



BELHEALTH
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

sciensano

Résultats de la 7^e vague – OCTOBRE 2024

L'anxiété et la dépression sont associées au temps d'écran, aux pensées suicidaires et à la capacité à gérer des problèmes quotidiens imprévus

**17 %
SOUFFRENT
D'ANXIÉTÉ**



**15 %
SOUFFRENT
DE DÉPRESSION**



La probabilité de souffrir d'**anxiété** :

- augmente lorsque les personnes passent plus de **temps libre sur les écrans**
- est 7 fois plus élevée chez les personnes qui ont eu des **pensées suicidaires** au cours de l'année précédente
- est plus faible lorsque les personnes arrivent à gérer facilement des problèmes inattendus et difficiles, et des exigences de la vie quotidienne, comme le travail, les crises familiales et personnelles

La probabilité de souffrir de **dépression** :

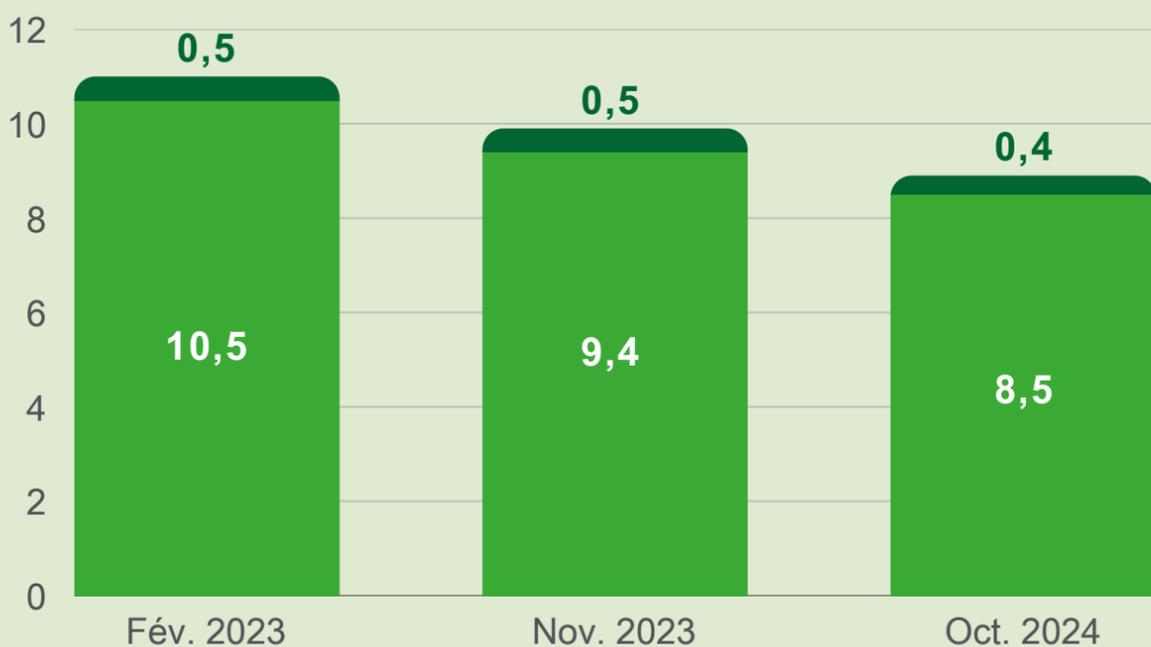
- augmente lorsque les personnes passent plus de **temps libre sur les écrans**
- est 12 fois plus élevée chez les personnes qui ont eu des **pensées suicidaires** au cours de l'année précédente
- est plus faible lorsque les personnes arrivent à gérer facilement des problèmes inattendus et difficiles, et des exigences de la vie quotidienne, comme le travail, les crises familiales et personnelles

Dans les moments difficiles, certaines personnes peuvent souhaiter mettre fin à leur vie

8,5% des personnes rapportent avoir eu des pensées suicidaires l'année passée. Ce pourcentage a significativement diminué depuis février 2023

■ Pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois

■ Tentatives de suicide au cours des 12 derniers mois



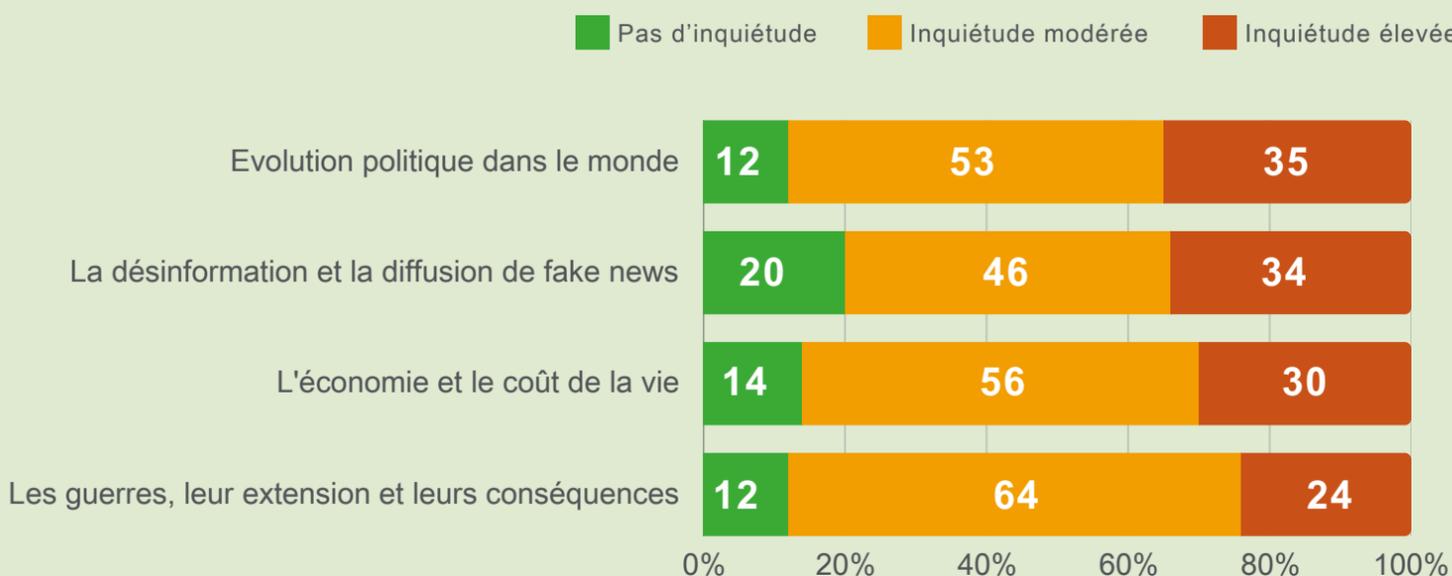
La probabilité de rapporter des pensées suicidaires en octobre 2024 est plus élevée parmi:

- les **jeunes adults** (18-29 ans)
- les personnes avec tout au plus un diplôme de **l'enseignement secondaire**
- les personnes vivant en **Wallonie**
- les personnes qui souffrent d'**anxiété et/ou de dépression**
- celles qui passent plus de **5 heures** de leur temps libre par jour **sur les écrans**

Une policy brief sur la prévention du suicide en Wallonie est disponible [ici](#).

Inquiétudes

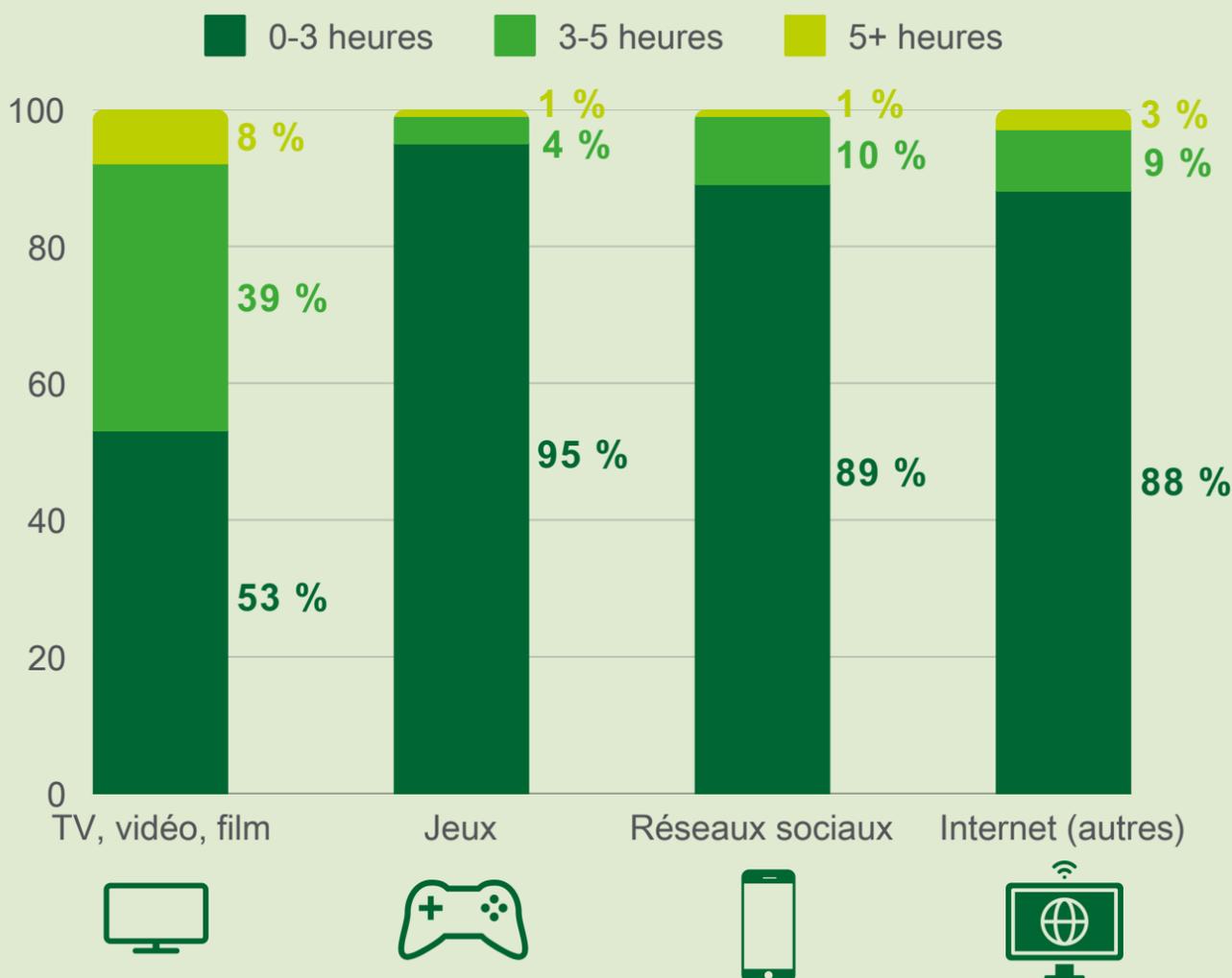
Les personnes sont principalement préoccupées par les sujets suivants



- Les personnes âgées de **65 ans et plus** sont plus souvent inquiètes à propos de la **désinformation**
- **Les femmes**, les personnes avec tout au plus un diplôme de l'**enseignement secondaire** et les personnes vivant **seules** sont plus inquiètes à propos de l'**économie et l'augmentation du coût de la vie**

Temps d'écran et utilisation d'internet

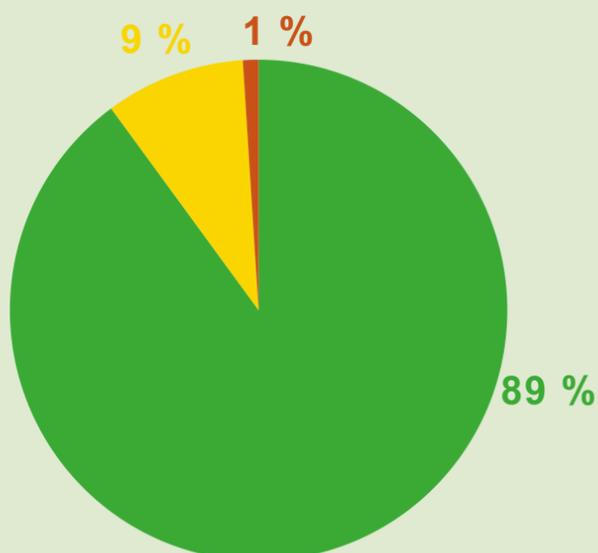
Les personnes passent en moyenne 5 heures par jour sur un écran, mais la plupart du temps, ce n'est pas plus de 3 heures par type d'écran



Les personnes qui rapportent le plus de temps d'écran sont :

- Pour la TV, les vidéos ou les films: les **femmes**, les personnes âgées de **50 ans et plus** et les personnes vivant seules
- Pour les jeux, les personnes âgées de **18 à 29 ans** et les personnes avec tout au plus un diplôme de l'**enseignement secondaire**
- Pour les médias sociaux, les **femmes**, les personnes âgées de **18 à 29 ans** et les personnes avec tout au plus un diplôme de l'**enseignement secondaire**

Une grande majorité n'a pas d'usage problématique d'internet (échelle IDS-15)



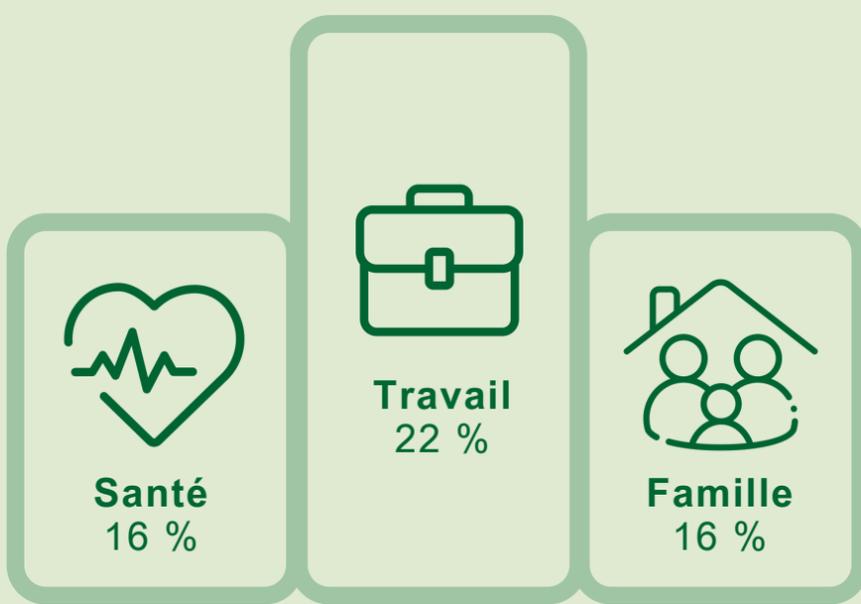
Les personnes plus susceptibles d'avoir un usage problématique d'internet :

- sont âgées de **18 à 29 ans**
- ont un niveau d'**éducation plus élevé**

Il n'y avait pas de différence significative en fonction du sexe et de la composition du ménage.

Stress, gestion du stress et santé mentale positive au quotidien

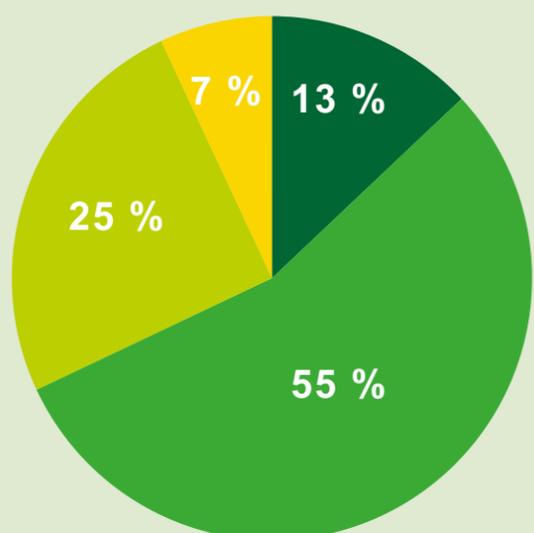
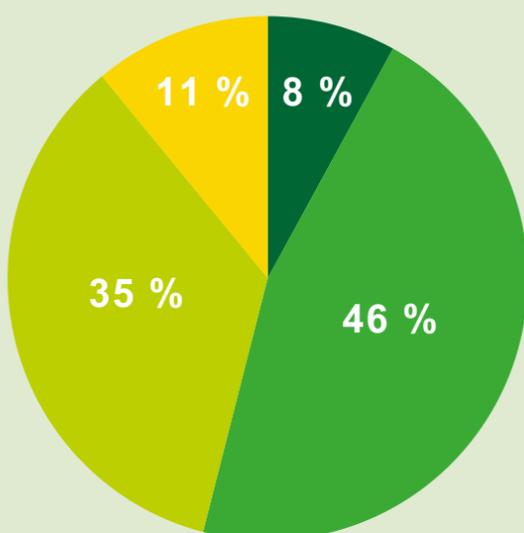
Le top 3 des causes de stress les plus fréquentes



Gestion du stress

Plus de la moitié (54%) des personnes rapportent pouvoir bien* gérer des **problèmes inattendus et difficiles** (crise familiale ou personnelle)

Plus de deux tiers (68%) des personnes rapportent pouvoir bien* gérer les exigences de leur **vie quotidienne** (le travail, la famille ou les activités bénévoles)



■ Excellente* ■ Bonne* ■ Moyenne ■ Faible

Le top 3 des activités qui contribuent à votre bonne santé mentale



Avoir des contacts sociaux positifs
52 %



Faire quelque chose d'agréable
41 %



Faire du sport et des activités physiques
37 %

Découvrez la méthodologie de recherche utilisée dans [ce document technique](#).

Des données interactives sur l'anxiété, la dépression, la faible satisfaction de vie et l'insatisfaction vis-à-vis des contacts sociaux, par région, sexe et âge, sont disponibles sur notre [tableau de bord](#).

Camille Duveau • camille.duveau@sciensano.be
Lize Hermans • lize.hermans@sciensano.be
Hans Jonker • hans.jonker@sciensano.be

Département d'épidémiologie et santé publique
Service d'informations sanitaires

Source : septième enquête BELHEALTH
Publication : Mars 2025