

La France déprime, le business de l'anxiété fleurit

Alors que la pandémie et la guerre en Ukraine intensifient l'angoisse ressentie par nombre de Français, la consommation d'antidépresseurs et d'anxiolytiques s'envole et les consultations de psy explosent

J' ai parfois eu des pensées suicidaires et j'en suis peu fier. On croit parfois que c'est la seule manière de les faire taire, ces pensées qui nous font vivre un enfer...» Ce 9 janvier 2022, la prestation de Stromae, qui dévoile au JT de TF1 son nouveau titre, *L'Enfer*, ne passe pas inaperçue. Coup de génie marketing du chanteur, après une absence médiatique de près de sept ans? Qu'importe! En évoquant son mal-être à une heure de grande écoute, le Belge a mis à nu une réalité que beaucoup taisent par crainte du jugement des autres ou par honte. Quelques paroles qui vont alors libérer celles de milliers d'autres personnes. Au lendemain de son passage au «20 heures», le standard du 3114, le numéro national de prévention du suicide lancé par le gouvernement en octobre, explose sous les appels de Français en détresse psychologique.

Le mal-être est palpable. Il ne date certes pas uniquement de la pandémie de Covid-19, mais force est de constater qu'il s'est aggravé ces dernières années. Les chiffres de l'étude CoviPrev, lancée par l'agence sanitaire Santé publique France pour suivre les indicateurs de santé mentale pendant la pandémie, en attestent. Au début du mois de mai, 25,4 % des personnes interrogées montraient ainsi des signes d'un état anxieux (12 points de plus qu'en 2017), 15,1 % présentaient des signes d'un état dépressif et 67,2 % déclaraient souffrir de troubles du sommeil. Plus alarmant encore, 11,3 % du panel indiquait avoir eu des pensées suicidaires, soit un chiffre en hausse de près de 3 points en l'espace d'une année. Un panorama plutôt sombre. Il inquiète les professionnels du secteur, qui voient défiler les nouveaux cas.

Selon une étude publiée le 27 juin par la plate-forme en ligne de réservation de rendez-vous médicaux Doctolib, les consultations de psychiatres ont grimpé de 32 % en 2021 tandis que celles de psychologues ont explosé, passant de 2,97 millions en 2020 à plus de 6 millions en 2021. Et la ruée ne semble pas ralentir: au premier trimestre 2022, le nombre de recherches sur la plate-forme pour trouver un psychologue a bondi de 69 % sur un an. Quant à celles pour trouver un psychiatre, elles ont augmenté de 48 %. Sans parler de la ruée sur les livres de développement personnels, les cours de yoga et sur les médecines dites «douces», sophrologie, hypnose, naturopathie: les cabinets de praticiens se multiplient dans les villes, attirant une clientèle qui peine parfois à s'y retrouver dans la jungle de ces professions peu réglementées.

UNE «MULTITUDE DE FACTEURS»

Stress, anxiété, dépression, insomnies... «On a rarement eu autant de demandes de manière aussi constante. Et ça concerne aussi bien des patients qui allaient déjà mal et dont l'état s'est dégradé, que des patients pour lesquels il n'existait aucun antécédent», observe le professeur Antoine Pelissolo à l'hôpital Henri-Mondor (AP-HP), à Créteil (Val-de-Marne). Il faut dire que le climat morose, alimenté par la peur du Covid, la guerre en Ukraine et la crise économique, ne pousse pas à la liesse. «Evidemment, tout cela n'aide pas, mais les causes sont plus complexes. Il n'y a pas de mécanisme simple qui explique cette dégradation de la santé mentale, mais une multitude de facteurs. Ce qui est toutefois net, c'est qu'on observe un processus de fragilisation généralisé», nuance le psychiatre.

A une vingtaine de kilomètres, à l'hôpital Bichat à Paris, Michel Lejoyeux, chef du service de psychiatrie et d'addictologie, établit le même diagnostic: «Nous voyons plus de

malades et ils sont plus graves. Ce qui est extrêmement inquiétant, c'est que nous observons une augmentation considérable des gestes suicidaires chez les jeunes, comme si l'atteinte à leur propre vie était devenue un recours plus banal pour exprimer leur souffrance mentale», constate-t-il.

La santé mentale des jeunes de 15 à 24 ans s'est en effet considérablement dégradée sous l'effet de la crise sanitaire, comme en témoigne le rapport pour l'année 2021 de l'Observatoire de la vie étudiante. Les chiffres alignés par ce dernier montrent notamment une accentuation de la détresse psychique des étudiants depuis le premier confinement en mars 2020: 60 % des étudiants y déclarent ainsi avoir souffert d'épuisement, 30 % de solitude et 43 % présentaient les signes d'une détresse psychologique. Des chiffres vertigineux, pointés dans une tribune au *Monde*, le 14 juin, signée par une quarantaine de présidents d'université, de médecins, de représentants de syndicats et d'associations étudiants, qui dénoncent le manque de moyens alloués à la prise en charge de ces étudiants.

Selon l'association Nightline, la France ne dispose, en moyenne, que d'un psychologue à temps plein pour près de 15 000 étudiants. Un chiffre en nette progression par rapport à 2020 – le gouvernement a recruté 80 psychologues l'année dernière pour renforcer les effectifs –, mais qui reste encore dix fois inférieur aux recommandations internationales préconisées par l'association IACS, qui accrédite les services de santé mentale universitaires. En comparaison, les Etats-Unis comptent un psychologue à temps plein pour 1300 étudiants. Au Canada, c'est un pour 2300, et en Irlande un pour 2600.

Face à l'ampleur de la crise, le gouvernement a lancé en mars 2021 la plate-forme Santé Psy Etudiant, une initiative qui devait permettre aux étudiants d'accéder à des consultations psychologiques gratuites. Mais un an après son lancement, ils n'étaient qu'un peu plus de 24 000 à avoir profité du dispositif, «ce qui représente seulement 0,82 % des 2,95 millions d'étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur à la rentrée 2021», souligne Nightline, dans un rapport publié le 14 juin; l'association regrette, entre autres, une communication insuffisante sur l'initiative auprès des étudiants.

«C'EST UN CLASSIQUE. DANS LES MOMENTS DE STRESS, ON A TENDANCE À STOCKER DES ANTIDÉPRESSEURS COMME ON STOCKE DES PAQUETS DE PÂTES»

MICHEL LEJOYEUX
psychiatre

Une situation qui fait tristement écho à l'alerte lancée le 1^{er} juin par la Défenseure des droits, Claire Hédon, qui appelle la première ministre, Elisabeth Borne, à «prendre la pleine mesure de la gravité de la situation» et à faire de la santé mentale des jeunes une priorité. Exemples à l'appui, la Défenseure des droits fait état d'un système hospitalier en difficulté, où «certains enfants allant aux urgences après une tentative de suicide (...) n'étaient pas hospitalisés [faute de lits disponibles] ou alors dans un service de psychiatrie pour adultes».

LE RÉFLEXE «SOMNIFÈRE»

Et ce constat ne se limite pas aux seuls services de pédopsychiatrie. Comme l'ensemble du secteur hospitalier, la psychiatrie est en tension depuis plusieurs années, souffrant d'un manque de moyens financiers et d'un déficit d'attractivité. «La psychiatrie a toujours été le parent pauvre. Il y a un déficit de reconnaissance, car les maladies mentales font souvent peur. C'est pourtant un enjeu majeur pour la société. Nous avons été un peu plus entendus ces dernières années, mais les mesures prises pour soutenir la spécialité sont encore très insuffisantes», regrette M. Pelissolo. Ce

déficit de moyens détonne d'autant plus que la santé mentale constitue le premier poste de dépenses de l'Assurance-maladie, loin devant les maladies cardiovasculaires ou le cancer. En 2020, elle représentait à elle seule 23,3 milliards d'euros de remboursements, dont près de 7 milliards d'euros concernaient uniquement les patients sous traitements psychotropes (5,6 millions de Français).

C'est un autre symptôme majeur de la baisse de moral des Français. Sous l'effet de la crise sanitaire et des confinements, les ventes d'antidépresseurs, d'anxiolytiques (Xanax, Temesta, Lexomil...) et d'hypnotiques – plus communément appelés des somnifères – se sont envolées. Plus de 20 millions de boîtes d'alprazolam, la molécule du Xanax et de ses génériques, ont été délivrées par les pharmacies en 2020. Pour le zopiclone, des hypnotiques, ce chiffre atteignait 16 millions de boîtes. Pour le bromazépam (Lexomil et ses génériques) près de 7,5 millions. «C'est un classique en France. Dans les moments de stress, on a tendance à stocker des antidépresseurs et des benzodiazépines, comme on stocke des paquets de pâtes ou d'autres produits de première nécessité», note M. Lejoyeux.

Livres, CBD, retraites antistress... le marché du bien-être en pleine expansion

ANXIÉTÉ, déprime, insomnie: les Français ont le moral en berne. Pour le grand bonheur des marchands de produits antistress, qui promettent aux angoissés un peu de sérénité grâce à leurs produits plus ou moins bon marché. Avec la crise sanitaire, les ventes de ces commerçants du bien-être ont fait des bonds depuis deux ans.

Et ce n'est pas le fondateur de Morpheo qui dira le contraire. Avec son petit boîtier qui dispense des séances de sophrologie et de méditation pour aider les insomniaques à s'endormir, la start-up aixoise insomnie dans les rayons de Nature & Découvertes, où elle côtoie, sur les étagères de l'enseigne, une panoplie de produits destinés au bien-être (diffuseurs d'huiles essentielles, bandeaux de relaxation connectés, lampes de luminothérapie...). En l'espace d'une année, ses ventes ont ainsi doublé, atteignant 12 millions d'euros en 2021.

Et elle n'est pas la seule à aligner des chiffres record. Dans un autre registre, le secteur des compléments alimentaires affiche, lui aussi, de beaux résultats, avec un marché atteignant 2,3 milliards d'euros, en croissance de 6,3 % l'année passée. Et sans surprise, les produits pour

lutter contre le stress, les troubles de l'humeur et l'insomnie figurent sur le podium des compléments alimentaires les plus consommés.

Faire le tri dans les offres

Côté librairies, c'est au rayon développement personnel que les anxieux se donnent rendez-vous pour soigner leurs états d'âme. A en croire les données de la société d'études de marché GfK, ils sont nombreux à flâner dans le rayon en quête d'une solution pratique. En 2021, le segment enregistrerait près de 6 millions d'exemplaires écoulés. Parmi les stars du rayon, des incontournables comme *Les Quatre Accords toltèques* (Jouvence), de Miguel Ruiz, ou *La Clé de votre énergie* (Albin Michel), de Natacha Calettrémé, mais aussi des petits nouveaux, à l'image d'*Anti-stress, la méthode simple pour soigner l'anxiété et la déprime* (Marabout, 2022, 224 pages, 18,90 euros), du psychiatre David Gourion.

Plus surprenant, les coffrets cartes, inspirés du tarot déclinés à la mode développement personnel, rencontrent un gros succès, dit Charlene Guinoiseau-Ferré, directrice éditoriale chez Jouvence, éditeur spécialisé dans les livres bien-être.

Et le catalogue des articles à l'usage des angoissés ne s'arrête pas là. Tous les secteurs se convertissent à cette vague de produits bien-être, jusqu'aux grandes enseignes de la distribution alimentaire (Monoprix, Franprix...) qui commercialisent des boissons et infusions relaxantes au CBD, jusqu'aux apanages des échoppes spécialisées, ou aux voyagistes qui proposent des retraites antistress, déclinant le yoga et la méditation à toutes les sauces régionales (surf et yoga à Biscarosse, retraite Mountain Therapy en Haute-Savoie...).

Même les applications de smartphones n'y échappent pas. Elles seraient, à l'instar de l'application de méditation à succès Petit Bambou, plus de 500 000 à opérer sur le créneau. Au point qu'un nouveau commerce, visant à en certifier la sûreté et la qualité, s'est développé pour faire le tri dans ces offres. «Nous en avons déjà évalué près de 150 en France, notamment à la demande d'assureurs qui voulaient proposer un choix d'applications fiables à leurs clients», explique Gilles Braud, responsable du département santé et bien-être connecté de Dekra Certification. ■





Un réflexe bien ancré dans les habitudes : la France a longtemps été championne de la consommation de psychotropes en Europe. « Le problème, c'est que ce n'est pas toujours la solution la plus adaptée. On a tendance à oublier que c'est un médicament et qu'il doit être administré seulement lorsqu'il y a un diagnostic de maladie. Si vous prenez un antidépresseur parce que l'actualité vous déprime en ce moment, ça n'aura aucun effet. En revanche, si c'est parce que vous avez des signes précis de dépression majeure, ça aura un effet indiscutable », poursuit le psychiatre.

Pour traiter les troubles anxieux et dépressifs légers, beaucoup préconisent plutôt une psychothérapie, un moyen tout aussi efficace, sans les effets secondaires et les risques d'addiction habituellement associés aux psychotropes. Mais les coûts de consultation chez les psychologues restent un frein majeur. Le dispositif MonPsy, lancé en avril par le gouvernement, propose bien de rembourser jusqu'à huit séances, mais peu de psychologues ont pour l'instant rejoint l'initiative, limitant ainsi sa portée.

DES MÉDICAMENTS « ANCIENS »

De quoi assurer encore un bel avenir aux vendeurs de pilules ? Paradoxalement, le commerce des psychotropes rapporte assez peu à l'industrie pharmaceutique comparé au cancer ou même aux vaccins contre le Covid. Selon les estimations de GlobalData, les ventes de médicaments psychotropes ont rapporté seulement 4,3 milliards de dollars (4,1 milliards d'euros) aux acteurs du secteur en 2021. Une goutte d'eau comparé aux 185 milliards de dollars affichés sur le marché des médicaments du cancer.

Une singularité qui s'explique par l'ancienneté des médicaments utilisés pour traiter les patients. De fait, la quasi-totalité d'entre eux ont aujourd'hui perdu leurs brevets. Or, sans l'exclusivité commerciale garantie par ces derniers, les médicaments perdent une grande partie de leur valeur sous l'effet mécanique de l'arrivée de médicaments génériques concurrents. Ainsi le Xanax, l'un des anxiolytiques les plus populaires dans le monde, qui a fait les beaux jours du laboratoire américain Pfizer en son temps, et qui est aujourd'hui commercialisé par le spécialiste des génériques Viartis (ex-Mylan), a rapporté 186 millions de dollars en 2021. Une somme certes importante, mais relativement dérisoire pour les Big Pharma, qui ont préféré se tourner ces dernières années vers

SOIGNER LA DÉPRESSION AVEC DU LSD OU DES CHAMPIGNONS HALLUCINOGENES ? « LES RÉSULTATS SEMBLENT PROMETTEURS », SELON LA NEUROPSYCHIATRE LUCIE BERKOVITCH

d'autres pathologies plus lucratives. Un dévouement pour le secteur qui n'est pas sans conséquences pour les patients.

Peu d'innovations médicamenteuses, propres à améliorer la prise en charge des pathologies mentales, ont vu le jour ces dernières années. « Pourtant, c'est une discipline formidable, dans laquelle il va y avoir des transformations énormes grâce aux découvertes réalisées ces dernières années. Malheureusement, il y a un manque flagrant de soutien à la recherche. La France ne consacre que 2 % à 4 % du budget de la recherche médicale à la psychiatrie alors même que le besoin d'innovation existe », déplore la psychiatre Marion Leboyer, directrice de la fondation FondaMental, qui plaide pour la mise en place d'une médecine de précision dans la psychiatrie, avec le développement de traitements ciblés.

« Beaucoup d'acteurs se sont découragés, car c'est un domaine de recherche complexe. En plus de cela, il y a un effet placebo très fort dans les essais cliniques en psychiatrie comparé aux autres domaines, ce qui rend plus difficile la mise en évidence des bénéfices d'un candidat-médicament », explique Emeline Gaudré-Wattinne, directrice médicale psychiatrie chez Janssen France. Le laboratoire, filiale de l'américain Johnson & Johnson, est l'une des rares Big Pharma à avoir poursuivi ses investissements dans le secteur. Un pari payant. En 2019, il a ainsi lancé le Spravato, un traitement contre la dépression résistante, une pathologie qui concerne près de 30 % des patients souffrant de dépression. Et l'industriel pharmaceutique ne compte pas s'arrêter là. D'autres traitements contre la dépression, ciblant notamment des symptômes spécifiques comme l'insomnie ou l'anhédonie – diminution de la capacité à ressentir le plaisir –, sont en développement.

Une autre piste de recherche pour soigner les dépressions gagne également en popularité depuis quelques années : les psychédéliques. Soigner la dépression avec du LSD ou des champignons hallucinogènes ? « Les études restent encore peu nombreuses, même si la recherche s'est accélérée ces dernières années, mais les résultats semblent prometteurs et suscitent beaucoup d'intérêt. Ils montrent notamment que les psychédéliques auraient des effets immédiats sur le patient, contrairement aux antidépresseurs actuels, qui mettent plusieurs semaines à agir, et surtout que ces effets seraient durables », note Lucie Berkovitch, psychiatre et chercheuse en neurosciences. ■

ZELIHA CHAFFIN

Les médecines alternatives en quête de légitimité

Réflexologie, hypnose... près de 40 % des Français ont recours à des pratiques non conventionnelles pour soigner leurs maux

Sophrologie, kinésiothérapie, hypnose, auriculothérapie, naturopathie, réflexologie... Depuis une quinzaine d'années, la liste de ce qu'on appelle communément « médecines complémentaires » ou « médecines douces » ne cesse de s'allonger, s'apparentant presque à un inventaire à la Prévert. Un foisonnement de pratiques aussi diverses les unes que les autres qui témoigne de l'engouement des Français pour ces soins alternatifs, pourtant non reconnus sur le plan scientifique par la médecine conventionnelle. Ils seraient près de 40 % à se presser, chaque année, chez ces praticiens pour soulager leurs maux physiques ou psychiques.

Une tendance lourde que la crise sanitaire n'a pas freinée. En ville, les cabinets de praticiens proposant des pratiques de soins non conventionnels – le terme officiel – à des tarifs oscillant de plusieurs dizaines à une centaine d'euros par séance se sont multipliés. Certains sont parfois même installés au sein de maisons de santé, où ils exercent à côté de professionnels du secteur paramédical (infirmiers, orthopistes, diététiciens...) ou de médecins généralistes ou spécialistes.

Si aucun chiffre officiel ne recense le nombre de ces praticiens qui officient dans l'Hexagone, le secteur regrouperait, selon les estimations de la société savante NPI Society (société d'interventions non pharmacologiques), plus de 160 métiers différents, auxquels sont associés plusieurs milliers de soins distincts, chaque discipline se scindant en de multiples branches aux fondements théoriques variés.

Profusion de formations

De quoi donner le tournis aux clients. Cette envolée du marché, qui s'observe aussi dans la profusion de formations proposées par des écoles privées pour enseigner ces disciplines, s'explique notamment par l'absence de régulation par les pouvoirs publics. Au grand dam des médecins, nombreux à s'inquiéter de cette prolifération. Car, à l'inverse des professionnels de santé, dont les pratiques sont strictement encadrées et l'efficacité des traitements évaluée scientifiquement avant qu'ils ne soient validés par les autorités, les praticiens de médecines alternatives sont libres de définir les soins qu'ils proposent, sans avoir à fournir de preuves de leurs bienfaits, à condition de respecter le code de la consommation et les règles du commerce.

« En pratique, cela signifie que n'importe qui peut demain mettre une plaque devant sa porte et s'improviser naturopathe ou sophrologue. Forcément, cela ouvre la porte à des escrocs avides de profiter de ce business lucratif », note pour sa part le professeur Bruno Falissard, directeur du Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations à Villejuif (Val-de-Marne).

« N'IMPORTE QUI PEUT S'IMPROVISER SOPHROLOGUE. CELA OUVRE LA PORTE À DES ESCROCS AVIDES DE PROFITER DE CE BUSINESS LUCRATIF »

BRUNO FALISSARD
Centre de recherche en épidémiologie et santé des populations, à Villejuif

Une campagne de contrôles menée par la direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes (DGCCRF) dans le secteur entre octobre 2020 et septembre 2021 constatait ainsi un taux d'anomalie de 66 %, dont les deux tiers concernaient des pratiques commerciales trompeuses (allégations thérapeutiques, utilisation d'un lexique médical, recours à un logo ressemblant à un caducée...). Certains professionnels n'hésitent pas, selon le « gendarme » de la consommation, à reprendre les codes médicaux, « créant un doute dans l'esprit du consommateur sur la nature de la prestation ».

« Dérives sectaires »

« Dans cette nébuleuse, il y a effectivement des pratiques pseudoscientifiques, dont certaines relèvent même de la dérive sectaire, mais il faut les distinguer des interventions non médicamenteuses pour lesquelles existent des études qui attestent de leur pertinence, comme la thérapie cognitive et comportementale pour traiter l'insomnie. Contrairement à ce qui est souvent dit, il est possible d'évaluer l'efficacité de ces pratiques, mais l'Etat ne s'y intéresse pas », déplore le chercheur Grégory Ninot, codirecteur de l'Institut Desbrest d'épidémiologie et de santé publique à Montpellier.

Un constat également partagé par certains professionnels du secteur, à l'image de la confédération SyndiCare – qui regroupe des praticiens du shiatsu, de la sophrologie, de la réflexologie et du massage de bien-être –, qui appelle les pouvoirs publics à évaluer leurs disciplines pour faire le tri. « Le problème, c'est que faire des études coûte cher. Un essai banal pour évaluer un médicament nécessite plusieurs dizaines de millions d'euros », souligne Bruno Falissard.

A cela s'ajoute une autre embûche : comment évaluer ces soins qui ne sont pas des médicaments ? « Il existe une palette de méthodologies pour le faire, mais cela nécessiterait de s'extraire du schéma classique des essais randomisés, où le candidat-médicament est comparé à un autre traitement ou à un placebo. Or, ce serait un vrai changement culturel », pointe le chercheur. ■

Z. CH.