



# Santé mentale : pourquoi les femmes vont-elles plus mal que les hommes ?

Publié le 01 octobre 2024 à 16h48

©iStock

La santé mentale des femmes, plus en danger que celle des hommes ? Des chiffres dévoilés par la Fondation [AESIO](#) en partenariat avec l'Ifop prouvent que les inégalités de genre persistent dans la sphère du bien-être.

À l'occasion de son baromètre annuel « Les Français-es et leur bien-être mental », réalisé en partenariat avec l'IFOP, la fondation [AESIO](#) a questionné un échantillon de 1053 personnes, âgées de quinze ans et plus sur leur perception de la santé mentale. S'agit-il d'une priorité pour les Français-es ? Comment perçoivent-ils leur état psychologique ? Le sondage, porteur d'espoir, révèle que les Français-es vont mieux dans l'ensemble : 1 sondé sur 5 décrit son état de santé mentale comme « moyen ou mauvais », un chiffre en baisse de 3 points par rapport au baromètre 2023 (23 %). Pourtant, sous ce constat positif se cachent d'autres données, symptomatiques d'inégalités de genre qui perdurent.

Lire aussi >> Nos cinq outils pour prendre soin de sa santé mentale  
Hommes et femmes, inégaux sur le plan psychique

Au global, 53 % des Français-es déclarent avoir été en souffrance psychique lors des 12 derniers mois. Côté santé mentale, ce sont les femmes qui trinquent. Selon le sondage, les femmes de moins de 35 ans sont les plus touchées par une santé mentale instable, puisque 30 % décrivent leur état comme « moyen voire mauvais ». Les hommes du même âge eux, sont 12 % à déclarer souffrir mentalement. Le taux de femmes de moins de 35 ans ayant souffert pendant les douze derniers mois atteint les 77 %, contre 46 % d'hommes. Tous âges confondus, 26 % de femmes décrivent leur santé mentale comme mauvaise, contre 14 % d'hommes.

Pourquoi de telles inégalités ?

Quels sont les facteurs aggravants pour les femmes ? Travail et inégalités salariales, charge mentale, violences sexuelles et sexistes pèsent dans la balance. D'après Santé publique France, 11 % des femmes salariées sont concernées par une maladie en lien avec le travail et la souffrance psychique en lien avec le travail est deux fois plus élevée chez les femmes que chez les hommes : 6 % contre 3 %. Dans l'intimité, 19 % des femmes de 18-69 ans ont déclaré avoir été confrontées à des rapports forcés ou à des tentatives de rapports forcés au cours de leur vie versus 5 % des hommes, toujours selon Santé Publique France. Au quotidien, la charge mentale pèse également sur les femmes plus que sur leurs pairs masculins, comme en témoigne une étude récente de OnePoll pour Phillips sur le « rest gap ». On y apprend que 69 % des femmes auraient moins d'une heure par jour pour penser à elles.

Malgré une meilleure visibilité du sujet (79 % des sondés estiment qu'il devrait faire



partie des priorités en termes de santé publique), le sujet reste tabou pour 75 % des personnes interrogées. En cause, une prise en charge compliqué ou peu claire, une peur du jugement, ou encore un manque d'information.

