



FOND DE L'HISTOIRE^{MD}

NOVEMBRE 2017



POUR TRAITER ET PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE, OUVREZ VOTRE ESPRIT À LA PLEINE CONSCIENCE

PAGE 2

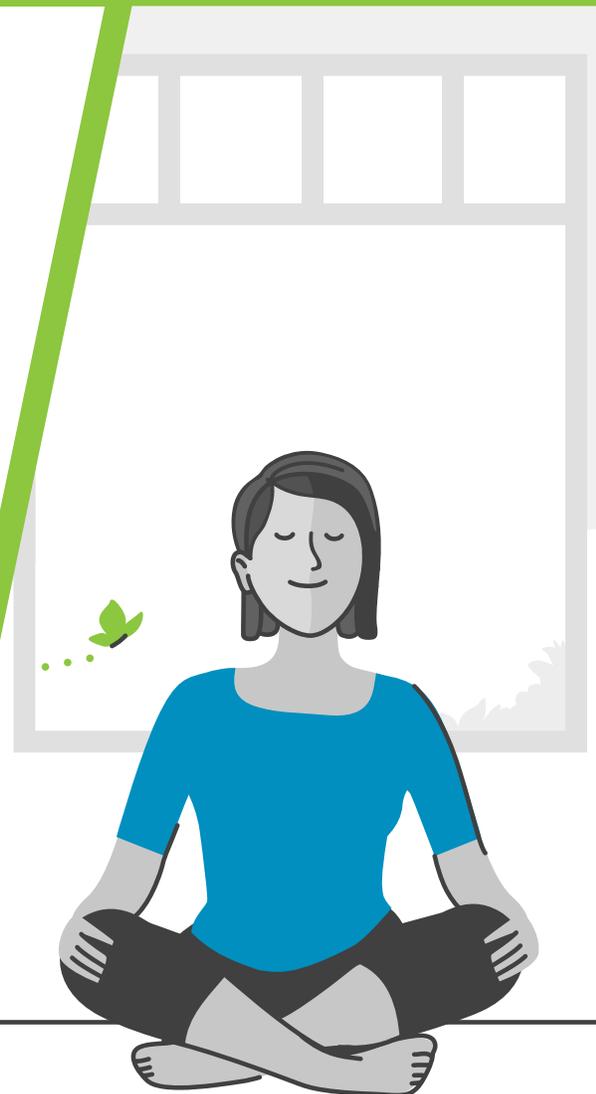
NOUVEAUTÉS...

L'exercice et la prévention de la dépression

Les économies attribuables aux biosimilaires aux États-Unis

Les coûts du tabagisme au Canada en 2012

PAGE 8



VOUS ÊTES ICI



POUR TRAITER ET PRÉVENIR LES PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

...OUVREZ VOTRE ESPRIT À LA PLEINE CONSCIENCE

« Maintenant que nous avons brisé le silence au sujet de la santé mentale, il se peut bien que vous ne puissiez plus nous faire taire. »

Fidèles à l'intention que nous avons manifestée dans le numéro de juin 2016 du *Fond de l'histoire*, nous n'avons ménagé aucun effort ces derniers temps pour exprimer une préoccupation qui nous tarde : la démarche adoptée au Canada en matière de santé mentale est déficiente. Chez GSC, nous voulons poser un regard neuf sur la manière d'aider les membres de notre régime à obtenir des soins efficaces en santé mentale. Et bien sûr, nous voulons miser sur une approche basée sur des données probantes. Nous jugeons également important que cette approche soit axée sur la prévention : cette façon de faire évite aux membres du régime de se heurter aux lacunes du système en place au Canada. C'est l'heure de s'ouvrir à la pleine conscience...

Comprendre la nature et l'utilité de la pleine conscience

Ces temps-ci, on entend parler de pleine conscience à gauche et à droite. Or, certaines idées fausses circulent sur ce qu'est la pleine conscience et sur ce qu'elle signifie. Pour pratiquer la pleine conscience, pas besoin de réciter de mantras ni de faire brûler d'encens (à moins que vous aimiez vraiment l'encens). Pas besoin non plus de s'asseoir et regarder dans le vide tous les jours pendant des heures. En fait, il serait fort à propos d'expliquer précisément ce qu'est la pleine conscience, car les données scientifiques ne cessent de témoigner de ses bienfaits pour la santé.

Les professionnels de la santé mentale sont de plus en plus nombreux à recommander la pratique de la pleine conscience, estimant qu'il s'agit d'une technique psychothérapeutique efficace pour traiter la dépression et l'anxiété. De plus, la pleine conscience est aujourd'hui une méthode couramment employée par les gens qui jouissent d'une bonne santé mentale, mais qui veulent éviter de devenir anxieux ou déprimés.

Qu'est-ce que la pleine conscience, au juste? Grosso modo, la pleine conscience est une façon d'entraîner notre cerveau à se concentrer sur le moment présent en observant les pensées et les émotions qui passent, sans se critiquer ni se déprécier.

En d'autres mots, c'est une pratique qui consiste à bien écouter ce que dit la petite voix dans notre tête (car même petite, elle prend souvent beaucoup de place).. Notre discours intérieur est incessant et module continuellement nos pensées; il nous amène à désirer certaines choses et en rejeter d'autres, à juger et comparer, voire à nous autocritiquer constamment.

Les pensées disparates qui circulent dans notre esprit ont ceci en commun qu'elles sont toutes automatiques. Ces pensées automatiques déclenchent à leur tour des réactions émotionnelles et des comportements physiques qui sont eux aussi automatiques et qui, souvent, n'ont rien de sain ni de constructif.



Vous remarquerez que notre description de la pleine conscience ne fait nulle mention du fait qu'il faut s'asseoir en tailleur ou entrer dans un état de transe pour mettre en pratique cette technique! En fait, pourquoi ne pas en faire l'essai dès maintenant, en lisant cet article? Si vous êtes comme la plupart des gens, votre esprit se mettra à errer (oui, même si vous lisez ce texte captivant). Observez vos pensées sans les critiquer et en évitant de vous juger.

Toutefois, dès que votre esprit s'égaré, ramenez-le vers l'instant présent et vers la lecture de cet article. Si des sensations physiques surgissent – une tension au cou ou aux épaules, par exemple –, prenez-en note. Ne portez pas de jugement : contentez-vous d'observer.

Il est intéressant de noter que lorsque vous exercez votre cerveau à observer vos pensées et vos sentiments avec le moins d'effort possible, vous diminuez par le fait même le pouvoir de vos pensées à déclencher d'autres réflexions, sentiments ou comportements automatiques. En ramenant continuellement votre esprit vers l'instant présent (plutôt que de vous laisser emporter par des pensées inquiétantes sur l'avenir ou le passé, par exemple), vous désactivez en quelque sorte le mode pilote automatique.

Qu'est-ce que cette méthode a à voir avec la dépression et l'anxiété, vous demandez-vous? Des avancées technologiques – l'imagerie cérébrale de pointe, par exemple – ne cessent de témoigner de l'efficacité psychothérapeutique de la pleine conscience.

UN SÉRIEUX CHANGEMENT S'IMPOSE

Quand on dit que la démarche adoptée au Canada en matière de santé mentale est déficiente, on fait précisément référence à une tendance inquiétante : celle qui consiste à prescrire des antidépresseurs comme traitement de première intention des problèmes de santé mentale. Les données probantes à l'appui du traitement de la *dépression grave* par des antidépresseurs sont convaincantes, certes. Mais comme le révèlent les données sur les demandes de règlement reçues par GSC, les antidépresseurs sont également prescrits massivement pour traiter la *dépression légère ou modérée* dans la population. Or, des études indiquent qu'au lieu de prescrire des antidépresseurs en première intention, il faudrait privilégier la psychothérapie, combinée à l'adoption de saines habitudes de vie. La psychothérapie nécessite la consultation d'un professionnel de la santé mentale. Le type de psychothérapie dépend des difficultés éprouvées par le patient.

L'Étude sur la santé 2015 de GSC indique que les membres du régime atteints de dépression légère ou modérée se font prescrire un antidépresseur, souvent à une dose sous-thérapeutique, et qu'une grande proportion d'entre eux abandonnent leur traitement peu après l'avoir commencé. En d'autres mots, les promoteurs de régime investissent beaucoup d'argent dans les antidépresseurs, mais les membres de leur régime n'obtiennent pas l'aide dont ils ont vraiment besoin.

Même quand une psychothérapie est recommandée au patient, celui-ci doit surmonter bon nombre d'obstacles pour accéder à des services abordables et de qualité. Par exemple, il y a souvent un délai d'attente de deux ans pour voir un psychiatre, même dans les grands centres urbains. Dans les régions éloignées, il n'y a parfois aucun spécialiste de la santé mentale en exercice. Sans compter que les services d'un psychologue sont généralement facturés autour de 200 \$ l'heure. Et ne parlons pas de la qualité variable des services : il semble que pratiquement n'importe qui puisse se proclamer psychothérapeute, même au terme d'une formation d'une demi-journée. Tous ces éléments témoignent de la déficience du système.

Heureusement, la psychothérapie utilisée dans le traitement de la dépression et de l'anxiété comporte de plus en plus souvent des techniques de pleine conscience. Cette tendance aide à contourner plusieurs obstacles bien connus à la psychothérapie, puisque les patients peuvent se familiariser avec les techniques de pleine conscience dans des livres, en consultant de l'information en ligne ou en utilisant des applications pour apprendre à développer sa pleine conscience avec l'aide de professionnels de la santé. Résultat : un meilleur accès, des coûts moindres et une qualité supérieure.



Pour y voir clair

Des études révèlent que la pleine conscience est efficace lorsqu'elle est utilisée en psychothérapie dans le traitement de la dépression : elle aiderait les personnes à se défaire des pensées délétères ancrées dans leur esprit, lesquelles sont couramment associées à la dépression. Chez une personne capable d'observer ses pensées et ses sentiments constamment, le cerveau n'a probablement pas assez de latitude pour entretenir des réflexions négatives ou pour échafauder des scénarios catastrophes (une tendance courante en présence de dépression). Le fait de remarquer comment les pensées circulent dans notre esprit peut aussi nous aider

à avoir plus de perspective. Après tout, ce ne sont que des pensées; elles ne peuvent pas dicter nos sentiments ou notre comportement et elles ne sont pas permanentes.

De même, selon une théorie largement répandue, la pleine conscience serait bénéfique pour les personnes anxieuses en ce qu'elle les aiderait à gérer les pensées irréalistes ou dérangeantes auxquelles elles accordent souvent trop d'importance. Par exemple, la pleine conscience peut les aider à distinguer les pensées utiles pour résoudre des problèmes de celles qui ne font que susciter une inquiétude démesurée. Et à l'instar des personnes déprimées, les personnes anxieuses trouvent généralement rassurant d'apprendre qu'une pensée n'est qu'une pensée et rien de plus.

Qui plus est, des études scientifiques récentes révèlent que la pratique de la pleine conscience irait jusqu'à changer la structure du cerveau. En bien!

MÉDITATION OU PLEINE CONSCIENCE?

Bien que les termes méditation et pleine conscience soient souvent utilisés de façon interchangeable (une confusion qui, d'ailleurs, ne facilite pas la compréhension de ce qu'est la pleine conscience), ce sont deux notions différentes.

La méditation est un terme général qui regroupe toutes les façons utilisées pour éveiller sa conscience. La méditation peut ainsi prendre plusieurs formes. Par exemple, la méditation centrée sur le cœur consiste à se concentrer sur le centre énergétique qu'est cet organe. Les adeptes de la méditation transcendante, quant à eux, répètent un mot, une phrase ou un son (qu'on appelle un mantra) pour calmer leur esprit.

Pour pratiquer la méditation de pleine conscience, il faut s'exercer à vivre le moment présent en se concentrant sur notre respiration et nos sensations physiques, sans poser de jugement sur nos pensées ou nos sentiments. Quand notre esprit se met à vagabonder, ce qui se produit inévitablement, on doit s'efforcer de le ramener dans l'instant présent et recentrer notre attention sur notre respiration.

Outre cette forme de méditation, il existe plusieurs autres méthodes structurées de pratique de la pleine conscience. Cela dit, la pleine conscience ne s'exerce pas nécessairement de façon encadrée : on peut la pratiquer dans n'importe quelle situation. Par exemple, on peut être pleinement conscient en sirotant un café, en dînant ou en faisant une balade.

En somme, qu'on fasse de la méditation en bonne et due forme ou qu'on soit en train de faire la vaisselle, si on remarque que notre esprit s'égaré et qu'on tente de le recentrer sur le moment présent, on pratique la pleine conscience! (N'oubliez pas de vous attarder aux sensations physiques que vous ressentez : l'arôme du café, les épices du plat que vous dégustez au dîner, les arbres qui rougissent ou la chaleur de l'eau du robinet, par exemple. Vaut mieux accorder de l'attention à ce qui éveille vos sens plutôt que de déblatérer sur votre voisin de bureau qui parle trop fort.)

Des études révolutionnaires sur le cerveau

Les scientifiques croyaient jusqu'à tout récemment que le développement du cerveau d'une personne atteignait un sommet à l'âge adulte, puis se stabilisait pour ensuite décliner au cours de la vieillesse. Ce n'est pas nécessairement le cas! Avec l'évolution des neurosciences, nous savons aujourd'hui que tout ce que nous faisons et toutes les expériences que nous vivons au cours de notre vie façonnent notre cerveau. Ces avancées révèlent que le comportement mental – c'est-à-dire la façon dont nous faisons travailler notre cerveau – peut modifier notre état d'esprit, car il remodèle littéralement la structure cérébrale.

Par exemple, les auteurs d'une étude ont examiné l'activité cérébrale de sujets anxieux avant et après leur participation à un programme de réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR). Ce programme normalisé repose sur l'enseignement de techniques comme la méditation de pleine conscience. Dans le cadre de celui-ci, les sujets ont suivi huit cours par semaine (d'une durée d'environ deux heures trente chacun) et ont eu des devoirs à faire chaque jour. En outre, entre la sixième et la septième semaine, ils ont pris part à une retraite d'une journée axée sur la pratique de techniques de pleine conscience.

Pendant qu'il se soumettaient à un examen d'imagerie du cerveau, les sujets étaient invités à commenter divers énoncés au sujet d'eux-mêmes. Subir un examen d'imagerie du cerveau peut, en soi, être anxiogène. En outre, si certains énoncés étaient positifs, d'autres étaient en revanche négatifs, comme « Il y a quelque chose qui cloche chez moi ».

Les examens d'imagerie réalisés après le cours ont montré que les sujets accordaient plus d'attention aux énoncés négatifs qu'avant le cours. En revanche, ils ont aussi révélé une baisse d'activation dans l'amygdale, la région du cerveau associée au stress et à l'anxiété. Les sujets se sont également dits moins anxieux après le cours. Il est intéressant de noter que la plupart des gens repoussent les pensées déplaisantes ou, au contraire, sont obsédés par celles-ci. Ces deux approches contribuent à accentuer l'anxiété. Cela dit, les résultats de cette étude tendent à indiquer que le développement de la pleine conscience aide les personnes anxieuses à faire face aux pensées et sentiments stressants, sans se laisser submerger par eux².

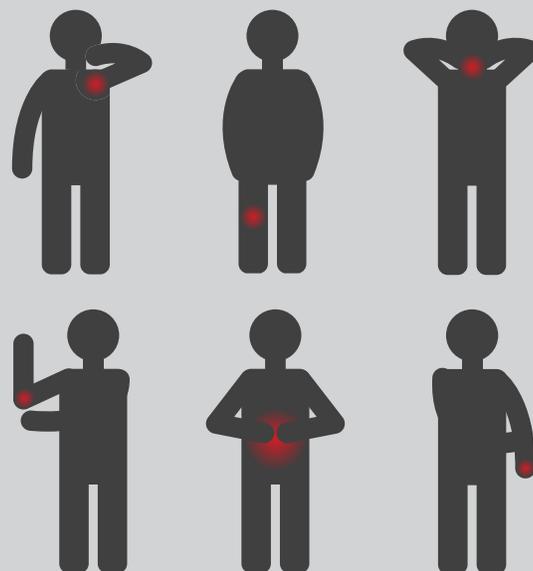
Par ailleurs, des études ont déjà révélé que les événements traumatisants et le stress chronique peuvent favoriser l'expansion de l'amygdale et sa connexion à d'autres régions du cerveau, ce qui accentue encore davantage le stress et l'anxiété³. Or, dans une autre étude d'imagerie cérébrale menée auprès d'adultes très stressés ayant suivi un programme de MBSR, les examens ont révélé une inversion des changements touchant l'amygdale. Chez les sujets qui se sont dits moins stressés, on a observé une diminution de la densité de matière grise dans l'amygdale. Cette observation tend à indiquer que les sujets étaient moins réactifs et plus résilients qu'avant⁴.

MODIFIER LA STRUCTURE DU CERVEAU POUR MAÎTRISER LA DOULEUR

Les techniques de pleine conscience ont été explorées au départ pour aider les personnes souffrant de douleur chronique, et des études continuent de confirmer leur efficacité dans la prise en charge de la douleur. Des études ont même révélé comment la structure du cerveau change chez les personnes atteintes de douleur chronique qui pratiquent la pleine conscience.

Deux régions du cerveau qui sont normalement reliées, soit le cortex cingulaire antérieur – associé au caractère désagréable de la douleur – et certaines parties du cortex préfrontal, semblent se dissocier chez les sujets atteints de douleur chronique qui pratiquent la méditation de pleine conscience.

Ce changement dans la structure du cerveau ne semble pas bloquer la sensation de douleur. Toutefois, les personnes en proie à la douleur ne se soumettraient pas au processus mental qui rend l'expérience douloureuse. Par conséquent, chez ces personnes, le caractère désagréable de la douleur serait moins présent, voire absent¹.



LA PLEINE CONSCIENCE EN ACTION

Au quotidien, la pleine conscience devrait aider les membres du régime à réagir au stress d'une façon plus saine, les réactions les plus courantes au stress tendant à favoriser l'anxiété et la dépression.

Nos réactions viscérales et souvent négatives sont attribuables à l'évolution du cerveau humain et la réponse primale et automatique du cerveau : lutter, fuir ou figer. Ces réactions spontanées étaient fort utiles pour l'homme des cavernes quand il devait affronter une situation stressante; être pourchassé par un lion, par exemple. Évidemment, aujourd'hui, il n'y a pas de lions qui rôdent. Ces réactions ne sont donc plus nécessaires, ni même souhaitables, car elles augmentent la sécrétion d'hormones de stress.

Prenons pour exemple une situation à laquelle bien des membres du régime doivent faire face au quotidien : l'approche d'une échéance. Les échéances tendent à produire des réflexions anxiogènes, du type « Et si je n'arrivais pas à finir à temps? » ou « Et si mon travail n'était pas à la hauteur? » Une personne qui n'a pas fait de démarche de pleine conscience peut être portée à réagir de l'une des façons suivantes à ces réflexions :

- **Lutter** : Réaction hostile qui peut se traduire par des mots durs ou courriels chargés de venin (et qui peut entraîner la personne dans une spirale négative; celle de perdre son emploi, par exemple);
- **Fuir** : Réaction de type « tous aux abris » qui consiste à courir aux quatre coins du bureau pour faire mille et une tâches dans le but de se dérober au travail à faire (et en étant sur le qui-vive, parce qu'on craint que nos excuses ne suffisent pas et qu'on se demande ce qui arrivera ensuite);
- **Figer** : Réaction consistant à « attendre que ça passe », c'est-à-dire à fixer son ordinateur d'un air hébété ou faire mine d'entreprendre des tâches par-ci par-là (pendant que le stress grimpe et amène la personne à figer encore davantage).



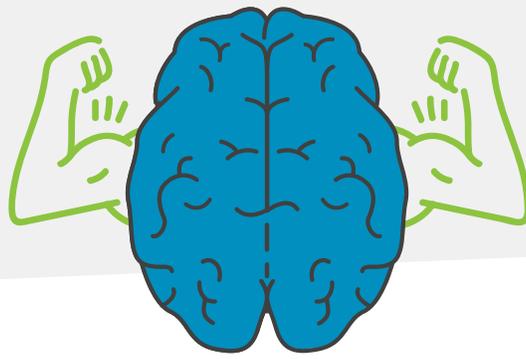
Ces réactions sont différentes, mais elles sont toutes automatiques et ont toutes pour effet de créer plus de stress. Une personne qui a fait une démarche de pleine conscience n'aura pas ces réactions automatiques : elle se concentrera sur le moment présent et sur ce qu'il faut faire pour respecter l'échéance. Être conscient de nos réflexions et de nos sentiments aide à dissiper le stress, du moins en bonne partie. Idéalement, la pleine conscience conduit à l'adoption de comportements positifs, comme une meilleure concentration et une plus grande motivation. Plus question de lutter, fuir ou figer... et nul problème d'anxiété ou de dépression qui pointe à l'horizon.

N'oublions pas la prévention...

Voici une autre bonne nouvelle (une très bonne nouvelle, en fait) : selon certaines études, les techniques de pleine conscience peuvent aider les gens à préserver une bonne santé mentale.

L'une des découvertes les plus récentes réalisées en neurosciences au sujet de la pleine conscience nous vient d'une étude menée auprès de sujets en santé, n'ayant jamais médité auparavant. L'étude comportait un groupe expérimental ayant suivi un programme de MBSR et un groupe témoin n'ayant pas suivi ce programme. Les chercheurs ont réalisé des examens d'imagerie du cerveau chez les sujets du groupe expérimental avant et après le programme de MBSR.

Les examens effectués après le programme de MBSR ont révélé des changements dans la structure du cerveau des sujets du groupe expérimental. Les conclusions de l'étude indiquent que d'après les fonctions associées aux régions du cerveau visées par ces changements structurels, les sujets ayant suivi le programme de MBSR bénéficiaient d'une meilleure concentration, étaient plus empathiques et compatissants et jouissaient d'une meilleure régulation émotionnelle. De plus, ils semblaient moins craintifs et se sentaient moins stressés. Comparativement aux membres du groupe témoin, les membres du groupe expérimental ont signalé qu'ils étaient moins sujets au stress, à l'anxiété et à l'insomnie, que leur esprit avait moins tendance à vagabonder et que leur qualité de vie était meilleure⁵.



Encore mieux : des études ne cessent de démontrer que pour être bénéfique, la pratique de la pleine conscience n'a pas besoin de s'étendre sur des années. Les données probantes à l'appui des bienfaits de la pleine conscience sont largement fondées sur des études au cours desquelles les sujets ont suivi un programme de MBSR. C'est donc dire que huit semaines suffisent pour modifier la structure du cerveau et outiller celui-ci afin de mieux prévenir la dépression et l'anxiété. Et au quotidien, la pratique de la pleine conscience pendant seulement 10 minutes peut être bénéfique⁶!

Des exercices pour le cerveau des membres de votre régime

Comment les membres de votre régime peuvent-ils s'y prendre pour développer leur pleine conscience? Tout comme ils peuvent soulever des poids pour gagner en force ou maintenir une bonne forme physique, les membres de votre régime peuvent apprendre des techniques de pleine conscience pour soigner leur santé mentale. Peter Gove, responsable de l'innovation en gestion de la santé de GSC, résume la question comme suit : « Pour aider les membres du régime atteints de dépression légère ou modérée, nous devons faire un travail de sensibilisation en expliquant qu'un changement s'impose dans les habitudes de prescription et que d'autres options que les antidépresseurs peuvent être envisagées. Nous devons aussi trouver le moyen d'aider les personnes atteintes de dépression légère ou modérée à accéder facilement à des services d'intervention abordables et de qualité. De même, nous devons nous efforcer d'encourager les membres du régime à adopter une attitude proactive et prévenir les problèmes de santé mentale avant qu'ils ne surviennent. La pleine conscience peut être un élément clé des initiatives visant à atteindre ces deux objectifs. »

Dans cette optique, nous sommes heureux d'annoncer qu'un nouveau programme de formation sur la pleine conscience sera accessible dès le mois de décembre dans le portail santé Changerpourlavie^{MD}. Les membres du régime pourront accéder facilement à ce programme par l'intermédiaire de leur appareil personnel, sans frais. Encouragez les membres de votre régime à l'essayer : c'est comme de la musculation pour le cerveau!

¹ What Does Mindfulness Meditation Do to Your Brain, Tom Ireland, *Scientific American*, le 12 juin 2014. Consulté en octobre 2017 : <https://blogs.scientificamerican.com/guest-blog/what-does-mindfulness-meditation-do-to-your-brain/>; Mindfulness meditation-related pain relief: Evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain, F. Zeidan, J.A. Grant, C.A. Brown, J.G. McHaffie, R.C. Coghill, *Elsevier Science Direct*, volume 520, numéro 2, le 29 juin 2012. Consulté en octobre 2017 : <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304394012004806>.

² More than just relaxing, meditation helps improve self-image of anxiety sufferers, Casey Lindberg, *Stanford News*, le 3 juin 2009. Consulté en octobre 2017 : <https://news.stanford.edu/news/2009/june3/meditate-060309.html>; Mindfulness Meditation Training and Self-Referential Processing in Social Anxiety Disorder: Behavioral and Neural Effects, Phillippe Goldin, Wiveka Ramel, James, *Journal of Cognitive Psychotherapy*, le 23 août 2009, US National Library of Medicine, National Institutes of Health. Consulté en octobre 2017 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4283801/>.

³ Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala, Britta K. Hölzel, James Carmody, Karleyton C. Evans, Elizabeth A. Hoge, Jeffery A. Dusek, Lucas Morgan, Roger K. Pitman, Sara W. Lazar, *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, le 1^{er} mars 2010, Oxford Academic. Consulté en octobre 2017 : <https://academic.oup.com/scan/article/5/1/11/1728269/Stress-reduction-correlates-with-structural>.

⁵ Harvard neuroscientist: Meditation not only reduces stress, here's how it changes your brain, Brigid Schulte, *The Washington Post*, le 26 mai 2015. Consulté en octobre 2017 : https://www.washingtonpost.com/news/inspired-life/wp/2015/05/26/harvard-neuroscientist-meditation-not-only-reduces-stress-it-literally-changes-your-brain/?utm_term=.2dd906a8f338; Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density, Britta K. Hölzel, James Carmody, Mark Vangel, Christina Congleton, Sita M. Yerramsetti, Tim Gard, Sara W. Lazar, *Psychiatry Research*, le 30 janvier 2011, US National Library of Medicine, National Institutes of Health. Consulté en octobre 2017 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3004979/>.

⁶ Regular, brief mindfulness meditation practice improves electrophysiological markers of attentional control, Adam Moore, Thomas Gruber, Jennifer Derose, Peter Malinowski, *Frontiers in Human Neuroscience*, le 18 juin 2012, US National Library of Medicine, National Institutes of Health. Consulté en octobre 2017 : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3277272/>.

NOUVEAUTÉS

VALIDATION DE NOUVELLES DONNÉES SCIENTIFIQUES

Pour se fier aux données scientifiques, il faut reconnaître que la science est en constante évolution. C'est pourquoi GSC est toujours à l'affût des percées scientifiques les plus importantes. Cette façon de faire permet à GSC de valider son orientation stratégique ou d'adapter son approche à l'évolution de la science. Les conclusions de récentes études continuent de valider certaines initiatives de GSC :

L'exercice et la prévention de la dépression : résultats de l'étude de cohorte HUNT

Comme il est mentionné dans l'article de fond de ce mois-ci, des données scientifiques témoignent du fait que l'adoption de saines habitudes de vie peut être bénéfique dans la prise en charge de la dépression. L'étude HUNT, qui a été publiée dans *l'American Journal of Psychiatry*, constitue une preuve de plus en ce sens. Ses résultats indiquent non seulement que l'activité physique régulière peut prévenir la dépression, mais révèlent aussi qu'une petite heure d'exercice par semaine peut avoir des effets tangibles.

Dans le cadre de cette étude, plus de 22 000 adultes en santé ont été suivis pendant 11 ans en moyenne. Au début et à la fin de l'étude, les chercheurs ont interrogé les participants pour déterminer dans quelle mesure ils étaient actifs et s'ils éprouvaient des symptômes de dépression ou d'anxiété. Les chercheurs ont établi une corrélation entre l'exercice et le risque de dépression ultérieure : les participants qui ne faisaient pas d'exercice au début de l'étude étaient en effet plus susceptibles de devenir déprimés que ceux qui en faisaient au moins une à deux heures par semaine, l'écart étant de 44 %. Aucun bienfait additionnel n'a été observé chez les participants qui faisaient plus d'une à deux heures d'exercice par semaine.

Cette étude ne prouve pas de façon irréfutable l'existence d'un lien de cause à effet entre l'exercice et le risque de dépression, certes, mais elle indique clairement que l'activité physique peut aider à prévenir cette affection. Pour en savoir plus et pour prendre connaissance de l'étude, consultez le lien <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28969440>.

Les économies attribuables aux biosimilaires aux États-Unis : expérience initiale et potentiel futur

Les médicaments biosimilaires pourraient réduire les dépenses en santé aux États-Unis de 54 G\$ dans les dix prochaines années. Voilà l'une des principales conclusions qui se dégagent d'un rapport publié par Rand Health, un important organisme de recherche indépendant américain spécialisé dans les politiques sur la santé. L'analyse présentée dans le rapport indique que les économies potentielles varient selon la classe de médicaments biologiques et en fonction de différents facteurs : le moment de la mise sur le marché, les ventes et le degré de concurrence, entre autres. L'ampleur des économies potentielles dépend aussi d'un certain nombre de variables telles que les modalités de remboursement, les politiques réglementaires ainsi que l'acceptation des biosimilaires par le patient et le prescripteur.

Comme l'explique Ned Pojskic, chef de la stratégie pharmaceutique chez GSC : « Bien que cette étude constitue une analyse sommaire des économies potentielles associées à l'adoption des biosimilaires aux États-Unis, elle procède du même esprit que le message de GSC selon lequel la clé de la pérennité des régimes de remboursement des médicaments réside dans les biosimilaires. » Pour en savoir plus et pour prendre connaissance de l'analyse, consultez le lien <https://www.rand.org/pubs/perspectives/PE264.html>.

Les coûts du tabagisme au Canada en 2012

Selon les résultats d'un nouveau rapport du Conference Board du Canada financé par Santé Canada, le tabagisme est toujours un enjeu important au pays.

Le rapport fait état du nombre de décès – ainsi que des coûts économiques directs et indirects – liés au tabagisme, selon des données de 2012. Il s'agit d'une mise à jour de la dernière estimation, laquelle avait été publiée en 2006 d'après des données de 2002.

Bien que le tabagisme soit en déclin au Canada, plus de 45 000 décès survenus au Canada en 2012 lui sont attribuables. Ce nombre, qui représente 18 % de tous les décès au Canada en 2012, signifie que 125 Canadiens sont morts chaque jour à cause du tabagisme cette année-là. En ce qui a trait aux répercussions économiques, notons que le tabagisme a coûté 16,2 G\$ à la société canadienne en 2012, soit 466 \$ par citoyen. Cette somme comprend les coûts associés aux soins de santé directs, aux services d'incendie et de police, à la recherche, à la prévention ainsi qu'à la perte de productivité due aux incapacités et aux décès prématurés.

Les coûts de santé directs, qui sont passés de 4,4 G\$ en 2002 à 6,5 G\$ en 2012, se répartissent comme suit :

- 1,7 G\$ en médicaments sur ordonnance;
- 1,0 G\$ en soins médicaux;
- 3,8 G\$ en soins hospitaliers.

Les pertes de productivité, qui se chiffrent à 9,5 G\$, se répartissent comme suit :

- 2,5 G\$ en coûts associés à des décès prématurés;
- 7,0 G\$ en coûts associés à des invalidités de courte et de longue durée.

Les gouvernements fédéral, provinciaux et territoriaux ont investi 122 millions de dollars dans la lutte contre le tabagisme et dans les activités d'application de la loi qui en découlent.

Le rapport dans son ensemble constitue une preuve supplémentaire qu'il faut en faire plus pour réduire la consommation de tabac au Canada. Les chiffres du rapport parlent d'eux-mêmes : nous devons continuer à promouvoir la désaccoutumance au tabac auprès des membres du régime. Heureusement, GSC continue d'offrir son Programme de désaccoutumance au tabac. Notre portail santé Changer pour la vie encourage pour sa part les membres du régime à adopter des habitudes de vie plus saines, notamment à arrêter de fumer.

Pour en savoir plus et pour prendre connaissance du rapport, consultez le lien https://www.canada.ca/fr/sante-canada/nouvelles/2017/10/un_nouveau_rapport_indique_que_le_tabagisme_a_coute_162_milliards_de_dolla.html.

GAGNANT DU TIRAGE D'UN FITBIT

Toutes nos félicitations à **J. FRANCOEUR,**
BLIND RIVER (Ontario), gagnant de notre tirage mensuel
d'un Fitbit. Dans le cadre de ce concours, le nom d'un membre
sera tiré au sort parmi les membres du régime qui se sont inscrits
aux Services en ligne des membres du régime.



greenshield.ca

London	1.800.265.4429	Vancouver	1.800.665.1494
Toronto	1.800.268.6613	Windsor	1.800.265.5615
Calgary	1.888.962.8533	Montréal	1.855.789.9214
	Service à la clientèle		1.888.711.1119