

Lausanne, le 9 décembre 2020

## COMMUNIQUÉ

# La santé psychique des Suisses affectée par le coronavirus : Unisanté se mobilise

**JOURNÉE D'ACTION.** La crise provoquée par le coronavirus pèse sur le moral de la population. Face à cette situation, il est vital de parler de ses difficultés et de demander de l'aide. Unisanté s'engage sur le terrain et dans la recherche pour venir en aide aux personnes fragilisées par la pandémie. Une palette d'outils et de conseils est mise à disposition de la population pour traverser au mieux cette période.

La crise provoquée par le coronavirus pèse sur le moral des Suisses. C'est ce que révèlent des études et enquêtes menées sur l'état d'esprit général de la population à l'automne 2020. À l'inquiétude que suscite le contexte actuel s'ajoute la mise à mal du lien social. Face à cette situation inédite, il est crucial de ne pas porter seul le poids de sa souffrance. Or, de nombreuses personnes n'osent pas parler des difficultés qu'elles rencontrent et faire le pas de demander de l'aide. Un tiers de la population ne connaît aucun centre de conseil vers lequel se tourner en cas d'urgence, taux qui s'élève à 45% chez les jeunes de 15 à 25 ans. L'Office fédéral de la santé publique (OFSP) lance demain une campagne de sensibilisation sur le thème de la santé psychique en période de coronavirus.

### Trouver de l'aide et en parler

Au cœur de l'engagement d'Unisanté, la santé mentale est l'un des enjeux prioritaires de la crise. Mobilisé·e·s sur le terrain, les soignant·e·s encouragent les Vaudoises et les Vaudois à parler de leurs craintes sans tabou à leurs proches, à leur médecin ou à solliciter l'aide d'une organisation. En lien avec les médecins généralistes qui jouent un rôle essentiel de première ligne, Unisanté met à disposition de la population une palette d'offres pour rester en bonne santé physique et psychique. Parce que l'activité physique et une bonne alimentation favorisent la santé mentale, les diététicien·ne·s d'Unisanté proposent [conseils, outils et soutien](#) pour aider la population durant cette période. Afin d'encourager les Seniors à rester actifs, les spécialistes en activités physiques adaptées (APA) proposent des sessions d'activité en direct sur YouTube ([Bouger avec Unisanté](#)). Les spécialistes en activités physiques adaptées collaborent en outre avec les professionnel·le·s de la santé et du social pour accompagner dans la reprise d'une activité physique les personnes insuffisamment actives, atteintes ou à risque de développer des maladies non transmissibles ([Pas à Pas+](#)). Pour accompagner les télétravailleur·euse·s dans la protection de leur santé physique et psychique, les ergonomes d'Unisanté mettent enfin à disposition leurs [conseils et astuces](#).

### Soutenir les personnes les plus fragilisées

En raison de leur situation sociale ou de leur origine, certaines personnes sont particulièrement fragilisées par la crise. Des conditions de vie et un travail précaire, une situation financière difficile, un manque de soutien social ou un logement exigu peuvent accentuer les effets sur le psychisme. D'autres facteurs viennent s'ajouter au sein de la population migrante, comme l'insécurité liée au séjour, l'absence de contacts avec la famille ou les traumatismes subis. Grâce à son expertise de terrain, Unisanté répond aux

besoins spécifiques de ces populations et forme les professionnel-le-s qui les prennent en charge. En coordination avec l'Office du Médecin cantonal, les services sociaux, des médecins généralistes et les psychiatres de premier recours, l'équipe pluridisciplinaire de l'Unité de Soins aux Migrants (USMi) mène des campagnes ciblées sur la prévention en santé mentale. Les personnes privées de liberté, travailleur-se-s du sexe et personnes sans domicile fixe bénéficient également de dispositifs de prise en charge adaptés.

Très engagé dans la recherche, Unisanté dirige en parallèle plusieurs études sur la santé psychique des populations les plus impactées par la crise : personnes âgées, adolescent-e-s et leurs parents, personnel soignant de première ligne, requérant-e-s d'asiles, personnes sans domicile fixe, ainsi que les participant-e-s à l'étude SérocoViD menée auprès de la population du canton de Vaud. Ces travaux de recherche, menés depuis le mois de mars auprès de plusieurs milliers de personnes, permettent d'évaluer les effets de la pandémie et des mesures sanitaires, ainsi que l'adéquation des dispositifs mis en place par l'institution.

### **Objectif : élargir le périmètre d'intervention**

La santé mentale est une des pierres angulaires d'Unisanté et l'un de ses objectifs stratégiques pour la période 2020-2024. Active sur le plan clinique et académique, l'institution va élargir son périmètre d'intervention à la fois en amont (promotion de la santé mentale) et en aval (diagnostic précoce et prise en charge). Grâce à sa vaste palette d'expertises, Unisanté se positionne dans le domaine de la santé mentale comme un acteur de la première ligne de soins et de santé publique, en contribuant notamment à développer le rôle de l'infirmier-ère praticien-ne spécialisé-e. L'institution souhaite consolider son rôle de coordination, dans le cadre du mandat du Département de la santé et de l'action sociale (DSAS) lié à la santé mentale des populations migrantes. Enfin, Unisanté va développer un programme de formation sur la santé mentale, dans une perspective interprofessionnelle d'accès à bas seuil aux structures de soins.

### **Rôle des collectivités**

En cette période troublée, rester en bonne santé sur le plan physique et psychique mobilise de nombreuses ressources personnelles. Afin de traverser au mieux la crise, les Vaudoises et les Vaudois ne doivent pas hésiter à solliciter le soutien de leurs proches, de leur médecin ou de l'une des structures d'aide du canton. Mais pour son bien-être général, la population doit également pouvoir exercer une activité physique en extérieur. À ce titre, le rôle des collectivités est essentiel pour soutenir la population dans le maintien d'une vie aussi équilibrée que possible.

**Lien :** [campagne de l'OFSP](#)

### **Contacts :**

- Myriam Pasche, Co-chef-fe du Département promotion de la santé et préventions, [myriam.pasche@unisante.ch](mailto:myriam.pasche@unisante.ch), 079 556 90 32
- Prof. Patrick Bodenmann, Chef du Département vulnérabilités et médecine sociale, email [patrick.bodenmann@unisante.ch](mailto:patrick.bodenmann@unisante.ch), 079 556 44 67