

La dépression et vos patients

Comment faire la différence entre une « déprime » et une dépression ? Quelles sont les solutions de prise en charge selon les degrés de sévérité de la maladie ? Quelles informations donner au patient et à son entourage ? Quels conseils pour sa vie quotidienne ?

La dépression concerne chaque année près de 8% de la population française, dont près de la moitié de façon sévère⁽¹⁾, avec de possibles conséquences néfastes. C'est une maladie psychique qui se caractérise par une tristesse importante, une baisse de l'humeur à un degré nettement anormal, une diminution marquée de l'intérêt pour toute activité et une fatigue inhabituelle et excessive, des troubles du sommeil, des pensées morbides, etc. Ces troubles se distinguent des modifications normales de l'humeur par leur gravité, leur durée (plusieurs semaines au moins), leurs répercussions (souffrance psychique, altération du fonctionnement social...) et la souffrance morale ressentie, différente des expériences usuelles.

Selon les données de deux enquêtes récentes de l'Inpes^(2,3), la **non identification de la maladie par la personne dépressive** serait un facteur particulièrement associé au **non recours aux soins** et à des traitements inadéquats. Or, plus d'une personne dépressive sur deux ne s'identifierait pas comme telle et moins de la moitié des personnes ayant présenté un épisode dépressif majeur* sur 12 mois aurait recours, durant la même période, au système de santé^(2,3). Les données du Baromètre Santé 2005 montrent que seule une personne dépressive sur cinq serait traitée de façon adéquate au regard des recommandations de bonne pratique actuelles⁽³⁾. De plus, le **délai** avec lequel les personnes présentant un épisode dépressif majeur* **consultent** serait **long** (4 ans en moyenne selon l'enquête Anadep⁽²⁾), pour une pathologie qui a pourtant un impact personnel important : souffrance psychique, troubles physiques (appétit, sommeil, sexualité), incidences sur l'entourage (familial, amical, professionnel...), conséquences sociales (arrêts de travail, désocialisation...). En termes de prise en charge, la psychothérapie est non seulement beaucoup plus rare que le traitement

antidépresseur, mais elle est aussi **plus tardivement entreprise** (en moyenne 2 ans après la première consultation), alors qu'elle pourrait être proposée plus souvent et plus rapidement en première intention⁽²⁾.

C'est pourquoi, dans le cadre du plan Psychiatrie et Santé mentale, le ministère de la Santé, de la Jeunesse et des Sports et l'Inpes lancent **une campagne d'information sur la dépression de l'adulte**. Il s'agit d'aider le grand public à **prendre conscience de la gravité de la dépression**, de lui permettre de la distinguer de la « déprime », **d'en améliorer la connaissance** (symptômes, degrés de gravité, diversité de modalités de prise en charge, variété des intervenants professionnels...) et **d'inciter au dialogue** avec les proches et les professionnels de santé. L'objectif de santé publique est de **favoriser le recours aux soins** de ceux qui en ont le plus besoin et de **raccourcir les délais dans lesquels un diagnostic est établi**, avec une prise en charge adaptée à chaque type de dépression (degré de sévérité, contexte de survenue, spécificités du patient, etc...).

Les professionnels de santé sont des interlocuteurs naturellement sollicités (le médecin traitant notamment). Ils ont pour rôle essentiel de repérer les symptômes de dépression, d'en parler avec la personne et d'envisager les différentes modalités de prises en charge - dont le traitement collaboratif avec des professionnels de la spécialité (psychiatres, psychologues). Un diagnostic initial porté rapidement permettra de soulager les personnes, même si le diagnostic et la prise en charge ne sont pas toujours faciles à faire accepter par le patient.

Dans le cadre de cette campagne, l'Inpes met à votre disposition plusieurs documents, adressés aux médecins en octobre. Des exemplaires

Le guide « La dépression, en savoir plus pour en sortir »,



peut être remis à vos patients dépressifs vus en consultation ou à leur entourage, afin de les aider à mieux comprendre la maladie et à engager le dialogue. Ce guide a été élaboré avec un comité d'experts pluridisciplinaires (représentants d'utilisateurs, sociologues, psychiatres, médecins

généralistes, psychologues, ...). Il peut-être demandé gratuitement par toute personne intéressée, en appelant le numéro dédié à la commande 0 821 22 23 24** (0,12 euro /min) ou par l'intermédiaire du site Internet www.info-depression.fr. Réf. 330-07436-L

Pour la salle d'attente, des dépliants d'information sur la dépression,

avec une présentation du guide et la possibilité de le commander sur le site Internet. Réf. 330-07437-DE

Pour le grand public, un dispositif d'information,

avec un spot TV et des témoignages radio qui présentent les symptômes de la maladie et invitent à en parler avec son entourage, son médecin et à commander le guide d'information par téléphone ou par Internet. La campagne démarrera en TV le 29 octobre, pour une durée de 4 semaines.

Consultez aussi le site Internet du ministère chargé de la Santé, www.sante.gouv.fr (dossier Santé mentale et publications de la Dress – Etudes et Résultats n°285, 347 et 545), ainsi que celui de la HAS, www.has-sante.fr.

supplémentaires de ces documents vous seront envoyés gratuitement sur simple demande (par téléphone** ou sur l'espace professionnel du site Internet www.info-depression.fr, qui comporte, par ailleurs, des liens utiles). Le Pdf des documents est également en ligne sur le site Internet de l'Inpes.

⁽¹⁾ Baromètre santé 2005. Editions Inpes. A paraître 2007.

⁽²⁾ Données enquêtes Anadep (enquête dépression en population générale). Inpes 2006. Données non publiées.

⁽³⁾ Données Baromètre Santé 2005. Inpes. Données non publiées.

*C'est-à-dire caractérisé.

**Les commandes par téléphone pourront être effectuées jusqu'au 31 décembre 2007, au 0821 22 23 24 (0,12 € par minute). Si vous avez l'habitude de commander en adressant un fax (01 49 33 23 91) ou un courrier à l'Inpes (42 Boulevard de la Libération. 93203 Saint-Denis cedex), vous pouvez continuer à le faire, quelle que soit la date.