

ENQUÊTE COVIPREV

Depuis le 23 mars 2020, Santé publique France, en lien avec l'institut de sondage BVA, réalise l'enquête CoviPrev pour suivre l'évolution de la santé mentale et l'adoption des comportements de prévention des Français. Pour chaque vague d'enquête, un échantillon représentatif de 2 000 personnes âgées de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine est interrogé par Internet.

+ d'info : www.santepubliquefrance.fr

[Santé mentale]

Comment évolue la santé mentale des Français?

Résultats de la vague 37 de l'enquête CoviPrev (11-18 septembre 2023)

Indicateurs clés

79 % des Français déclarent avoir **une perception positive de leur vie en général**

[Tendance stable par rapport à la vague précédente, comparable à la même période en 2022]

16 % des Français montrent des signes **d'un état dépressif**

[Tendance stable par rapport à la vague précédente, comparable à la même période en 2022]

23 % des Français montrent des signes **d'un état anxieux**

[Tendance stable par rapport à la vague précédente, en baisse de 3 points par rapport à la même période en 2022]

71 % des Français déclarent **des problèmes de sommeil** au cours des 8 derniers jours

[Tendance stable par rapport à la vague précédente, comparable à la même période en 2022]

10 % des Français **ont eu des pensées suicidaires** au cours de l'année

[Tendance stable par rapport à la vague précédente, en baisse de 2 points par rapport à la même période en 2022]

► Évolution des indicateurs de santé mentale

En vague 37, aucune évolution statistiquement significative des indicateurs de santé mentale (états dépressifs et anxieux, satisfaction de vie, problèmes de sommeil et pensées suicidaires) n'a été observée par rapport à la vague précédente (vague 36 ; 5-9 décembre 2022). En revanche, **une diminution significative des états anxieux (- 3 points) et des pensées suicidaires (- 2 points)** est observée par rapport à la vague réalisée sur la même période en 2022 (vague 35 ; 12-19 septembre 2022) (Figure p. 4).

La prévalence des états anxieux se maintient à un niveau élevé (23 %). Elle reste cependant inférieure à celle observée un an plus tôt (26 % en vague 35) (Figure p. 4).

La prévalence des pensées suicidaires a connu une tendance significative à la hausse entre le 1^{er} point de mesure en février 2021 (8 %) et septembre 2022 (12 % en vague 35). Elle a significativement diminué sur les 12 derniers mois (10 % en vague 37) (Figure p. 4).

La prévalence des états dépressifs, après avoir connu une phase de stabilisation entre septembre 2021 (vague 27) et mai 2022 (vague 34) avec environ 15 % des personnes concernées, avait repris une évolution à la hausse (+ 3 points) avec 18 % observés en septembre 2022 (vague 35). Le niveau des états dépressifs est comparable à celui observé un an plus tôt et se situe toujours à un niveau élevé (16 % en vague 37) (Figure p. 4).

En vague 37, 30 % des personnes interrogées présentent les signes d'un état anxieux ou d'un état dépressif (14 % un état anxieux seulement, 7 % un état dépressif seulement et 9 % un état à la fois dépressif et anxieux).

Les problèmes de sommeil, toujours importants (71 %), ont connu une évolution significative à la hausse entre la vague de mai 2022 (67 % en vague 34) et celle de septembre 2022 (71 % en vague 35). Ils se situent à un niveau comparable à celui observé un an plus tôt mais supérieur de 10 points à celui observé lors du 1^{er} point de mesure (61 % en vague 2 ; 30 mars-1^{er} avril 2020) (Figure p. 4).

Le pourcentage de personnes ayant une perception positive de leur vie (79 %) est comparable à celui observé lors de la vague précédente et comparable à celui observé l'année dernière à la même période (78 % en vague 35) (Figure p. 4).

► Profils de population à risque, en vague 37

● **Pour les 4 indicateurs (états anxieux, états dépressifs, problèmes de sommeil, pensées suicidaires)** : les personnes ayant une situation financière difficile, les inactifs ainsi que celles déclarant des antécédents de trouble(s) psychologique(s).

● **Les autres profils de population à risque différenciés selon les indicateurs sont :**

- **les personnes vivant dans un logement surpeuplé** pour les états anxieux et dépressifs ainsi que les problèmes de sommeil ;

- **les 35-49 ans et les chômeurs** pour les états anxieux et dépressifs ;

- **les femmes et les actifs occupés** pour les états anxieux et les problèmes de sommeil ;

- **les 18-24 ans et les 25-34 ans** pour les états anxieux et les pensées suicidaires ;

- **les étudiants** pour les états anxieux.

Conclusion

- Après les hausses observées suite à l'épidémie de Covid-19, en particulier lors du second confinement, **la santé mentale des français est relativement stable**. On note cependant une légère amélioration du niveau des états anxieux (- 3 points) et des pensées suicidaires (- 2 points) depuis la vague réalisée l'année dernière à la même période.

Au mois de septembre 2023, 30 % des personnes interrogées présentaient des signes d'un état anxieux ou dépressif. Les problèmes de sommeil concernaient plus de 2/3 des personnes interrogées et une personne sur dix avait pensé à se suicider au cours de l'année. Quel que soit l'indicateur considéré, les profils de la population les plus en difficulté étaient les personnes ayant une situation financière difficile, sans activité et celles déclarant des antécédents de trouble(s) psychologique(s).

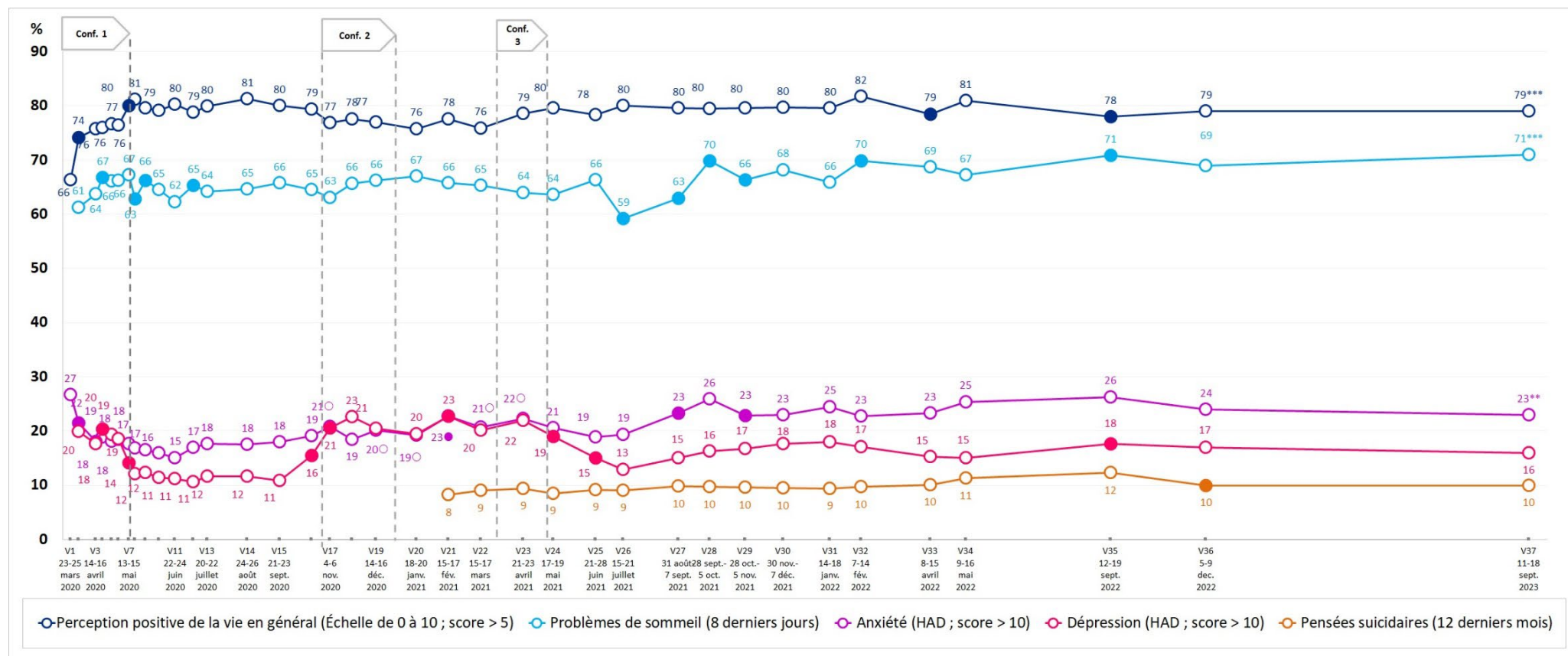
Les indicateurs restent donc élevés. Si une partie des effets est sans doute attribuable aux impacts à long terme de l'épidémie de COVID-19, le contexte actuel (tensions internationales, inflation, problèmes environnementaux, etc.) contribue sans doute également aux difficultés observées.

- **Rappelons qu'en présence de signes de dépression** (tristesse, perte d'intérêt, d'énergie), **d'anxiété** (tension, irritabilité) **ou de pensées suicidaires, il est important de s'informer et d'en parler** afin d'être conseillé sur les aides et les solutions disponibles. Il ne faut pas hésiter à prendre conseil auprès de son médecin, à appeler le **0 800 130 000** pour demander à être orienté vers une écoute ou un soutien psychologique, ou à s'informer sur **le site du Psycom (Psycom.org)**. Concernant les idées suicidaires, si vous êtes inquiet pour un proche ou pour vous même, **appelez le 3114**. Les professionnels du numéro national de prévention du suicide vous répondent **24h/24 et 7J/7**. L'appel est **gratuit et confidentiel**.

+ d'info sur la santé mentale et les ressources disponibles

- <https://www.santepubliquefrance.fr/coronavirus/sante-mentale>
- <https://www.psycom.org/>
- <https://www.filsantejeunes.com/>
- <https://3114.fr/>

Figure. Prévalences et évolutions des indicateurs de santé mentale et des problèmes de sommeil (% pondérés arrondis à l'unité).
Enquête CoviPrev, France métropolitaine, 2020-2023



Notes de lecture. Évolutions testées entre échantillons comparables en termes de sexe, âge, CSP, taille d'agglomération et région d'habitation. Lorsqu'une marque (ronde) est pleine, la proportion est significativement différente de celle de la vague précédente, test de Wald ajusté, $p < 0,05$. Lorsque la dernière proportion de la série est associée à une étoile, cette proportion est significativement différente de celle du premier point de la série (vague 1 ou 2 selon l'indicateur), test de Wald ajusté, * : $p < 0,05$; ** : $p < 0,01$; *** : $p < 0,001$.
HAD : *Hospital Anxiety and Depression scale*