



Changement climatique :
Un enjeu pour l'intervention
précoce en santé mentale?

Philippe Conus

Concepts généraux

- Le changement climatique est lié à l'activité humaine
 - Utilisation d'énergie fossile qui conduit à l'accumulation de CO₂ dans l'atmosphère et par effet de serre à la hausse des températures moyennes
- Le climat a déjà changé dans le passé, mais jamais aussi vite et jamais de manière aussi directement liée à l'activité humaine
- Les conséquences sont dramatiques au niveau de l'environnement
- On parle souvent des possibles conséquences sur la santé physique
 - Chaleur extrême et canicules induisant déshydratation et accidents cardio-vasculaires
 - Modification de la faune et augmentation de maladies tels que malaria, dengue, COVID (?)
 - Pollution conduisant à des problèmes respiratoires
- **On parle beaucoup plus rarement des conséquences sur la santé mentale qui sont pourtant nombreuses**

Quelques exemples concrets

- 25 à 50% des personnes exposées à une catastrophe naturelle (inondation, ouragan, feu de forêt...) développent des troubles psychiques
- parmi les survivants de l'ouragan Katrina,
 - 49% des personnes exposées présentent ou ont présenté des troubles anxieux ou de l'humeur,
 - 18% un PTSD et
 - taux de suicide multiplié par 2 dans cette région au cours des années suivantes
- même phénomène observé dans le cadre d'autres catastrophes naturelles: près de 50% des adultes et 45% des enfants souffrent de dépression après un tel événement
- doublement du taux de suicide chez les fermiers de une région du Midwest américain suite à un épisode grave de sécheresse

Populations les plus vulnérables

- Personnes vivant dans une zone à risque
- Communautés indigènes
- Communautés les plus pauvres
- Certains groupes professionnels
- Les personnes avec handicap ou maladie chronique
- Les personnes âgées, les femmes et les enfants

Impact sur la société

- Diminution des ressources, lutte pour l'accès à celles-ci
- Diminution du sens de cohésion sociale
- Diminution du sentiment d'appartenance à une société
- Augmentation des agressions interpersonnelles, de la violence intrafamiliale et des crimes
- Augmentation de la fréquence des agressions entre groupes comme par exemple les conflits politiques et les guerres

Une question urgente à large impact

- L'équilibre psychique est en effet
 - un élément déterminant de la qualité de la vie de chaque individu
 - **mais aussi un des facteurs clé de la stabilité des rapports entre les humains et entre les nations**
- La littérature suggère que l'on peut identifier trois catégories principales d'effets du changement climatique sur la santé mentale:
 1. l'impact direct
 2. l'impact graduel
 3. l'impact indirect

Impact direct

- Troubles survenant suite à des catastrophes naturelles (tempêtes majeures, inondations, incendies, phases de chaleur extrême)
- Troubles psychiques 40 fois plus prévalants que problèmes somatiques dans ce type de contexte
- Forme la plus visible et la mieux documentée: PTSD.
- Plus préoccupant: développement plus durable de dépression, de troubles anxieux, de décompensation psychotique (chez des patients déjà connus pour de tels troubles ou sous forme d'un épisode initial) de deuil compliqué ou de suicides,
 - *Durent bien au-delà de la phase d'aide internationale qui souvent ne s'inscrit pas dans la durée*
 - *Les populations précarisées se trouvent alors seules pour faire face à une situation souvent très détériorée qui impacte gravement la santé psychique*
- **La santé psychique est donc un domaine de vulnérabilité majeur dans le contexte des catastrophes liées au changement climatique**

Impact graduel

- Populations exposées à la marche plus lente du changement climatique et aux désordres qui en découlent
 - (montée des températures, élévation du niveau de la mer, changement des cycles de précipitations, sécheresse récurrente, insécurité alimentaire),
- Menace plus perfide et latente
 - lent basculement de leur équilibre et de leur mode de vie,
 - érosion progressive de ce qui parfois est à la base de leur identité,
- Conduit à
 - accumulation de stress
 - dépression (par perte progressive de territoire, de ressources, de capacité à pratiquer son activité professionnelle pour les agriculteurs par exemple)
 - irritabilité
 - conflits (migration liée au climat, au manque de nourriture)
 - victimisation des plus fragiles

Impact indirect

- Lié à la nécessité de revisiter les valeurs qui sous-tendent l'organisation des sociétés et inévitablement de remettre en question des modes de vie très ancrés et difficiles à modifier
- Cette nécessité de changer notre façon de voir le monde, le futur, les autres et nous-mêmes, peut conduire à un
 - **sentiment de perte d'identité et de rôle social**, que ce soit dans le cadre extrême de migrations forcées ou sans aller si loin dans celui de modifications de la structure économique du milieu
 - **sentiment d'impuissance** tant la tâche est gigantesque et semble hors de portée.
 - **sentiments de désespoir**, de dépression, d'angoisse, voire d'idées suicidaires, mais aussi de tensions dans la population, dans les familles, dans les couples.
 - Peut émerger également le phénomène **d'éco-anxiété ou de « solastalgie »**,

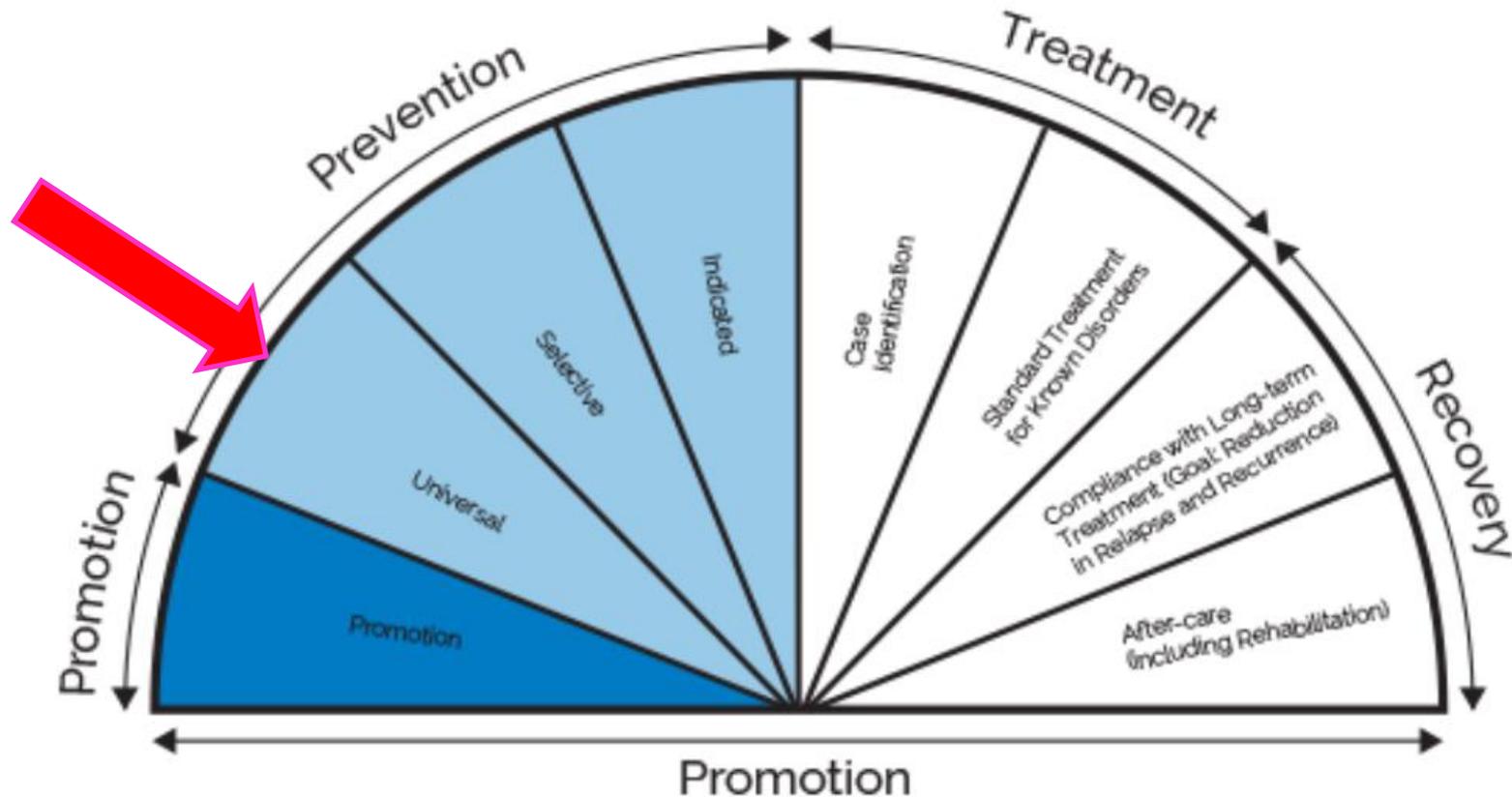
Solastalgie ou éco-anxiété

- Sentiment de détresse induit chez les humains par la modification de l'environnement,
- Affect négatif exacerbé par un sentiment d'impuissance ou de manque de contrôle sur le processus de changement en cours.
- Initialement observé dans les populations directement exposées à un changement environnemental localisé
- S'applique maintenant à
 - toute une partie de la population mondiale et
 - particulièrement aux jeunes qui en viennent à remettre en question un modèle de vie ainsi que les projets qu'ils pouvaient avoir, y compris l'idée même de faire des enfants.

En résumé

- Si rien n'est fait pour enrayer le changement climatique, le coût au niveau de la santé mentale et de l'équilibre des populations sera majeur.
- S'il est important de protéger les plus vulnérables dans les situations de catastrophes, et d'orienter les personnes souffrant d'éco-anxiété vers des actions associatives qui leur permettent de reprendre ne serait-ce qu'un contrôle limité sur ces phénomènes et de sortir ainsi d'un sentiment d'impuissance,
- **il est urgent que les médecins s'engagent activement pour alerter les autorités politiques à l'égard de l'impact que l'inaction dans ce domaine pourrait avoir sur la santé de nos populations.**
- Ils peuvent le faire individuellement ou en adhérant à diverses associations qui militent dans ce sens :
www.engagespourlasante.ch,
<https://xrlausanne.ch/ressources/doctors/>,
<http://www.aefu.ch/20/actuel/>

Le changement climatique: une cible pour l'intervention précoce en santé mentale



AGIR SUR LE CLIMAT: UNE METHODE DE PREVENTION PRIMAIRE EN SANTE MENTALE

Agir comme individu

- Déplacements à vélo ou à pied
 - Diminue le stress, améliore les capacités cognitives, prévient ou traite la dépression
- Utilisation des transports publics
 - Augmente les chances d'interactions et de cohésion sociale dont l'impact est positif sur cognition et humeur
- Utiliser des énergies propres
 - Diminue la pollution et les troubles qu'elle induit (dépression)
- Modifier son alimentation
 - Consommer local et bio, 300g de viande max par semaine, éviter la viande bovine



Production de viande bovine:

- 14% des gaz à effet de serre
- Gaspillage massif d'eau

Agir comme citoyen

- Plusieurs groupements politiques et plusieurs associations ou mouvements permettent de s'engager pour lutter contre le changement climatique
- Voter
- S'engager
- Développer des projets communautaires (permaculture, groupes d'information)

Agir comme professionnel de la santé

- Comme médecin
 - Promouvoir les pratiques saines (nourriture, déplacement etc...)
 - Cabinet ou hôpital eco-responsable
- Utiliser notre légitimité pour faire entendre un message de lutte contre le changement climatique
 - Se cultiver à l'égard de ces questions
 - Engager les autres professionnels de la santé
 - Prendre la parole localement et au niveau national
 - S'engager dans des associations
 - Rédiger des articles

Agir comme citoyen et professionnel de la santé

Sociétés et organisations

FMH

Environnement et santé: actifs depuis deux décennies

Les médecins en faveur de l'environnement



Depuis 21 ans déjà – date de la fondation de leur association – les médecins en faveur de l'environnement (MfE) sensibilisent le corps médical, les patients et la population aux risques de santé liés à l'environnement et s'engagent également en politique. Ils se considèrent comme les représentants du domaine spécifique de la médecine environnementale et, en même temps, comme une organisation non gouvernementale indépendante.

**MERCI POUR VOTRE ATTENTION
ET POUR VOS FUTURES ACTIONS!**