



## Les Français et leur bien-être mental : un sujet primordial... mais encore trop tabou selon eux



femina.fr

**Depuis 2021, la Fondation AESIO s'associe à l'IFOP pour réaliser un baromètre sur le bien-être de Français. L'étude révèle que si la majorité d'entre**

eux s'accorde sur le fait qu'il s'agit d'un véritable enjeu prioritaire de santé publique, très peu ose en parler librement, et ce pour plusieurs raisons. Le tabou persiste donc, malgré des campagnes de sensibilisation de plus en plus nombreuses à ce sujet.

La santé mentale est une composante essentielle de la santé et représente bien plus que l'absence de troubles ou de handicaps mentaux. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), il s'agit d'un « état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès et de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté ». L'organisme la considère comme un droit fondamental de tout être humain mais aussi un aspect essentiel du développement personnel, communautaire et socioéconomique. « La santé mentale ne se définit pas seulement par l'absence de trouble mental. Il s'agit d'une réalité complexe qui varie d'une personne à une autre, avec divers degrés de difficulté et de souffrance et des manifestations sociales et cliniques qui peuvent être très différentes. Les problèmes de santé mentale comprennent les troubles mentaux et les handicaps psychosociaux ainsi que d'autres états mentaux associés à une souffrance importante, une altération du fonctionnement ou un risque de comportement auto-agressif. », ajoute-t-il.

Preuve que l'importance de la santé mentale est de plus en plus reconnue, au regard notamment de la forte augmentation des troubles psychiques pendant la pandémie ayant mis le système de soins sous forte tension, le Premier ministre Michel Barnier a déclaré souhaiter faire de la...



Lire la suite sur [Femina.fr](http://Femina.fr)

A lire aussi

- Le port d'un soutien-gorge augmente-t-il le risque de cancer du sein ? Halte à cette idée reçue
- 7 conseils pour préserver votre santé immunitaire cet automne
- Prenez-vous trop de médicaments ? 7 questions à vous poser pour le savoir
- Octobre rose : l'alcool, un facteur de risque du cancer du sein encore trop méconnu
- Quelle est la différence entre la vitamine D2 et D3 et laquelle est la plus appropriée en supplémentation ?

