

DOSSIER DE PRESSE

Mercredi 27 Mars 2019

La santé mentale chez les étudiants

RECHERCHES EN COURS



SOMMAIRE

| | |
|---|------|
| Communiqué de presse | p.3 |
| Projet 1 – Mesurer l’importance des questions de santé mentale chez les jeunes | p.4 |
| Projet 2 – Etudier l’estime de soi : une autre façon de regarder la santé mentale | p.5 |
| Projet 3 – Utiliser le big data pour aider à prédire la dépression : le projet PRESIDIO | p.6 |
| Projet 4 – Comparer pour mieux comprendre : une étude entre France et Japon | p.7 |
| Projet 5 – Utiliser l’IRM pour explorer les troubles psychiques du jeune adulte | p.8 |
| Projet 6 – Apprendre à agir face au risque de suicide via une mini-série interactive | p.9 |
| Les personnes dédiées à la santé mentale | p.10 |
| Découvrir l’étude i-Share | p.12 |
| i-Share en quelques chiffres | p.15 |
| Ils parlent de nous | p.16 |
| Partenaires | p.17 |
| Contacts | p.18 |

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Le 26-03-2019

La santé mentale chez les étudiants

Priorité de la stratégie nationale de santé, la question de la santé mentale est prédominante chez les adultes jeunes et les étudiants. L'étude i-Share, avec son évaluation exhaustive des questions de santé mentale, permet de répondre à l'objectif stratégique de mesure et de suivi d'un problème de santé majeur dans cette population. Elle comprend des approches variées, illustrées à partir de 6 projets développés sur la plateforme.

La santé mentale, et particulièrement le risque de suicide, est un sujet grave et fréquent dont on parle peu alors qu'il s'agit de la 2^{ème} cause de mortalité chez les jeunes. Méconnaissance, déni, stigmatisation et fausses vérités entourent ces questions.

La phrase de Spinoza « Ni rire, ni pleurer mais comprendre » s'applique particulièrement à ce sujet : il ne s'agit ni de s'apitoyer, ni de négliger ou de sourire de ces questions qui sont centrales chez tous et particulièrement chez ces jeunes adultes en construction, mais de les comprendre afin de prévenir le risque de maladie mentale grave. Mais il y a une autre facette également importante : le stress, l'anxiété, la dépression peuvent perturber leur apprentissage, leur réussite et leur vie quotidienne. Mieux comprendre ces questions de santé mentale c'est donc aussi ouvrir la possibilité de les aider à s'épanouir dans leur vie d'étudiant et à affronter les défis de demain.

Le projet i-Share s'inscrit dans cette perspective d'une meilleure compréhension des questions de santé mentale chez les jeunes et, comme il ne peut y avoir de réponse unique à un problème aussi complexe, l'aborde de différentes façons qui sont autant de projets de recherche. Nous avons voulu illustrer cette approche en expliquant brièvement 6 projets qui vont d'une meilleure mesure de ces questions dans la population avec des outils et des échelles validés (Projet 1) à l'analyse de mécanismes par la biologie et l'IRM cérébrale (Projet 5). Mais cela comprend également l'étude de l'estime de soi en relation avec la santé (Projet 2), la prédiction de la dépression via des techniques d'intelligence artificielle appliquées à des données recueillies sur smartphone (Projet 3), ou la comparaison entre étudiants français et japonais pour déterminer des invariants (Projet 4). Enfin, comprendre c'est aussi parfois agir et mesurer le résultat et c'est que nous faisons à travers la création d'une vidéo interactive sur le suicide et son évaluation (Projet 6).

D'autres projets en cours ne sont pas détaillés ici et comprennent par exemple une intervention de grande ampleur sur le stress des étudiants en médecine, des études preuve de concept en marketing social, la création d'une application smartphone pour mesurer les fluctuations de la santé mentale dans la vie de tous les jours.

Tous ces projets sont en ce moment menés de front par les chercheurs de l'étude i-Share.

Contact :

Elena MILESI

Responsable communication

E-mail : elena.milesi@u-bordeaux.fr

Projet 1

Mesurer l'importance des questions de santé mentale chez les jeunes

Les données de l'étude i-Share confirment l'importance des problèmes de santé mentale : **51% des étudiants ont des niveaux élevés de stress** selon le questionnaire standardisé de Boujut E. et les symptômes dépressifs sont également très fréquents puisque **18% des hommes et 31% des femmes ont une symptomatologie dépressive modérée à sévère** (échelle PHQ9). Les fréquences élevées de stress, d'anxiété et de dépressivité contribuent en cascade à des **comportements à risque**, en particulier le binge drinking (7% ont déclaré au moins un épisode d'ivresse au cours du dernier mois) et la fréquence élevée de la consommation de drogues (47% des consommateurs de cannabis dans les 12 derniers mois). **L'utilisation de psychotropes** est également fréquente, puisqu'environ 13% des étudiants prennent des produits pour dormir et environ 20% prennent des médicaments pour faire face à l'anxiété. Fait important, **22% avaient des pensées suicidaires** au cours des 12 derniers mois et 6% ont déjà tenté de se suicider. La moitié de ceux qui ont eu des pensées suicidaires fréquentes – dont on sait qu'il s'agit d'un facteur de risque important de geste suicidaire – en ont parlé à leurs proches, un sur trois en a parlé à un médecin. Mais seulement 30% ont été pris en charge.

L'étude i-Share permet de faire une mesure précise de la santé mentale dans la population étudiante, en fonction de paramètres sociodémographiques mais également selon la filière, l'année d'étude, etc. Ces analyses permettront de **définir des sous-groupes plus exposés** au risque de mal-être psychique et sur lesquels pourront donc se concentrer des stratégies de promotion de la santé mentale et de prévention.

Le suivi longitudinal, qui est une caractéristique unique de i-Share par rapport à d'autres enquêtes, va permettre d'analyser les **facteurs de risque et déterminants** des maladies qui se déclareront lors du suivi, en particulier la dépression (épisode dépressif majeur) et les tentatives de suicide. Des facteurs comme le sommeil, le sport, l'utilisation de psychotropes, le succès académique, etc. pourront être analysés en relation avec l'état psychique et avec le risque de pathologie mentale sévère.

Le mal-être psychique dans ses diverses composantes a un impact mal connu mais probablement important sur la réussite académique. L'étude i-Share vient d'obtenir **l'accord de la CNIL et des responsables de la base APOGEE**, permettant d'apparier les étudiants bordelais de la cohorte i-Share avec cette base de données et suivre leur parcours universitaire, y compris les changements de filière ou les départs dans d'autres universités.

Au-delà des études universitaires, les étudiants participant à i-Share sont suivis pendant plusieurs années dans leur **parcours professionnel** permettant notamment de connaître leur succès à trouver un emploi.

Projet 2

Etudier l'estime de soi : une autre façon de regarder la santé mentale

Les étudiants vivent de grands bouleversements dans leur vie lors de leur entrée à l'université et sont confrontés pour certains à des échecs lors de leurs études. Ceci peut avoir un impact sur leur vision d'eux même ; ce que l'on appelle l'**estime de soi**. La santé pourrait être également impactée par ces nombreux changements. Il a d'ailleurs été rapporté par différentes études, notamment la cohorte i-Share, que des problèmes de dépression, de stress et de consommation de substances touchent un pourcentage important d'étudiants.

L'étude sur l'estime de soi chez les étudiants avait pour objectif de déterminer si l'estime de soi pouvait impacter la santé des étudiants. Grâce à une échelle (l'échelle de Rosenberg), l'estime de soi a été évaluée chez **1011 étudiants** de l'étude i-Share lors de leur inclusion dans l'étude. Un an après, ces participants ont été sollicités pour évaluer leur santé et une modélisation statistique a été utilisée pour évaluer la relation entre estime de soi et santé.

Ces étudiants avaient en moyenne 21 ans, 79% d'entre eux étaient des femmes. Près de la moitié présentaient une estime de soi faible et 28% une estime de soi très faible. L'analyse statistique a mis en évidence que les étudiants qui avaient une meilleure estime d'eux-mêmes avaient une meilleure perception de leur santé un an plus tard.

Cette étude est la **première étude française** chez les jeunes montrant le **lien entre l'estime de soi et la santé** évaluée lors du suivi. Elle confirme les résultats d'études antérieures faites dans d'autres populations (adolescents, adultes). Un suivi plus long et l'analyse de marqueurs objectifs de santé permettront de voir si cette relation est causale et si cela ouvre des perspectives pour améliorer la santé des étudiants. Elle montre d'autre part le **faible niveau d'estime de soi des étudiants** au début de leurs études et son évolution ainsi que ses conséquences sur d'autres paramètres (consommations, réussite universitaire, santé mentale,...) seront également analysés.

Projet 3

Utiliser le big data pour aider à prédire la dépression : le projet PRESIDIO

Le projet PRESIDIO auquel l'étude i-Share participe a pour but de **prédire le risque de dépression par des techniques d'intelligence artificielle** en utilisant toutes les interactions numériques d'un individu à partir de son smartphone (SMS, mails, circulation sur Internet, forums,...), ce qu'on appelle le "numéricome".

Ce projet très ambitieux pourrait déboucher sur la détection des premiers signes et aider à la **prise en charge précoce de la dépression**. Il nécessite de comprendre préalablement les représentations, les craintes et les savoirs des individus concernant le Big Data et l'intelligence artificielle ainsi que l'utilisation des données recueillies par une application sur leur smartphone.

L'équipe i-Share a réalisé une enquête afin de comprendre la représentation qu'ont les étudiants de la notion parfois floue de « Big data » et la manière dont ils abordent les applications sur smartphone relatives au domaine de la santé.

L'enquête s'est déployée en **deux phases distinctes**. Lors de la première phase quantitative, des questions sur le big data ont été intégrées dans une enquête sur un échantillon représentatif de 500 étudiants. Dans la deuxième phase qualitative, des entretiens individuels de type sociologique ont été réalisés chez des étudiants afin d'approfondir leur rapport avec le big data et l'intelligence artificielle.

Les premiers résultats confirment **la méfiance des jeunes adultes sur l'utilisation de leurs données** puisque moins de 20 % seraient prêts à télécharger une application mobile sur la santé mentale et transmettre leurs données personnelles. Cependant, 43% des étudiants déclarent qu'« avec plus d'indications sur la sécurité des données et leur utilisation », ils pourraient le faire. Concernant l'utilisation de leurs données, ils sont 2/3 à déclarer être confiants si cette utilisation se fait dans le cadre d'une recherche scientifique publique.

Cette étude confirme l'inquiétude et la méfiance des jeunes adultes sur le recueil et l'analyse de leurs données par l'intelligence artificielle, même dans un but de santé. Résultat encourageant : des explications détaillées sur la sécurité des données améliorent leur acceptation, surtout si celles-ci sont utilisées au service de la recherche en santé mentale. Ces résultats chiffrés sont précieux pour les concepteurs du projet PRESIDIO et permettent d'envisager la **mise en route d'une phase préliminaire** en conditions réelles.

Projet 4

Comparer pour mieux comprendre : une étude entre France et Japon

Dans le cadre du [partenariat entre l'université de Bordeaux et l'université de Kyoto](#), l'équipe i-Share est en contact depuis 2016 avec les enseignants-chercheurs du Département de Santé Publique et de l'Espace Santé Etudiants de Kyoto. Étant donné qu'il y a une visite médicale obligatoire pour les étudiants de l'université de Kyoto (presque 20 000 par an), ces derniers disposent d'une immense base de données et souhaitaient les comparer avec les données recueillies dans l'étude i-Share.

Un groupe de travail composé d'épidémiologistes, chercheurs, statisticiens et doctorants de Bordeaux et de Kyoto a été mis en place pour décrire et comparer l'état de santé psychique des étudiants des deux pays. Des réunions régulières par Skype ont été menées et Bordeaux a également accueilli des jeunes chercheurs de Kyoto dans le cadre de leur formation.

Première constatation : les filles représentent **30%** des étudiants à Kyoto, les études supérieures étant surtout réservées aux hommes au Japon, alors qu'elles sont **75%** dans i-Share.

Même en tenant compte de cette différence de genre, la consommation d'alcool est très différente : **42%** des étudiants de Kyoto ne boivent jamais d'alcool, alors que ce chiffre n'est que de 8% à Bordeaux. De même, **30%** des étudiants français fument du tabac contre 3% des étudiants japonais. Ces chiffres s'expliquent notamment par l'interdiction de boire de l'alcool et de fumer au Japon avant l'âge de 21 ans.

En ce qui concerne la santé mentale, les symptômes de dépression aigus sont présents chez **3.6%** des étudiants à Kyoto et **23%** au sein de i-Share. Malgré ces différences, les deux populations montrent aussi des similitudes, par exemple sur leur mauvaise qualité de sommeil : **26%** à Kyoto et **21%** à Bordeaux.

Les différences socio-culturelles majeures entre les deux pays expliquent largement les importantes différences sur les questions de santé observées entre étudiants français et japonais qui ne sont donc pas une surprise. Malgré tout, l'analyse de ces différences et la façon dont les universités font face aux différents problèmes de santé – par exemple, le faible niveau d'activité physique des étudiants – est riche d'enseignement. Mais nous travaillons surtout sur la modélisation des associations statistiques entre les variables recueillies : si une association trouvée en France est confirmée au Japon (et vice-versa), elle a une forte probabilité d'être "universelle". Le contraste entre les deux populations est donc une force considérable dans ce cadre.

Projet 5

Utiliser l'imagerie IRM pour explorer les troubles psychiques du jeune adulte

Mieux comprendre les mécanismes et les conséquences des pathologies mentales chez les étudiants par l'imagerie cérébrale, tel est l'objectif du projet « MRI-Share ». L'originalité de ce projet repose sur l'intérêt porté à la maturation cérébrale dans la période post-adolescente jusqu'ici peu étudiée et sur un échantillon important de participants.

Ainsi entre 2015 et 2017, une base de données d'imagerie cérébrale (IRM 3 Tesla) a été constituée auprès **de 2000 étudiants volontaires, âgés de 18 à 25 ans, tous participants à l'étude i-Share.** Les données d'imagerie collectées sont ensuite analysées en regard des réponses aux questionnaires sur la santé mentale, recueillis dans i-Share.

L'IRM peut permettre d'étudier la traduction en image des maladies mentales et de leurs conséquences, par certaines **anomalies de la structure du cerveau** (lésions de la substance blanche par exemple) **et de son fonctionnement** (réseaux fonctionnels).

Les recherches en cours portent notamment sur les principales structures du **système limbique** (hippocampe, amygdale), impliqué dans la régulation des émotions comme l'agressivité, la peur, le plaisir mais aussi, dans la mémoire. Les chercheurs de l'équipe étudient les **liens entre les modifications de volume de substance grise de ces structures et les signes de mal-être psychique déclarés par les étudiants** : dépression, pensées suicidaires, anxiété, stress...

Les premiers résultats sont en faveur d'une altération de ces structures chez les participants déprimés. Ces résultats prometteurs demandent des investigations supplémentaires. De nombreuses autres questions peuvent être posées dans cette grande base de données, comme les conséquences du **binge drinking** ou de la consommation de cannabis.

Projet 6

Apprendre à agir face au risque de suicide via une mini-série interactive

Evaluation d'un nouvel outil de prévention et de littératie en santé mentale : la vidéo interactive « Qu'aurais-tu fait à ma place ? »

Bien que les étudiants se disent fréquemment stressés ou déprimés, ils ignorent en grande partie les symptômes de la dépression, de l'anxiété, ou de l'épuisement, et ils ne savent pas quand et où chercher de l'aide. En d'autres termes, **les étudiants universitaires montrent des lacunes en littératie¹ en santé mentale.**

L'objectif était de réaliser la vidéo interactive [« Qu'aurais-tu fait à ma place ? »](#), et d'évaluer son impact afin de fournir des données probantes sur l'efficacité de cet outil de prévention.

Ce projet comprend d'une part une étude quantitative de mesure de la *littératie* en santé mentale des jeunes sur un échantillon représentatif d'étudiants et d'autre part une étude qualitative d'évaluation de la mini-série. **50 étudiants** ont également été invités à visionner la mini-série et à donner leur avis sur celle-ci lors d'un **entretien**.

Les premiers résultats sont très positifs : le format ludique de l'outil a permis de parler plus facilement de ces sujets de santé et d'engager une réflexion autour de la santé mentale et de sa prévention, en particulier sur les thématiques liées au suicide. 84% d'entre eux partageraient ou recommanderaient la mini-série à leur entourage. 100% des étudiants trouvent que le format interactif est une bonne idée. La mini-série interactive leur a permis de réfléchir sur le comportement à adopter. Les idées reçues et chiffres leur ont permis d'en **apprendre davantage sur la dépression et le risque suicidaire.**

¹ La littératie en santé mentale est la capacité d'une personne à trouver, à comprendre, à évaluer et à utiliser une information sur la santé afin de prendre des décisions éclairées concernant sa propre santé mentale ou celle d'un proche.

Les personnes dédiées à la santé mentale



Julie ARSANDAUX
Doctorante en épidémiologie



Amélie CAPELLE
Chef de projets opérationnels



Tanguy CARIOU
Ingénieur statisticien



Sylvana COTE
Professeur de psychologie à
l'université de Bordeaux et
de Montréal



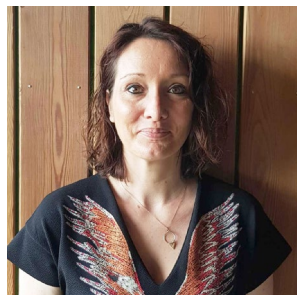
Cédric GALERA
Professeur de psychologie à
l'université de Bordeaux et
de Montréal



David LABROSSE
Médecin de santé publique
– Concepteur de l'Escape
Room Santé



Emmanuel LANGLOIS
Maître de conférence en
sociologie



Mélissa MACALLI
Doctorante en épidémiologie



Bernard MAZOYER
Professeur de
neuroradiologie à
l'université de Bordeaux



Grégory MICHEL
Professeur de psychologie à
l'université de Bordeaux



Ilaria MONTAGNI
Post-doctorante en
communication en santé



Marine QUEROUE
Interne de santé publique –
Réalisatrice de la mini-série
interactive



Marie TOURNIER
Professeur de psychiatrie et
praticien hospitalier au
Centre hospitalier Charles
Perrens de Bordeaux, Unité
INSERM U657 de Pharmaco-
épidémiologie.



Christophe TZOURIO
Professeur d'épidémiologie
à l'université de Bordeaux,
praticien hospitalier au CHU
de Bordeaux et responsable
de l'étude i-Share.



Victor VARGAS
Chargé de communication
projet PRESIDIO

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 suivre une cohorte de 30 000 étudiants francophones, sa cohorte, composée de plus de 20 130 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 plusieurs années 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.

Actuellement, l'étude i-Predict a pour objectif d'évaluer si un dépistage systématique (par ex tous les ans) et traitement des infections génitales à Chlamydia (chez les jeunes femmes) permet de réduire les risques de complications de cette infection.

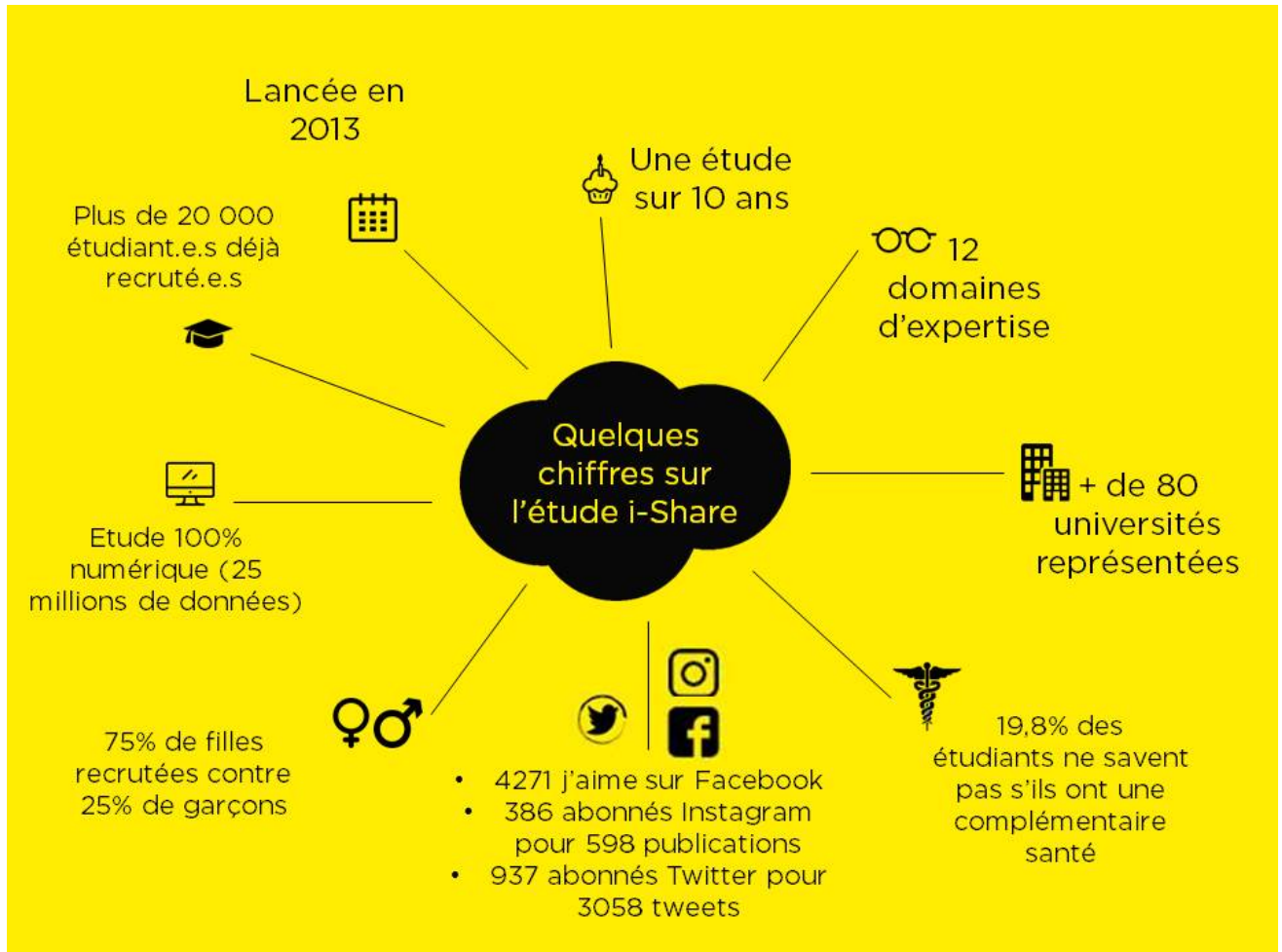


Les comportements à risque

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.

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

LE VOIX DES COMS
LA VOIX DES
البيان

radio campus FRANCE
RADIOCAMPUS.FR

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

L'étude i-Share est une étude portée par l'université de Bordeaux en partenariat avec l'Université de Versailles Saint-Quentin-en-Yvelines.

Collaborent également à l'étude :

Instituts
thématiques  **Inserm**
Institut national
de la santé et de la recherche médi


Institut Pasteur

DE LA RECHERCHE À L'INDUSTRIE
cea

cnrs

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

Participent à la promotion de l'étude :


SORBONNE
UNIVERSITÉS

 Université
de Limoges

 UNIVERSITÉ
La Rochelle

 UNIVERSITÉ
PARIS
DESCARTES

 UNIVERSITÉ DE
LA RÉUNION
S'ouvrir aux mondes

 Université
Nice
Sophia Antipoli

« Christophe Tzourio a reçu le prix coup d'élan pour la recherche en 2012 pour le projet i-Share. »

 FONDATION
BETTENCOURT
SCHUELLER

Contacts

Elena MILESI

Communication étude i-Share

Tél : 05.47.30.42.25 / 06.24.02.32.02

Mail : elena.milesi@u-bordeaux.fr

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

Retrouvez l'étude i-Share sur :

