



BELHEALTH
BELGIAN HEALTH AND WELLBEING COHORT

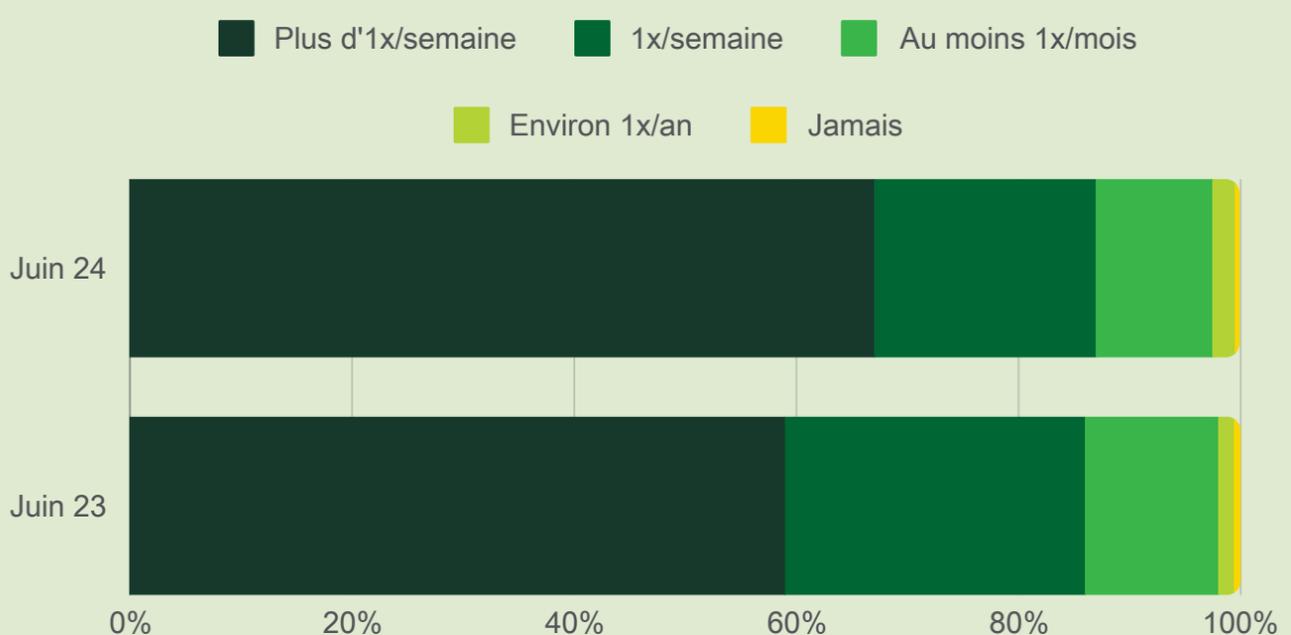
sciensano

Résultats de la 6^e vague – Juin 2024

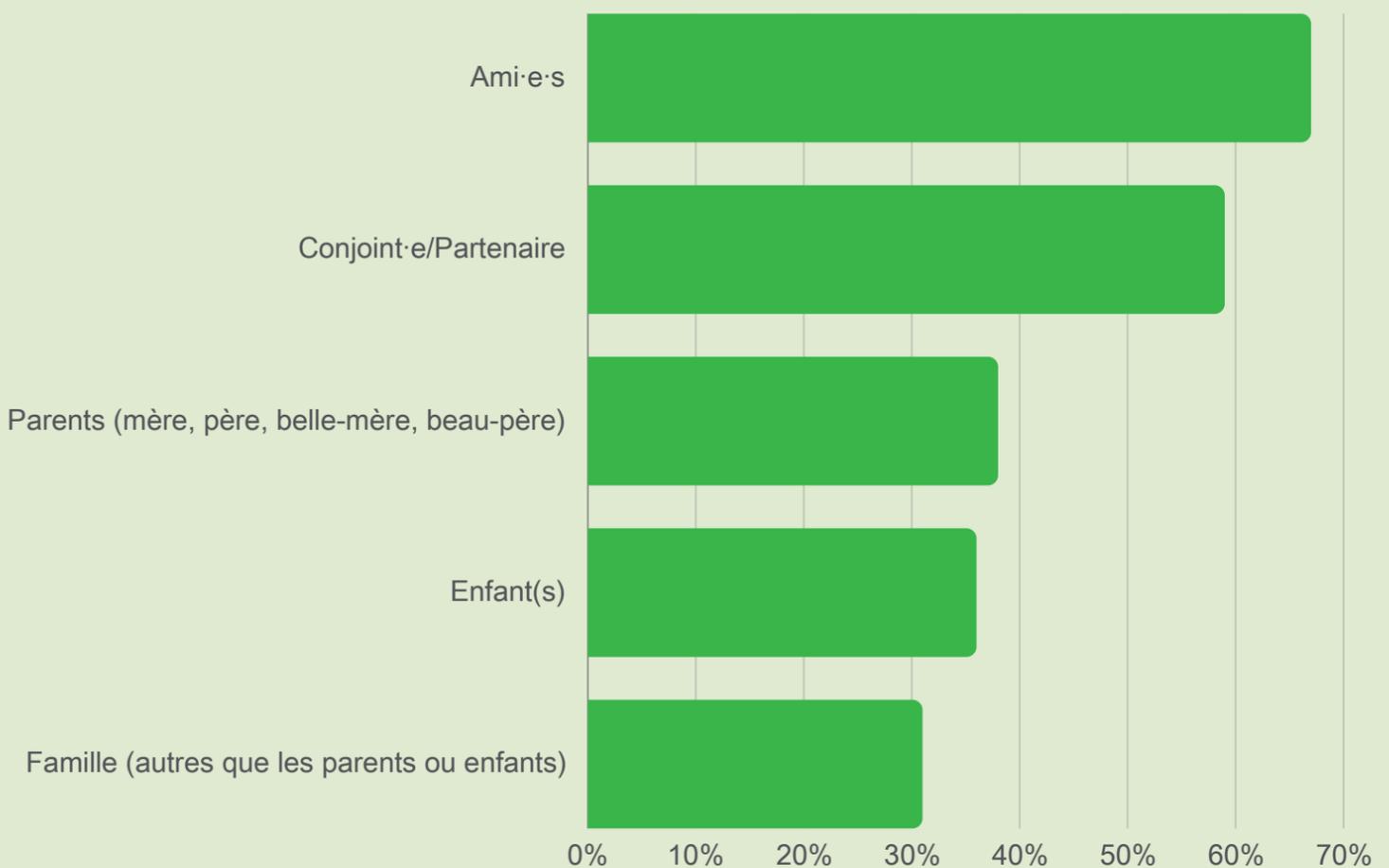
Les facteurs clés influençant la santé mentale : les relations sociales et la solitude



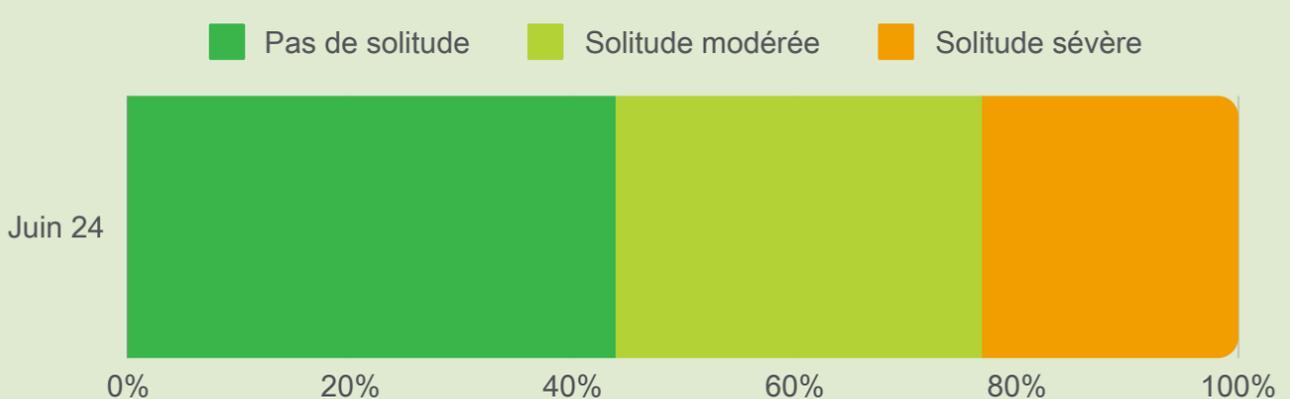
Plus de 8 personnes sur 10 ont des contacts hebdomadaires avec leurs parents, enfants, amis ou connaissances, etc.



Les cinq sources principales de soutien social sont :



Même avec ce niveau élevé de contacts sociaux, plus de la moitié des personnes ressentent de la solitude



La solitude touche davantage les personnes

- d'âge moyen (30 à 64 ans)
- qui ont tout au plus un diplôme de l'enseignement secondaire
- vivant seules (avec ou sans enfants)

La stigmatisation de la santé mentale dans la société: un lourd fardeau



Les personnes ayant des problèmes de santé mentale seraient confrontées à des croyances et attitudes négatives à leur égard



85 % pense que les personnes de notre société hésitent à confier leur enfant à quelqu'un ayant des problèmes de santé mentale

76 % pense que les personnes de notre société hésitent à faire des affaires avec quelqu'un ayant des problèmes de santé mentale

74 % pense que les personnes de notre société prennent moins au sérieux l'opinion de quelqu'un ayant des problèmes de santé mentale



Les personnes étaient perçues comme modérément optimistes

Sur une échelle allant de 0 à 24, le score moyen pour l'optimisme est de 13,3.



L'optimisme est le plus élevé chez les personnes :

- âgées de 65 ans et plus
- avec un diplôme de l'enseignement supérieur
- vivant avec un·e partenaire, de la famille, des ami·e·s, ...

L'anxiété et la dépression sont associées à la solitude, à la stigmatisation de la santé mentale et à l'optimisme

18 % SOUFFRE D'ANXIÉTÉ



15 % SOUFFRE DE DÉPRESSION



La probabilité de souffrir d'**anxiété**

- augmente lorsque les personnes ont moins d'un contact social par semaine
- est 6 fois plus élevée chez les personnes qui ressentent de la **solitude**
- augmente avec le niveau de **stigmatisation de la santé mentale perçue**
- diminue avec des niveaux plus élevés d'**optimisme**

La probabilité de souffrir de **dépression** :

- augmente lorsque les personnes ont moins d'un contact social par semaine
- est 9 fois plus élevée chez les personnes qui ressentent de la **solitude**
- augmente avec le niveau de **stigmatisation de la santé mentale perçue**
- diminue avec des niveaux plus élevés d'**optimisme**

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 : sixième enquête BELHEALTH

Publication : Octobre 2024