

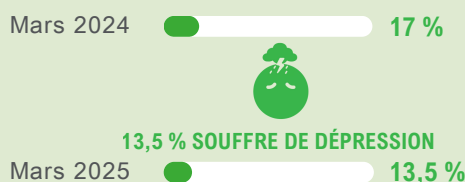
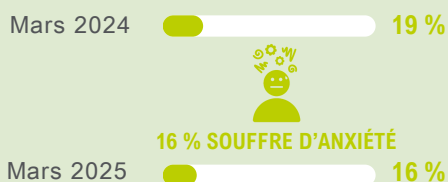


**BELHEALTH**  
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

sciensano

## Résultats de la 8<sup>e</sup> vague – Mars 2025

### Les niveaux d'anxiété et de dépression ont diminué depuis mars 2024



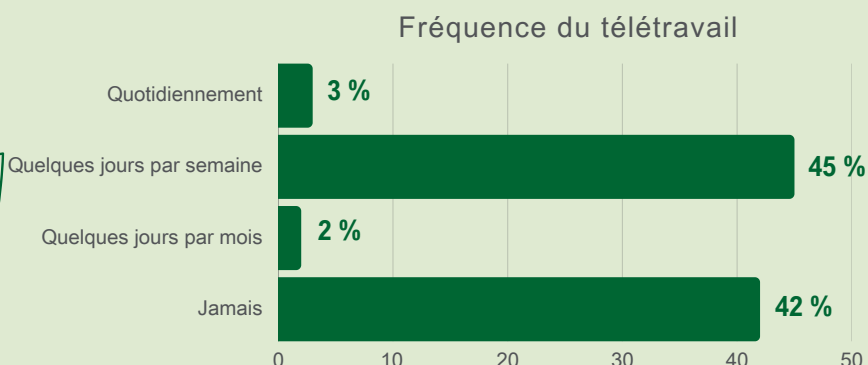
La probabilité de souffrir d'**anxiété** :

- est plus élevée lorsque les personnes se perçoivent comme ayant un statut socioéconomique plus faible
- est plus élevée parmi les personnes qui télétravaillent quotidiennement par rapport à celles qui télétravaillent quelques jours par mois
- est plus de 3 fois plus élevée chez les personnes qui ont augmenté leur consommation d'alcool ou de tabac, comparé à celles qui ne l'ont pas fait

La probabilité de souffrir de **dépression** :

- est plus élevée lorsque les personnes se perçoivent comme ayant un statut socioéconomique plus faible
- est plus de 4 fois plus élevée chez les personnes qui ont augmenté leur consommation d'alcool et de tabac, comparé à celles qui ne l'ont pas fait

### Près de la moitié (48 %) des personnes actives télétravaillent au moins un jour par semaine



### 13,5% des personnes actives ont été absentes du travail pour des raisons de santé mentale au cours des 12 derniers mois



En moyenne, ces personnes se sont absentes pendant **38 jours**. Les personnes absentes du travail pour des raisons de santé mentale sont plus souvent jeunes, de sexe féminin et résident à Bruxelles ou en Wallonie.

# Le besoin et l'utilisation des soins de santé mentale sont restés stables entre 2023 et 2025

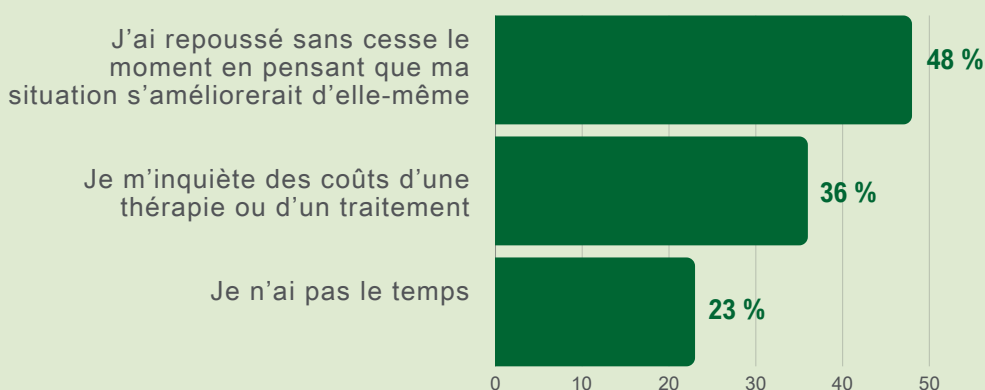
Mars 2025



**28 %** des personnes déclarent avoir besoin de soins de santé mentale, un taux comparable aux 29% rapportés en novembre 2023. Pour la plupart d'entre elles (**72 %**), il s'agit des mêmes personnes en novembre 2023 et en mars 2025.

Parmi les personnes qui en ont besoin, **39 %** n'ont pas reçu de soins de santé mentale.

## Le top 3 des raisons pour lesquelles ne pas avoir consulté un professionnel de la santé mentale parmi les personnes déclarant en avoir besoin (Mars 2025)



Au total, **18 %** des personnes ont reçu des soins de santé mentale soit, le même pourcentage qu'en novembre 2023. Pour **10 %** de l'ensemble des personnes, ces soins ont été dispensés aux deux périodes.

**9,7 % de celles qui ont reçu des soins de santé mentale** ont consulté à distance (par téléphone ou en visio).

Les consultations à distance sont plus fréquentes parmi les personnes âgées de 18 à 29 ans (11 %) que chez les personnes âgées de 65 ans et plus (5,3 %).



## 4% des personnes ont récemment utilisé un chatbot basé sur l'IA pour un soutien en santé mentale



Les personnes âgées de 18 à 29 l'utilisent plus souvent que les personnes âgées de 50 ans et plus.

Le top 3 des raisons principales pour lesquelles l'IA est utilisée:

- par curiosité (65 %)
- par commodité (disponible à tout moment et n'importe où) (42 %)
- pour l'anonymat et la confidentialité (41 %)

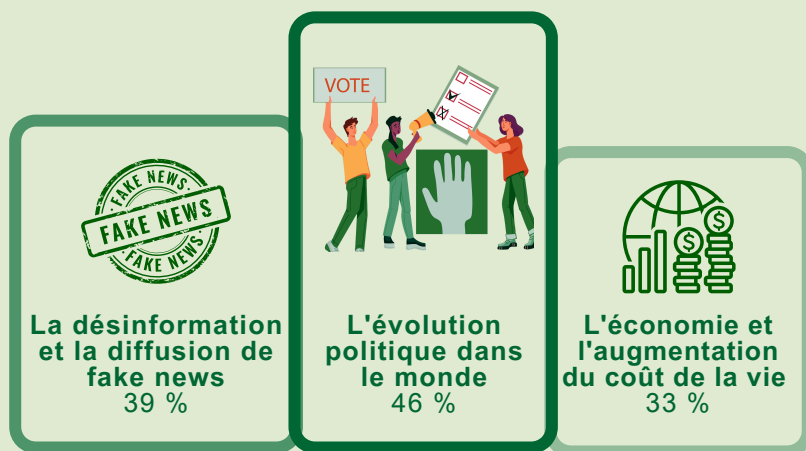
## 56 % des personnes ressentent de la solitude

Le sentiment de solitude ne s'est pas amélioré depuis 2023



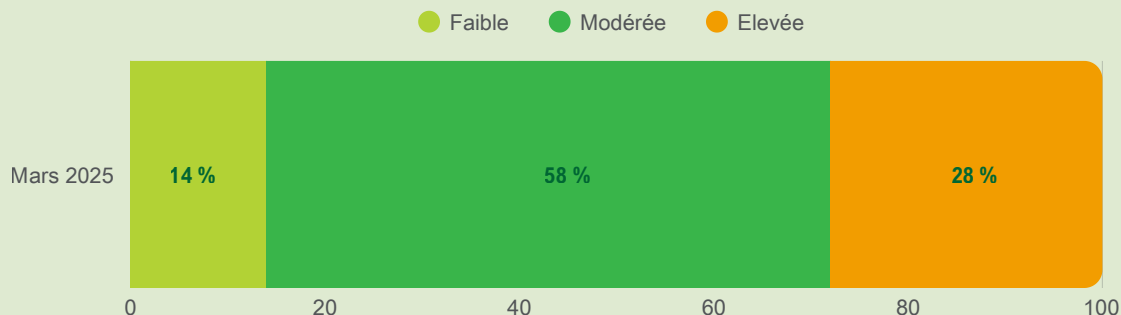
En mars 2025, **34 %** des personnes rapportent un sentiment de solitude modérée, tandis que **22,5 %** ressentent de la solitude sévère.

## Les sujets qui préoccupent le plus en mars 2025



De plus en plus de personnes se sentent très inquiètes par ces sujets.

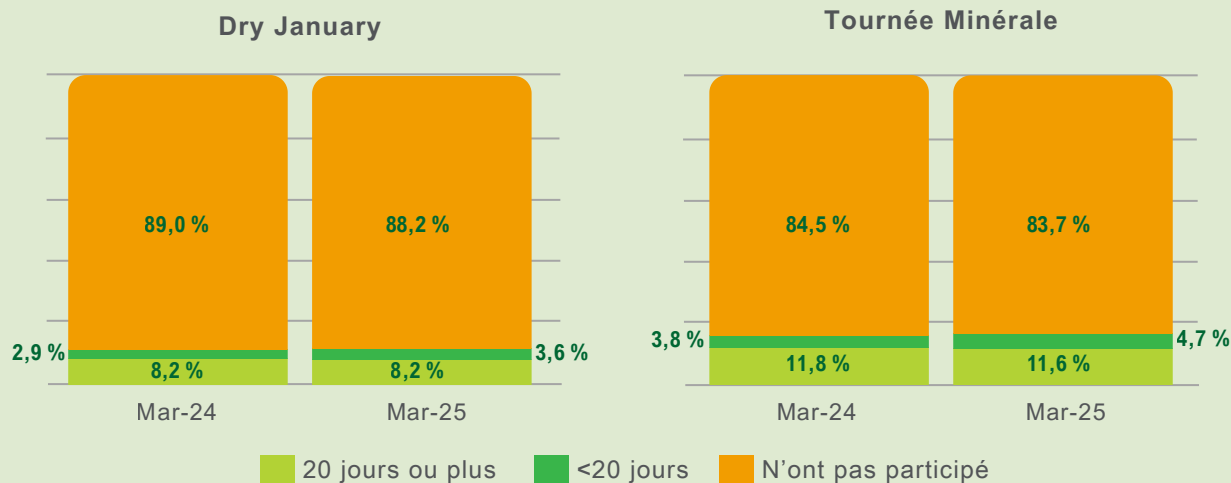
Pour la première fois, nous avons interrogé les répondants sur leur niveau d'inquiétude face à **la criminalité et la violence**.



Les personnes ayant un niveau d'inquiétude plus élevé:

- vivent à Bruxelles et en Wallonie
- sont âgées de 65 ans et plus, comparé aux personnes âgées de 30 à 49 ans
- ont tout au plus un diplôme de l'enseignement secondaire

# La participation aux campagnes sans alcool augmente légèrement en 2025 par rapport à 2024



- **8 %** des consommateurs d'alcool ont participé à au moins une des deux campagnes sans alcool lors des éditions 2024 et 2025.
- Près de la moitié des participants au Dry January (**46 %**) y ont pris part les deux années.
- Plus de la moitié des participants à la Tournée Minérale (**54 %**) ont pris part à la campagne en 2024 et en 2025.

## La probabilité de participer



**DRY JANUARY®**

au Dry January est légèrement plus élevée parmi les personnes ayant un diplôme de l'enseignement supérieur (13 %) compare à celles ayant au plus un diplôme de l'enseignement secondaire (11 %)



à la Tournée Minérale est légèrement plus élevée chez les femmes (18 %) que chez les hommes (14 %)

Découvrez la méthodologie de recherche 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](mailto:camille.duveau@sciensano.be)  
Lize Hermans • [lize.hermans@sciensano.be](mailto:lize.hermans@sciensano.be)

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

Source : huitième enquête BELHEALTH | Publication : Octobre 2025