

UNAFLASH 77

Sommaire :

- 1 : L'édito
- 2 : Dossier : tout ce qu'il faut savoir sur les troubles bipolaires
- 3 : Les Centres Experts de la fondation FondaMental : une médecine de précision & les Accueils
- 4 : Infos 77.

FAIRE DE LA SANTE MENTALE LA GRANDE CAUSE NATIONALE 2025 !

Lancée par le **Collectif Santé mentale Grande Cause nationale 2025**, la **pétition pour faire de la Santé mentale une Grande Cause Nationale en 2025** a suscité un vif intérêt et a mobilisé plus de 3 000 acteurs investis dans le champ de la santé mentale.

Ce collectif aspire à inscrire la santé mentale comme une priorité de santé publique pour mobiliser des moyens supplémentaires, proposer des perspectives, sensibiliser et informer pour combattre les préjugés .

Notre association UNAFAM s'est bien entendu ralliée à la cause. Marie-Jeanne RICHARD soulignait les enjeux de cette pétition et les objectifs visés dans sa « Lettre de la Présidente de Mars 2024 ».

A savoir que :

« **Cette reconnaissance officielle offrirait une tribune nationale de grande envergure pour sensibiliser, informer et agir en faveur de la santé mentale.** Elle mobiliserait les ressources nécessaires pour mettre en place des politiques de prévention efficaces, de faire du grand public un public informé et ainsi sensibiliser à l'importance du repérage précoce de la souffrance psychique et à sa prise en charge immédiate. »

Au moment où nous bouclons ce numéro, plus de 16 000 signatures ont déjà été recueillies pour cette pétition, l'objectif visé étant à 25 000. Si vous ne l'avez déjà fait, nous vous appelons à soutenir l'initiative du Collectif» dans lequel l'Unafam est engagée.

Pour en savoir plus, R.V. sur le site internet du collectif Santé mentale :

<https://www.santementale2025.org>

Evelyne CORTET
Déléguée départementale



Chers Adhérents :

Dans le cadre de la "**Journée des Adhérents**", notre Délégation vous donne rendez-vous, pour partager un moment convivial avec, en avant 1ère, la diffusion d'un film qui ouvrira l'échange autour de la thématique des soins et de la Psycho réhabilitation sociale et du Rétablissement.

Notez les dates des **8 ou 15 Juin** qui vous seront confirmées, ainsi que le lieu et le programme de la journée.

Nous vous attendons nombreux.

Les chiffres :

- ◇ Entre 1 et 2 millions de personnes sont concernées par les troubles bipolaires, soit 3% de la population en France, dont autant de femmes que d'hommes.
- ◇ Les troubles débutent entre 15 et 25 ans.
- ◇ Le coût annuel des soins d'un patient bipolaire est en moyenne de 10 K€ dont 80% liés aux hospitalisations.

Cette maladie, « stigmatisée » et mal connue il y a quelques années, fait de plus en plus parler d'elle dans les médias grand public : film, séries, récits de célébrités. Pour autant, le diagnostic n'en est pas aisé et demande plusieurs années pour en avoir un (10 en moyenne). On parle alors de retard de diagnostic : autant de temps perdu avant la mise en place du bon traitement.

Quelles caractéristiques ?



Les troubles BP font partie des troubles de l'humeur et recouvrent en général une alternance de phases maniaques et de phases dépressives.

Ce sont des « **maladies** ». C'est-à-dire qui se soignent. Mais leurs manifestations sont hétérogènes et s'apparentent parfois à celles des autres maladies psychiatriques (schizophrénies, dépressions résistantes, ...). De là viennent les **difficultés du diagnostic**. Or, ce sont des maladies qui peuvent être graves et invalidantes. D'où la **nécessité d'un diagnostic le plus précis et rapide possible**.

Comment distinguer troubles BP et dépression ?



La question se pose effectivement, notamment lorsque les troubles BP ont commencé par une phase dépressive.

Il y a cependant quelques caractéristiques cliniques propres à la bipolarité : tendance à l'hypersomnie et à manger trop pendant la phase dépressive. Mais elles ne suffisent pas. On va surtout chercher si le patient a eu, par le passé, des épisodes d'exaltation ou d'excitation, même assez faibles pour passer inaperçus et on va également regarder les antécédents familiaux.

Si on a un doute vers qui se tourner ?

- Son médecin généraliste, qui n'a souvent pas la formation, ni le temps suffisants pour poser un diagnostic précis.
- Vers un psychiatre qui pourra faire le diagnostic.

Si l'un **ou** l'autre veut une confirmation ou avoir un bilan plus complet, il pourra orienter son patient vers un des **17 Centres experts de la fondation Fondamental, spécialisés dans les troubles bipolaires**.

Pendant 1 à 2 jours, un bilan complet portant sur les symptômes, leurs retentissements, les pathologies associées (psychiatriques, physiques ou somatiques, cognitives) aboutira à un diagnostic et à des recommandations thérapeutiques personnalisées.

Quelles sont les pathologies ou « comorbidités » associées ?

Au plan psychiatrique, 70 % des patients bipolaires ont des **troubles anxieux** (soignés en Thérapies Comportementales et Cognitives, TCC). Les **addictions** sont également fréquentes (tabac, alcool, drogues) et il faut les prendre en charge de manière adaptée. Des **troubles cognitifs** apparaissent parfois et ce sont alors les techniques de **remédiation cognitives** qu'il faut mettre en œuvre. Enfin, on constate que les patients bipolaires sont 2 fois plus atteints du **syndrome métabolique** que la population générale, et les effets secondaires dus aux médicaments ne sont pas seuls en cause.

Le syndrome métabolique se définit comme un surpoids, une hypertension artérielle, du diabète et du Cholestérol. Pour améliorer le pronostic et la qualité de vie du patient, une surveillance régulière, des traitements efficaces et l'amélioration de l'hygiène de vie (alimentation et pratiques sportives) s'imposent alors le cas échéant. Il n'y a pas de séparation entre le corps et l'esprit et une prise en charge globale est nécessaire.

Que sait-on aujourd'hui des causes des troubles BP ?

Elles sont multifactorielles et en interactions : facteurs environnementaux, traumatismes pendant l'enfance, exposition à certaines infections et/ou phénomènes inflammatoires, hérédité ou terrain génétique déterminant une plus ou moins grande vulnérabilité ou résistance aux facteurs cités ci-dessus.

On a récemment également démontré que le système immunitaire était impliqué dans les maladies psychiatriques.*

Informations tirées de INSERM : Interview de Marion LE-BOYER professeur de psychiatrie du CHU Henri Mondor à Créteil, Responsable de l'unité INSERM de neuropsychiatrie translationnelle et Dre Raoul Belzeaux psychiatre du CHU de Montpellier, tous deux membres de la fondation FONDAMENTAL.

Des associations utiles dans le cadre de troubles bipolaires :



Agée de 38 ans aujourd'hui, a connu **une** phase dépressive à l'âge de 17 ans. Son trouble bipolaire n'a été diagnostiqué que 14 ans après lors d'une phase hypomane. Les traitements par thymorégulateurs lui « ont sauvé la vie ». Aujourd'hui, elle est pair-aidante au sein de l'association ARGOS 2001 qui soutient les personnes atteintes de troubles bipolaires et leur entourage.

<https://argos2001.net>

Dans le cadre de la MDPH du 77 :

TRAIT D'UNION 77 est une association auprès des personnes malades psychiques qui propose soutien, loisirs et groupes de parole.

Tous les samedis après-midi à la maison des usagers (sans rendez-vous) du Centre Hospitalier de Melun.

Bus D, L, arrêt « Santé Pôle ».

270 avenue Marc Jacquet
77000 Melun



Actualité : Un nouveau test sanguin permettant de différencier la dépression et les **troubles bipolaires** et permettre d'établir un diagnostic en quatre semaines, vient d'être commercialisé en ce mois d'avril 2024.

Les Centres Experts de la fondation FondaMental : une médecine de précision



Parlementaires, institutionnels et usagers appellent à généraliser les Centres Experts (communiqué de presse du 28 février 2024 sur https://www.fondation-fondamental.org/28-02-24_VF.pdf)

Le 28 février 2024, des parlementaires, institutionnels, représentants des usagers dont l'UNAFAM en la personne de sa Présidente Marie-Jeanne Richard, et acteurs de santé se sont rendus à l'hôpital Albert-Chenevier (AP-HP, UPEC) de Créteil pour une visite des Centres Experts Psychiatrie et une présentation de leurs apports en matière d'amélioration du pronostic, d'organisation des soins et de recherche.

Les Centres Experts psychiatrie, un modèle innovant et efficace : En France, durant sa vie, une personne sur trois sera touchée par une maladie mentale. Face à cet enjeu de santé publique, les Centres Experts en Psychiatrie représentent une solution innovante pour améliorer la prise en charge des patients.

La Fondation FondaMental coordonne aujourd'hui 53 Centres Experts en France, logés au sein de centres hospitaliers, regroupés en 4 réseaux : 1. Troubles bipolaires ; 2. Dépressions résistantes ; 3. Schizophrénies ; 4. Troubles du spectre de l'autisme sans déficience ou retard intellectuel.

Spécialisés par pathologie, ils constituent un recours complémentaire de l'offre sectorielle, en renfort de la psychiatrie conventionnelle, pour la réalisation de **bilans diagnostics personnalisés**.

Les équipes pluridisciplinaires fournissent aux médecins ou psychiatres « adresseurs » un avis expert et des recommandations adaptées à chaque patient, basés sur les dernières avancées de la recherche. « **Pour chaque patient un diagnostic fiable et un traitement sur mesure** ».

Depuis 2010, ils ont apporté la preuve de leur efficacité : 12 mois après un 1er bilan effectué en Centre Expert, ...

- une diminution de 50 % des hospitalisations : d'où une forte réduction des coûts des maladies mentales en France de 23 milliards de coûts directs en 2018 -*chiffre CNAM juillet 2023*- ;
- une amélioration de l'observance des traitements ;
- une diminution de l'intensité des symptômes et des troubles ;
- une meilleure prise en charge des comorbidités somatiques.

Le parcours du patient : La 1ère étape est une première consultation psychiatrique pour un point global sur l'état de santé du patient. S'en suit l'intervention d'une équipe pluridisciplinaire, plusieurs semaines après, pour un bilan complet (somatique, psychiatrique, psychologique et cognitif) qui dure 1 à 2 jours. A l'issue, un **diagnostic** et un **compte rendu détaillé** accompagné de **recommandations de prise en charge** sont remis au patient et à son médecin « adresseur », un suivi annuel de l'évolution de la maladie est ensuite réalisé. (cf. <https://youtu.be/h2iYxrmllsw>)

Victime de son succès, le modèle doit évoluer. Aujourd'hui, les délais d'attente sont trop longs (jusqu'à 3 ans dans certains Centres et pour certaines pathologies). Cela constitue une véritable perte de chances pour les patients. Alors pour répondre aux demandes des patients, de leurs proches, des associations et des professionnels de santé, il est nécessaire de **généraliser l'accès aux Centres Experts à tous les Français qui en ont besoin s'impose**.

Pour répondre aux besoins et assurer un meilleur maillage territorial, cette évolution devrait passer par le déploiement de 20 nouveaux Centres Experts. L'objectif étant un Centre Expert par pathologie et par région.

« A l'Unafam, nous portons l'idée que la psychiatrie doit mettre la personne au centre du soin. Les Centres Experts incarnent cette vision, offrant un parcours de soins holistique pour améliorer la qualité de vie des patients. En rendant accessibles les dernières avancées de la recherche et de l'innovation, ils permettent d'apporter aux patients des soins sur-mesure. » Marie-Jeanne Richard, Présidente de l'Unafam; En savoir plus sur la fondation « FondaMental » : <https://www.fondation-fondamental.org/>

Les accueillants et l'accueil des familles par la Délégation 77



Face à la maladie psychique d'un proche, il est normal d'être inquiet, bouleversé, dans l'incompréhension de ce proche qui parfois nie sa maladie et refuse de consulter. Tous les jours, notre délégation, grâce à son équipe de bénévoles accueillants formés, aide les proches, parents, conjoints, frères, sœurs, grands-parents et amis de personnes atteintes de troubles psychiques.

Il est ainsi proposé, à toute personne qui en ressent le besoin, plusieurs modalités d'échanges : par téléphone, en présentiel et éventuellement en visioconférence.

Il est possible de prendre rendez-vous à notre délégation. Nos différents lieux d'accueil sont :

DAMMARIE-LES-LYS	Les 1er et 3ème vendredis, entre 14h00 et 17h00.
FONTAINEBLEAU	Le 3ème samedi du mois de 10h à 12h.
MELUN	Sur rendez-vous.
SAINT-FARGEAU-PONTHIERRY	Les 1er et 3ème vendredis, entre 14h00 et 17h00.
LAGNY-SUR-MARNE	Sur rendez-vous

Durant les accueils physiques, notre équipe de bénévoles accueillants vous aidera pour la mise en place de solutions concrètes en matière de : continuité des soins, ressources, logement adapté, d'accompagnement, de protection juridique, d'activité sociale ou professionnelle et de formation, d'aide aux aidants familiaux...

Les « Maisons SPORT - SANTE » qu'est ce que c'est ?

L'accès à une activité physique et sportive au quotidien à tous les moments de la vie est un objectif de santé publique pour tous. Le ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le ministère des Solidarités et de la Santé ont créé le programme des « Maisons Sport-Santé » (MSS) en 2019 et qui constitue un outil d'égalité des chances et d'accès au droit de la santé par le sport.

Les MSS pour qui ? Ce dispositif d'accompagnement à l'activité physique s'adresse aux :

- Personnes en bonne santé qui n'ont jamais pratiqué de sport ou n'en ont pas fait depuis longtemps et veulent se remettre à l'activité physique avec un accompagnement à des fins de santé, de bien-être, quel que soit leur âge ; « **Sport sur ordonnance** ».
- Personnes souffrantes d'affections de longue durée à des fins de santé, de bien-être ainsi qu'à des fins thérapeutiques, quel que soit leur âge nécessitant une activité physique adaptée sécurisée par des professionnels formés et prescrite par un médecin.
- **Personnes souffrantes de maladies chroniques pour lesquels l'activité physique et sportive est recommandée.**

Depuis leur lancement en 2019, les Maisons Sport-Santé recueillent un franc succès puisqu'elles ont déjà accompagné 360 000 personnes malades ou éloignées de la pratique sportive qui utilisent l'activité physique à des fins de santé. Les Maisons Sport-Santé réunies dans un réseau national du sport-santé sur l'ensemble du territoire représentent une grande variété de structures : collectivités territoriales, centres hospitaliers, associations sportives, établissements publics, espaces digitalisés ou encore structures itinérantes. **Découvrez les Maisons Sport-Santé les plus proches de chez vous | sports.gouv.fr**



Les Semaines d'Informations sur la Santé Mentale

Selon l'OMS, « **l'activité physique est bonne pour le cœur, le corps et l'esprit (...). Elle peut améliorer la réflexion, l'apprentissage et le bien-être général** ».

De plus, elle « permet de maintenir ou d'améliorer la santé mentale et de réduire le risque de troubles mentaux en agissant sur des facteurs psychologiques tels que le renforcement de l'estime de soi, le sentiment d'auto-efficacité et de contrôle de soi. L'activité physique favoriserait également l'interruption des pensées négatives associées au stress, à la dépression et à l'anxiété ».

Dans ce contexte il sera organisé, comme chaque année, les **Semaines d'Informations en Santé Mentale** du 07 au 20 Octobre 2024 autour de la thématique suivante : « **En mouvement pour notre santé mentale** ».

L'UNAFAM de Seine-et-Marne a déjà enregistré deux inscriptions pour organiser des événements autour de cette thématique (nord et sud Seine-et-Marne). Nous ne manquerons pas de revenir vers vous par la suite afin de vous fournir davantage de renseignements. **Lien vers le site des SISM : [Les SISM - SISM \(semaines-sante-mentale.fr\)](https://www.semaines-sante-mentale.fr)**

Des changements dans l'organisation du service PAM 77

La gestion du service de transport public, le « PAM 77 », n'est dorénavant plus assurée par le département de la Seine-et-Marne mais par la Région IDF. Il devient donc le « **PAM Francilien** ».

En conséquence plusieurs nouveautés sont annoncées avec la mise en place des éléments suivants :

- **un nouveau guichet, « unique »,** pour réserver ses courses sur l'ensemble de la région et une nouvelle plateforme téléphonique : **0 800 00 18 18** ;
- **un nouveau site internet régional** ainsi qu'une nouvelle application dédiée, et deux agences : commerciale et mobile ;
- **il ne sera plus nécessaire de justifier les motifs des courses ;**
- un sms sera envoyé **la veille avant 19h, puis 30 minutes avant le transport et dès que le conducteur / accompagnateur sera sur le lieu de prise en charge.**

Nouvelles possibilités de contact :

