

LIVRE SANTÉ MENTALE, UN DÉFI POUR LE XXI^e SIÈCLE



octobre 2023, Michalon Éditions, 252 p., 21 €

À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale le 10 octobre, l'épidémiologiste Maria Melchior publie *Santé mentale. Un défi pour le XXI^e siècle*. La directrice de recherche Inserm nous éclaire sur l'interdépendance entre les troubles psychiatriques et de multiples facteurs, biologiques ou extérieurs à la santé. Des programmes fondés sur ce constat agissent à divers niveaux pour prévenir et soigner la souffrance psychique.



© DR
Maria Melchior
Unité 1136 Inserm/Sorbonne Université,
Institut Pierre-Louis d'épidémiologie
et de santé publique, Équipe de
recherche en épidémiologie
sociale

La santé mentale, au cœur des préoccupations sociétales depuis l'épidémie de Covid-19, reste parfois mal comprise.

Maria Melchior : C'est en effet un concept très large ! L'Organisation mondiale de la santé la définit comme « *un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté* ». Il faut bien distinguer cet état psychologique global, positif, d'une humeur ponctuelle : il nous arrive tous d'être triste ! Les troubles psychiatriques qui affectent la santé mentale présentent ainsi des caractéristiques précises, font souvent partie d'un continuum et ont de nombreuses répercussions sur la vie.

Fréquence des troubles, dépenses de santé, retards de soins... Vous dressez un état des lieux assez sévère.

M. M. : De fait, une personne sur cinq souffrira un jour

de troubles psychiatriques. Or, ils surviennent à des périodes de construction : avant 14 ans dans la moitié des cas, et avant 20 ans pour les trois quarts. L'impact colossal sur la scolarité rejaille sur la vie sentimentale, familiale et professionnelle des jeunes concernés. Ces troubles représentent ainsi le premier poste de dépenses de l'Assurance maladie. Malgré tout, la bonne santé mentale demeure un sujet marginal dans les financements de recherche ou les études de médecine. Qui plus est, la psychiatrie fait peur et les personnes atteintes de troubles sont stigmatisées.

Certaines populations sont-elles plus à risque d'en souffrir ?

M. M. : Si les troubles mentaux, multifactoriels, comportent une dimension génétique – qui reste à élucider –, ils sont aussi influencés par les expériences de vie et les déterminants sociaux. Maltraitance infantile, milieu scolaire dégradé, mauvaises conditions de travail, précarité, mal-logement... sont autant de situations qui alimentent des cercles vicieux.

Comment lutter contre ces inégalités sociales de santé mentale ?

M. M. : La présence de troubles psychiatriques chez un parent est le premier facteur de risque pour la santé mentale d'un enfant. Des approches multigénérationnelles et globales, telle la stratégie des 1 000 premiers jours¹, pourraient empêcher les retombées sur toute la famille, mais ceci reste à évaluer. La prévention contre le harcèlement

scolaire va dans le bon sens aussi. Toutefois, l'accès compliqué au système de soin et de prise en charge du handicap, pourtant performant, creuse les inégalités. Parmi les dispositifs pour améliorer le bien-être des personnes qui vivent avec des troubles psychiatriques, citons l'accompagnement personnalisé vers l'emploi au Royaume-Uni ; les formations dès le collège, en Australie, pour améliorer la littératie en santé mentale des jeunes, c'est-à-dire les aider à comprendre, identifier, gérer et prévenir les troubles qui l'affectent ; ou encore les aides financières dans les pays du Sud pour sortir certaines populations de la pauvreté.

Au-delà de la prévention, peut-on soigner ces troubles ?

M. M. : Les médicaments révolutionnaires apparus au xx^e siècle ont mis un terme à l'enfermement dans les asiles. Mais les troubles psychiatriques sont plus ou moins sévères et certaines formes résistent aux traitements. Et quand ces derniers fonctionnent, ils n'ont aucun effet sur la socialisation, les difficultés cognitives... Heureusement, des prises en charge multidisciplinaires apprennent aux patients à vivre avec la maladie, car on parle aujourd'hui plus de rétablissement que de guérison.

Propos recueillis par Annie Metais

1000 premiers jours. Stratégie lancée en France en 2022 pour aider les familles à créer un environnement favorable à l'accueil d'un nouvel enfant et pour identifier de façon précoce les parents et enfants qui rencontrent des difficultés afin de prévenir des risques développementaux et psychologiques à moyen et long termes



ZOOM SUR...

L'INSERM AUX UTOPIALES 2023

L'Inserm sera présent à l'édition 2023 du festival international de science-fiction Les Utopiales à travers le projet *Méandres*, une exclusivité entre l'Institut et Explorers, un collectif de vulgarisateurs. *Méandres* est une série documentaire sur l'urbex, l'exploration urbaine de lieux abandonnés : châteaux, villas, sanatoriums... Pratiquée en cercle fermé, mais très suivie en ligne, elle est souvent associée au frisson, voire au paranormal. Dans *Méandres*, c'est un regard différent qui est proposé puisque la série se penche sur les facultés de notre cerveau et démystifie nos émotions lors de ces explorations. Face au public des Utopiales, les scientifiques de l'Inserm viendront échanger avec l'équipe Explorers lors de la diffusion des 4 épisodes de la série. Les Utopiales seront aussi l'occasion de découvrir une exposition inédite tirée des planches de la bande dessinée *Voyage au centre du microbiote*, fruit d'une collaboration entre l'Inserm et les éditions Delcourt, et illustrée par Héloïse Chochois.

1^{er} - 5 novembre 2023
Cité des congrès, Nantes
 Billetterie, programme :
 > utopiales.org

LES RENCONTRES EN SANTÉ MENTALE #3

RECHERCHE SUR LES ADDICTIONS



Pour cette troisième édition, l'Inserm et le centre hospitalier Le Vinatier de Bron proposent un cycle de rencontres dédiées à la santé mentale sur le thème des addictions. Le public pourra découvrir les travaux de deux chercheurs du Centre de recherche en neurosciences de Lyon (unité Inserm 1028) : Benjamin Rolland, psychiatre, addictologue et responsable du service universitaire d'addictologie de Lyon, et Guillaume Sescousse,

spécialiste de la neuroimagerie des addictions.

12 décembre 2023
18 h 30 - 20 h 30

Mairie du 6^e arrondissement, Lyon

Entrée gratuite, inscription obligatoire :

> recherche-associations.lyon@inserm.fr

VIDÉOS

PAROLES DE CHERCHEURS

Comment se déroule le quotidien d'un chercheur ? Quelles études suivre pour travailler dans la recherche ? Comment transmettre une passion pour les sciences ? Tant de questions auxquelles répond l'Inserm en Île-de-France avec sa nouvelle série. Quatre épisodes sont disponibles : Juliette Hadchouel, au laboratoire CoRaKid (unité Inserm 1155), s'intéresse à l'insuffisance rénale aiguë ; Olivier Christophe, dans l'unité Inserm 1176, cherche à développer des nouvelles thérapies dans le domaine de l'hémostase et de la thrombose ; Gaël Fortin, doctorant dans le laboratoire Génomes, biologie cellulaire et thérapeutique (unité Inserm 944), étudie le fonctionnement d'un traitement contre la leucémie, et Camille Berthelot, cheffe de l'équipe Génomique fonctionnelle comparative (UA 12 Inserm/Institut Pasteur), espère mieux comprendre certaines pathologies associées aux menstruations, notamment l'endométriозe.

Voir la série :

> inserm.fr/portrait/paroles-de-chercheurs-la-serie-video



PODCAST

LE HANDICAP COGNITIF N'EST PAS UNE FATALITÉ

Dans ce podcast, Lola Danet, orthophoniste, maîtresse de conférences et chercheuse au laboratoire Inserm ToNIC (Toulouse NeuroImaging Center, unité Inserm 1214), et Christine Ferran, responsable communication Inserm, dialoguent autour du handicap cognitif. L'aphasie est un trouble de la communication qui touche environ 30 000 personnes en France à ce jour. Lola Danet cherche, à travers ses travaux, des outils non médicamenteux de prise en charge pour permettre aux patients de reprendre leurs activités autrement : une approche passionnante et porteuse d'espoir.

Écouter le podcast :

> mixcloud.com/CampusFM/inscience-2023





BANDE DESSINÉE ELLES SONT L'INSERM

« Elles sont l'Inserm » est une collection de bandes dessinées qui met en lumière les trajectoires de vie différentes et inspirantes de chercheuses de l'Institut. L'objectif : valoriser le parcours de ces femmes pour permettre aux jeunes filles de s'identifier et susciter des vocations.

Des témoignages écrits, des capsules vidéos et, aujourd'hui, une collection de bandes dessinées : depuis deux ans, la série « Elles sont l'Inserm » a pris un bel essor. Portée par les responsables communication des délégations de l'Institut, la déclinaison en bande dessinée prend un ton plus intimiste et les récits proposés invitent à une réflexion sur la place des femmes en général dans le domaine de la recherche. « Les inégalités professionnelles entre les femmes et les hommes sont une réalité qu'il faut connaître pour pouvoir les combattre, explique Claudia Pereira, responsable communication Inserm pour la région Occitanie Méditerranée. La série "Elles sont l'Inserm" nous semblait un bon outil pour avancer dans cette démarche, qui rejoint celle du Plan pour

l'égalité professionnelle de l'Institut. » Mais comment toucher les 18-25 ans, cœur de cible de ce message ? « Nous avons déjà des textes et des vidéos. Adapter le concept en bandes dessinées faciles à diffuser sur les réseaux sociaux nous a paru évident ! », raconte Pierre Da Silva, l'homologue de Claudia dans le Grand Ouest. Ne restait plus qu'à trouver la bonne personne pour illustrer les portraits. C'est Fanny Vella qui a été choisie. En effet, cette dessinatrice engagée aborde très souvent dans ses ouvrages des sujets à consonance sociale : éducation, sexisme, handicap... Claudia et Pierre se mettent alors en quête de femmes au parcours inspirant dans les laboratoires de leur région. « Nous avons contacté respectivement Christine Barul et Isabella Annesi-Maesano, deux épidémiologistes, explique Claudia. C'est un hasard qui, finalement, tombe bien. Cela nous a semblé intéressant de raconter comment les cheminements de deux personnalités aussi différentes par leur environnement culturel et social ont pu converger. Christine a grandi dans un milieu populaire en Guadeloupe, tandis qu'Isabella vient d'une famille italienne aisée opposée au régime de Mussolini. » En plus de leur métier, les deux scientifiques ont un autre point commun : elles n'hésitent pas à témoigner des difficultés pour les femmes à se sentir légitimes dans le monde de la recherche. Les interactions avec les chercheuses se sont aussi

avérées très enrichissantes pour Pierre et Claudia, qui se sont attelés aux scénarios des BD. Des échanges bien loin des interviews classiques ! « Je ne m'attendais pas à ce qu'Isabella Annesi-Maesano se livre à ce point, raconte Claudia. Elle a en effet pris le temps d'évoquer, outre sa carrière, des figures qui ont été pour elle des inspiratrices, des pionnières qui l'ont marquée... Des choses très intimes qu'elle n'aurait peut-être pas racontées dans le cadre d'un entretien classique. » Postée sur les réseaux sociaux et disponible sur le site inserm.fr, la BD a été diffusée dans les laboratoires de l'Institut et les centres de culture scientifique, technique et industrielle. Prochaine étape ? Pierre Da Silva s'enthousiasme : « Cette première salve de BD va très certainement connaître une suite. En 2024, nous allons avec nos collègues responsables communication mettre en lumière d'autres chercheuses de l'Institut. Nous pourrions confier chaque portrait à des illustrateurs différents et, pourquoi pas, publier un jour une version papier de la BD ou créer une exposition grand public itinérante ! »

Marie-Charlotte Ferran

Christine Barul : unité 1085 Inserm/ Université de Rennes/École des hautes études en santé publique, Institut de recherche en santé, environnement et travail

Isabella Annesi-Maesano : unité ad hoc 11 Inserm/Université de Montpellier, Institut Desbrest d'épidémiologie et de santé publique

Lire la BD : inserm.fr/culture-scientifique

Découvrir l'univers de Fanny Vella : instagram.com/fannyvella



FESTIVAL



SUD DE SCIENCES

Sud de sciences est un festival du film scientifique entièrement gratuit qui offre au public des projections suivies de discussions avec des chercheurs. Pour sa 6^e édition, il proposera deux catégories de films : certains réalisés par des professionnels, d'autres par des étudiants. L'Inserm est partenaire de cet événement organisé par l'université de Montpellier.

27 novembre - 3 décembre 2023

Montpellier et sa métropole
Programme :

> suddesciences.edu.umontpellier.fr

RENCONTRES
PATIENTS-
CHERCHEURS
QP2R 2023

Quelles conséquences concrètes les travaux de recherche en cancérologie actuellement menés au sein d'équipes de pointe peuvent-ils avoir sur les traitements futurs, la vie des patients et la mobilisation



de leur entourage ? Tel est l'objet de ces rencontres entre chercheurs et associations de patients, patients ou citoyens. L'Inserm est co-organisateur, avec le labex Primes, de ces rencontres qui fêteront cette année leur 10^e édition.

5 décembre 2023 - 9 h 00 - 17 h 30

Centre culturel et de la vie associative, Villeurbanne
Inscription et programme :

> primes.universite-lyon.fr

PODCAST

JEUNES ET CANNABIS,
AU-DELÀ DES
CARICATURES

Dans cet épisode du podcast de The Conversation France, la sociologue Inserm spécialiste des pratiques sociales des usagers de drogues au Centre d'étude des mouvements sociaux à Paris (unité Inserm 1276), Marie Jauffret-Roustide, revient sur les idées reçues, et nous présente l'état des connaissances sur ce sujet sensible. Loin de l'image

d'Épinal d'adolescents des quartiers populaires fumant des « joints », la recherche scientifique dépeint un tableau tout en nuances des habitudes de consommation des jeunes. Elle ouvre aussi des pistes pour mettre en place des politiques de santé publique mieux adaptées, à même d'aider ceux qui en ont réellement besoin.

Écouter l'épisode :

> theconversation.com

LA VOIX DES INTESTINS

L'Inserm est partenaire du projet *Le French Gut*, porté par INRAE, qui rassemble de nombreux établissements qui allient leurs forces pour faire avancer la science du microbiote en France. Chaque épisode de la série décrypte des « expressions santé » et fait intervenir un chercheur qui explique comment les bactéries intestinales interagissent avec notre corps : « manger 5 fruits et légumes par jour », « manger bouger », « avoir la boule au ventre » et « prendre un coup de froid » sont d'ores et déjà disponibles.



Écouter la série et suivre le projet :

> lefrenchgut.fr

VIDÉO

QUAND L'INHALATION
DE SILICE
CRISTALLINE
REND MALADE

L'Institut de recherche en santé, environnement et travail (Irset, unité

Inserm 1085) à Rennes lance une collection de vidéos pour mettre en lumière ses recherches. La plupart des professionnels du bâtiment et des travaux publics sont exposés à la silice cristalline, un matériau contenu dans la poussière de pierre. Or, l'inhaler peut entraîner une maladie très invalidante, mais peu connue, la sclérodémie systémique. Valérie Lecureur et Alain Lescoat, tous deux chercheurs au sein de l'équipe Xénobiotiques et barrières de l'irset, étudient cette maladie depuis huit ans pour mieux la comprendre et mieux prendre en charge les patients.



Voir la vidéo :

> la chaîne YouTube de l'Inserm

À VOS AGENDAS

LIBÉCARE -
PENSER LA SANTÉ
DE DEMAIN

L'Inserm sera, pour sa deuxième édition, partenaire scientifique du forum santé organisé par le journal *Libération*. Rendez-vous pour trois jours d'échanges autour des enjeux du soin. Cet événement, soutenu et financé par la région Normandie, est destiné aux professionnels de santé, aux collectivités territoriales, mais aussi au grand public, notamment le samedi qui aura pour thème la « réparation » : réparer le système et le parcours de soin et se réparer soi-même.

30 novembre - 2 décembre 2023
MoHo, Caen

Programme et inscription :

> liberation.fr, rubrique Forums & événements

À LA UNE

Mieux vivre avec un diabète**100 réponses pour comprendre sa maladie et mieux se soigner****Fabrice Bonnet**

avril 2023, Marabout, 224 p., 17,90 €

Le diabète concerne près de 5 millions de personnes en France et touche 10 % de la population après 65 ans. En présentant les données scientifiques les plus récentes, cet ouvrage aborde des domaines aussi variés que la prévention, la diététique, l'activité physique, les nouveaux traitements, les innovations technologiques, sans oublier l'influence des facteurs émotionnels. Diabétologue au CHU de Rennes et enseignant, Fabrice Bonnet a encadré des travaux de recherche sur l'épidémiologie du diabète et des maladies cardiovasculaires au sein de l'unité Inserm 1018 à Villejuif.

**La crise de la santé mentale****Xavier Briffault**

septembre 2023, Entremises éditions, coll. « Carte blanche », 94 p., 9,95 €

Dans cet ouvrage, Xavier Briffault, chercheur au Cermes3 (unité 988 Inserm) à Villejuif, fait le point sur ce dont il est question lorsque l'on parle de « santé mentale », de « troubles mentaux » et de « souffrance psychique ». Ces analyses mettent en évidence deux manières de concevoir la santé mentale aujourd'hui. L'une, celle de la psychiatrie scientifique internationale, s'intéresse aux différentes manières d'aller mal et d'y remédier. L'autre, portée par la psychologie, s'intéresse plutôt aux diverses manières d'aller bien et mieux. Comprendre ces deux « courants » ouvre une réflexion autour de la « mesure » en santé mentale et des pratiques sociales qu'elle induit.

**Sport-santé : une ambition collective****Pascale Petit-Sénéchal, Sophie Cha, François Carré**

septembre 2023, Hygée, coll. « Débats santé social », 152 p., 15 €

En France, la politique de sport-santé implique la participation d'un grand nombre d'acteurs du monde de la santé, du sport, de l'éducation et de la vie citoyenne, qui doivent apprendre à collaborer. En 10 questions, l'ouvrage dresse un tableau de la situation à leur usage. Cardiologue et médecin du sport, le chercheur François Carré est membre du laboratoire Inserm Traitement du signal et de l'image à Rennes.

cancérologie et praticien hospitalier honoraire, poursuit ses recherches à l'Institut d'oncologie de Bordeaux (unité 1312 Inserm). État des lieux des pseudo-sciences dans le domaine de la cancérologie, son dernier ouvrage dénonce la « machine à fric » que représentent aujourd'hui les cancers et milite pour de bonnes pratiques dans le cadre de la médecine et de la science.

**L'injustice des inégalités sociales de santé****Paul-Loup Weil-Dubuc**

octobre 2023, Hygée, coll. « Controverses », 184 p., 20 €

En France, non seulement les inégalités sociales de santé persistent, mais elles ne semblent choquer personne. Nous ignorons l'inégalité fondamentale qu'elles révèlent : celle des valeurs de vie. Une réflexion essentielle menée par Paul-Loup Weil-Dubuc, chercheur en philosophie politique et éthique au Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations (unité 1018) à Villejuif.

**Mémoire et traumatisme****Francis Eustache**

septembre 2023, Dunod, 220 p., 24 €

Grâce à une perspective pluridisciplinaire dans le cadre des travaux sur les attentats du 13 novembre 2015, l'analyse des interactions entre mémoire individuelle et mémoire collective permet une compréhension renouvelée du traumatisme psychique et de ses effets durables sur la mémoire, dans un monde où les échanges entre les individus sont profondément modifiés par les nouveaux moyens de communication. L'ouvrage est dirigé par Francis Eustache, directeur de l'unité Inserm Neuropsychologie et imagerie de la mémoire humaine à Caen.

Rubrique réalisée par Marie-Charlotte Ferran**Impostures en cancérologie****Jacques Robert**

septembre 2023, H&O Éditions, 320 p., 23 €

Jacques Robert, professeur émérite de

#58
Octobre 2023

Écrire à la rédaction :
redaction-mag@inserm.fr
S'abonner gratuitement :
plateforme magazine.inserm.fr
Écrire au service abonnement :
abonnement-mag@inserm.fr

Inserm - 101, rue de Tolbiac
75654 Paris Cedex 13
inserm.fr

FABRIQUE
EN FRANCE

Directeur de la publication Didier Samuel **Directrice de la rédaction** Carine Delrieu **Directrice adjointe de la rédaction** Priscille Rivière
Rédacteur en chef Yann Cornillier **Rédactrice en chef adjointe** Lucile André **Première secrétaire de rédaction, cheffe de rubrique** Marie-Charlotte Ferran **Secrétaire de rédaction, rédactrice** Annie Metais **Ont collaboré à ce numéro** Kheira Bettayeb, Alice Bomboy, Françoise Dupuy Maury, Alexandra Foissac, Caroline Guignot, Pascal Nguyen, Julie Paysant, Simon Pierrefixe, Aude Rambaud, Mia Rozenbaum, Bruno Scala **Conception graphique** Primo&Primo **Direction artistique** Myriem Belkacem, Primo&Primo **Iconographie** Cécile Depot **Archives disponibles sur** ipubli.inserm.fr **Crédit de couverture** Illustration : Patrick Gonzales **Impression** Aubin Imprimeur
N° ISSN 2610-3869 (imprimé), 2534-5397 (en ligne) **Dépôt légal** Octobre 2023

Imprimé sur du papier issu de forêts durablement gérées et de sources contrôlées, 100 % PEFC, fabriqué en France, sans fibres recyclées. Eutrophisation : P_{Tot} = 0,01 kg/tonne.