

ACCÈS-CIBLE SANTÉ

Bulletin d'information sur l'état de santé et de bien-être
de la population à la Capitale-Nationale

Santé mentale et habitudes de vie pendant la pandémie de COVID-19

À retenir

- Une tendance à l'amélioration des indicateurs de santé mentale est observée entre la 2^e et la 6^e vague.
- Alors que la pratique de l'activité physique diminue durant la pandémie, parallèlement le temps d'écran augmente et la qualité du sommeil est perturbée.
- Les indicateurs d'adhésion aux comportements de prévention, de même que les peurs ressenties, sont globalement en baisse entre la 2^e et la 6^e vague.
- Le niveau d'utilisation des médias sociaux évolue au gré des poussées épidémiques. Il semble lié aux mesures de santé publique ou à la détection de variants.
- La lassitude (39%), la déception (33%) et l'impuissance (31%) caractérisent le plus l'état d'esprit de la population de la Capitale-Nationale au début de la 6^e vague.

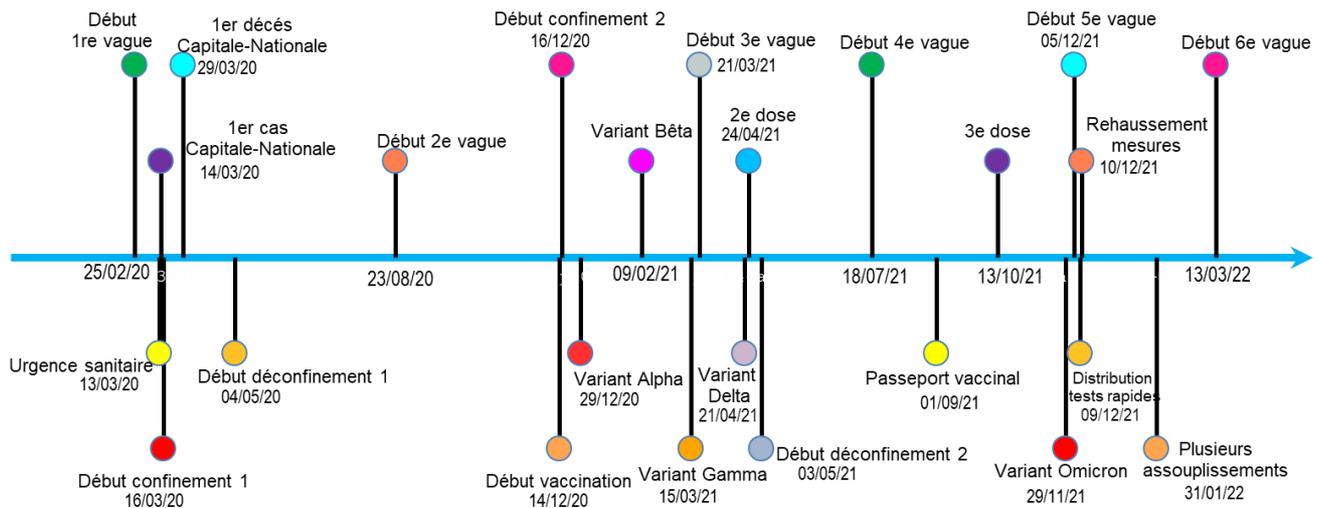
Introduction

Depuis l'année 2020, une pandémie de COVID-19 affecte le Québec, laissant des marques durables sur les personnes par la maladie et le deuil, mais aussi sur la société ou encore l'économie. Cependant, l'empreinte la plus profonde, la moins visible, est peut-être sur le bien-être mental et la santé psychologique (Organisation mondiale de la santé [OMS], 2020).

La situation sanitaire et les mesures prises pour prévenir la propagation du virus sont susceptibles d'avoir des impacts sur la santé mentale, la santé physique et les habitudes de vie d'un grand nombre de Québécois. L'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ) a mis en place une enquête par sondage pour suivre l'évolution des attitudes, des perceptions et des comportements des adultes québécois durant la pandémie et des facteurs associés.

Ce bulletin présente une analyse de l'évolution des indicateurs de santé mentale et des facteurs de risque et de protection liés à la pandémie de COVID-19 dans la Capitale-Nationale.

Points de repères

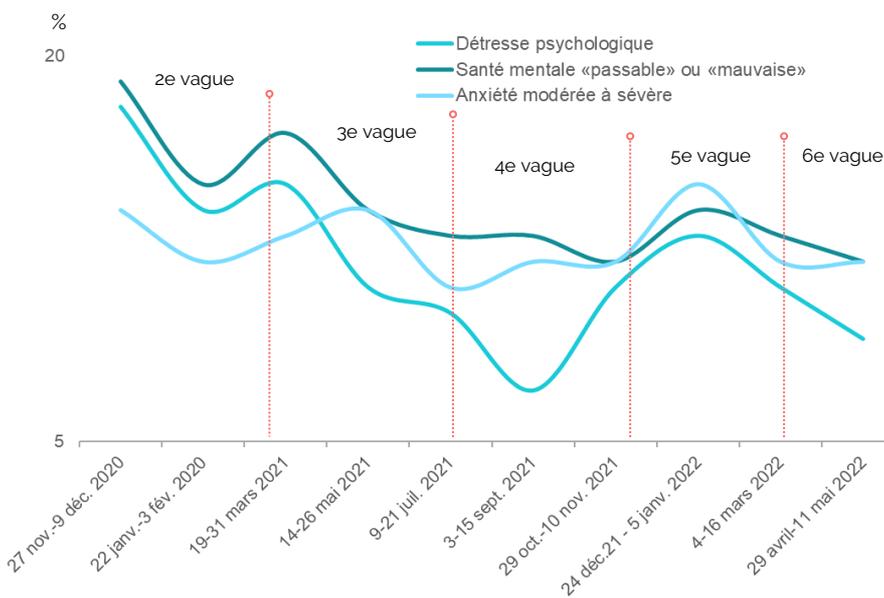


Un état de santé mentale qui évolue au rythme des vagues épidémiques

Les indicateurs de la santé mentale dans la Capitale-Nationale fluctuent au rythme des reprises épidémiques et des resserrements ou assouplissements des mesures de santé publique qui leur sont associés.

C'est durant les premiers mois de la 2e vague que les proportions de déclarations de détresse psychologique (18%), d'une santé mentale perçue comme "passable" ou "mauvaise" (19%) et d'anxiété modérée à sévère (14%) sont les plus élevées parmi la population de la Capitale-Nationale. Le confinement généralisé, conjugué à la détection des variants particulièrement Alpha et Bêta, pourrait être relié à ces niveaux élevés des indicateurs de santé mentale durant la 2e vague. Après une période de baisse, entre la 3e et la 4e vague, on note un rebond en début de la 5e vague, très probablement dû à la détection du variant Omicron et de ses sous-variants. Depuis, la tendance est à une amélioration des indicateurs de santé mentale.

Graphique 1 : Évolution des indicateurs de santé mentale depuis la 2e vague, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 29 avril au 11 mai 2022



Constats

Durant les premiers mois de la 6e vague :

- 9% des habitants de la Capitale-Nationale montrent des signes de détresse psychologique;
- 12% jugent leur santé mentale comme "passable" ou "mauvaise";
- 12% montrent des signes d'un état anxieux modéré à sévère.

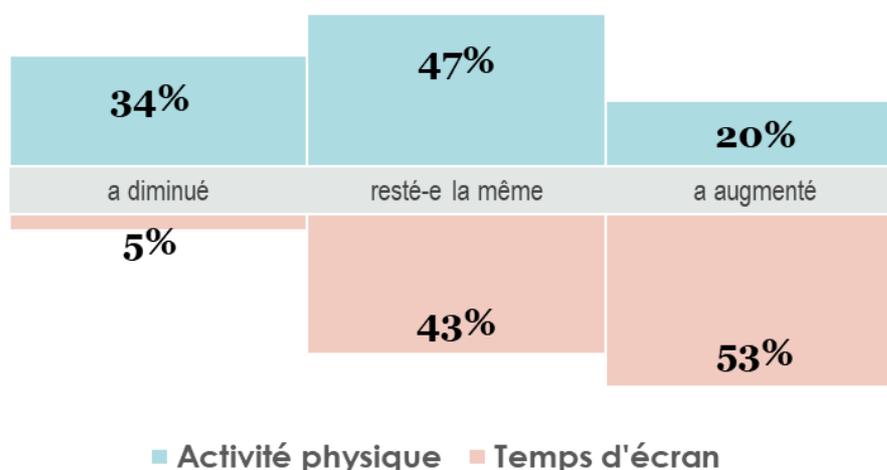
Évolution des facteurs de risque et de protection associés à la pandémie de COVID-19

Trop d'écran, pas assez d'activité physique

L'exercice physique et le fait de passer moins de temps à consommer des médias ont un effet protecteur pour les symptômes dépressifs, de stress et de trouble obsessionnel compulsif. Or, la propagation du virus de la COVID-19 et les restrictions qui ont suivi ont entraîné des modifications, parfois radicales, des activités quotidiennes et des routines de vie (liberté de mouvements limitée, inactivité physique, habitudes de sommeil, stress, utilisation problématique des médias sociaux, etc.).

Même si la diminution de l'activité physique et l'augmentation du temps d'écran restent à des niveaux élevés, elles demeurent inférieures à celles connues au second confinement. En effet, alors qu'au milieu du second confinement de la 2^e vague (11-23 déc. 2020), 50% des adultes de la Capitale-Nationale diminuent leur pratique d'activité physique et que 64% augmentent leur temps d'écran, ces activités connaissent une amélioration au début de la 6^e vague où les proportions passent à 34 % pour l'activité physique et à 53 % pour le temps d'écran.

Graphique 2 : Changements observés par les adultes concernant leur pratique d'activité physique et leur temps d'écran dans le dernier mois comparativement au même moment l'an dernier, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 18 au 30 mars 2022



Constats

Au début de la 6^e vague (18-30 mars 2022), comparativement au même moment l'an dernier :

- un adulte sur trois (34%) de la région déclare que sa pratique d'activité physique a diminué dans le dernier mois;
- parallèlement, le temps d'écran augmente chez plus de la moitié (53%) d'entre eux;
- 20% déclarent une augmentation de leur pratique d'activité physique et 47% ne rapportent aucun changement;
- pour le temps d'écran, seuls 5% des adultes de la région révèlent une diminution et 43% ne rapportent aucun changement.

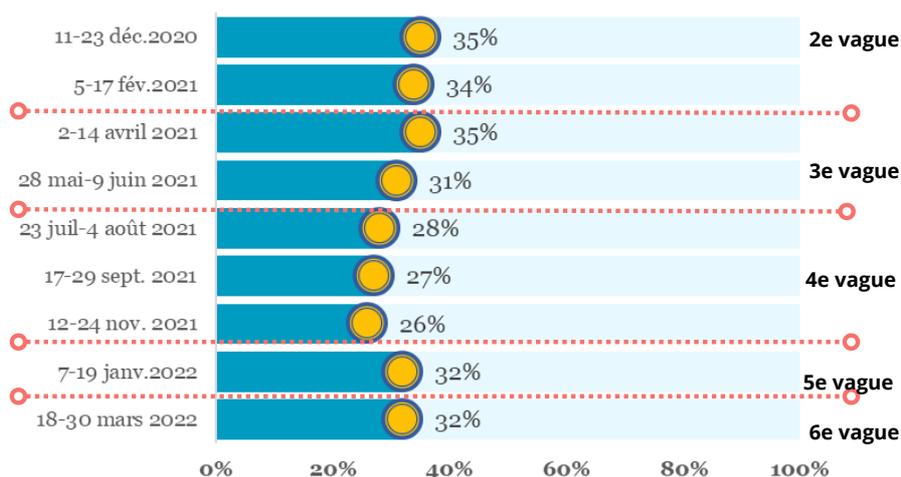
Une qualité de sommeil perturbée

Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation émotionnelle (angoisse, tristesse, désespoir, etc.). Or, la période anxiogène vécue pendant la pandémie a nui à la qualité du sommeil. Il est établi que le stress induit par la pandémie et les conséquences associées (familiales, économiques, socioprofessionnelles, etc.) sont susceptibles d'entraîner une altération du bien-être, associée à des perturbations de la qualité du sommeil, tout particulièrement pendant le confinement (Mengin et coll., 2020).

Dans la région, les niveaux les plus élevés de diminution de la qualité du sommeil chez les adultes s'observent durant le second confinement. La dégradation qui caractérise la qualité de sommeil s'améliore légèrement jusque vers la fin de la 4^e vague.

Avec la détection du variant Omicron et des nouvelles mesures qui lui sont associées (fermeture des écoles, couvre-feu, etc.), la qualité de sommeil diminue jusqu'au niveau connu lors du second confinement.

Graphique 3 : Diminution observée par les adultes de la qualité de sommeil dans le dernier mois comparativement au même moment l'an dernier, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 18 au 30 mars 2022



Constats

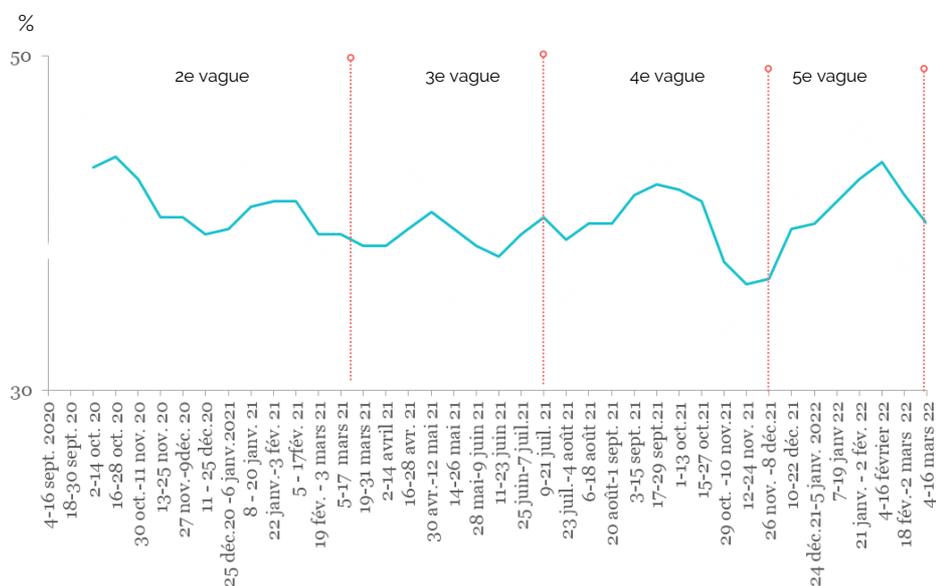
- Comparativement au même moment l'an dernier, près d'un adulte sur trois (32%) pense que la qualité de son sommeil a diminué au début de la 6^e vague (18-30 mars 2022). Cette situation est comparable à celle connue lors de la 2^e vague et au début de la 3^e vague (35%).
- Vers la fin de la 4^e vague (12-24 nov. 2021), un adulte sur quatre (26%) connaît une diminution de la qualité de son sommeil. C'est la proportion la plus faible enregistrée depuis le début de la 2^e vague.

La consommation de médias sociaux, un facteur de stress

Les niveaux élevés d'utilisation des médias sociaux s'observent à des moments précis de l'évolution de la pandémie de COVID-19 : début de la 2e vague, lors des confinements, à la détection des variants, surtout ceux de Delta et d'Omicron. Or, le temps passé sur les réseaux sociaux à rechercher de l'information sur la COVID-19 peut être un facteur de risque de l'infodémie et de la contagion émotionnelle, soit le transfert d'émotions d'une personne à une autre à son insu (Ni MY et coll., 2020).

De même, des études montrent que la prévalence des symptômes dépressifs, de l'anxiété, des problèmes de sommeil et du besoin perçu de soutien psychologique est plus élevée chez ceux qui passent au moins quatre heures par jour à la recherche d'informations sur la COVID-19 (Peretti-Watel et coll., 2020).

Graphique 4 : Progression de la consommation de médias sociaux "plusieurs fois par jour" et "quelques fois par semaine" durant les différentes vagues, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 4 au 16 mars 2022



Constats

- Au début de la 2e vague, près d'un adulte sur deux (46%) de la Capitale-Nationale utilise "plusieurs fois par jour" ou "quelques fois par semaine" les médias sociaux.
- Au rythme des poussées épidémiques et des facteurs associés, cette proportion évolue pour atteindre son niveau le plus bas vers la fin de la 4e vague (29 oct.-10 nov. 2021) où le tiers (33%) des adultes utilise "plusieurs fois par jour" ou "quelques fois par semaine" les médias sociaux.
- Au milieu de la 5e vague (21 janv.-2 fév. 2022), cette proportion augmente pour atteindre les niveaux élevés connus lors de la 2e vague (46%).
- À partir de la fin de la 5e vague, l'utilisation des médias sociaux "plusieurs fois par jour" ou "quelques fois par semaines" commence à diminuer et se poursuivra jusqu'au début de la 6e vague.

Une tendance au relâchement dans les comportements de prévention

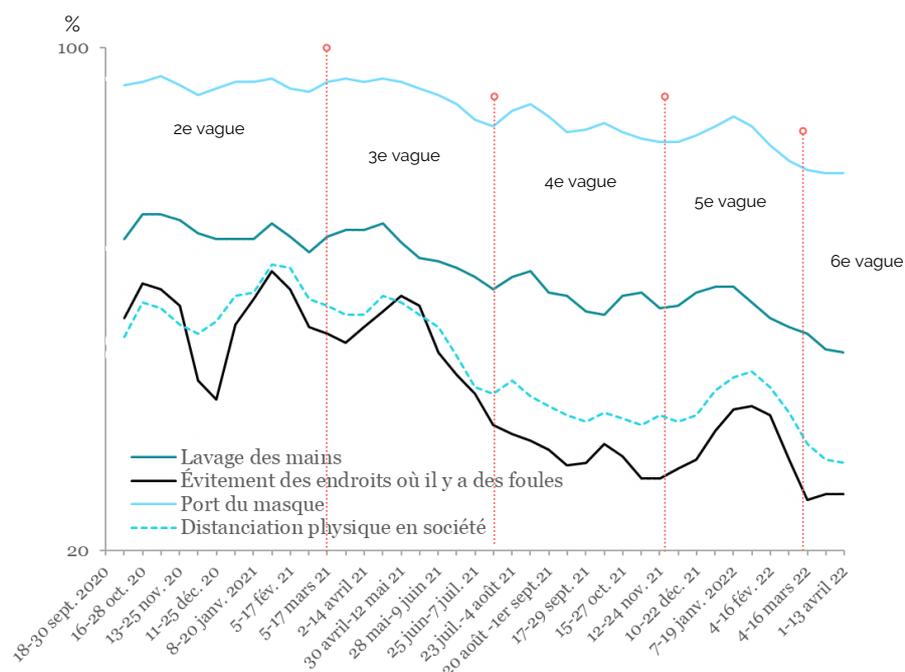
Les proportions les plus élevées d'adoption des mesures de santé publique pour se protéger contre la COVID-19 s'observent durant la 2e vague. Malgré l'augmentation du nombre de cas liée à la reprise épidémique, les indicateurs d'adhésion aux mesures de prévention sont en baisse par rapport à la fin de la 2e vague (5-17 mars 2021).

Comment expliquer cette tendance au relâchement?

La tendance au relâchement dans les mesures de protection résulte, non pas d'une cause unique, mais de la conjonction de plusieurs facteurs :

- une accoutumance au risque : le risque infectieux fait, petit à petit, partie de la normalité et les gens commencent à s'habituer à cette situation, ce qui peut entraîner des phénomènes d'indifférence au risque de banalisation face à l'avertissement d'un danger;
- les perceptions associées à la vaccination et à l'allègement des mesures sanitaires : le sentiment d'immunité que donnent le vaccin et les différents assouplissements des mesures peuvent induire, consciemment ou non, à un certain relâchement dans les mesures de prévention;
- la fatigue pandémique : facteur de risque pour les troubles mentaux (stress, anxiété, dépression, etc.), la fatigue pandémique peut fragiliser et conduire au désespoir ou à une forme de rejet des mesures sanitaires.

Graphique 5 : Évolution des indicateurs d'adhésion aux mesures recommandées entre la 2e et la 6e vague chez les adultes de la Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 1er au 13 avril 2022



Constats

Au début de la 6e vague (1er-13 avril 2022) :

- cinq personnes sur dix (52%) déclarent se laver fréquemment les mains. Elles sont près de huit sur dix (76 %) à adopter cette mesure au début de la 2e vague (2-14 oct. 2020);
- le tiers des répondants (33%) respecte la distanciation physique avec les autres personnes dans les lieux publics. Trois adultes sur cinq (62%) adhèrent à cette mesure au début de la deuxième vague;
- près de trois adultes sur dix (27%) déclarent éviter les endroits où il y a des foules. Ils sont plus de six sur dix (64%) à avoir adopté cette mesure au début de la 2e vague;
- par rapport au début de la 2e vague (96%), le port du masque ou d'un couvre-visage dans les lieux publics est respecté par quatre personnes sur cinq (80%). Le port du masque en public reste la mesure la plus appliquée.

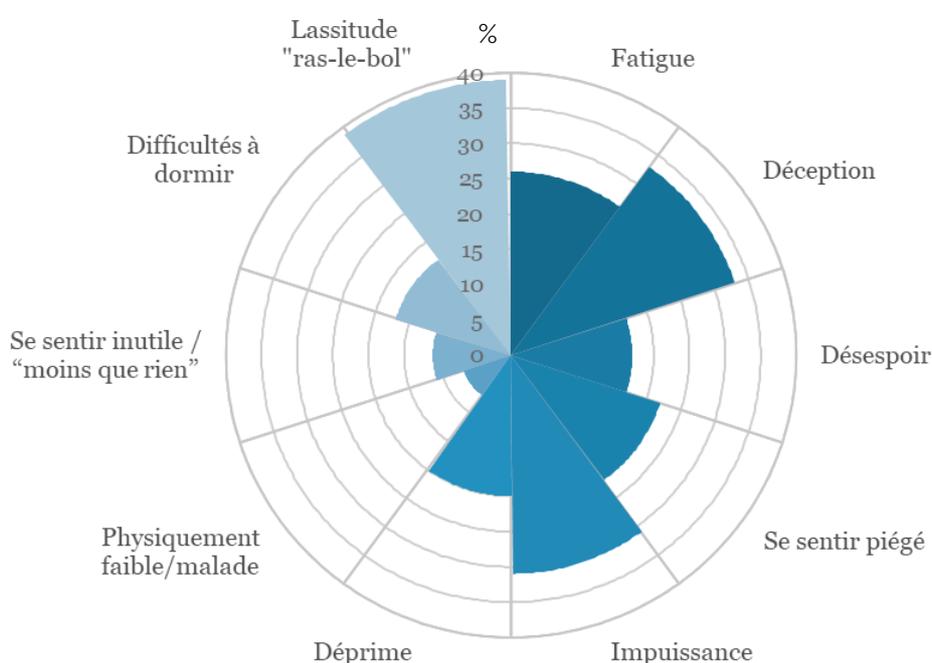
La fatigue pandémique, une réalité dans la Capitale-Nationale

Avec la pandémie, la fatigue n'est plus uniquement celle du corps, de la lourdeur physique, elle se répand dans la sphère psychologique. L'OMS nomme cette fatigue spécifique, la fatigue pandémique.

Définie comme "une réponse naturelle et attendue à une crise de santé publique prolongée", accentuée par les "mesures restrictives ayant un impact sans précédent sur la vie quotidienne de chacun", la fatigue pandémique peut fragiliser et conduire au désespoir ou au rejet des mesures sanitaires (OMS, 2020).

Le risque est alors réel que cette fatigue de la crise se transforme en épuisement et que celle-ci paralyse toute envie d'agir et laisse sombrer dans une dépression ou une mélancolie existentielle.

Graphique 6 : Répartition des sentiments qui dominent chez les adultes en pensant à la COVID-19, Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 1er au 13 avril 2022



Constats

Au début de la 6e vague, quand les adultes de la région pensent à la COVID-19 :

- plus du quart (26%) se sent fatigué;
- le tiers (33%) se dit déçu par certaines personnes;
- le sentiment d'impuissance est dominant chez trois répondants sur dix (31%);
- 20% se sentent déprimés;
- le sentiment de lassitude, de la répétition sans nouveauté, prédomine chez quatre répondants sur dix (39%).

Parmi les dix qualificatifs qui caractérisent l'état d'esprit actuel de la population de la Capitale-Nationale au début de cette 6e vague, la déception (33%), la lassitude (39%) et l'impuissance (31%) arrivent en tête.



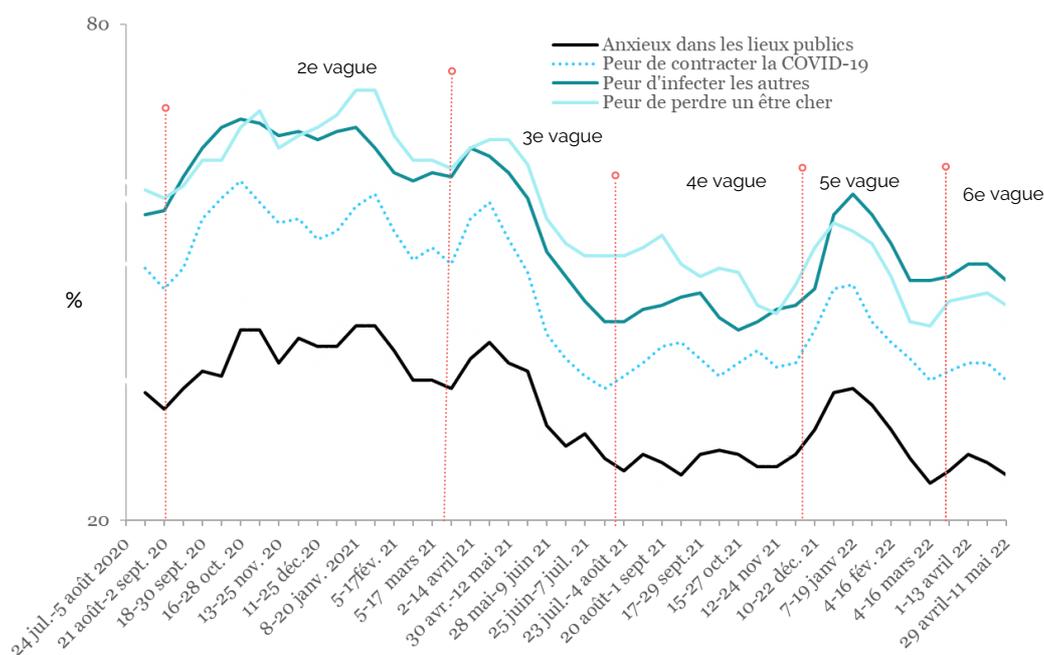
Une augmentation des peurs ressenties

Les peurs, facteurs de stress, atteignent leur pic en début de 2e vague qui coïncide avec le second confinement et les mesures associées. Or, des études montrent que les personnes confinées sont plus susceptibles de ressentir une grave menace pour leur santé et sont plus craintives d'infecter leur famille ou leur entourage que les personnes qui ne sont pas confinées (Brooks et coll., 2020).

Ces niveaux élevés de peurs ressenties au début de chaque vague peuvent être perçus comme des réponses à des stimulus :

- 2e vague : resserrement des mesures de santé publique, le second confinement et la détection du variant Alpha;
- 3e vague : l'apparition et la propagation des variants, surtout Delta et les mesures spéciales d'urgence;
- 4e vague : assouplissement de certaines mesures de santé publique associé à certains événements comme la rentrée scolaire et la mise en place du passeport vaccinal;
- 5e vague : détection du variant Omicron, de ses différents sous-variants et le rehaussement de certaines mesures.

Graphique 7 : Évolution des peurs ressenties entre la 2e et la 6e vague chez les adultes de la Capitale-Nationale, sondage INSPQ du 29 avril au 11 mai 2022



Constats

- Globalement, on observe une tendance à la baisse dans les inquiétudes perçues entre la 2e et la 6e vague.
- Les périodes les plus stressantes durant lesquelles les peurs atteignent leur pic correspondent au début de la 3e, de la 4e, de la 5e et de la 6e vague.
- Pour la 2e vague, les rebonds causant une surcharge de peur s'observent surtout en milieu et en fin de vague. Ces flux de peurs sont attribuables au renforcement des restrictions à la suite de la détection de variants (couvre-feu étendu, second confinement) et aux assouplissements pour permettre la tenue d'événements (ouverture des marchés de Noël, collecte bonbons Halloween, élections partielles, etc.).

Références

- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., et Rubin, G.J. (2020). "The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce it: Rapid Review of the Evidence", Lancet. Mar 14;395 (10227):912-920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Mengin, A., Allé, M.C., Rolling, J., Ligier, F., Schroder, C., Lalanne, L., Berna, F., Jardri, R., Vaiva, G., Geoffroy, P. A., Brunault, P., Thibaut, F., Chevance, A., et Giersch, A. (2020). "Conséquences psychopathologiques du confinement", Encephale. Jun;46(3S):S43-S52. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.04.007>
- Ni M.Y., Yang, L., Leung, C.M.C., Li, N., Yao, X.I., Wang, Y., Leung, G.M., Cowling, B.J., et Liao, Q.(2020). "Mental Health, Risk Factors, and Social Media Use During the COVID-19 Epidemic and Cordon Sanitaire Among the Community and Health Professionals in Wuhan, China: Cross-Sectional Survey". JMIR Ment Health. Original paper, May 12;7(5). doi: 10.2196/19009
- Peretti-Watel, P., Alleaume, C., Léger, D., Beck, F., Verger, P. (2020). "Anxiety, Depression and Sleep Problems: a Second Wave of COVID-19", General Psychiatry ;33:e100299 doi:10.1136/gpsych-2020-100299
- Organisation mondiale de la santé (OMS) (2020). "Un important investissement est nécessaire pour éviter une crise dans le domaine de la santé mentale". Communiqué de presse du 12 mai. Repéré à <https://www.who.int/news/item/14-05-2020-substantial-investment-needed-to-avert-mental-health-crisis>
- World Health Organization (WHO). (2020). "Pandemic Fatigue - Reinvigorating the Public to Prevent COVID-19: Policy Framework for Supporting Pandemic Prevention and Management", revised version November, Regional Office for Europe.

Notes méthodologiques

Depuis le mois de juillet 2020, l'INSPQ suit, par le biais d'un sondage par panel Web auprès d'un échantillon représentatif de 3 300 répondants chaque semaine, l'évolution des attitudes, des perceptions et des comportements des adultes québécois durant la pandémie de COVID-19. Bien que le nombre puisse varier d'une semaine à l'autre, ce sont près de 275 participants de la Capitale-Nationale qui répondent chaque semaine, environ 550 aux deux semaines, soit la période pour laquelle les résultats sont produits et diffusés sur le site de l'INSPQ.

Une réalisation du service Surveillance

Équipe Planification/évaluation, équité en santé, surveillance/vigie, administration (PESA)

Direction de santé publique

CIUSSS Capitale-Nationale

Rédaction

Moussa Diop, Ph. D., agent de planification de programmation et de recherche

Collaboration

Isabelle Mauger, M. Sc., agente de planification de programmation et de recherche

Mélanie St-Onge, M. Sc., cheffe de service Surveillance/Vigie

Révision linguistique

Marie-Josée Paquet, technicienne en administration

Tous droits réservés