

Optum

# Les femmes et la santé mentale



Une bonne santé mentale est importante pour tous. Elle contribue à la façon dont nous pensons, ressentons et agissons, et peut influencer nos relations avec les autres<sup>1</sup>. Pouvoir vivre sainement sur le plan mental et affectif nous permet de mieux accomplir nos objectifs et de maîtriser le stress<sup>2</sup>. Toutefois, pour de nombreuses personnes, les troubles mentaux sont un souci au quotidien. Certaines pathologies, comme la dépression et le trouble bipolaire, touchent les femmes plus que les hommes<sup>3,4</sup>.

Les troubles mentaux ne sont ni des signes de faiblesse ni des défauts de caractère<sup>5</sup>. Ils ne sont pas toujours évitables<sup>2</sup> et ne peuvent être attribués à une cause unique. Les antécédents familiaux et l'hérédité, les expériences de la vie telles que les traumatismes et l'abus, la solitude et les déséquilibres chimiques du cerveau peuvent tous y contribuer<sup>5</sup>.

La plupart des problèmes de santé mentale sont incurables, mais leurs symptômes peuvent être traités et soulagés<sup>3</sup>. C'est pourquoi il est si important d'être attentive aux signes et de savoir quand obtenir de l'aide. Il est essentiel également d'envisager son bien-être mental général, et non seulement les troubles que l'on peut diagnostiquer.

5,1 %

des femmes dans le monde entier souffrent de **dépression**<sup>4</sup>.

4,6 %

des femmes à travers le monde ressentent de l'**anxiété**<sup>4</sup>.



**Vous avez besoin d'aide ?**

Découvrez les ressources à votre disposition sur [liveswell.optum.com](https://liveswell.optum.com).

## Bien-être général : Le stress touche tant de femmes

Les deux dernières années ont été particulièrement difficiles pour les femmes qui, dans l'ensemble, ont subi les répercussions de la pandémie plus que les hommes.

### Perte d'emploi et stress économique

Davantage de femmes ont perdu leur emploi au cours de la pandémie car les industries dans lesquelles elles ont tendance à travailler, telles que le secteur des services, ont été les plus durement touchées<sup>6,7</sup>. Au niveau mondial, les femmes occupent 39 % des emplois, mais ont subi 54 % des pertes d'emploi<sup>8</sup>. Se retrouver sans travail est un événement stressant, et la pauvreté à long terme peut laisser des séquelles durables sur la santé mentale. Les taux de dépression et autres troubles mentaux sont bien plus élevés chez les personnes vivant dans la pauvreté<sup>9</sup>.

### Davantage de responsabilités domestiques

Dans les couples hétérosexuels mariés, les femmes prennent en charge environ 60 % des soins aux enfants<sup>7</sup> et une plus grande part des tâches ménagères. En raison des écoles fermées ou enseignant à distance, et d'un bon nombre de programmes de garde d'enfants annulé pendant la pandémie, les femmes ont dû porter le plus gros du fardeau. Par ailleurs, une étude menée aux États-Unis a révélé que moins de femmes (22 %) que d'hommes (28 %) occupaient un emploi se prêtant au télétravail<sup>7</sup>.

De nombreuses femmes ont été forcées de quitter le marché du travail pour s'occuper de leurs enfants<sup>10</sup>, mais les enfants ne sont pas la seule raison de ce départ. Bon nombre d'entre elles ont dû s'occuper de parents âgés ou d'autres adultes souffrant de problèmes de santé physique ou mentale<sup>11</sup>.

### Dépression post-partum

La dépression pendant la grossesse ou après l'accouchement est un problème fréquent. Selon une étude menée à l'échelle mondiale, le taux de dépression post-partum s'élève globalement à 17,22 % mais varie selon le pays<sup>12</sup>. Les femmes ayant donné naissance pendant la pandémie ont sans doute vécu une grossesse et un accouchement encore plus stressants que d'habitude, en raison des soucis supplémentaires et des restrictions physiques imposées empêchant l'interaction avec les amis et la famille.

Certes, le bien-être mental a subi le contrecoup de la pandémie, mais les troubles mentaux sont néanmoins un problème persistant auquel nous devons trouver une solution. Nous devons veiller à ce que tout le monde puisse obtenir le soutien nécessaire pour assurer une bonne santé mentale. Pour ce faire, nous devons lutter contre la stigmatisation, reconnaître les symptômes de troubles mentaux et veiller à ce que les gens sachent où se tourner pour obtenir de l'aide.



# 54 %

des **pertes d'emploi** ont touché les femmes au niveau mondial<sup>8</sup>.

# 60 %

des **soins aux enfants** ont été assumés par des femmes au sein des couples hétérosexuels mariés<sup>7</sup>.





**Si vous vous sentez stressée par les tracas financiers, les soucis de famille ou de couple, d'autres inquiétudes d'ordre personnel, ou si vous pensez souffrir de dépression, d'anxiété ou d'un autre problème de santé mentale, n'hésitez pas à demander de l'aide.**

Découvrez les ressources à votre disposition sur [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com).



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Mental health. [cdc.gov/mentalhealth/index.htm](https://cdc.gov/mentalhealth/index.htm). Last reviewed July 20, 2021. Accessed February 11, 2022.
2. Office on Women's Health (OWH). Good mental health. [womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health](https://womenshealth.gov/mental-health/good-mental-health). Last updated March 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
3. OWH. Mental health. [womenshealth.gov/mental-health](https://womenshealth.gov/mental-health). Last updated May 14, 2019. Accessed February 11, 2022.
4. World Health Organization (WHO). Depression and other common mental disorders: Global health estimates. [apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-20172-eng.pdf). 2017. Accessed February 11, 2022.
5. MedlinePlus. Mental disorders. [medlineplus.gov/mentaldisorders.html](https://medlineplus.gov/mentaldisorders.html). Last updated December 7, 2021. Accessed February 11, 2022.
6. U.S. Census Bureau. Tracking job losses for mothers of school-age children during a health crisis. [census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html](https://census.gov/library/stories/2021/03/moms-work-and-the-pandemic.html). March 3, 2021. Accessed February 11, 2022.
7. U.S. Bureau of Labor Statistics. COVID-19 recession is tougher on women. [bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm](https://bls.gov/opub/mlr/2020/beyond-bls/covid-19-recession-is-tougher-on-women.htm). September 2020. Accessed February 11, 2022.
8. McKinsey & Company. COVID-19 and gender equality: Countering the regressive effects. [mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects](https://mckinsey.com/featured-insights/future-of-work/covid-19-and-gender-equality-countering-the-regressive-effects). July 15, 2020. Accessed February 11, 2022.
9. WHO. Breaking the vicious cycle between mental ill-health and poverty. [who.int/mental\\_health/policy/development/1\\_Breakingviciouscycle\\_Infosheet.pdf](https://who.int/mental_health/policy/development/1_Breakingviciouscycle_Infosheet.pdf). Accessed February 11, 2022.
10. American Psychological Association. Millions of women have left the workforce. Psychology can help bring them back. [apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses](https://apa.org/monitor/2022/01/special-workforce-losses). January 1, 2022. Accessed February 11, 2022.
11. CDC. Women, caregiving and COVID-19. [cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html](https://cdc.gov/women/caregivers-covid-19/index.html). Last reviewed June 21, 2021. Accessed February 11, 2022.
12. Wang Z, Liu J, Shuai H, et al. Mapping global prevalence of depression among postpartum women. *Transl Psychiatry*. 2021;11:543. doi.org/10.1038/s41398-021-01663-6.

Ce programme ne doit pas être utilisé en cas d'urgence ou de besoins de soins urgents. En cas d'urgence, appelez le 911 si vous résidez aux États-Unis et si vous résidez en dehors des États-Unis, appelez le numéro des urgences ou rendez-vous au service des urgences. Ce programme ne se substitue pas aux soins d'un médecin ou d'un professionnel de soins de santé. En raison de la possibilité d'un conflit d'intérêts, aucun conseil juridique ne sera offert concernant les problèmes impliquant des poursuites judiciaires contre Optum ou ses affiliés ou toute entité par lequel le correspondant bénéficie de ces services directement ou indirectement (p. ex., l'employeur ou le régime d'assurance-maladie). Ce programme et tous ses éléments connexes, en particulier les services aux membres de la famille de moins de 16 ans, peuvent ne pas être disponibles partout et peuvent changer sans préavis. Le niveau d'expérience et/ou d'éducation des consultants faisant partie du Programme d'aide aux employés peut varier selon les termes du contrat ou les exigences réglementaires des pays. Des exclusions et limitations de couverture peuvent s'appliquer.

Optum® est une marque déposée d'Optum, Inc. aux États-Unis et dans d'autres juridictions. Tous les autres noms de produit ou marques sont des marques de commerce ou des marques déposées qui appartiennent à leurs détenteurs respectifs. Optum est un employeur offrant l'égalité d'accès à l'emploi.