humeur favorisera le rétablissement des personnes qui en sont atteintes et les aidera à réaliser leur plein potentiel.

Afin de gérer leur trouble anxieux ou de l'humeur :

- Deux répondants sur trois (**64 %**) ont déclaré avoir fait de l'exercice ou de l'activité physique, et la majorité d'entre eux (**98 %**) ont indiqué qu'ils continuaient de le faire au moins deux à trois fois par semaine;
- **71 %** ont déclaré avoir adopté de bonnes habitudes de sommeil[4], et **93 %** d'entre eux ont dit maintenir ces habitudes;
- Moins d'un tiers (**28 %**) ont déclaré avoir élaboré un plan de soins ou un plan de crise[5];
- **43 %** ont déclaré avoir pratiqué des exercices de réflexion ou de méditation;
- **83 %** ont dit s'être informés au sujet du trouble dont ils sont atteints; et
- **14 %** des répondants atteints d'un trouble de l'humeur ont déclaré avoir eu recours à la luminothérapie pour aider à le gérer.

SOURCE DES DONNÉES

Les estimations présentées ci-dessus ont été calculées à partir de l'**Enquête sur les personnes ayant une maladie chronique au Canada (EPMCC) de 2014**, qui a été financée et élaborée par l'Agence de la santé publique du Canada (l'Agence) et réalisée par Statistique Canada. L'EPMCC de 2014 est une enquête transversale menée à titre de suivi de l'Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes de 2013. Elle fournit des renseignements sur les effets des troubles anxieux et de l'humeur sur les Canadiens et comment les individus touchés et leurs professionels de la santé gèrent ces troubles. L'enquête a été menée auprès d'un échantillon national représentatif de 3 361 Canadiens issus des dix provinces, âgés de 18 ans ou plus et ayant déclaré être atteints d'un trouble anxieux ou de l'humeur diagnostiqué par un professionnel de la santé. Vous trouverez de plus amples renseignements sur cette enquête à l'adresse suivante : www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5160.

L'Agence mène des activités de surveillance et produit des rapports sur les troubles mentaux au Canada. Pour de plus amples renseignements, veuillez consulter la page suivante : http://www.phac-aspc.gc.ca/cd-mc/mi-mm/index-fra.php.

Les données présentées dans cette fiche d'information sont disponibles dans l'Infobase des maladies chroniques de l'Agence ici : http://ow.ly/KKCUg. Les cubes de données sont des bases de données interactives qui permettent aux utilisateurs de créer rapidement des tableaux et des graphiques en utilisant leur navigateur Internet. Si vous planifiez utiliser ces données pour une publication, s'il vous plaît, communiquez avec l'Agence par courriel à l'adresse : infobase@phac-aspc.gc.ca.

[4] Par exemple, adopter un horaire de sommeil régulier, éliminer les bruits indésirables ou limiter la quantité de lumière qui entre dans la chambre.

[5] Une entente formelle ou informelle conclue entre la personne et des amis ou des membres de sa famille, qui indique comment ceux-ci pourraient l'aider si sa santé mentale était compromise.

Cat. : HP35-55/2015F-PDF | ISBN : 978-0-660-23411-3 | Pub. : 140522