

INFO RDS

Conseil
régional
QUÉBEC ET
CHAUDIÈRE-APPALACHES



Centraide
Québec et
Chaudière-Appalaches



Le bulletin d'information du réseau régional
des déléguées et délégués sociaux

mai-juin 2011

18ème Conférence annuelle du réseau régional

« Comprendre pour concilier »

Le résumé de cette activité sera dans la prochaine édition de ce bulletin. Une fois de plus, votre participation a contribué au succès de l'événement. Regardez *Le Monde Ouvrier*, on en parle aussi.

Merci à tous !

2 > 8 MAI 2011

Semaine nationale de la santé mentale

merci
de me faire
confiance
Ça me donne des ailes!

ASSOCIATION CANADIENNE
POUR LA SANTÉ MENTALE
CANADIAN MENTAL
HEALTH ASSOCIATION
DIVISION DU QUÉBEC

The banner features a person in a green shirt and yellow pants falling through a blue sky, with their arms outstretched. The text is in various colors and fonts, including a large 'merci' in pink and red.

Semaine nationale de la santé mentale

Comme à chaque année, l'Association canadienne de la santé mentale organise cette semaine thématique. En 2011, le thème portait sur la confiance à apporter aux personnes affectées ou touchées de près ou de loin. Divers outils ont été développés par cette organisation. Vous trouverez d'ailleurs un texte sur le sujet à la page suivante.

Pour les internautes

Une émission sur la maladie mentale qui a pris l'antenne à Radio-Canada est disponible sur www.tou.tv ; le titre : "Malade !"

Pensée

Je préfère une vérité nuisible à une erreur utile :
la vérité guérit le mal qu'elle a pu causer.

Goethe

Pour rejoindre le coordonnateur

-téléphone 418-622-4911 avec boîte vocale

-télécopieur 418-623-9932

-courriel rdscrqca@videotron.ca
(correspondance confidentielle)

Le texte qui suit provient du site internet de l'Association canadienne de la santé mentale, www.acsm.qc.ca

Pourquoi faire la promotion de ce qui nous aide à prendre soin de notre santé mentale?

Parce que...^{1 2 3 4}

- La santé mentale est une richesse tant individuelle que collective.
- Près d'un Québécois sur 10 présente des troubles d'ordre psychologique ou mental (incluant la dépendance à une substance), les plus fréquents étant l'anxiété et la dépression.
- Près de 3 Québécois sur 10 affirment éprouver un stress quotidien élevé, ce qui représente la plus forte proportion au Canada.
- Près d'un Québécois sur 10 indique avoir de la difficulté à faire face à des problèmes inattendus et difficiles (crise familiale ou personnelle).
- Chaque jour, au Canada, 500 000 personnes s'absentent de leur travail à cause de problèmes de santé mentale.
- Le suicide est plus répandu au Québec que dans les autres provinces canadiennes. Chaque jour, près de quatre Québécois-e-s se suicident - 3 sur 4 sont des hommes et 1 sur 4 est âgé de 40 à 49 ans. Sur le plan international, peu de pays présentent un taux de mortalité par suicide plus élevé que le Québec.
- Au sein de la population québécoise de 15 ans et plus, une grande majorité des personnes bénéficient d'un bon soutien social affectif et d'un réseau d'aide. Toutefois, les personnes qui vivent seules tout comme les personnes de 65 ans et plus sont moins nombreuses à jouir de ces atouts.
- Seulement 34,5 % des Québécois estiment que l'on peut faire confiance aux gens.
- Vingt à 25 % des consultations médicales auprès des médecins de famille seraient reliées à des problèmes de santé mentale : la dépression et l'anxiété sont les plus fréquents⁵.
- L'usage des antidépresseurs chez les adultes québécois augmente chaque année⁶.
- Au Québec, près d'une personne sur quatre (27 % c. 20 % chez les hommes de 15 ans et plus) a un indice de détresse psychologique élevé (sentiment d'épuisement, nervosité, désespoir, agitation, tristesse ou déprime, impression que tout demande un effort)⁷.

1 Institut national de santé publique du Québec et ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec en collaboration avec l'Institut de la statistique du Québec. Portrait de santé du Québec et de ses régions 2006 : les analyses.

2 Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec (2010). État de santé de la population québécoise : Quelques repères (2010).

3 Santé mentale et bien-être des adultes québécois : un aperçu à partir de quelques indicateurs-clés. Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (cycle 1.2), Portrait chiffré, Québec, Institut de la statistique du Québec.

4 Statistique Canada, Division de la statistique sociale, du logement et des familles, Enquête sociale générale de 2003 sur l'engagement social, cycle 17 : un aperçu des résultats.

5 Rôle des médecins omnipraticiens en santé mentale au Québec. Rapport final - Décembre 2008

6 Portrait de l'usage des antidépresseurs chez les adultes assurés par le régime public d'assurance médicaments du Québec, janvier 2011

7 Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes, cycle 3.1, fichier de partage. Institut de la statistique du Québec, septembre 2010