

DANS CE NUMÉRO

p.1 Sensibilisation à la santé : qu'est-ce qui s'en vient?

p.1 Un mot de la part du Réseau Best Doctors

p.2 Comprendre la maladie mentale

Apprendre à reconnaître les signes et symptômes de la maladie mentale

p.2 Le coût de la maladie mentale

Découvrir les principales contraintes personnelles et économiques

p.3 La maladie mentale en milieu de travail

Contourner les obstacles liés à la maladie mentale en milieu de travail

p.3 Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider?

Le Réseau Best Doctors est là pour vous et votre famille

p.4 Sensibilisation au cancer du sein : penser « rose à longueur d'année »

Prenez position pour lutter contre le cancer le plus courant chez la femme

p.4 Un mot de l'un de nos membres

Prenez connaissance d'un exemple de la manière dont nous avons réellement aidé un membre du Réseau Best Doctors



Sensibilisation à la santé : qu'est-ce qui s'en vient?

Voici un aperçu de ce qui se pointe à l'horizon au moment où nous nous dirigeons vers l'hiver :

- Novembre est le Mois de la sensibilisation à la maladie de Crohn et à la colite, le Mois de l'ostéoporose et le Mois du diabète.
- Décembre comporte une Journée mondiale du SIDA et une Journée internationale des personnes handicapées.

Un mot de la part du Réseau Best Doctors

Quand vient le temps de prendre soin de notre santé, on se concentre en général sur les problèmes physiques. Faire assez d'exercice, adopter un régime alimentaire sain, éviter la cigarette et l'alcool, dormir suffisamment et s'assurer de visiter régulièrement le médecin pour passer un examen périodique sont des éléments que nous associons à une vie longue et productive.

Notre santé mentale qui, en fin de compte, est tout aussi importante pour notre bien-être en général, passe d'habitude au dernier rang, à notre plus grand détriment. Les maladies mentales ne sont pas aussi évidentes que le sont les troubles physiques, ce qui les rend plus difficiles à déceler. En outre, les problèmes de santé mentale sont trop souvent associés à des stigmates et des préjugés. C'est pourquoi, la plupart du temps, la maladie mentale nous effraie et demeure incomprise.

C'est précisément pour cette raison que nous devons prêter attention à la santé mentale des êtres qui nous sont chers, de nos collègues et, bien évidemment, à la nôtre. Les employeurs devraient s'intéresser au bien-être mental de leur personnel en faisant tout autant d'efforts pour protéger la santé mentale de leurs employés que pour préserver leur santé physique.

« La maladie mentale peut réduire de **10 à 20 ans** l'espérance de vie d'une personne. »

Comprendre la maladie mentale

L'Organisation mondiale de la santé définit la santé mentale comme un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ».

De nombreux facteurs contribuent à notre bien-être émotionnel et cognitif, notamment nos relations avec les autres, les soucis financiers, l'environnement de travail et nos capacités d'adaptation. Lorsqu'une personne a de la difficulté avec au moins un de ces éléments et qu'elle se sent dépassée, il s'ensuit un stress qui peut être aigu ou chronique.

Ce stress peut éventuellement entraîner des symptômes physiques, notamment des maux de tête, des palpitations cardiaques ou un infarctus ainsi que des problèmes de santé mentale.

Tout comme les maladies physiques qui se manifestent de plusieurs façons, les maladies mentales peuvent aussi adopter différentes formes dont les troubles d'anxiété, la dépression, les troubles alimentaires, la schizophrénie et les troubles de l'humeur. Les signes et les symptômes de la maladie mentale peuvent également varier en fonction des particularités du trouble, mais la plupart des maladies mentales affectent les émotions, la pensée et le comportement.

Voici des exemples de signes et symptômes :

- Se sentir triste ou déprimé
- Difficulté à se concentrer ou confusion mentale
- Peurs ou préoccupations excessives ou sentiment extrême de culpabilité
- Isolement et retrait des activités
- Fatigue considérable, problèmes de sommeil et manque d'énergie
- Problème de compréhension et d'établissement de relations avec les gens et les situations
- Désillusion, paranoïa ou hallucinations
- Abus d'alcool ou de drogues
- Modification importante des habitudes alimentaires
- Colère, hostilité ou violence excessive

Il est possible de traiter les maladies mentales. C'est pourquoi la première étape importante consiste à déceler les problèmes chez les êtres chers ou chez soi. De l'aide est en outre proposée sous différentes formes, notamment par les médecins de famille, les psychologues, les conseillers, les groupes de soutien, les organismes locaux de santé mentale et les autres services communautaires. Il est aussi important d'en parler avec des amis ou des parents en qui nous avons confiance.



Chaque année, **un Canadien sur cinq** souffre d'un problème de santé mentale ou de dépendance¹.



Avant d'atteindre l'âge de 40 ans, **un Canadien sur deux** souffrira ou aura souffert d'une maladie mentale¹.



Chaque semaine, au moins **500 000 travailleurs canadiens** ne sont pas en mesure de se présenter au travail en raison de problèmes de santé mentale¹.



Au Canada, seulement **20 %** des enfants reçoivent les soins de santé mentale dont ils ont besoin².

Le coût de la maladie mentale

La maladie mentale n'affecte pas uniquement les personnes qui en souffrent, mais elle touche aussi les familles, les amis et les collègues ainsi que la société de manière plus générale.

Des coûts considérables sont associés à la maladie mentale. Au Canada, on estime le fardeau économique attribuable à la maladie mentale à 51 milliards de dollars chaque année, ce qui comprend le coût des soins de santé, la perte de productivité et la réduction de la qualité de vie en lien avec la santé¹. Et cela ne tient pas compte des conséquences financières pour les personnes qui souffrent de problèmes de santé mentale, qui ont souvent plus de difficulté à se

trouver un emploi, le taux de chômage atteignant parfois 70 à 90 % chez les personnes aux prises avec les maladies mentales les plus graves. Il y a aussi les conséquences financières pour les employeurs : le coût d'un congé d'invalidité pour maladie mentale est en effet presque le double de celui d'un congé pour maladie physique¹.

En plus d'avoir à assumer un fardeau économique, les personnes atteintes de maladie mentale doivent payer un lourd tribut physique, puisqu'elles courent plus de risques d'être victimes d'un grand nombre de troubles chroniques et que leur taux de mortalité est supérieur à celui de la population en général. En fait, la maladie mentale peut raccourcir de 10 à 20 ans l'espérance de vie d'une personne¹.

[1] Centre de toxicomanie et de santé mentale.

[2] L'Association canadienne pour la santé mentale.

La maladie mentale en milieu de travail



La maladie mentale frappe l'employé et son milieu de travail. Les employés qui souffrent d'une maladie mentale peuvent en effet avoir de la difficulté à faire leur travail, prennent souvent beaucoup de congés, s'isolent de leurs collègues et semblent moins productifs. Cela exerce d'habitude une pression sur les relations au travail.

La crainte de la discrimination et des préjugés constitue un important obstacle en milieu de travail, qui empêche souvent les employés à parler de leurs problèmes avec leur employeur ou leurs collègues. Et cette situation persiste malheureusement en dépit des efforts constants et des campagnes pour promouvoir une meilleure sensibilisation.

Réfléchissez aux faits suivants :

- 39 % des travailleurs ontariens affirment qu'ils n'en parleraient pas à leur supérieur s'ils venaient à souffrir d'un problème de santé mentale¹.
- 50 % des Canadiens avoueraient à leurs amis ou à leurs collègues qu'un membre de leur famille souffre d'une maladie mentale, par rapport à 72 % d'entre eux si un membre de leur famille recevait un diagnostic de cancer et 68 % s'il s'agissait d'un diagnostic de diabète¹.

Tout cela soulève une question : que peut-on faire en milieu de travail pour aider les employés à se sentir soutenus et les encourager à rechercher l'aide dont ils ont besoin?

On parle beaucoup de la « conciliation travail-vie personnelle », mais pour les employés qui souffrent d'une maladie mentale, cet équilibre est tout particulièrement essentiel. Il existe une relation complexe entre le stress et la maladie mentale, et chez certaines personnes, le stress peut exacerber un problème de santé mentale latent. Les employés qui considèrent que la majorité de leurs journées sont « plutôt » ou « extrêmement » stressantes sont trois fois plus susceptibles de souffrir d'un grave épisode dépressif par rapport à ceux qui affirment ne pas avoir des journées très stressantes³.

Les employés aux prises avec une maladie mentale ont le droit de demander certains aménagements leur permettant de continuer à travailler. Ces arrangements peuvent notamment comprendre des horaires de travail souples, de sorte qu'ils puissent travailler pendant les périodes où ils sont les plus productifs (la matinée peut être particulièrement difficile pour les employés qui prennent des médicaments, par exemple). Les employés doivent aussi clairement indiquer les situations qui leur causent un stress important (comme les longues réunions) de sorte que l'employeur puisse en tenir compte pour les accommoder.

Si vous souffrez d'un problème de santé mentale, il ne tient qu'à vous de décider si vous voulez le divulguer à votre employeur. Chaque situation comporte en effet ses avantages et ses risques en matière de divulgation. Si vous croyez qu'un de vos collègues souffre d'un problème de santé mentale et que cela vous préoccupe, la meilleure chose à faire c'est de lui offrir votre soutien.

« Le taux de chômage peut s'élever de **70 à 90 pour cent** chez les personnes aux prises avec une grave maladie mentale. »

Comment le Réseau Best Doctors peut-il aider?

Une bonne partie de la crainte entourant la maladie mentale tire ses origines de nos craintes individuelles face à la maladie qui sont invisibles et souvent déroutantes pour la majorité d'entre nous.

La meilleure façon d'éliminer les préjugés au sujet de la maladie mentale consiste à tenter de mieux la comprendre. Si vous ou l'un de vos proches avez des questions, le Réseau Best Doctors peut être en mesure de vous fournir les réponses appropriées ou de vous orienter dans la bonne direction. Il est possible, par exemple, que vous ou un être cher vous posiez des questions sur un médicament qui vous a été prescrit pour une maladie mentale ou encore sur le diagnostic établi.

En comprenant mieux la santé mentale et en améliorant son acceptation sociale, nous pourrions atténuer la honte que ressentent de nombreuses personnes qui en souffrent. Il est de plus essentiel d'y associer l'augmentation des ressources et du soutien offerts afin d'alléger le fardeau imposé à ces personnes et à ceux qu'elles aiment.

[3] Statistique Canada, 2006.

[4] Société canadienne du cancer.

Sensibilisation au cancer du sein : penser « rose » à longueur d'année

Le cancer du sein est la forme la plus courante de cancer frappant les Canadiennes, et la seconde cause de décès attribuable au cancer, avec plus de 14 décès chez les femmes au Canada chaque jour. En 2015, près de 25 000 femmes ont reçu un diagnostic de cancer du sein, ce qui représente 26 pour cent des nouveaux cas de cancer chez la femme⁴.

Nombre d'entre nous avons été affectés d'une manière ou d'une autre par le cancer du sein, et au cours du mois d'octobre, désigné comme Mois de la sensibilisation au cancer du sein, nous porterons du rose pour nous rappeler, à nous-même et aux autres, l'omniprésence de cette maladie.

Le cancer du sein devrait toutefois faire partie de nos préoccupations à longueur d'année. C'est tout



particulièrement vrai, parce que les programmes de dépistage peuvent aider à détecter le cancer du sein avant même que des symptômes se manifestent. Et lorsqu'un cancer du sein est détecté et traité tôt, les chances de succès du traitement sont supérieures.

Un mot de l'un de nos membres

Les problèmes de santé de Lily ont commencé il y a



plusieurs années au moment où elle a remarqué qu'elle était constamment épuisée, malgré le fait qu'elle était une personne active et en santé. Elle avait rendu visite à son médecin de famille, mais n'avait pas obtenu de diagnostic.

Elle a poursuivi son combat contre le manque d'énergie pendant trois

mois avant de se retrouver au service des urgences après avoir chuté à trois reprises au cours d'une semaine.

« Ma fréquence cardiaque était de 20, affirme Lily. On m'a dit que si j'étais alors retournée à la maison, je serais morte. » Elle a alors reçu un diagnostic de cardiomyopathie, une maladie qui affaiblit le muscle cardiaque au point qu'il n'est pas en mesure d'acheminer suffisamment de sang au corps. Le médecin traitant lui a expliqué que la maladie était probablement causée par une infection virale, puisqu'il n'y avait pas d'antécédent de problèmes cardiaques dans sa famille.

Un stimulateur cardiaque a été implanté à Lily, qui devait aussi prendre un médicament sur ordonnance, mais ce dernier avait des effets secondaires graves : elle était constamment fatiguée et sa tension artérielle était extrêmement basse. Elle a aussi commencé à souffrir d'un problème cutané que son médecin ne savait trop comment traiter.

Confuse, et ne sachant plus trop vers qui se tourner, Lily a décidé de communiquer avec le Réseau Best Doctors. Le personnel du Réseau Best Doctors a recueilli les données de son dossier médical et les a confiées à un chirurgien cardio-vasculaire renommé.

L'expert en est venu à la conclusion que Lily ne souffrait pas d'une cardiomyopathie ni d'une infection virale, mais a diagnostiqué une sarcoïdose, en expliquant que le trouble cutané était l'une des manifestations de cette maladie.

Lily a montré le rapport à son médecin de famille et à son cardiologue, qui ont modifié les médicaments en tenant compte des recommandations de l'expert. Le cardiologue a aussi prescrit une tomographie par émission de positrons (TEP) pour confirmer le diagnostic, toujours sous les conseils de l'expert.

« Du début à la fin - envoi des dossiers, belle personnalité de l'intervenante (une infirmière diplômée), rapport approfondi de Best Doctors - tout a fonctionné de manière extraordinaire! »

Réseau
Best DoctorsSM

membre.ca@bestdoctors.com

1 877 419-2378

www.bestdoctorscanada.com

Plus de 53 000 spécialistes émérites de garde pour vous

Si vous vivez de l'incertitude quant à votre santé, appelez le Réseau Best Doctors. Nous vous aiderons à clarifier les choses et à comprendre ce qui vous arrive en veillant à ce que vous obteniez les bons renseignements, le bon diagnostic et le bon traitement.

Ce bulletin n'a pas pour objet de fournir des conseils ou des services médicaux et ne doit pas être interprété comme constituant les conseils professionnels de Best Doctors. À cet égard, Best Doctors ne garantit pas l'exactitude des renseignements présentés ni leur pertinence par rapport à un cas particulier et n'assume aucune responsabilité à ce sujet. Les problèmes de santé de toute personne doivent être portés à l'attention des médecins et des professionnels de la santé appropriés. Best Doctors, L'exactitude avant tout, InterConsultation et le logo de croix étoilée sont des marques de commerce ou des marques déposées de Best Doctors Inc. Utilisé avec permission.