

Etudes de médecine et santé mentale : « la PACES est beaucoup trop violente »

Stéphanie Lavaud

[Auteurs et déclarations](#)

8 mars 2018

Pr Christophe Tzourio

Bordeaux, France – On n’a cessé de le répéter au cours des dernières années, les études de médecine, telles qu’elles sont actuellement conçues, impactent fortement la santé mentale des étudiants. La grande étude i-Share sur la santé des étudiants en livre une nouvelle preuve et montre que la première année, la fameuse PACES, n’est pas la moindre en termes de pression, avec son lot de symptômes dépressifs (70%), de stress lié à la peur de l’échec aux examens (67%) et de consommation de toxiques, alcool (26%) et cannabis (59%) ^[1] !

« Des chiffres, qui ne sont pas une surprise, mais n’en sont pas moins inquiétants sur l’impact profond de cette épreuve sur de jeunes adultes, et doivent conduire à des changements » considère le **Pr Christophe Tzourio**, épidémiologiste, neurologue (Bordeaux) et coordinateur de la e-cohorte i-Share (voir encadré).

Etudiant : comment vas-tu ?

Notre pays compte plus de deux millions d’étudiants dont on ne sait, à vrai dire, pas grand-chose. Et pour cause, la France ne dispose d’aucune cohorte chez les adultes jeunes – idem en Europe. C’est pour remédier à ce manque qu’a été conçue [l’étude i-Share](#) (pour Internet-based Students' Health Research Enterprise) en 2009. Projet lauréat du programme « Investissement d’avenir », elle vise à suivre l’état de santé de 30 000 jeunes adultes, plus spécifiquement les étudiants, pendant 10 ans. Quatre axes ont été définis : migraine, santé mentale, infections, comportements à risque et accidents. L’idée est aussi de tester des stratégies de prévention ou de prise en charge.

Pilotée par les universités de Bordeaux et de Versailles, l’étude i-Share est opérationnelle depuis avril 2013. Aujourd’hui, les 18835 étudiants enregistrés dans la base de données – dans le respect des critères de confidentialité imposés par la Cnil – font de **i-Share** la plus grande étude sur la santé des étudiants au monde. Autre spécificité, il s’agit d’une e-cohorte dont tous les questionnaires sont accessibles en ligne.

Commencer par la PACES

Ici, 2572 étudiants en médecine des universités de Bordeaux, Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines et Nice, ont accepté de remplir un questionnaire détaillé dans le cadre de l’étude i-Share. « Sur les 18600 inscrits dans la base, entre 20% et 30% sont des étudiants en médecine,

une forte représentation qui s'explique probablement par leur intérêt pour les questions de santé » commente le Pr Tzourio. Au sein de cet échantillon, 1360 étaient en première année au moment du recueil de données. Ce qui a permis de comparer un certain nombre de caractéristiques entre ces étudiants et ceux des années suivantes (principalement 2^{ème} et 3^{ème} année) afin de mesurer précisément le ressenti et l'impact de cette première année qui l'on sait être très difficile. « Entre la quantité importante de travail, l'organisation que cela demande et un concours très sélectif, la PACES est une année de tension très forte, reconnaît le Pr Tzourio. Mais la véritable raison pour laquelle nous nous sommes intéressés à la première année, c'est que nous avons été sollicités dans le cadre d'un rapport sur les risques identifiés au long du cursus des *étudiants en santé* [ce rapport demandé par le gouvernement est finalisé mais on ne sait toujours pas s'il sera rendu public, NDLR] ».

« Ce n'est juste pas possible »

Avec 70% des étudiants qui déclarent beaucoup plus souvent avoir une symptomatologie dépressive et 3,2 % qui reconnaissent des pensées suicidaires, les chiffres sont significativement plus élevés en PACES que pour les années qui suivent, 54% et 1,7% respectivement. La confiance en soi n'est pas, non plus, au rendez-vous au cours de cette première année. 73% déclarent en manquer (versus 62%) et le sentiment d'échec prédomine chez 44% d'entre eux. Côté repos, les tout jeunes étudiants se plaignent aussi de troubles du sommeil, de difficultés d'endormissement et d'extrême somnolence au moins 1 jour de la semaine pour 52%. Ils font aussi moins de sport que leurs aînés (41% versus 62%), « une différence quantitativement importante quand on connaît l'importance du sport dans l'équilibre psychique et comme facteur de prévention du risque dépressif » considère Christophe Tzourio. Au final, 20 % seulement se déclarent en très bonne santé (contre 32% dans les 2 années qui suivent), ce qui n'est finalement pas très étonnant au vu des éléments ci-dessus.

« Les résultats de l'étude décrivent un tableau très homogène et très prononcé. Mais surtout, ils montrent que la première année est très violente, beaucoup trop violente. On peut considérer que, d'une certaine façon, la PACES sélectionne les étudiants les plus résistants, néanmoins ils sont bien trop jeunes pour être soumis à une telle pression. Ce n'est juste pas possible. Quant à ceux qui ont raté leur première année, le risque qu'ils s'engouffrent dans une spirale d'échec est grand. » juge le neurologue.

On peut considérer que, d'une certaine façon, la PACES sélectionne les étudiants les plus résistants, néanmoins ils sont bien trop jeunes pour être soumis à une telle pression Pr Christophe Tzourio

Consommation impressionnante de cannabis

Sans surprise encore, la consommation de toxiques, à l'image de ce stress, même si les premières années sont seulement 26% à consommer de l'alcool au moins une fois par semaine contre 71% pour les plus avancés dans les études. « La surconsommation d'alcool chez les étudiants en médecine est un vrai problème », commente le Pr Tzourio, qui cite le cas d'un jeune étudiant en médecine ayant reconnu dans le cadre de l'enquête, se souler tous les jours pour « lâcher-prise ». Si i-Share ne s'est pas penchée sur le tabac et les « amphets », elle relève toutefois une consommation de cannabis chez 59% des PACES versus 62% dans les années supérieures. Un chiffre que le chercheur qualifie d'« impressionnant ».

Plateforme de choix pour des expérimentations

Face à ce constat assez sombre, quelles solutions proposer ? « Toutes les modifications de structure des études de médecine comme celle de la [PACES sans redoublement](#) vont dans le bon sens, c'est certain. Mais il faut aller plus vite, répond le Pr Tzourio. Et c'est en cela que i-Share montre son apport pour évaluer précisément et quantifier l'importance d'un problème, alerter les pouvoirs publics et les encourager dans leur volonté de transformation rapide de la première année de médecine. Elle permet aussi d'évaluer l'impact de ces modifications. » Au-delà des changements structureaux, il faut aussi, sur le plan individuel, être capable d'identifier les étudiants les plus fragiles, les plus à risque, et de tester des interventions. « Et à ce titre, i-Share est aussi très intéressant car c'est une plate-forme parfaite pour des expérimentations ». Ainsi, une centaine d'étudiants, parmi les plus stressés, ont été sélectionnés dans la e-cohorte, et il leur a été proposé d'être coaché via différents outils utilisant les médias modernes (vidéo, smartphone, internet). Résultat : « l'impact a été très positif et a conduit le Ministère de la Santé à financer un essai randomisé à plus large échelle (2400 étudiants dans une dizaine d'universités) pour valider cette nouvelle stratégie de gestion du stress ».

I-Share est donc le parfait exemple où une cohorte destinée à la recherche devient un outil de choix pour « se saisir d'un problème et trouver des solutions » conclut le chercheur.

Toutes les modifications de structure des études de médecine comme celle de la PACES sans redoublement vont dans le bon sens, c'est certain. Mais il faut aller plus vite Pr Tzourio

Majeur, doté d'une carte d'étudiant et maîtrisant assez le français pour comprendre et répondre aux questions, vous pouvez rejoindre la e-cohorte i-Share en vous connectant [ici](#).