

DOSSIER DE PRESSE

Jeudi 26 Octobre 2017

LA DÉPRESSION ET LES JEUNES

FOCUS SUR LES ETUDIANTS



SOMMAIRE

Communiqué de presse	p.3
Le mot du responsable	p.4
Découvrir l'étude i-Share	p.5
Rencontre avec Marie Tournier	p.8
La dépression chez les étudiants	p.9
Quelles solutions ?	p.12
i-Share en quelques chiffres	p.13
Ils parlent de nous	p.14
Partenaires	p.15
Contacts	p.16

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Le 26.10.2017

La dépression chez les étudiants i-Share

« La dépression un fléau grandissant chez les jeunes »

A l'occasion de la journée européenne de la dépression qui aura lieu ce vendredi 27 octobre, l'étude i-Share dresse un rapport sur les étudiants rencontrant ce problème. Âgés en moyenne de 21 ans, ils sont plus de 69% à ressentir quotidiennement des signes de dépression.

1. La dépression : « un amant indésirable »

Une maladie qui détruit à petit feu, empêche d'échanger, de rire, de manger, de travailler, de dormir ou de se lever le matin ; cette maladie qui empêche de vivre c'est la dépression. Elle peut prendre plusieurs formes et donc toucher différents profils de personnes...

Il existe deux formes de dépression :

- **Épisode dépressif caractérisé** : moment de tristesse ou perte d'intérêt quotidien qui dure au moins plus de 15 jours.
- **Dépression chronique** : sentiment de tristesse constant, qui commence souvent d'une manière discrète et précoce tout en s'étendant sur plusieurs années.

Cependant, la vie n'étant pas un long fleuve tranquille, les moments de blues peuvent survenir de temps à autres sans pour autant vouloir dire que l'on est dépressif.

2. Interprétation des données i-Share

Dans la cohorte i-Share, les femmes semblent plus facilement touchées par ce sujet, avec 9% de garçons et 15% de filles rapportant avoir eu une dépression (épisode dépressif caractérisé) dans leurs antécédents. Ensuite, environ 2/3 des participants signalent une symptomatologie dépressive dans les dernières semaines avec 60% chez les garçons et 71% chez les filles.

De plus, au moment d'entrer dans leurs études, selon l'échelle PHQ9 (Patient Health Questionnaire), 18% des garçons et 31% des filles ont présenté un état dépressif modéré à sévère.

Durant l'année écoulée, 1 participant sur 5 a eu des pensées suicidaires.

Le suicide est la deuxième cause de mortalité à cet âge, il s'agit donc de chiffres plutôt inquiétants, mais à atténuer car on sait que l'humeur est très variable et instable à cet âge.

Le mot du responsable



Christophe Tzourio, neurologue et épidémiologiste, dirige l'étude i-share. PHOTO ARCHIVES STEPHANE LARTIGUE

« Le projet d'étude i-Share est issu du Programme Investissement d'Avenir mis en place par le gouvernement en Décembre 2009, afin de renforcer l'innovation en France. 44 projets sont alors déposés en Juin 2010, et seulement 10 idées sont retenues en Janvier 2011 dont l'étude i-Share.

De 2011 à 2012 c'est la construction du dispositif, qui base son développement grâce à ses thématiques de recherches et sur le recrutement d'une équipe humaine, flexible et innovante.

En 2013, le projet est lancé avec l'ouverture du site internet www.i-share.fr et l'inclusion des premiers étudiants dans la cohorte.

Portée par l'université de Bordeaux en partenariat avec l'Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines, l'INSERM et le CNRS, l'objectif de l'étude i-Share est de suivre l'état de santé de 30 000 étudiants sur 10 ans.

De nos jours, les chercheurs manquent de données pour avancer dans leurs recherches, particulièrement chez les jeunes. C'est pourquoi l'objectif principal est de combler le manque de données sur la santé des étudiants, et permettre ainsi de faire avancer la recherche et d'orienter les politiques de santé publique (ex : améliorer le système de prise en charge des soins des étudiants, tester des stratégies de prévention...).

Pour cela, nous avons besoin de constituer une cohorte de 30 000 étudiants devant répondre à un questionnaire d'inclusion ("Qui es-tu l'étudiant ?") puis à un questionnaire de suivi tous les ans pendant 10 ans qui peut également être accompagné de temps en temps d'un questionnaire annexes pour compléter une recherche particulière. »

Découvrir l'étude i-Share

i-Share (*pour Internet-based Students' Health Research Enterprise*) est une étude sur la santé des étudiants francophones. Portée par l'université de Bordeaux en partenariat avec l'université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines, elle est en partie financée dans le cadre de l'appel d'offres "Programme Investissements d'Avenir". Ayant pour objectif de réunir une cohorte de 30 000 étudiants francophones d'ici 2019, sa cohorte, composée de plus de 17 900 participants, la hisse au statut de **plus grande étude sur la santé des étudiants au monde**.

A- Objectifs

Ce projet unique au monde et programmé sur 10 ans a pour but premier de mieux comprendre la santé des jeunes adultes.

Cette étude fournit également une plateforme de recherche extrêmement riche comprenant des informations sociales et médicales, des échantillons sanguins, des données génétiques et d'imageries cérébrales permettant de multiples collaborations avec des structures de recherche de plus en plus nombreuses.

L'étude i-Share, c'est aussi une cohorte exceptionnelle, permettant de tester des hypothèses scientifiques spécifiques sur les mécanismes physiopathologiques de survenue de certaines maladies.

Enfin, au vu des différents résultats apportés au cours de ces 10 ans, l'étude i-Share sera en conséquent un indicateur clé des politiques de prévention à adopter envers les jeunes.

B- Ses recherches

i-Share s'intéresse à la santé des étudiants et plus particulièrement à des éléments récurrents de cette cohorte, à savoir ; la migraine, la santé mentale, les comportements à risques, ainsi que les maladies infectieuses (Papillomavirus & Chlamydiae).

La cohorte grandissante de l'étude i-Share représente une base de données riche et fiable sur la santé des étudiants. Des données qui attirent de plus en plus de chercheurs, qui puisent dans les données de i-Share, matière pour leurs recherches. L'étude i-Share ne cesse donc de s'enrichir grâce à la collaboration de chercheurs de plus en plus nombreux, ayant en point commun : la santé des étudiants.



La migraine

La migraine est une maladie très commune qui touche jusqu'à 20% de la population et plus particulièrement les jeunes. En effet, 1 étudiant sur 3 se déclare migraineux.

L'enjeu de cette étude est d'abord, d'évaluer l'impact de la migraine sur la qualité de vie, la vie sociale et universitaire. Puis, d'analyser les possibles conséquences directes de la migraine sur le cerveau. Enfin, d'observer via l'imagerie par résonance magnétique (IRM)*, si la migraine entraîne des changements morphologiques du cerveau. Le tout afin de proposer in fine une série de solutions et de conseils pour gérer la migraine au quotidien.



La santé mentale

A travers l'étude sur la santé mentale, ce sont le suicide, l'anxiété, le stress, la dépression et les troubles du déficit de l'attention qui sont étudiés.

Les objectifs de cette recherche sont tout d'abord d'évaluer les conséquences personnelles, sociales et économiques de ces affections sur la réussite universitaire, la santé et le bien être des étudiants. Puis, d'étudier les impacts de ces maladies sur la structure cérébrale. Ce afin d'évaluer la fréquence ainsi que les facteurs de risque de ces derniers et de proposer des programmes de prévention et de dépistage.

IST Les maladies infectieuses

Les infections sexuellement transmissibles sont fréquentes chez les jeunes adultes et peuvent avoir de lourdes conséquences sur la santé, notamment sur la fertilité des jeunes femmes.

En développant cet axe de recherche, les chercheurs étudient d'abord comment les micro-organismes responsables de ces infections sont susceptibles d'interagir entre eux et avec les défenses immunitaires. Puis, ils tentent d'anticiper les stratégies de prévention et de vaccination qui seront les plus pertinentes dans les années à venir.



Les comportements à risque

Les jeunes sont exposés à des comportements à risque illustrés ici par la prise de tabac, de drogues ou d'alcool. Si de nombreux chiffres sont connus, les impacts de ces comportements addictifs et excessifs sur les études et la vie sociale sont encore peu connus.

L'étude i-Share se donne alors comme objectif d'évaluer la prise de ces substances psychoactives par les étudiants, tout en étudiant leurs effets. Cela dans le but de proposer des politiques d'interventions ciblées et des campagnes de sensibilisation plus efficaces.

C- La biobanque i-Share

Définition

Une biobanque est une collection d'échantillons biologiques conservés en vue d'être utilisés pour faire progresser la recherche médicale, avec l'accord des participants.

La biobanque i-Share

La biobanque i-Share consiste à récolter des données génétiques, cérébrales et neurologiques sur un échantillon de 2000 participants faisant déjà partie de l'étude. Chaque volontaire à la biobanque est alors soumis à un prélèvement sanguin, ainsi qu'à une IRM cérébrale suivie de quelques tests neuropsychologiques sur tablette.

Cette étude menée par les chercheurs Stéphanie Debette et Bernard Mazoyer permettra de mieux comprendre le fonctionnement du cerveau et ses maladies.

En effet, à partir de ces 2000 participations, les scientifiques pourront identifier des déterminants biologiques de certaines affections pouvant toucher les jeunes. Puis, tester certaines hypothèses scientifiques sur les mécanismes d'apparition des maladies et les circuits biologiques impliqués. Cela dans les buts de développer de nouvelles approches thérapeutiques et déceler les personnes à risques à travers des stratégies de prévention.

Des données gardées confidentielles

Comme toutes les données collectées dans i-Share, les données issues de la biobanque bénéficient du même niveau de sécurité et de confidentialité. En effet, dès son inscription, l'étudiant bénéficie d'un code qui ne permet pas de l'identifier.

Les données issues de la collection biologique stockées anonymement au Centre de Ressources Biologiques du CHU de Bordeaux. De plus, un conseil éthique indépendant a accepté de revoir tous les projets faisant appel à la biobanque. La confidentialité et le respect des données sont des notions clés du protocole de l'étude i-Share.

La biobanque compte 1861 IRM, 1913 prélèvements sanguins et 740 check-up développés uniquement sur des étudiants. De telles données sur une même population sont rares dans le monde de la recherche !

Rencontre avec Marie Tournier

« Une spécialiste de la dépression »



Maître de conférences des universités et praticien hospitalier en psychiatrie, Marie Tournier allie une activité clinique au Centre hospitalier Charles Perrens à Bordeaux, une activité d'enseignement à l'université de Bordeaux et une activité de recherche dans l'Unité INSERM U657 de Pharmacopépidémiologie.

Ses thématiques principales sont les facteurs de risque et facteurs pronostiques pour les conduites suicidaires, l'utilisation et l'impact des médicaments psychotropes dans des conditions réelles de prescription et l'éducation thérapeutique du patient.

« Y'a-t-il un risque élevé que ces épisodes dépressifs caractérisés se transforme avec le temps en dépression chronique ? »

Après la résolution d'un épisode dépressif caractérisé, un des principaux risques est la récurrence, c'est à dire la survenue d'un nouvel épisode dépressif. Dans une étude menée en population néerlandaise, ce risque est de 13% à 5 ans, 23% à 10 ans et 42% à 20 ans. Il est d'autant plus important que l'âge au moment de la première dépression est jeune. Il augmente également avec la sévérité de la dépression et le nombre d'épisodes passés. Le risque d'évolution intermittente voire chronique de la dépression est loin d'être négligeable, surtout en l'absence de traitement. »

Les informations qui suivent proviennent de l'experte Marie Tournier, qui éclairent nos questionnements sur les données i-Share relatives à la dépression.

La dépression chez les étudiants

L'importance de la cohorte permet d'ors et déjà de communiquer l'état de santé des étudiants à un moment T. Les données de 2017 dressent le portrait d'une population qui, bien que se sentant en bonne santé, peut éprouver certaines difficultés morales. Un mal être qui, comme l'étudie i-Share, peut avoir des répercussions sur la santé mentale au-delà de la période étudiante.

A- 2/3 des étudiants montrent des signes de dépression

En 2017, 69 % des étudiants considèrent ressentir différents signes de dépression. Il faut un minimum de 5 signaux pour présenter un épisode dépressif caractérisé, et la sévérité s'accroît avec le nombre de symptômes et leur retentissement sur le fonctionnement quotidien et la souffrance morale. Nos étudiants souffrent de divers symptômes comme :

- Tristesse
- Perte ou réduction du sentiment de plaisir
- Idées pessimistes
- Ralentissement des pensées et de l'activité
- Idées suicidaires
- Problème de concentration
- Difficulté à prendre des décisions
- Trouble du sommeil
- Trouble de l'appétit

Via tous ses éléments on peut noter qu'ils sont touchés d'épisode dépressif caractérisé et non pas de dépression chronique. Ce qui est différent d'un simple passage à vide, qui lui va concerner presque tout le monde, comme le montre bien le nombre d'étudiants qui ont présenté des symptômes de dépression.

Les symptômes de la dépression peuvent être présentés à tous les âges de la vie. Ce sont à peu près les mêmes chez l'enfant, l'adulte jeune et la personne âgée, avec quelques spécificités. Par exemple, chez l'adolescent, on observera plus souvent des symptômes émotionnels comme de l'irritabilité ou des variations émotionnelles rapides.

Globalement, quel que soit l'âge, les symptômes les plus fréquents sont la tristesse, la perte de la capacité à éprouver du plaisir, le pessimisme sur soi-même, le monde et l'avenir, les troubles de l'appétit et du sommeil, ainsi qu'un ralentissement de l'activité physique et intellectuelle (concentration, capacité à prendre des décisions).

Pour porter un diagnostic de dépression, qui va nécessiter une prise en charge médicale ou psychologique, un certain nombre de ces symptômes doivent être constamment présents pendant au moins deux semaines consécutives. Sur le domaine physique et corporel, les personnes souffrant de dépression vont apparaître plus lentes que d'habitude avec moins de mouvements physiques et faciaux. Elles parlent également moins spontanément et moins en quantité. Et il est important de souligner que la dépression tranche avec l'état, l'aspect et le comportement habituels de la personne.

B- Les conséquences d'une dépression

Les chiffres de l'étude nous révèlent que 17,4% des étudiants ont déjà eu des idées suicidaires, et que seulement 6% sont passés à l'acte. Cela équivaut à 1 personne sur 5 touchée par ces pensées négatives et glauques, et qui consomment, comme on le sait déjà, des anxiolytiques et des médicaments.

De plus, on sait par une étude menée en population américaine, que la dépression est le principal facteur qui réduit les chances de mener des études universitaires.

Elle est également associée avec une probabilité augmentée de présenter des pathologies physiques et mentales, notamment les addictions à l'alcool et aux autres substances.

Elle entraîne un risque plus élevé de mortalité, que ce soit par suicide, par accident ou de causes dites naturelles.

Le suicide est particulièrement préoccupant parce qu'il est considéré comme une cause importante de mort évitable. Cependant, il convient de le nuancer en prenant en compte que les jeunes possèdent une instabilité émotionnelle déjà présente et existante.

C- Les femmes principalement touchées

Dans l'étude i-Share :

- 15% des filles disent avoir eu une dépression (épisode dépressif majeur) dans leurs antécédents contre 9% chez les hommes.
- 60% des garçons et 71% des filles ont présenté une symptomatologie dépressive dans les dernières semaines.
- 18% des garçons et 31% des filles présentent un état dépressif modéré à sévère au moment de leur entrée dans l'étude.

Les femmes présentent un risque de dépression environ deux fois plus élevé que les hommes, à partir de l'adolescence et jusqu'à la ménopause. Des causes hormonales sont classiquement évoquées puisqu'il s'agit de la période correspondant à l'exposition hormonale.

Le risque de récurrence après un premier épisode dépressif est, en revanche, le même dans les deux sexes. Il est également notable que les femmes ont plus recours aux soins que les hommes, en cas de dépression, dès le plus jeune âge. C'est probablement une des raisons qui expliquent que les hommes ont un risque supérieur de suicide.

Fait marquant

Selon l'échelle PHQ-9, 34% des étudiants en première année présentent un état dépressif modéré à sévère. En deuxième année il en est de 28%, 23% en 3^{ème} année, et 21% dans les années supérieures.

Il semblerait donc que les plus jeunes sont ceux qui se disent plus concernés par la dépression.

Ces jeunes, pris par leurs études, et le poids du rythme étudiant donnent cependant de leur temps pour participer à une étude, qui les concerne.

Quelles solutions ?

Lutter contre la dépression est souvent un mécanisme assez difficile, où l'on doit prendre contact avec des personnes extérieures. Préalablement, il faut reconnaître que l'on ne va pas bien pour réussir à alerter pour pouvoir être diagnostiqué, accepter le diagnostic et enfin en parler.

A- Prévention avec IP-3S

Des actions de prévention peuvent être conduites. En effet, la dépression, comme la plupart des troubles psychologiques, apparaît le plus souvent à l'occasion d'un stress. On peut donc penser qu'une action sur les stressés va permettre d'empêcher l'apparition de la dépression.

Dans la cohorte i-Share, une intervention intitulée IP-3S pour *Internet-based Programmes for Stress reduction and Suicide prevention in Students* a été construite afin de cibler le stress et l'hygiène de vie.

L'objectif de cette intervention est de rendre les étudiants plus résistants face au stress, de leur donner des outils et des compétences.

Pour l'instant, seule l'acceptabilité de cette intervention a été testée. Elle semble permettre de réduire le niveau de stress des étudiants, ce qui est très encourageant, mais il reste à évaluer son efficacité sur la prévention de la dépression.

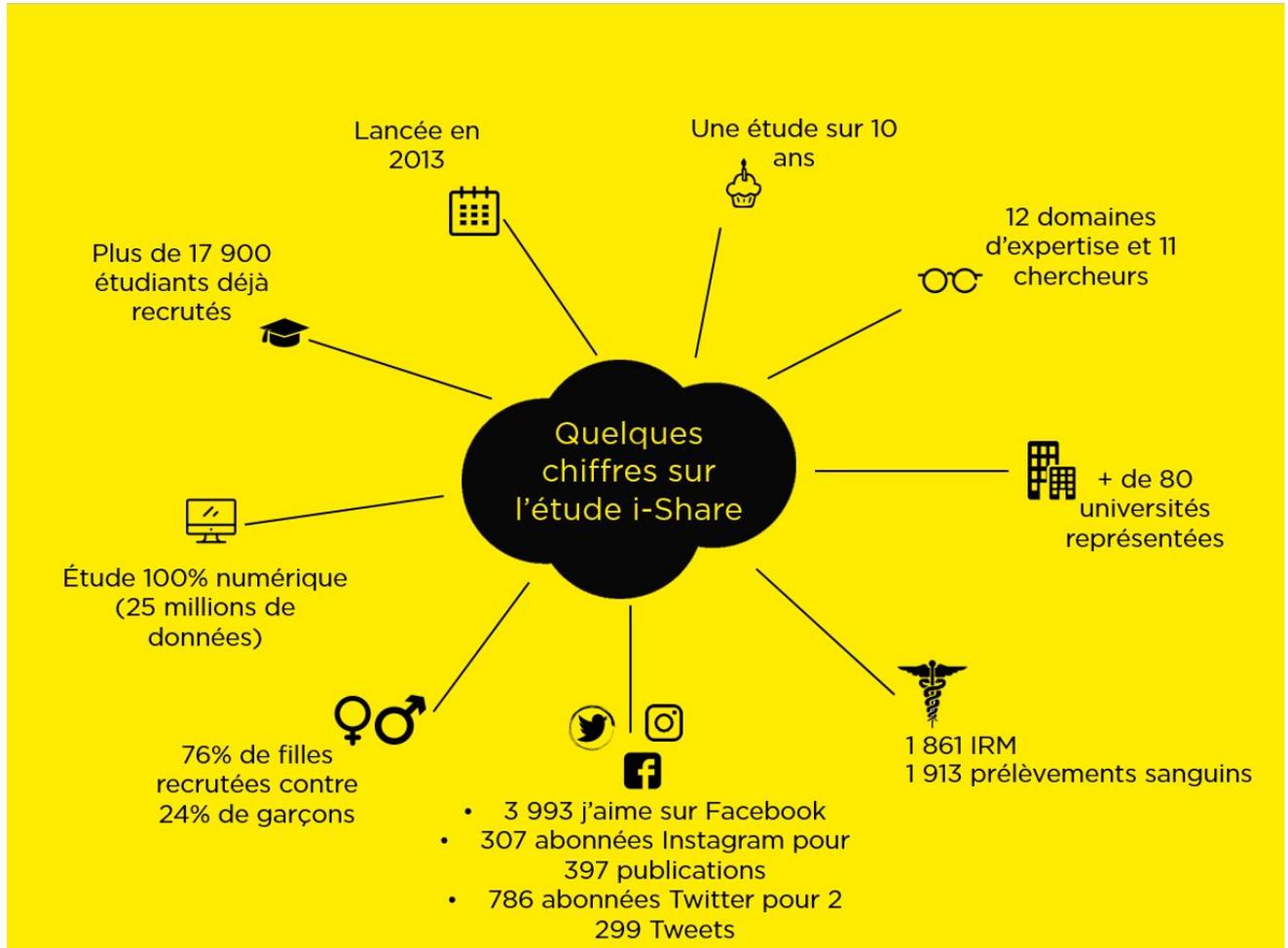
B- Traitement

Lorsque la dépression est installée, il y a recours à un traitement. Le traitement de la dépression repose soit sur une psychothérapie si la dépression est légère ou modérée, soit sur les médicaments antidépresseurs accompagnée d'une psychothérapie si elle est modérée ou sévère.

La psychothérapie peut être menée par un psychologue, un psychiatre ou certains médecins généralistes. Les antidépresseurs doivent être prescrits par un médecin.

On peut trouver ces soins dans la médecine libérale, mais également dans les centres de soins dévolus aux étudiants et les centres médico-psychologiques gérés par les hôpitaux qui délivrent ces soins gratuitement.

i-Share en quelques chiffres



Ils parlent de nous

LE FIGARO *Le Monde*

madmoiZelle **L'OBS**

Studyrama
Réussir son avenir

digiSchool
the learning touch

**VOICES
OF YOUTH**

LA VOIX
DES COMES
LA VOIX
DES AUC
الصوت
للطلاب

**CLUB LA
TRIBUNE**
BORDEAUX - AQUITAINE

france
3 aquitaine

20
minutes

**SUD
OUEST**

Et d'autres...

Partenaires

université
de **BORDEAUX**

UNIVERSITÉ DE
VERSAILLES
ST-QUENTIN-EN-YVELINES



université PARIS-SACLAY

Instituts
thématiques



Inserm

Institut national
de la santé et de la recherche médicale



FONDATION
BETTENCOURT
SCHUELLER



Institut Pasteur



aviesan

alliance nationale
pour les sciences de la vie et de la santé

Contacts

Elena MILESI

Communication étude i-Share

Tél : 05.47.30.42.25

Mail : elena.milesi@u-bordeaux.fr

Plus d'infos sur : <http://www.i-share.fr/>

Retrouvez l'étude i-Share sur :

