

## POSTULAT du groupe des Vert.e.s « La santé mentale en période de pandémie, un enjeu de santé publique »

Alors que la pandémie du Covid-19 continue à affecter nos quotidiens, nos emplois et nos liens aux autres, un nombre croissant de personnes rapportent souffrir de stress, d'épuisement et d'autres atteintes à leur santé psychique. La santé psychique résulte en effet d'une interaction entre les ressources disponibles et les facteurs de stress. Les situations de crise, comme celle que nous vivons actuellement, peuvent rompre cet équilibre. Les difficultés financières, la perte d'un emploi, la solitude, l'isolement social ou encore les conflits familiaux sont en effet des facteurs de risque pouvant entraîner une augmentation significative des atteintes à la santé.

La récente enquête de l'Université de Bâle (« Swiss Corona Stress Study »<sup>1</sup>) relève une augmentation significative du stress entre la première vague en avril 2020, avec 11% de personnes déclarant présenter des symptômes dépressifs graves, et la deuxième vague en novembre 2020, où le chiffre monte à plus de 18%. A titre comparatif, ce chiffre était de 3% avant la pandémie en février 2020. En cause, la pression due à un changement lié au Covid-19 au travail, à l'école ou dans la formation, le stress causé par les pertes financières, l'augmentation des conflits au sein du foyer et les craintes concernant l'avenir.

Un rapport de l'OFSP<sup>2</sup> relève également que les personnes les plus fragiles, telles que les personnes isolées ou souffrant déjà de troubles psychiques par exemple, sont particulièrement impactées. La crise du coronavirus agirait comme un révélateur ou un catalyseur venant renforcer des inégalités et des difficultés préexistantes.

L'enquête de l'Université de Bâle révèle de plus ce que le milieu socio-médical avait pressenti : les jeunes sont les plus touchés, avec 29 % de symptômes dépressifs graves chez les 14 - 24 ans rapportés en novembre passé. Les diverses structures prenant en charge les enfants et les jeunes le confirment : on observe une augmentation des demandes de suivis dans tous les types de structure. C'est une thématique majeure, car l'état de la santé chez les enfants et les jeunes détermine de manière significative l'état de santé durant la vie. Il s'avère donc primordial d'agir précocement, et rapidement au vu du contexte.

Comme l'écologie, la santé mentale tient à la fois de la responsabilité individuelle mais aussi et surtout de la responsabilité collective. Ainsi, des mesures doivent être mises en place pour tenter de limiter cette augmentation de la souffrance psychique dans la population, et plus particulièrement chez les jeunes. Certaines mesures peuvent être prises au niveau communal, bien que celui-ci ne détienne qu'une partie des réponses à donner.

A titre d'exemple, plusieurs pistes peuvent être évoquées :

- **Le maintien du lien social**, avec un renforcement de la vie associative et sociale auprès des jeunes dans les quartiers ou encore la promotion de l'accès à des lignes d'écoute et de soutien (147 par exemple).

---

<sup>1</sup> de Quervain, D., Aemi, A., Amini, E., Bentz, D., Coynel, D., Freytag, V., ... Zuber, P. (2020, December 16). The Swiss Corona Stress Study: second pandemic wave, November 2020. <https://doi.org/10.31219/osf.io/6cseh>

<sup>2</sup> Stocker, D., Jäggi, J., Liechti, L., Schäfer, D., Németh, P., et Künzi, K. (2020). *L'influence de la pandémie de COVID-19 sur la santé psychique de la population et sur les besoins psychiatriques et psychothérapeutiques en Suisse (synthèse du premier rapport intermédiaire)*. Berne : Office fédéral de la santé publique.

- **L'encouragement à l'activité physique** : les études montrent en effet les conséquences très bénéfiques de l'activité physique dans la réduction du stress et dans la santé mentale et physique de manière générale. Cela pourrait être le renforcement de la prévention, la mise en place de programmes (Covid-compatibles) tels que l'Urban training ou le renforcement des groupes de sports à l'extérieur par l'Espace Couvaloup.
- **L'information et la sensibilisation de la population** : la commune peut participer à diffuser les bonnes pratiques et conseils tout comme les contacts utiles, que ce soit sur le site de la ville, sur son application mobile, via les réseaux sociaux, ou même à l'affichage communal.

Fort-e-s de ces constats, nous demandons à la Municipalité d'étudier la possibilité de mettre en place, ou de renforcer, des mesures favorisant une bonne santé mentale, plus particulièrement auprès des jeunes, dans cette période si particulière.

Je vous remercie pour votre attention,

Pour le groupe des Vert.e.s, Anne Stern-Grin, le 31 mars 2021

