

04.04.2001 - 15:17 Uhr

7 avril: journée de l'OMS consacrée à la santé psychique - Une meilleure qualité de vie grâce à la force mentale

Berne (ots) -

Communiqué de presse de la Fédération Suisse des Psychologues FSP, du Secrétariat d'Etat à l'économie seco et de la Ligue pulmonaire Suisse LpS

Etre psychiquement en forme est agréable et particulièrement appréciable dans les situations de stress. Que ce soit en présence de maladies graves ou chroniques, que ce soit dans la vie professionnelle ou dans la vie de tous les jours. Lors de la journée de l'OMS consacrée à la santé psychique, des spécialistes de différents domaines expliqueront à quel point il est important d'accorder la même attention au bien-être mental qu'au bien-être physique au quotidien.

L'interaction entre les composantes physiques et psychiques est toujours décisive quant à la santé des individus. Souvent, on n'est pas assez conscient du fait que les maladies physiques peuvent entraîner des troubles psychiques importants, des problèmes d'adéquation ou des fonctionnements déficients. Des études sur le cancer et sur les opérations graves ainsi que des mesures médicales et psychosociales globales concernant les maladies des voies respiratoires, par exemple, montrent que le facteur psychique ne doit pas être négligé.

Psychologie, risques pour la santé

Les causes de décès les plus importantes en Suisse sont les maladies cardiovasculaires et le cancer. Le risque de contracter ces maladies dépend largement du mode de vie de l'individu, par exemple s'il fume, s'il s'alimente mal ou s'il manque d'exercices. En cas de modification du comportement à risque, la psychologie en tant que science du comportement humain est d'importance décisive. Elle permet également de contrôler et d'améliorer les campagnes de prévention actuelles. La recherche psychologique a montré par exemple que le comportement humain était beaucoup plus sensible aux conséquences immédiates qu'aux conséquences à très long terme et qu'en outre l'individu se croyait le plus souvent invulnérable. Les "campagnes dissuasives" encore très répandues qui se basent sur les "risques de maladie graves et à long terme" sont peu utiles.

Psychologie, risques pour les opérations

La psychologie a également un rôle à jouer si la prévention a raté son objectif, une fois que la maladie s'est déclarée. On s'est par exemple rendu compte qu'en cas d'opération, une brève préparation psychologique influençait positivement le processus de guérison. En moyenne, la durée de séjour à l'hôpital peut être réduite d'une journée environ lorsqu'un psychologue a discuté au préalable pendant une petite heure avec le patient sur les stratégies de combat contre la maladie, s'il lui a donné des informations ainsi qu'un soutien émotionnel. Sur environ 280 000 opérations réalisées chaque année en Suisse, les économies pourraient se chiffrer à 248 millions de francs

grâce à une préparation psychologique conséquente à l'opération. Cette somme est à confronter aux 28 millions actuels. L'économie nette serait donc de 220 millions. De l'argent qui serait disponible à des fins plus judicieuses, d'autant plus que l'on a constaté que les complications post-opératoires, la consommation de médicaments et les soins intensifs diminuaient également. Une intégration judicieuse de la psychologie dans les soins de santé améliore tout autant le bien-être des patients que celui du secteur de la santé.

Cancer et stérilité affectent fortement la psyché

Les maladies physiques graves ont souvent des conséquences psychiques. Le phénomène a été bien étudié avec le cancer du sein: "La moitié des patientes souffrent de dépressions en fonction de l'évolution de la maladie", explique Ulrike Ehlert, professeur de psychologie clinique à l'université de Zurich. Et les femmes qui refoulent leurs sentiments ou qui ne leur prêtent pas attention sont particulièrement vulnérables, comme l'ont démontré des études internationales.

L'absence d'enfants peut également être génératrice de symptômes de stress mesurables: avant la menstruation non désirée, les femmes concernées présentent des taux d'hormones de stress nettement accrus. Lorsque la grossesse se fait attendre, la femme perd son amour propre au fur et à mesure du temps, alors que les symptômes d'angoisse et de stress s'accroissent.

Stress au travail

Les situations de stress sont également d'actualité dans le monde du travail: une étude réalisée par le Secrétariat d'Etat à l'économie seco en 2000 a révélé que les tensions ou les surcharges pathogènes coûtaient chaque année quelque 4,2 milliards de francs à l'économie nationale. "Il est donc intéressant, et pas seulement pour des raisons morales, d'investir dans la prévention contre le stress", affirme Maggie Graf du département travail et santé du seco. En collaboration avec les organisations volontaires, l'Office fédéral souhaite concrétiser entre autres l'idée de projet d'une plate-forme Internet sur le sujet: le savoir-faire disponible en matière de prévention contre le stress doit être préparé de façon attrayante avec la plate-forme Internet pour les cabinets de consultation et les entreprises et être librement accessible. Il est important que l'offre soit d'accès aisé et d'utilisation libre, souligne Maggie Graf. "Nous recherchons à cet effet à collaborer avec les associations économiques et les syndicats".

Centre d'information complet, la plate-forme sous la responsabilité ou le patronage du seco doit contenir des textes techniques informatifs et clairs pour les responsables du personnel et les personnes intéressées, des check-lists permettant l'évaluation de la situation de stress par le collaborateur lui-même ou pour d'autres collaborateurs, une liste de frequently asked questions avec les réponses correspondantes et des comptes rendus sur des projets pilotes dans des entreprises. Des répertoires recensant des experts et des institutions font également partie de l'offre de prestations.

Stress psychique et essoufflement

"Les graves maladies des voies respiratoires sont de bons exemples de maladies qui peuvent déclencher angoisses, panique et troubles dépressifs", explique Otto Brändli, médecin-chef de la clinique d'altitude zurichoise de Wald et président de la Ligue pulmonaire zurichoise. Lors de leur admission en clinique, les patients concernés sont tout d'abord interrogés sur leur situation physique et

psychique à l'aide d'un questionnaire standard. Leur niveau de souffrance subjectif est en outre évalué par un test visuel. Lors du traitement stationnaire, le concept de réhabilitation pulmonaire mise sur les approches interdisciplinaires avec des médecins spécialisés, des psychologues, des physiothérapeutes, des diététiciens et des conseillers sociaux.

Conseil psychosocial

Dans le domaine ambulatoire, les aspects psychiques comme conséquences de maladies des voies respiratoires jouent un rôle significatif dans la vie quotidienne des patients concernés. C'est l'expérience que fait Claudia El Bed-Herzog de la Ligue pulmonaire Bernoise, dispensaire de Berne ville, qui suit depuis des années des personnes atteintes de maladies pulmonaires chroniques graves. "Du point de vue psychique, la situation est particulièrement difficile lorsque les personnes touchées doivent modifier leur rythme de vie habituel à cause de la maladie. Par exemple lorsqu'elles doivent réduire leur temps de travail ou lorsqu'elles ne peuvent plus du tout travailler. Les angoisses, les symptômes de panique, les dépressions et les formes multiples d'isolement social sont des conséquences fréquentes des maladies des poumons et des voies respiratoires". Un organisme de conseil psychosocial adapté qui sensibilise les employeurs et les collaborateurs, qui négocie avec les autorités et les institutions et sert de médiateur peut être d'un précieux secours pour ces malades en situation difficile.

Contact:

Daniel Habegger, chargé de l'information
Fédération des Psychologues Suisses
Tél. +41 31 382 08 58
E-mail: info.fsp@psy.ch

Maggie Graf, Secrétariat d'Etat pour l'Economie
seco, Département Travail et Santé
Tél. +41 1 261 77 78
E-mail: maggie.graf@seco.admin.ch

Werner Vogel, Responsable de la Communication
Ligue pulmonaire Suisse
Tél. +41 31 378 20 54
E-mail: w.vogel@lung.ch
[020]