

10 octobre : Journée mondiale de la santé mentale

La Fondation ARC alerte : les patients atteints de cancer sont dix fois plus touchés par les troubles psychiques que le reste de la population

Dépression, anxiété, stress post-traumatique... La souffrance psychique constitue une véritable « double peine » pour les malades du cancer. Ces troubles, 10 fois plus fréquents que dans la population générale, menacent l'adhésion aux traitements, aggravent les effets secondaires (douleur, fatigue, nausées...) et réduisent les chances de guérison. À l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, la Fondation ARC pour la recherche sur le cancer publie une brochure inédite, « *Prendre soin de sa santé mentale* ».

Objectif : aider les patients et leurs proches à identifier les signaux d'alerte et trouver des ressources concrètes pour mieux traverser la maladie.

Cancer et santé mentale : des chiffres alarmants

- **25 à 50 %** des patients atteints de cancer développent une dépression au cours de leur parcours,
- **1 patient sur 3** souffre d'**anxiété**,
- **1 sur 5** est touché par un syndrome de **stress post-traumatique** dans les mois suivant le diagnostic et 1 sur 10 l'est encore plus de 4 ans plus tard,
- **1 sur 3** rapporte une **dégradation durable de leur santé mentale**, 5 ans après le début des traitements,
- **1/4 des adolescents survivants d'un cancer** présentent des symptômes dépressifs et/ou anxieux ; et chez les adultes ayant eu un cancer adolescent, **plus de 12 % gardent des séquelles psychiques à l'âge adulte**,
- **Les aidants sont aussi très fragilisés** : 3 sur 4 se disent stressés et épuisés, 1 sur 3 dort mal.

Les troubles psychiques, un frein à la guérison

Les troubles psychiques ne sont pas une fatalité, mais lorsqu'ils ne sont pas pris en charge, ils :

- Fragilisent l'adhésion au traitement,
- Amplifient les effets secondaires,
- Allongent la durée des hospitalisations,
- Altèrent la relation patient-médecin.

Autant de facteurs qui peuvent réduire les chances de guérison.

« Identifier les patients tôt est une étape essentielle pour leur offrir un accompagnement adapté dès les premiers signes de fragilité psychologique. Une prise en charge précoce permet non seulement de limiter l'aggravation des troubles, mais aussi d'améliorer l'adhésion aux traitements et la qualité de vie tout au long du parcours de soins, » explique **Antonio Di Meglio, oncologue et spécialiste du cancer du sein à Gustave Roussy.**

« La santé mentale a pris une importance sociétale majeure ces dernières années et est considérée comme **un "sixième signe vital"** en particulier pour les malades du cancer. Avec ce nouveau numéro de sa collection Mieux Vivre, la Fondation ARC entend répondre aux besoins des patients et des professionnels de santé » précise **Eric Solary, vice-président de la Fondation ARC.**

Des solutions et des ressources à adapter à chaque parcours de vie

Pour aider les patients et leurs proches à mieux traverser l'épreuve du cancer, la Fondation ARC met en lumière, à travers la brochure « **Prendre soin de sa santé mentale** » des clés concrètes, comme :



- Des **repères pratiques et accessibles,**
- Des **thérapies non médicamenteuses** (hypnose, relaxation, méditation, activité physique adaptée...),
- Des **dispositifs d'écoute et de soutien psychologique,**
- Des **contacts et ressources** pour s'informer et être accompagné.

Disponible gratuitement en version papier et en numérique sur le site de la Fondation ARC.

[Prendre soin de sa santé mentale – Fondation ARC pour la recherche sur le cancer](#)



A PROPOS DE LA FONDATION ARC

Reconnue d'utilité publique, la Fondation ARC est 100 % dédiée à la recherche sur le cancer et est financée grâce à la générosité de ses donateurs et testateurs. Elle a ainsi alloué en 2024 plus de 33 millions d'euros à 332 projets de recherche porteurs d'espoir pour les malades. Pour la Fondation ARC, tout part d'une conviction: la recherche vaincra le cancer. C'est grâce aux découvertes des chercheuses et des chercheurs que nous finirons par remporter la victoire : parvenir à guérir un jour le cancer, tous les cancers.

Contactés presse – Agence The Desk

Laurence de la Touche : laurence@agencethedesk.com

06 09 11 11 32

Léonie Kuschnick : leonie@agencethedesk.com

 facebook.com/ARCcancer

 [@FondationARC](https://www.instagram.com/FondationARC)

 www.fondation-arc.org