

Les changements climatiques menacent la santé mentale

LA SANTÉ DES CANADIENS ET DES CANADIENNES
DANS UN CLIMAT EN CHANGEMENT : ÉVALUATION
SCIENTIFIQUE 2022

Le fardeau actuel de la maladie mentale au Canada risque de s'intensifier en raison des changements climatiques. Comme plus de 7,5 millions de Canadiens éprouvent chaque année des problèmes de santé mentale, les résultats défavorables sur la santé mentale risquent d'augmenter de façon considérable.

Divers dangers liés aux changements climatiques peuvent avoir une incidence sur la santé mentale des personnes vivant au Canada, notamment les suivants :

Dangers aigus

- Inondations
- Tempêtes
- Épisodes de chaleur extrême
- Feux de forêts
- Ouragans

Dangers à évolution lente

- Sécheresse
- Élévation du niveau de la mer
- Fonte du pergélisol

- Effets secondaires des dangers climatiques, notamment l'insécurité économique, les déplacements et l'insécurité alimentaire et hydrique

Parmi les effets possibles des changements climatiques sur la santé mentale, mentionnons :

- Exacerbation de maladies mentales existantes, comme la psychose
- Apparition de nouveaux cas de maladies mentales, comme le trouble de stress post-traumatique
- Facteurs de stress liés à la santé mentale, comme le deuil, l'inquiétude, l'anxiété et les traumatismes indirects



Gouvernement
du Canada

Government
of Canada

Canada

- Perte du sentiment d'appartenance, qui fait référence à un détachement perçu ou réel de la collectivité, de l'environnement ou de la patrie
- Perturbation du bien-être psychosocial et de la résilience
- Perturbation du sens que la personne donne à sa vie et manque de cohésion communautaire
- Détresse
- Augmentation des taux d'hospitalisation
- Augmentation des idées suicidaires ou des suicides
- Augmentation des comportements négatifs, tels que l'abus de substances, la violence et l'agressivité

Les changements climatiques ont une incidence inéquitable et disproportionnée sur la santé mentale de certaines populations

Parmi les personnes les plus touchées, mentionnons :

- Premières Nations, Inuits et Métis
- Femmes
- Enfants
- Jeunes
- Personnes âgées
- Personnes vivant dans des conditions socioéconomiques défavorables (personnes sans domicile fixe)
- Personnes atteintes de problèmes de santé physique ou mentale préexistants
- Certains groupes professionnels, comme les travailleurs de la terre et les premiers intervenants

Compte tenu des coûts actuellement élevés des maladies mentales pour la société, et de l'étendue des effets sur la santé mentale qui sont liés aux changements climatiques, les coûts futurs que devront assumer les Canadiens et les Canadiennes et les systèmes de santé augmenteront s'il n'y a pas d'intensification des mesures d'adaptation.

Les Premières Nations, les Inuits et les Métis font face à des défis uniques, en ce qui a trait aux effets des changements climatiques sur la santé mentale et aux efforts d'adaptation requis

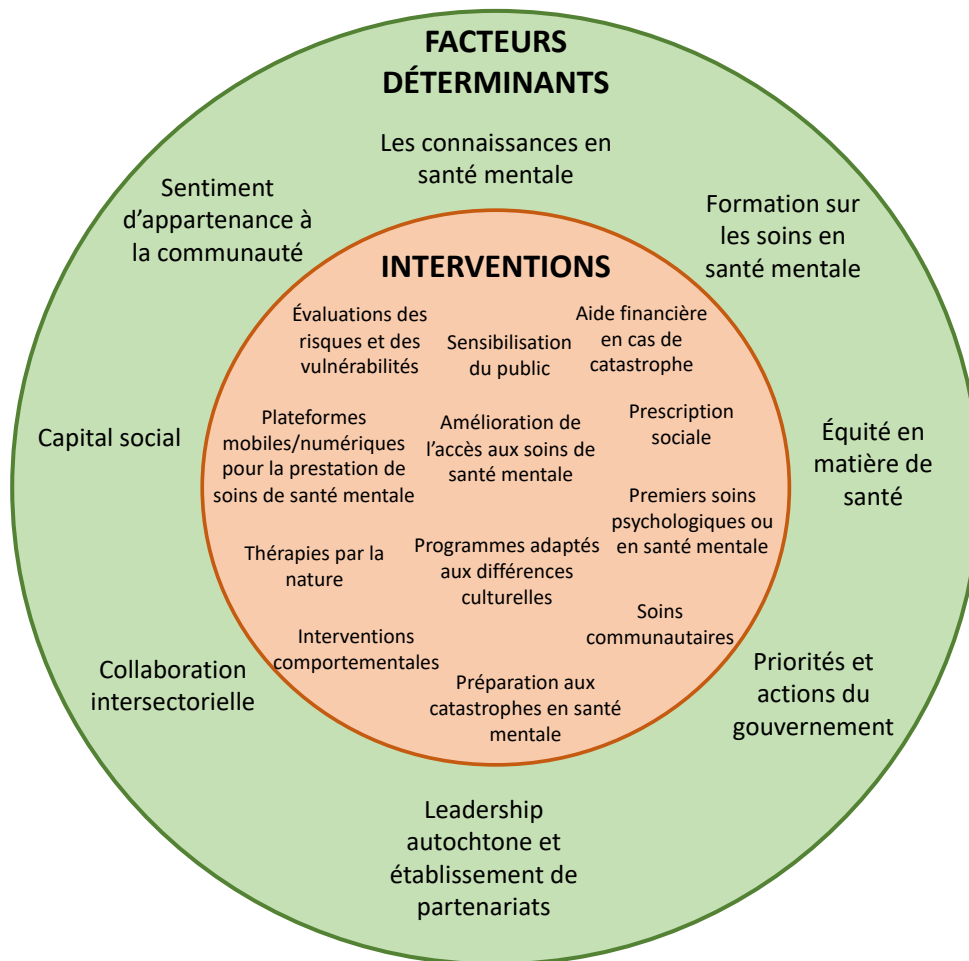
Dans de nombreuses communautés autochtones, les changements climatiques ont une incidence sur l'approvisionnement en eau potable et la qualité de l'eau potable, ainsi que sur des aliments traditionnels et des ressources essentielles, ce qui a un effet sur la santé et le bien-être émotionnels, mentaux et spirituels et contribue à la perturbation et au dénigrement de la culture, des connaissances et des modes de vie de ces communautés. De plus, l'inégalité d'accès aux services et aux établissements de soins de santé mentale, ainsi que le colonialisme et le racisme persistants, nuisent au succès des efforts d'adaptation.



Les Premières Nations, les Inuits et les Métis pourraient s'inspirer d'approches culturelles pour la prestation des soins de santé mentale, par exemple la guérison axée sur la terre qui consiste à mettre les personnes en contact avec la terre pour créer, faire de l'artisanat, cuisiner, raconter leurs histoires et vivre en communion avec la terre et leur culture.

Les professionnels de la santé — médecins, infirmières, spécialistes de la santé mentale (p. ex. psychiatres, psychologues, psychothérapeutes), les professionnels paramédicaux (p. ex. agents de santé publique, pharmaciens, travailleurs sociaux, travailleurs communautaires en santé mentale) et professionnels de la préparation aux situations d'urgence (p. ex. premiers intervenants) — ont un rôle clé à jouer dans la préparation aux effets des changements climatiques sur la santé mentale.

Adaptation aux effets des changements climatiques sur la santé mentale



Ressources utiles

- [Is This How You Feel? \(en anglais seulement\)](#)
- [Field guide to climate anxiety: How to keep your cool on a warming planet \(en anglais seulement\)](#)
- [Climate and mind \(en anglais seulement\)](#)
- [Ecoanxious stories \(en anglais seulement\)](#)
- [Project InsideOut \(en anglais seulement\)](#)
- [First Nations, Métis & Inuit hope for wellness help line](#)

Source

Hayes, K., Cunsolo, A., Augustinavicius, J., Stranberg, R., Clayton, S., Malik, M., Donaldson, S., Richards, G., Bedard, A., Archer, L., Munro, T., et Hilario, C. (2022). Santé mentale et bien-être. Dans P. Berry et R. Schnitter (éd.), [La santé des Canadiens et des Canadiennes dans un climat en changement : faire progresser nos connaissances pour agir](#). Ottawa (Ontario) : gouvernement du Canada.

