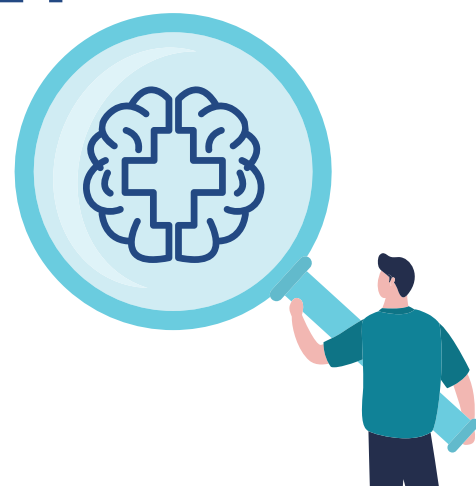




JEUDI 2 DÉCEMBRE 2021
LES ACTES





PRENDRE SOIN C'EST AUSSI APPELER À L'AIDE

DES PSYCHOLOGUES À VOTRE ÉCOUTE 24H/7J

0 805 23 23 36

Service & appel
gratuits

OU



L'APPLICATION
ASSO SPS
À TÉLÉCHARGER

100 psychologues de la plateforme  PROS-CONSULTE

TOUTES LES INFORMATIONS SUR :
www.asso-sps.fr

Programme

Animation de la journée :

Catherine Cornibert – Docteur en pharmacie, dirige les actions et la communication de SPS

Eric Henry – Médecin généraliste, président de SPS

09H00

Accueil et bienvenue

Farida Adlani – Vice-présidente de la Région Île-de France, chargée des solidarités, de la santé et de la famille

09H15

Introduction : quelle prise en charge en santé mentale de la population française ?

Dominique Martin – Médecin conseil national de la CNAM

09H30

Après la crise sanitaire de la Covid-19 : de nouveaux enjeux de prévention pour la santé mentale des professionnels de la santé

Animation : Catherine Cornibert

- **Véronique Baudin** – Directrice des relations humaines de l'hôpital Franco Britannique (Levallois-Perret)
- **Thomas-Olivier Mac Donald** – Président de l'URPS Chirurgiens-Dentistes d'Île-de-France
- **Représentant** de l'offre de soins de l'ARS Île-de-France
- **Carole Cretin** – Directrice de la stratégie de l'ARS Grand-Est
- **Julia Joannes** – Responsable adjoint du département ressources humaines en santé de l'ARS Grand-Est
- **Magali Briane** – Psychiatre, présidente de l'Association Second Souffle Soignants, Ecully (Auvergne-Rhône-Alpes)

Regards croisés : Cédric Arcos – Directeur général adjoint de la Région Île-de France

11H00

Pause

11H15

La santé mentale des étudiants : évaluation, accompagnement et prévention

Animation : Jean Sibilia – Doyen de la Faculté de Médecine de Strasbourg, PU-PH du CHU de Strasbourg (Visio) et **Eric Henry**

- **Sylvie Royant-Parola** – Psychiatre, présidente du Réseau Morphée
- **Stéphanie Schramm** – Médecin responsable du département des pathologies chroniques à la CNAM
- **Myriam Laurier** – Vice-présidente chargée de la santé mentale étudiante de la FNEK (Fédération Nationale des Étudiants en Kinésithérapie)

Regards croisés : Laurence Feray Marbach – Fondatrice de Lipseim (Ligue pour la Santé des étudiants et internes en médecine)

Prendre soin
des patients
et de la planète
aujourd'hui,
pour demain

Chiesi, 1^{er} laboratoire pharmaceutique société à mission

Chiesi, le plus grand groupe pharmaceutique mondial certifié B corporation, s'engage dans l'amélioration de la qualité de vie des patients, avec responsabilité et de manière durable, en faveur de la société et de l'environnement.

Chiesi, laboratoire familial italien, est présent en France sur l'ensemble de la chaîne de valeur : Recherche & Développement, Production & Distribution et Mise à disposition de nos médicaments au corps médical et aux patients.

L'expertise de Chiesi se concentre sur 3 domaines thérapeutiques :



12H30 Déjeuner

13H30 Échanges avec les participants

14H00 Conférence : quelles avancées de la recherche et prévention en santé mentale ?

- **Bruno Falissard** – Pédiopsychiatre, professeur de santé publique, directeur du CESP/INSERM U1018 (Centre de Recherche en Épidémiologie et Santé des Populations), membre de l'Académie Nationale de Médecine

14H30 La Santé 2.0 ou 3.0 : nouvelles technologies – quels bénéfices et impacts sur le mental et la bonne santé ?

Animation : Pauline Dubar – Infirmière, responsable de projets de SPS

- **Philippe Lenoir** – Médecin et conseil scientifique de Kalya Santé – Thérapies Non Médicamenteuses
- **Yohan Attal** – PhD, co-fondateur de myBrain Technologies
- **Florian Le Goff** – Président de Kelindy (BonjourMalo.fr – post partum, BurnoutAdvisor)
- **Vincent Attalin** – Médecin nutritionniste et sommeil, co-fondateur du carnet de suivi Aviitam
- **Vincent Berger** – Co-fondateur « Mon bilan Sport Santé »

Regards croisés : Didier Mennecier – Praticien hospitalier militaire, directeur d'un Hôpital d'Instruction des Armées, ancien directeur des systèmes d'information et du numérique du Service de Santé des Armées, membre du Club Digital Santé et du Lab e-Santé, lauréat de l'Académie Nationale de Médecine en 2015

15H45 Conclusion : l'importance d'un mental sain dans un corps sain

Yannis Constantinidès – Agrégé et docteur en philosophie, enseignant de philosophie à l'Espace Éthique Île-de France et d'Humanités Médicales à Paris-III

16H30 Fin

En partenariat avec



Colloque en visioconférence accessible sur inscription.



SE SOIGNER



S'INFORMER



Premier lieu privilégié
et dédié à tous les étudiant·es en santé
et professionnel·les de la santé
pour améliorer leur mieux-être



SE RESSOURCER

Située à deux pas de l'Arc de Triomphe, la **Maison des soignants** offre dans un espace de près de 800 m² une expérience originale **pour se soigner, s'informer et se ressourcer**, avec :

- Des consultations psychologiques et bilans en activité physique
- Des groupes de parole
- Des formations
- Des ateliers de prévention et de ressources
- Des permanences post burn out, administratives et juridiques
- Des conférences et animations...

Destinée à tous les professionnel·les de la santé et étudiant·es en santé (médicaux, paramédicaux et autres professionnels au contact des patients).



Adresse : 4, rue de Traktir – 75116 Paris
(à côté de l'Arc de Triomphe)

Accès : station Charles de Gaulle – Étoile
Métro lignes 1, 2 et 6 ou RER A

Contact : contact@maison-des-soignants.fr



Accueil et bienvenue

« **Cela fait quatre ans que la région Île-de-France est partenaire de l'association SPS et soutient ses actions sur la thématique de la souffrance des soignants.** Nous avons travaillé dans l'anticipation pour éviter le burn out, l'épuisement, parfois pré-suicidaire. Car pour bien soigner pour prendre soin des autres, il faut être bien dans sa tête et dans son corps, être en cohérence avec soi-même. Nous devons donc prendre soin des soignants pour qu'ils prennent soin des patients.

Ce partenariat d'amitié mais aussi financier entre la région Île-de-France et SPS permet de nombreuses actions, notamment les JADES*, le numéro vert de la plateforme d'appel. **Nous sommes fiers, d'autre part, d'avoir apporté notre soutien à la première Maison des soignants, ouverte en Île-de-France à Paris et inaugurée en août 2021.** Nous sommes, de plus, partenaire de SPS et de tous les étudiants, dans le but d'agir pour la santé mentale des jeunes via notamment des consultations gratuites.

L'attention que nous portons aux soignants, à leurs conditions d'exercices, d'études, est une attention de tous les jours. Toutes les initiatives prises avec SPS permettent d'aller vers eux, de leur tendre la main, une démarche essentielle d'autant plus que la crise sanitaire n'est pas terminée. **La santé est la première de nos libertés, elle est la base de tout. Cette crise sanitaire a montré comment la santé constituait le point d'orgue de toutes les politiques publiques. L'association SPS, que je salue à nouveau, peut compter sur le soutien indéfectible de Valérie Pécresse et de la région Île-de-France. L'amélioration de la qualité de vie de nos professionnels de santé est l'une de nos priorités. »**

Farida Adlani

Vice-présidente de la Région Île-de-France,
chargée des solidarités,
de la santé et de la famille

* Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges en Santé

eJADES

Des ateliers en ligne dédiés à la prévention en santé autour de la gestion du stress, du management, de la communication, de l'alimentation, du sommeil, de l'activité physique...

**TOUS
LES MARDIS
ET JEUDIS DE
19H À 20H**



INFORMATIONS ET INSCRIPTIONS :

<https://www.asso-sps.fr/prevention/atelier/ejades>

INTRODUCTION

Quelle prise en charge en santé mentale de la population française ?



« La psychiatrie recouvre des situations extrêmement variées, qui vont d'un malaise passager à des situations beaucoup plus graves, chroniques, fortement invalidantes. Aux pathologies psychiatriques sont, de plus, souvent associées des pathologies somatiques lourdes, et en particulier cardiovasculaires. En outre, **les problématiques de santé mentale affectent fortement la qualité de vie des personnes, et des soignants lorsqu'ils sont en difficulté sur le plan psychologique.** D'un point de vue médico-économique, les pathologies psychiatriques représentent le premier poste de dépenses affecté à l'assurance maladie (AM), devant le cancer et les maladies cardiovasculaires, et concernent plus de 10% de la population. **La psychiatrie constitue donc un enjeu majeur, notamment en termes de santé publique. Pour autant, elle est en difficulté depuis de nombreuses années.** Ces difficultés sont d'ordre démographiques, avec pour conséquence une inégalité d'accès aux soins, encore plus marquée pour les enfants et les adolescents. D'autre part, le secteur psychiatrique est, aujourd'hui, à bout de souffle, par manque de moyens, et fait l'objet d'une forte tension. Par ailleurs, **la crise sanitaire a fortement impacté la santé mentale de la population : augmentation de près de 10% des états dépressifs, hausse importante des états anxieux et des pensées suicidaires*, accroissement significatif de la consommation de psychotropes**.**

Le constat final est que la crise a aggravé les problèmes de santé mentale et mis en avant les difficultés en termes d'adéquation de l'offre face à la recrudescence des besoins. D'où l'idée de l'AM de faire, plus particulière cette année, un focus sur la psychiatrie et l'impact du Covid. D'où l'idée aussi d'avoir une approche large de la gestion en santé mentale et d'essayer d'ouvrir des pistes nouvelles dans

l'objectif **de prévenir les risques d'hospitalisation, d'agir sur le mésusage médicamenteux, de travailler sur les complications somatiques.** Plusieurs expérimentations dans ce sens sont en cours, tel l'expérience **Soins de premier secours en santé mentale, qui vise à détecter les signaux faibles dans l'environnement immédiat des personnes et de les prendre en charge le plus précocement possible. Le but est de généraliser et d'étendre le dispositif au milieu professionnel.** Une autre piste de travail est **d'étudier l'efficacité et la pertinence des services numériques en santé mentale.**

Au cœur de la prise en charge des problèmes de santé mentale, se trouve le médecin traitant, parfois débordé par ces situations. Des évolutions sont en cours, qui visent à **généraliser le lien entre médecins traitants et psychologues et permettre d'intégrer ceux-ci dans l'environnement des soins primaires.** D'autres modèles sont à l'étude, **comme celui des soins collaboratifs qui associent un médecin traitant, un infirmier et un psychiatre en appui,** pour pouvoir prendre en charge des pathologies avant qu'elles ne s'aggravent.

Les difficultés rencontrées par la psychiatrie et l'impact de la crise sur la santé mentale de la population créent l'opportunité d'agir. Nous travaillons, en partenariat avec le ministère de la Santé, l'association SPS, et d'autres structures, sur des pistes innovantes avec l'objectif **d'intervenir le plus précocement possible, de proposer une prise en charge bienveillante, professionnelle, accompagnante, et d'éviter l'hospitalisation. L'opportunité collective d'améliorer la situation existe, elle est à saisir pour faire avancer la cause de la santé mentale dans notre pays.** »

Dominique Martin

Médecin conseil national de la CNAM

* Comment évolue la santé mentale des Français pendant l'épidémie de COVID-19 – Résultats de l'enquête CoviPrev lancée par Santé Publique France. Publié le 3 juin 2021.

** 6^e rapport du groupement d'intérêt scientifique (GIS) EPI-PHARE constitué par l'Agence nationale de sécurité du médicament (ANSM) et la Caisse nationale d'assurance maladie (Cnam), couvrant la période du 16 mars 2020 au 25 avril 2021.

Après la crise sanitaire de la Covid-19 : de nouveaux enjeux de prévention pour la santé mentale des professionnels de la santé

« L'hôpital Franco-britannique appartient à la Fondation Cognacq-Jay, qui a tissé un partenariat avec l'association SPS. Il y a deux ans, j'avais mis en place une JADES*, dans le cadre d'une démarche de prévention. A cette époque, les dirigeants étaient encore réticents à communiquer sur la souffrance au travail et le *burn out* car, pour eux, en parler allait créer un besoin. Deux ans après le début de la crise, **les établissements ont évolué en termes de diffusion d'informations et de prise en charge. Nous avons mis les hommes et les femmes au cœur de nos organisations, nous avons pris soin de nos équipes à travers la prévention et le soutien sous toutes ses formes.** Plus concrètement, **nous avons mis l'humain au cœur de notre projet d'établissement, avec pour priorité la qualité de vie au travail.** Ce projet comporte quatre grands piliers : la prévention des risques, l'articulation vie professionnelle – vie personnelle, les pratiques managériales, l'environnement du travail. Bien évidemment, **notre mission et notre projet prennent en compte les besoins de nos soignants.** »

Véronique Baudin

Directrice des relations humaines de l'hôpital Franco-Britannique (Levallois-Perret)

« L'URPS Chirurgiens-Dentistes a créé la Maison des Chirurgiens-Dentistes libéraux d'Île-de-France, qui accueille aujourd'hui la Maison des Soignants. **Un tel lieu répond au besoin des libéraux, qui sont seuls à exercer dans leur cabinet, leur structure.** Nous avons beaucoup souffert depuis la crise Covid, notamment pendant la période mars-avril 2020. A la problématique de solitude exacerbée, se sont rajoutées de grosses difficultés d'ordre économique. **Je remercie SPS de nous accueillir pour libérer la parole des libéraux. Il nous faut aujourd'hui élargir le débat pour pouvoir comprendre la**

réelle problématique des professionnels de santé et leur venir en aide, également changer la vision que l'on a d'eux. Si les problèmes de santé mentale des praticiens de santé sont aujourd'hui reconnus, **il faut maintenant commencer à faire de la prévention.** On peut en effet éviter beaucoup de problèmes en parlant du fond, notamment de la non-reconnaissance de ce que l'on fait pour la population et pour nos patients. »

Thomas-Olivier Mac Donald

Président de l'URPS Chirurgiens-Dentistes d'Île-de-France
Représentant(e) de l'offre de soins de l'ARS Île-de-France

« Nous avons mis en place un partenariat avec SPS depuis près de quatre ans. Pour nous, **l'enjeu de l'accompagnement des professionnels de santé, de la qualité de vie au travail et de l'équilibre professionnel et personnel, est crucial.** Nous sommes dans une région où les contraintes démographiques des professionnels de santé sont nombreuses, structurelles. Avec le choc démographique des départs en retraite qui se profile (30% dans les cinq ans), l'accompagnement de ces professionnels est une priorité, *via* la mise en place d'actions concrètes. **Le soutien aux professionnels et la prévention sont des éléments majeurs qui doivent faire partie intégrante des projets de gestion d'établissements.** Nous voyons aujourd'hui l'importance d'avoir de vrais projets organisés, institutionnalisés et institutionnels, en lien avec les territoires. Si l'on veut que les métiers de la santé restent des métiers d'envie et non de contrainte, le rôle des dirigeants des différentes structures et du fonctionnement des territoires est essentiel. »

Carole Cretin

Directrice de la stratégie de l'ARS Grand-Est

« D'après les chiffres des dernières études publiées, 30% des soignants sont anxieux, 31% ont des symptômes dépressifs, 44% souffrent de troubles du sommeil, 20% présentent des symptômes post-traumatiques. Cet état des lieux démontre **la nécessité de réaliser des actions de prévention ciblées et d'apporter un soutien psychologique afin de préserver le bien-être des soignants, mais aussi la qualité des soins proposés à la population.** Les actions mis en œuvre par l'ARS Grand-Est (GE) suivent deux axes : **la prévention primaire d'une part, la prévention secondaire et tertiaire d'autre part. La prévention primaire, qui implique de travailler sur les causes pour éviter le risque, fait intervenir la qualité de vie au travail (QVT).** Pour ce qui est de la prévention secondaire et tertiaire, nous orientons nos efforts sur la diminution des conséquences une fois celles-ci établies. Pour exemple, nous avons engagé un partenariat avec SPS depuis 2016, avec un appui à la plateforme téléphonique et à l'application mobile, un soutien au colloque annuel, des accompagnements spécifiques à la crise sanitaire, incluant flyers, groupes de travail, JADES* en présentiel, et e-JADES par visioconférence en soirée. »

Julia Joannes

Responsable adjointe du département ressources humaines en santé de l'ARS Grand-Est

« Afin de prendre en charge les soignants et les personnels médico-sociaux et agir au niveau de la prévention et du soin, nous avons créé Second Souffle Soignants**, un réseau loco-régional qui travaille avec de multiples partenaires, médecins généralistes et du travail, psychologues, ergonomes, directeurs de structures... **Cette communauté pluriprofessionnelle propose des actions de prévention sur les vulnérabilités organisationnelles mais aussi individuelles, car tout le monde ne réagit pas de la même façon face aux contraintes du métier.** Des programmes ont été développés, qui visent à renforcer les ressources des soignants par le biais d'ateliers collectifs, ce qui permet de travailler le soutien par les pairs. Un dispositif a en outre été élaboré, qui cible les vulnérabilités que l'on retrouve plus fréquemment dans ce milieu du soin. Aujourd'hui, nous

voyons l'évolution des personnes que nous accompagnons. Grâce notamment aux associations de coaching et de retour à l'emploi avec lesquelles nous travaillons, nombre d'entre elles retournent vers une activité professionnelle. **Cette expérience que l'on a acquise, nous pouvons la partager avec tous ceux qui sont intéressés.** »

Magali Briane

Psychiatre, président de l'association Second Souffle Soignants, Ecully (Auvergne-Rhône-Alpes)

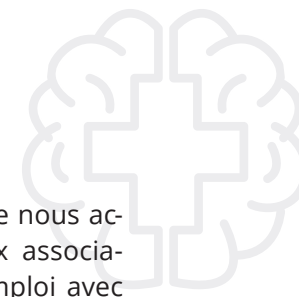
« Au sein de la région Île-de-France, nous avons pris conscience assez tôt que **la présence, le maintien, l'engagement et la bonne santé physique et mentale des professionnels de santé était un enjeu fondamental, en termes de cohésion du territoire, de réponse aux besoins essentiels de la population.** Ceci nous a conduit à développer un partenariat stratégique pluriannuel avec SPS, en offrant un soutien financier. Déjà bien avant la crise, nous avions l'idée de trouver des moyens pour améliorer la présence soignante et garder nos ressources humaines en bonne santé. Notre approche a été d'intégrer la santé dans les différentes politiques du conseil régional, en considérant que la santé dépassait le cadre de l'offre de soin et en abordant les questions de transport, de logement, de garde d'enfant, de sécurité, de lien ville/hôpital, etc. Nous avons donc développé le programme *Région solidaire* afin d'agir sur tous ces leviers. Avec la crise, nous avons accéléré le programme, mis en place de nouvelles actions, notamment auprès des étudiants en santé, pour les soutenir, les accompagner et pour qu'ils se sentent considérés, reconnus, comme un maillon essentiel du territoire. **C'est ensemble – à travers les réseaux, le terrain, la proximité, les partenaires et l'engagement collectif – que nous pourrions dessiner des solutions et relever les défis de demain.** »

Cédric Arcos

Directeur général adjoint de la Région Île-de-France

* Journées d'Ateliers Dynamiques et d'Echanges en Santé

** <https://second-souffle-soignants.com/>





La santé mentale des étudiants : prévention, accompagnement et évaluation

« **Santé mentale et troubles du sommeil ont des liens très étroits. Ne pas dormir ou mal dormir a toujours été relié à des troubles de l'humeur**, avec des conséquences immédiates, irritabilité, fatigue, idées noires. **Le sommeil est un pilier de notre santé et un baromètre**, un indicateur d'une grande sensibilité. La pandémie a marqué un changement phénoménal dans notre rythme de vie en restreignant les contacts avec les autres. Pour les étudiants, les conditions d'isolement, parfois très dures, ont eu des retentissements. Une enquête a été menée lors du 3^e confinement pour connaître leurs habitudes de sommeil. **Ce qui a beaucoup influencé l'humeur des étudiants durant cette période, ce sont les modifications de rythmes de vie, la moindre exposition à la lumière du jour et un jet lag social plus marqué (rythme jour-nuit déréglé).** Or on sait que ces éléments conduisent ou facilitent la dépression. Face à ces épisodes de confinement, les messages par rapport au sommeil doivent être renforcés, pour limiter le retentissement sur l'humeur. »

Sylvie Royant-Parola

Psychiatre, présidente du Réseau Morphée

« En santé mentale, il faut œuvrer pour que **différents types de professionnels puissent offrir une écoute, une aide, un traitement**. Dans ce contexte, l'assurance maladie (AM) a développé une expérimentation sur quatre départements, avec pour objectif **d'offrir la possibilité aux généralistes et aux patients d'accéder plus facilement à des psychothérapies**, réalisées par des psychologues. Parmi les 30 000 patients pris en charge dans le dispositif démarré en 2018, 15% étaient âgés de 18 et 25 ans. Outre le fait que cette offre répond à un besoin, ce type d'expérimentation est important pour améliorer les parcours de prise en charge avec la médecine générale et les autres professionnels. Par ailleurs, l'AM s'est investie dans le cadre de

la stratégie de prévention à destination des 16-25 ans, spécifiquement sur le dispositif de premier secours en santé mentale. Le but est **d'améliorer la connaissance et le repérage des troubles psychiques, et d'orienter le plus rapidement possible.** Ce dispositif repose sur la formation d'intervenants chargés de détecter les petits signes d'alerte. L'AM finance, en outre, **des actions au sein du fond de lutte contre les addictions, car souvent troubles addictifs et troubles mentaux sont associés.** »

Stéphanie Schramm

Médecin responsable du département des pathologies chroniques à la CNAM

« D'après les données issues de l'Observatoire National de la Vie Étudiante 2020-2021, **les différentes périodes de confinement ont eu un impact négatif sur le bien-être des étudiants puisque la moitié a présenté des signes de détresse psychologique.** Mais ces problèmes de santé mentale existaient déjà avant la crise. Un état des lieux réalisé par la FNEK en 2019 montrait que 37% des étudiants estimaient être souvent ou toujours en état d'épuisement psychologique, et que 61% présentaient des symptômes dépressifs. Autres données importantes : 7% des étudiants en kinésithérapie ont déjà eu des idées suicidaires, et 12% ont déjà consulté un professionnel de santé mentale. Enfin, un rapport datant de 2020, réalisé en collaboration avec les fédérations étudiantes, a conclu qu'il était indispensable **de sensibiliser les étudiants à la santé mentale, de former les équipes pédagogiques et d'inclure un module de repérage des risques psychosociaux.** La FNEK a mis plusieurs actions en place. Elle a fait des communications sur la santé mentale et a activement contribué, en collaboration avec le Conseil National de l'Ordre des Masseurs-kinésithérapeutes et le Syndicat National des Instituts en Masso-Kinésithérapie, à la mise en place de la première édition d'une journée de formation

proposée par des professionnels, pour former des acteurs relais. Une deuxième édition est en cours de réflexion pour cette année. Le but est de créer **un réseau de personnes compétentes dans la détection des risques psychosociaux. C'est de notre responsabilité à tous de continuer à mettre en place des solutions pour renforcer et pérenniser la prise en soin de la santé mentale, tant chez les soignants que chez les étudiants.** »

Myriam Laurier

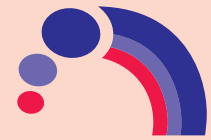
Vice-présidente chargée de la santé mentale des étudiant(e)s de la FNEK (Fédération Nationale des Etudiants en Kinésithérapie)

« L'association Lipseim est née d'un drame : le 2 mai 2019, j'ai perdu ma fille qui était interne en médecine, victime d'un surmenage professionnel. Cette association poursuit trois axes de travail : faire connaître cette situation auprès du grand public, *via* les médias, les réseaux sociaux ; agir auprès des décideurs politiques pour faire cesser l'omerta sur le mal-être des étudiants en santé ; porter assistance aux victimes, en les réorientant vers des structures comme SPS ou Second Souffle Soignants. Le

problème des étudiants en santé c'est qu'ils souffrent de leurs conditions de travail – extrêmement difficiles – en temps qu'étudiants soignants. Ils sont, de plus, encadrés, sur leur terrain de stage, par des soignants qui eux-mêmes souffrent. **Les employeurs ont une responsabilité pénale en matière de santé au travail. Il appartient aux directions des hôpitaux ou des structures qui accueillent les étudiants, de mettre en place des dispositifs de prévention, qui touchent l'ensemble du personnel. Les étudiants en santé représentent notre avenir et celui de notre système de santé. C'est une raison supplémentaire pour prendre soin d'eux.** »

Laurence Feray-Marbach

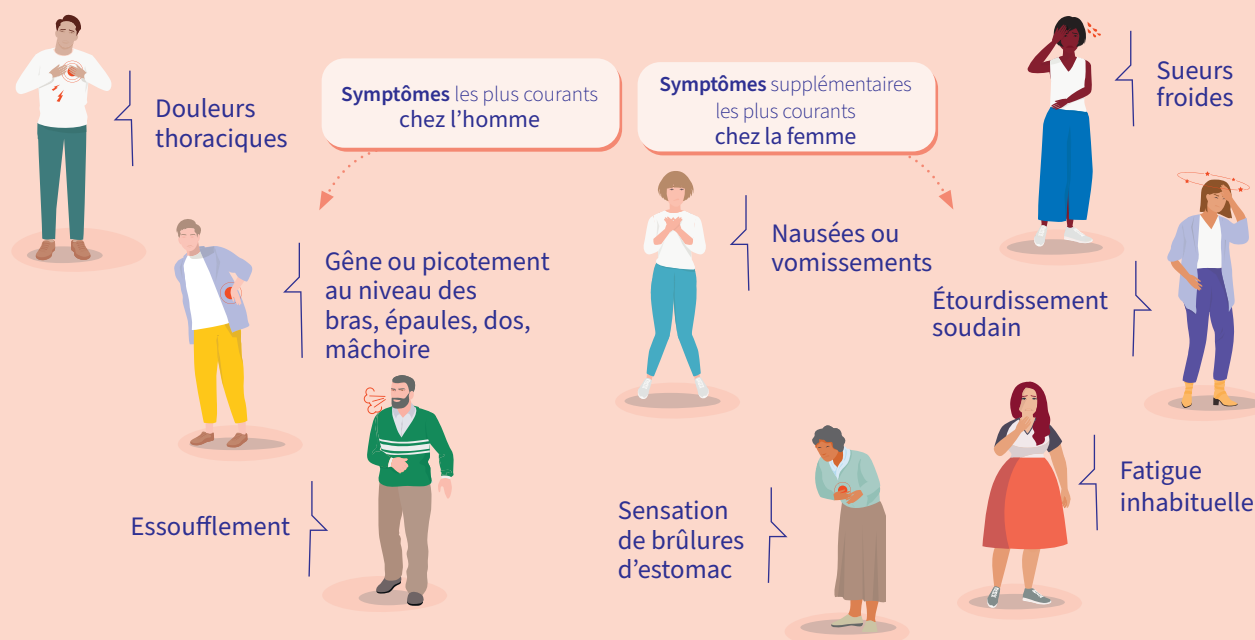
Fondatrice de Lipseim (Ligue pour la Santé des étudiants et internes en médecine)



AXA
Prévention

Près de 8 femmes sur 10 méconnaissent les signes d'alerte de l'infarctus féminin⁽¹⁾

Repérer les signes de l'infarctus du myocarde⁽²⁾



Soyez particulièrement vigilante lorsque vous cumulez plusieurs facteurs de risque cardio-vasculaire : tabac, inactivité physique, surpoids-obésité, stress, hypertension artérielle, diabète, cholestérol, contraception avec oestrogènes de synthèse...

Parlez-en à votre médecin ou appelez le 15 si les signes durent ou se répètent.



Pour sauver 10 000 femmes en 5 ans, l'association AXA Prévention soutient les « Bus du Cœur ». Cette opération itinérante du Fonds de Dotation « Agir pour le Cœur des Femmes » va à la rencontre des femmes en situation de précarité pour dépister, prévenir et les remettre dans un parcours de soin.

A propos d'AXA Prévention : AXA Prévention est une association loi 1901, à but non lucratif. Elle contribue au développement de comportements responsables face aux risques du quotidien, en santé, sur la route, à la maison et devant les écrans. Retrouvez tous nos conseils de prévention sur axaprevention.fr, Twitter et Facebook.

Sources : (1) Etude d'AXA Prévention auprès d'un échantillon de 2 505 personnes, dont 1 324 femmes et 1 181 hommes, représentatif des résidents de France métropolitaine âgés de 15 ans et plus. (2) Fonds de Dotation Agir pour le Cœur des Femmes.



Ref. 2000993 12 2021

CONFÉRENCE

Quelles avancées de la recherche et prévention en santé mentale ?



« L'avenir de la recherche en psychiatrie est d'utiliser les sciences humaines et sociales.

En effet, la psychiatrie est autant un problème de société que de neurobiologie. Si l'on prend l'exemple du *burn out*, ce trouble n'est pas une pathologie psychiatrique à part entière. Il n'est pas considéré comme une maladie dans les classifications de référence*. Pour des raisons historiques et sociologiques, le *burn out* ne s'inscrit pas dans une tradition médicale mais sociologique. C'est ainsi que, lorsque les pouvoirs publics se sont intéressés à une reconnaissance du *burn out* comme maladie professionnelle, c'est le ministère du Travail qui s'est chargé de la question, et non celui de la Santé. Le résultat est qu'aujourd'hui, nous n'avons pas de séméiologie clinique du *burn out*, donc pas de traitement évalué selon les normes de l'*Evidence based medicine*. De fait, il échappe à la nosographie psychiatrique, à tort ou à raison.

La recherche à entreprendre dans cette zone grise entre psychiatrie et santé mentale, doit être démedicalisée. Ainsi, pour étudier des formes de souffrance non reconnues comme médicales, ce sont des sociologues, des psychologues ou encore des chercheurs sur le travail social, qui doivent s'approprier cette recherche, avec des financements *ad hoc*.

Sur le versant de la prévention des troubles psychiatriques, le traumatisme est l'un des facteurs importants sur lequel on peut agir.

La souffrance observée aujourd'hui parmi les soignants est en grande partie liée à des situations d'adversité répétées, que l'on peut assi-

miler à des traumatismes complexes. Dans le monde du soin, les progrès considérables dans l'évaluation des médicaments sont venus d'un usage des statistiques, qui a fonctionné car il s'agit de produits industriels. Progressivement, on est arrivé à considérer que tout élément du système de soin est un produit industriel, en particulier les soignants qui sont devenus substituables. Or c'est un drame car l'alliance thérapeutique avec les patients se nourrit de la continuité des soins. Cela est devenu tellement prégnant dans l'univers du soin que les bonnes pratiques produites par la Haute autorité de santé sont toujours axées sur les processus de soin, et jamais sur la relation soignant-soigné. Cette situation s'est aggravée avec le concept du *new public management*, via lequel on a transposé les techniques de management de l'industrie au service public, et en particulier à l'hôpital, avec des optiques de productivité, et qui s'est conclu par la loi HPST. Il y a donc du traumatisme complexe chez les soignants.

Pour changer cela, nous devons en parler entre nous. Car **pour lutter contre le traumatisme complexe, le support social est essentiel, pour oser dire ce qui ne va pas en ce moment. C'est important d'en parler avant de porter cette parole auprès des politiques et leur dire que l'argent investi dans le temps clinique est peut-être aussi important que celui engagé dans les hautes technologies.** »

Bruno Falissard

Pédopsychiatre, professeur de santé publique, directeur du CESP/INSERM U1018 (Centre de Recherche en Epidémiologie et Santé des Populations). Membre de l'Académie Nationale de Médecine

* Diagnostic and Statistical Manual of mental disorders (DSM)



La santé 2.0 ou 3.0 : nouvelles technologies

Quels bénéfices et impacts sur le mental et la bonne santé ?

Quel est l'intérêt de l'Intelligence Artificielle (IA) dans la prévention en matière de santé mentale ?

« Chez *myBrain*, l'un de nos axes de travail est de digitaliser, standardiser un ensemble d'outils, axés sur le côté wellness ou sur le versant psychiatrie. Notre démarche vise à numériser afin d'obtenir des données sur lesquelles seront créés des modèles d'IA pour réaliser du prédictif. Un autre axe de travail est de connecter des outils sur la santé mentale, que l'on peut trouver directement dans le smartphone, et développer également des modèles d'IA. Par croisement d'informations subjectives, comportementales et bio-physiologiques notamment, il sera possible d'obtenir un phénotypage digital et de **créer des modèles de comportement pour faire du prédictif ou simplement du suivi longitudinal, comme détecter les niveaux d'anxiété aiguë, par exemple.** »

Yohan Attal

PhD, co-fondateur de *myBrain Technologies*

Qu'est-ce qui peut expliquer l'intérêt d'un outil numérique (qui met en relation une machine et un être humain, et non deux êtres humains) dans la prévention en matière de santé mentale, à partir des données personnelles déclarées ?

« Dans le monde de l'oncologie, des études ont permis d'évaluer que les patients se sentaient plus libres d'exprimer la réalité de leurs symptômes par le biais d'un dispositif de télé-surveillance que lors d'une consultation. Sur *BonjourMalo.fr*, qui propose un questionnaire digitalisé sur la dépression du *post-partum*, près de 40% d'utilisateurs s'expriment entre minuit et 5 heures du matin. L'outil numérique, qui est disponible 24h/24 et 7j/7, permet ainsi de toucher plus de personnes. De plus, celles-ci peuvent s'évaluer avec le feeling du moment,

et non dans le souvenir d'un état clinique. **L'outil numérique a donc une vraie pertinence en repérage et détection précoce, il permet de collecter des données sur un état à un moment précis, qui est très éloigné de celui capté au cours d'un entretien (même en téléconsultation), pour les fournir ensuite aux personnes qui organiseront la prise en charge.** »

Florian Le Goff

Président de *Kelindy* (*BonjourMalo.fr* – *post partum*, *Burnout Advisor*)

Comment un outil numérique peut-il aider les médecins à accompagner les patients ?

« Assoir la crédibilité d'un outil ne se fait pas du jour au lendemain. Cela fait des années que nous faisons évoluer l'application pour qu'elle trouve le point de rencontre et d'acceptation au regard de nos médecins utilisateurs, **qu'elle amène notre expertise collective à leur connaissance et à leur portée.** L'important est d'être à l'écoute du médecin prescripteur afin de lui offrir un outil pragmatique, rapide, fiable, déontologique, tout en faisant attention à ce que la souveraineté des données soit protégée. Le numérique n'en est qu'à ses débuts dans le monde médical. L'utilisation quasi quotidienne de notre application par près de 600 médecins démontre que l'on a gagné leur acceptation. Toutefois, le chemin n'est pas terminé car il faut aussi progresser avec les professionnels et leurs attentes, via des outils extrêmement réactifs. **C'est tout ce travail qui doit permettre, à la fois, de rassurer les médecins et d'accroître sans cesse la performance des outils.** »

Vincent Berger

Co-fondateur de *Mon Bilan Sport Santé*

Que pensez-vous de la généralisation et de l'effet de mode de la numérisation du monde de la santé, et plus globalement, de la vie quotidienne ?

« A travers notre plateforme de santé, nous sommes convaincus de **l'amélioration du service rendu à la personne à l'appui bien sûr d'une validation scientifique.** Pour les professionnels de santé, la possibilité existe de laisser de la place à beaucoup d'outils, pour notamment accompagner **la personne et la rendre actrice de sa prise en charge.** Nous avons mis en place **des programmes de santé pour que les personnes puissent comprendre en profondeur d'où viennent leurs problèmes, de poids, de sommeil...** Les applications doivent se placer dans l'intérêt des personnes, et non dans une relation de dépendance. Elles doivent être là **pour les aider, leur faire comprendre leur mode de vie et leur santé afin qu'elles puissent changer de comportement, améliorent leur santé sur le long terme.** »

Vincent Attalin

Médecin nutritionniste et sommeil, co-fondateur du carnet de suivi *Aviitam*

Comment la science peut-elle protéger les patients et les praticiens par rapport à la diversité de l'offre en santé numérique ?

« L'application que nous sommes en train de sortir, dédiée aux professionnels de santé, permet d'avoir **des recommandations en termes d'hygiène de vie et nutritionnels** (exemple pour la migraine), **avec un classement des différentes interventions non médicamenteuses** (ex : compléments alimentaires, aromathérapie, interventions psychologiques, outils numériques) **par niveau d'efficacité et/ou de preuves scientifiques, ou encore de recommandation des sociétés savantes, via un algorithme.** Cet outil propose, en outre, une fiche qui délivre une monographie en termes de sécurité d'usage et un protocole d'usage,

sélectionné à partir de méta-analyses. Nous avons l'espoir que **cet outil permette au professionnel, médecin, pharmacien, etc. d'apprivoiser et d'utiliser en toute sécurité les interventions non médicamenteuses.** »

Philippe Lenoir

Médecin et conseil scientifique de *Kalya Santé* – Thérapies Non Médicamenteuses

Le regard d'un praticien sur la santé 2.0 ou 3.0

« En tant que médecins, praticiens, nous n'avons reçu aucune formation numérique au cours de notre parcours médical. **La grande difficulté pour nous, qui sommes formatés « médicament », « Evidence-based medicine », est de faire entrer dans notre panoplie thérapeutique des usages ou des prescriptions d'applications mobiles.** Actuellement, encore beaucoup de praticiens ne passent pas le cap. L'une des composantes du plan *Ma Santé 2022** est l'Espace Numérique de Santé, qui vise à faciliter l'accès et la gestion des données de santé aux patients et aux professionnels. Dans cet espace figure un *store* santé, qui donnera accès à des applications mobiles, avec un certain niveau de validation et de certification selon l'usage. **Cette évolution doit permettre aux praticiens de s'approprier la prescription de l'usage d'applications mobiles pour leurs patients. En cela, elle constitue un énorme bond en avant.** »

Didier Mennecier

Praticien hospitalier militaire, directeur d'un Hôpital d'Instruction des Armées, ancien directeur des systèmes d'informations et du numérique du Service de Santé des Armées, membre du Club Digital Santé et du Lab e-Santé, lauréat de l'Académie Nationale de Médecine en 2015

* Plan *Ma Santé 2022* lancé en 2018 par le gouvernement, afin d'accélérer le virage numérique.



CONCLUSION

L'importance d'un mental sain dans un corps sain

« En Grèce comme à Rome, l'équilibre entre un corps sain et un mental, un esprit sain, est toujours nécessaire (*mens sana in corpore sano*). Dans ces civilisations, il n'y a pas de coupure entre mental et corps comme dans nos sociétés, où soit on investit uniquement le corps, soit seulement l'esprit. Il est impossible toutefois de séparer réellement le corps du mental. Mais il y a possibilité d'une autonomisation du mental. Dans la philosophie indienne, les *samskara* sont les projections, les images mentales rémanentes qui s'imposent à nous, nous obsèdent. Ces constructions psychiques parasitaires viennent nous compliquer la vie, nous empêchent d'être en adéquation avec notre corps. Ainsi le mental ne s'émancipe pas réellement du corps, car cela signifierait mourir, mais tourne le dos au corps. Le mental peut vivre sa vie propre, bloquer des dispositions physiologiques comme le sommeil. On peut donc vite tomber dans une pathologie psychique si on laisse le mental se séparer – illusoirement – du corps. Au bout du compte, on aboutit à **une incapacité de digérer l'expérience, qui demeure et revient sous forme de répétitions stériles, non traitées, et qui empêche d'avancer. C'est une réalité à laquelle sont confrontés les soignants en souffrance.**

Aux projections mentales dont parlent les *samskara*, aux choses vécues et non digé-

rées, on peut ajouter les obsessions de notre époque. Le philosophe Günther Anders parle de surliminal pour désigner toutes les choses qui nous dépassent (la pression collective, qui agit sur nous de manière inconsciente) et qui pèsent sur notre mental, nous empêchent d'être en adéquation avec notre corps, nous séparent de lui. On sait aujourd'hui que **le mental des soignants est en berne en raison d'une usure mentale, qui est liée un processus lent. L'usure mentale, c'est notre confiance en nous même, dans l'avenir et dans la vie, qui s'effrite, jour après jour.** L'effondrement est une conséquence ultime et visible d'un lent et insidieux processus d'érosion, qui mène à l'éclatement du mental, qui cède sous le poids de toute la pression accumulée.

Comment retrouver cet équilibre perdu, ce mental sain dans un corps sain ? Par le biais d'une détoxification mentale, qui passe par le corps. Dans l'esprit hindou et dans celui du zen japonais, la méditation assise est une œuvre active de déconditionnement, d'évacuation des kystes de notre mental. **L'idée est d'être dans la réconciliation immédiate du corps et de l'esprit.** C'est par le corps qu'on libère le mental de tout ce qui l'emprisonne. En conclusion, **le corps et le mental ne sont pas séparés mais dans une interdépendance étroite et naturelle.** »

Yannis Constantinidès

Agrégé et docteur en philosophie, enseignant de philosophie à l'Espace Éthique Île-de-France et d'Humanités Médicales à Paris-III

PROFESSIONS LIBÉRALES

La retraite, l'esprit libre.

Concentrez-vous sur votre exercice et confiez à AMPLI Patrimoine la constitution de votre retraite complémentaire. AMPLI-PER Liberté vous offre à la fois sérénité, simplicité, fiscalité Madelin et frais réduits. Bénéficiez de la solidité financière d'un acteur indépendant à but non lucratif, créé il y a plus de 50 ans par et pour les professionnels libéraux et indépendants.

Votre expert sur patrimoine@ampli.fr ou au **01 82 28 12 12.**

Document à caractère publicitaire sans valeur contractuelle. AMPLI Patrimoine est une marque déposée par AMPLI Mutuelle. Le contrat AMPLI-PER Liberté est un contrat collectif à adhésion facultative, prenant la forme d'un contrat d'assurance vie multisupports, ayant pour objet la constitution d'une retraite supplémentaire liée à la cessation d'activité professionnelle. S'agissant des unités de compte, l'Assureur ne s'engage que sur leur nombre, mais pas sur leur valeur. La valeur de ces unités de compte, qui reflète la valeur d'actifs sous-jacents, n'est pas garantie mais est sujette à des fluctuations à la hausse ou à la baisse dépendant en particulier de l'évolution des marchés financiers. Le contrat est assuré par AMPLI Mutuelle, mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la mutualité, SIREN 349 729 350, soumise au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR) - 4 place de Budapest, 75346 Paris CEDEX 09. Souscrit par l'Association des Adhérents d'AMPLI, association loi 1901 - 27 boulevard Berthier, 75858 Paris CEDEX 17. Distribué par E.A.R.D. dite «AMPLI Services», mandataire d'assurance, filiale à 100 % d'AMPLI Mutuelle, SAS dont le siège social est situé 25bis boulevard Berthier - 75017 Paris, immatriculée au Registre du Commerce et des Sociétés de Paris sous le numéro 404 098 741. Société enregistrée à l'ORIAS sous le numéro 07004101. Intermédiaire assujéti au contrôle de l'Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution (ACPR). Non soumis à une obligation contractuelle de travailler exclusivement avec le mandant. Pour la distribution de ce contrat, le mandataire perçoit une commission. Label d'excellence 2021 décerné par le magazine *Les Dossiers de l'Épargne* et Top d'or 2021 décerné par *Tout sur mes finances*.





Réalisée par ac-sante.com - ©Halfpoint, AdobeStock



POUR TOUTE DEMANDE d'informations complémentaires

Contact : Catherine Cornibert
Tél. : 09 83 05 79 24
Portable : 06 12 55 00 72
Email : contact@asso-sps.fr
www.asso-sps.fr

POUR NOUS SOUTENIR

www.asso-sps.fr/don.html

RETROUVEZ-NOUS SUR



www.facebook.com/assoSPS/



[@AssoSPS](https://twitter.com/AssoSPS)