Salon Progiciel
Annecy, 14 octobre 2021

CRISE SANITAIRE & SANTÉ MENTALE

PR NICOLAS FRANCK
WWW.CENTRE-RESSOURCE-REHABILITATION.ORG
WWW.REMEDIATION-COGNITIVE.ORG

AFRC Association Francophone de Remédiation Cognitive

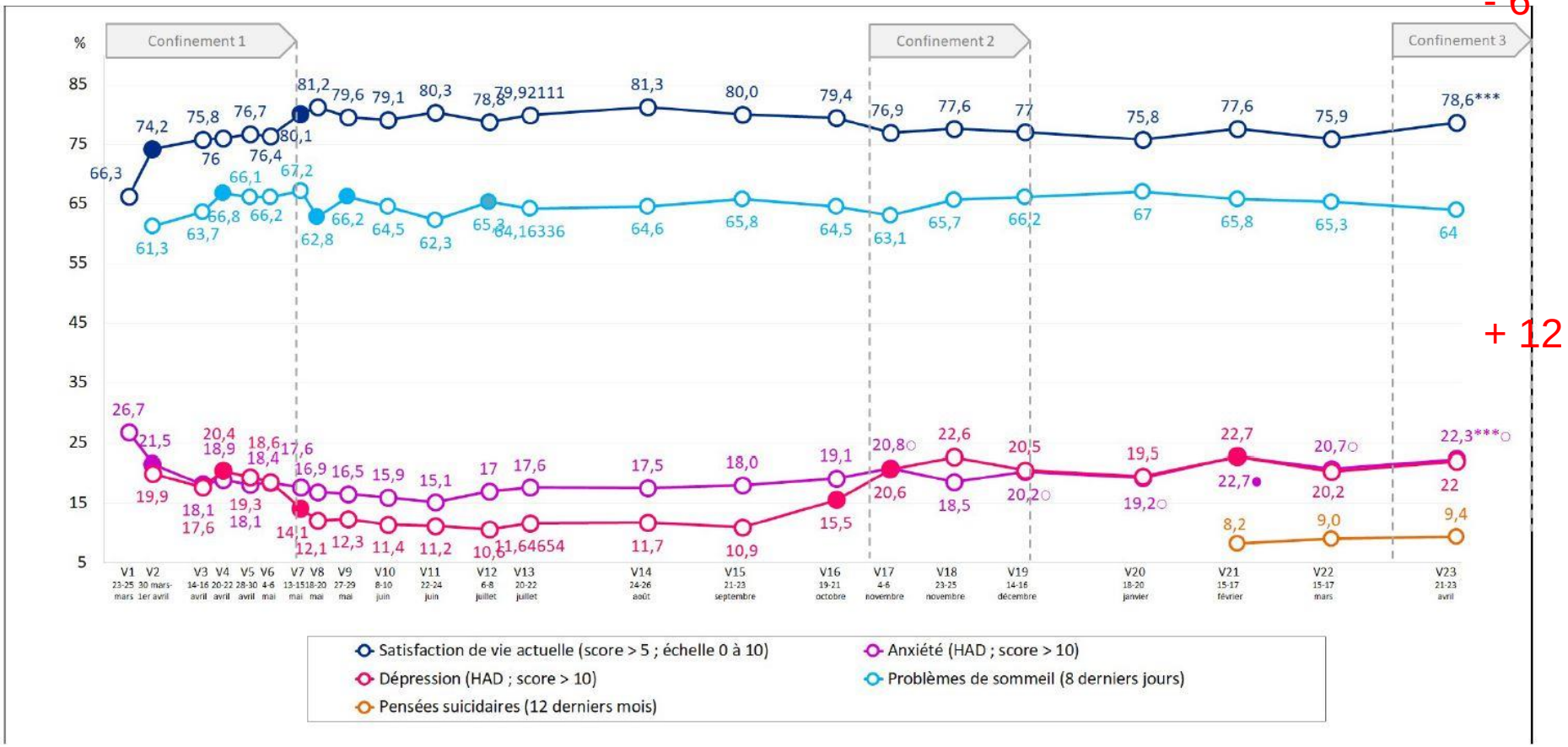
UNIVERSITÉ DE LYON

Centre hospitalier Le Vinatier

Réhabilitation psychosociale et Remédiation cognitive

EVOLUTION DES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE

Figure. Prévalences et évolutions des indicateurs de santé mentale et des problèmes de sommeil (% pondérés).
Enquête CoviPrev, France métropolitaine, avril 2021



EVOLUTION DES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE

- ↗ du taux de dépression et d'anxiété en population générale
- ↗ des conduites suicidaires chez les moins de 15 ans
- ↗ prescription psychopharmacologique entre mars 2020 et avril 2021 (étude EPI-PHARE) :
  - + 1,9 millions d'antidépresseurs
  - + 440 000 d'antipsychotiques
  - + 3,4 millions d'anxiolytiques
  - + 1,4 million d'hypnotiques

LA SANTÉ MENTALE

Bien-être

Satisfaction, espoir, confiance, motivation, sentiment d’utilité

Mal-être

Irritabilité, pessimisme, ennui, troubles du sommeil, perte d’appétit

Troubles avérés

Trouble anxieux, dépressions, addictions, troubles mentaux sévères

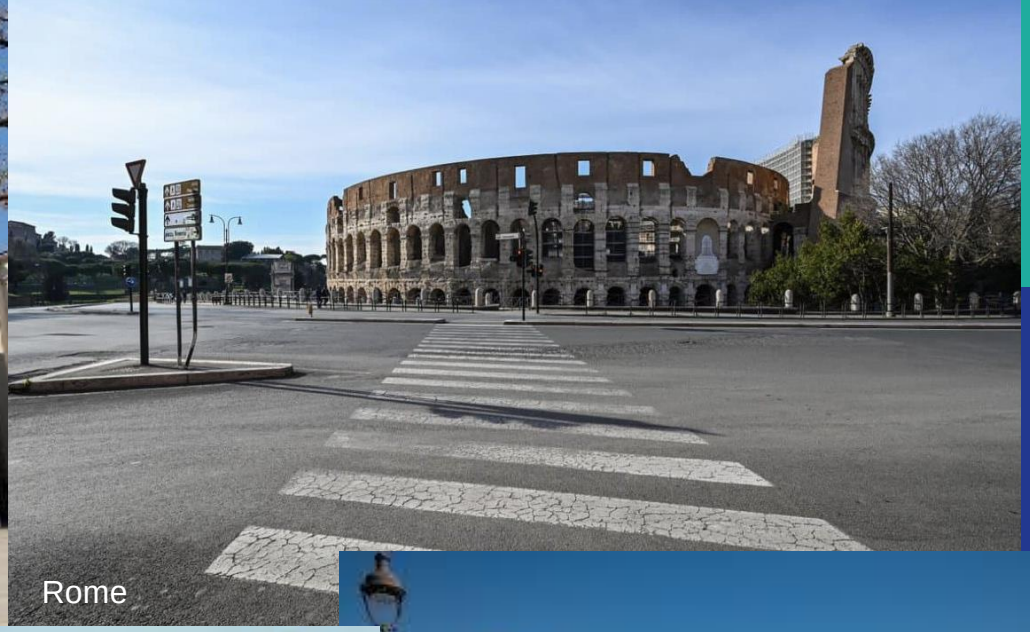
HISTORIQUE

- ***1er confinement*** **du 16 mars au 11 mai 2020**
- **Période transitoire du 11 mai au 1er juin 2020 :**
  - ✓ **Déplacements < 100 km dans un 1er temps**
  - ✓ **Couvre-feu**
- ***2ème confinement*** **du 30 octobre au 15 décembre 2020**
- **Nouvelle période transitoire du 15 décembre 2020 au 18 mars 2021 :**
  - ✓ **Déplacements sans limitation géographique**
  - ✓ **Couvre-feu**
- ***3ème confinement*** **par territoire puis national, du 18 mars au 3 mai 2021 :**

INTRODUCTION

- **Une période complexe mêlant**
  - **perte de la liberté de circulation**
  - **isolement social imposé**
  - **désœuvrement**
  - **peur de la contamination**
  - **peur de la mort (pour soi et ses proches)**
- **Stress plurifactoriel**
  - **sidération**
  - **habituation**
- **Résilience, détresse, difficultés au long cours**

Lyon


Rome

New York

San Francisco

Paris

Agra

DONNÉES DE LA LITTÉRATURE/ÉPIDÉMIES ANTÉRIEURES

- **En post-confinement :**
  - **Stress aigu, anxiété, irritabilité, épuisement**
  - **Stress post-traumatique**
  - **Dépression**
  - **Addictions**

Brooks S. K., Webster R. K., Smith L. E. et al. (2020), The psychological impact of quarantine and how to reduce it : rapid review of the evidence, *Lancet, 395, p. 912-920.*

- **Pendant le confinement :**
  - **dépression : 48, 3 % (vs 6,9 % en Chine hors épidémie)**
  - **anxiété : 22,6 % (vs 7,6 % en Chine hors épidémie)**

  (limitation : psychométrie très superficielle)

Gao J., Zheng P., Jia Y. *et al.* (2020), Mental health problems and social media exposure during Covid-19 outbreak, *PLoS One*, 15, e0231924.

ENQUÊTE EN POPULATION GÉNÉRALE

- **Objectifs**
  - comprendre l'impact du confinement sur la santé mentale
  - mieux appréhender les facteurs de résilience à l'œuvre
  - étudier l'évolution des consommations au cours de la période
- **Calendrier**
  - 1ère semaine de confinement : conception
  - 2ème semaine de confinement : mise en ligne
  - 2ème à la 8ème semaines de confinement : recueil des données
- **Professionnels impliqués**
  - 2 universitaires de psychiatrie : F. Haesebart et N. Franck
  - 1 universitaire de santé publique : J. Haesebaert
  - 1 médecin de santé publique : A. Tanguy-Mélac
  - 2 internes en psychiatrie : E. Zante et E. Orfeuvre
  - 1 universitaire d'addictologie : B. Rolland
- **Diffusion**
  - Réseaux sociaux
  - Presse nationale et régionale

WEMWBS : ÉCHELLE DE BIEN-ÊTRE MENTAL

VÉCU	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Tout le temps
Je me suis senti(e) optimiste quant à l'avenir	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) utile	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) détendu(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par les autres	1	2	3	4	5
J'ai eu de l'énergie à dépenser	1	2	3	4	5
J'ai bien résolu les problèmes auxquels j'ai été confronté	1	2	3	4	5
Ma pensée était claire	1	2	3	4	5
J'ai eu une bonne image de moi	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) proche des autres	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) confiant(e)	1	2	3	4	5
J'ai été capable de prendre mes propres décisions	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) aimé(e)	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) intéressé(e) par de nouvelles choses	1	2	3	4	5
Je me suis senti(e) joyeux(se)	1	2	3	4	5

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh (2006) et Nicolas Franck (2013) pour la traduction, tous droits réservés

CARACTÉRISTIQUES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES

Tableau 1. Âge des participants

Classe d'âge	Nombre de participants	Proportion (%)
11-17 ans	79	0,69
18-29 ans	3 341	29,29
30-54 ans	6 124	53,69
55-64 ans	1 235	10,83
65-75 ans	547	4,80
> = 75 ans	81	0,71

Tableau 2. Statut marital des participants

Statut marital	Nombre de participants	Proportion (%)
Célibataire	2 962	25,96
Mariée ou en couple	7 361	64,51
Divorcée ou séparé	967	8,48
Veuf ou veuve	120	1,05

Tableau 3. Nombre d'enfants des participants

Nombre d'enfant(s)	Nombre de participants	Proportion (%)
0	5 728	50,38
1	4 206	36,99
2	1 436	12,63

Tableau 4. Catégorie socioprofessionnelle des participants

Catégorie socioprofessionnelle	Nombre de participants	Proportion (%)
Agriculteur	20	0,18
Artisan/commerçant	269	2,36
Cadre/profession intellectuelle sup	3 556	31,17
Profession intermédiaire	811	7,11
Employé	1 801	15,78
Ouvrier	144	1,26
Autre	792	6,94
Étudiant	1 184	10,38
Profession de santé	2 256	19,77
Travailleur social	577	5,06

OCCUPATIONS

Activités	Réalisées oui/non		Réalisées au moins 4 h/jour	
	Nombre de participants	Proportion (%)	Nombre de participants	Proportion (%)
Travail ou étude	9 349	81,94	5 394	47,27
Prendre soin de soi	11 296	99,00	259	2,27
Discuter avec ses proches	11 221	98,34	1 694	14,85
S'occuper des enfants	4 156	36,42	2 085	18,27
Ménage	11 069	97,01	401	3,51
Bricolage	5 396	47,29	218	1,91
Cuisine	10 805	94,70	476	4,17
Sortir	7 283	63,83	152	1,33
Regarder les informations	10 110	88,61	458	4,01
Lire	9 609	84,22	592	5,19
Activités créatives	6 267	54,93	294	2,58
Sport	7 805	68,40	224	1,96
Jeux vidéo	3 687	32,31	428	3,75

Activités	Réalisées oui/non		Réalisées au moins 4 h/jour	
	Nombre de participants	Proportion (%)	Nombre de participants	Proportion (%)
Jeux proches	4 568	40,04	295	2,59
Réseaux sociaux	9 822	86,08	988	8,66
Téléphoner	10 570	92,64	559	4,90
SMS	10 649	93,33	577	5,06
Internet	11 254	98,63	2 106	18,46
Méditer	5 857	51,33	125	1,10
Divaguer	8 395	73,58	435	3,81
Ruminer	7 063	61,90	533	4,67
Sieste	5 634	49,38	252	2,21

ÉVOLUTION DES CONSOMMATIONS

		pas de consommation	consommation identique ou baisse	augmentation
Café	Nombre	1 246	7 956	2 208
	%	10,92	69,73	19,35
Aliments gras ou sucré	Nombre	513	6 764	4 133
	%	4,50	59,28	36,22
Tabac	Nombre	8 258	1 872	1 280
	%	72,38	16,41	11,22
Alcool	Nombre	4 310	5 076	2 024
	%	37,77	44,49	17,74
Cannabis	Nombre	10 715	462	233
	%	93,91	4,05	2,04
Autres drogues	Nombre	11 215	176	19
	%	98,29	1,54	0,17
Anxiolytiques	Nombre	10 192	807	411
	%	89,33	7,07	3,60
Antalgiques	Nombre	7 993	2 988	429
	%	70,05	26,19	3,76
Somnifères	Nombre	10 789	448	173
	%	94,56	3,93	1,52
Écrans	Nombre	101	3 451	7 858
	%	0,89	30,25	68,87

ÉVOLUTION DES CONSOMMATIONS

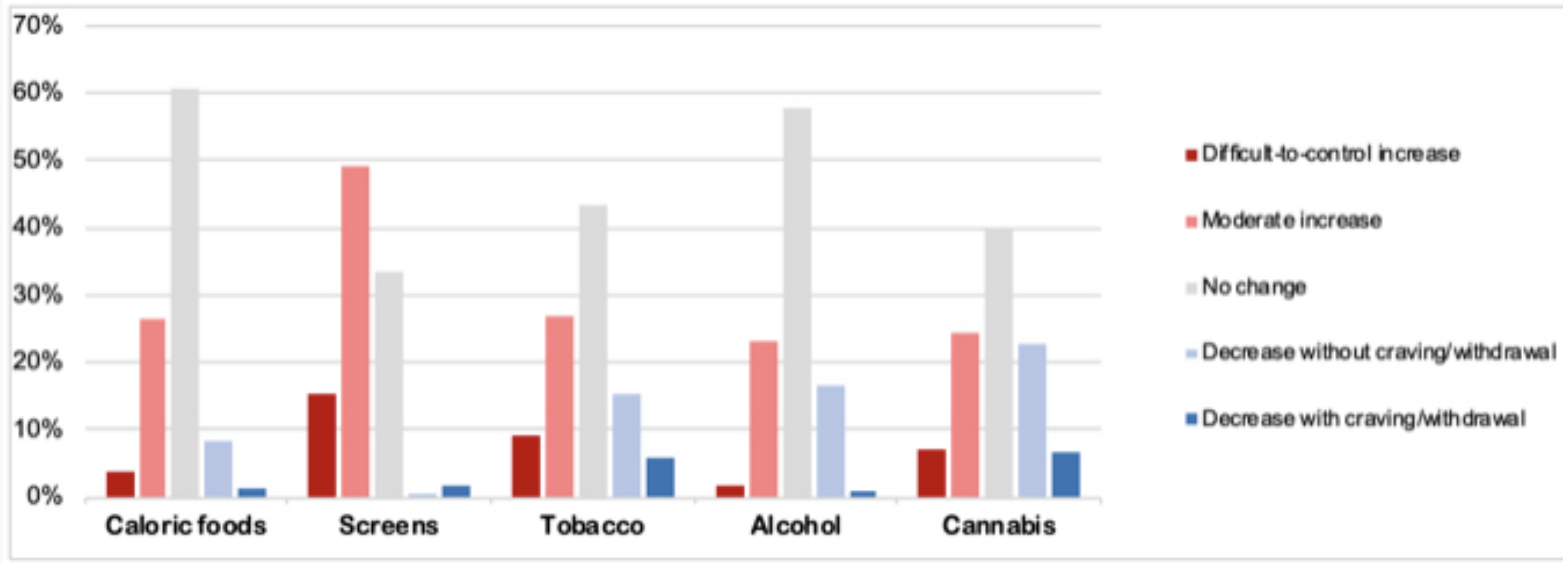
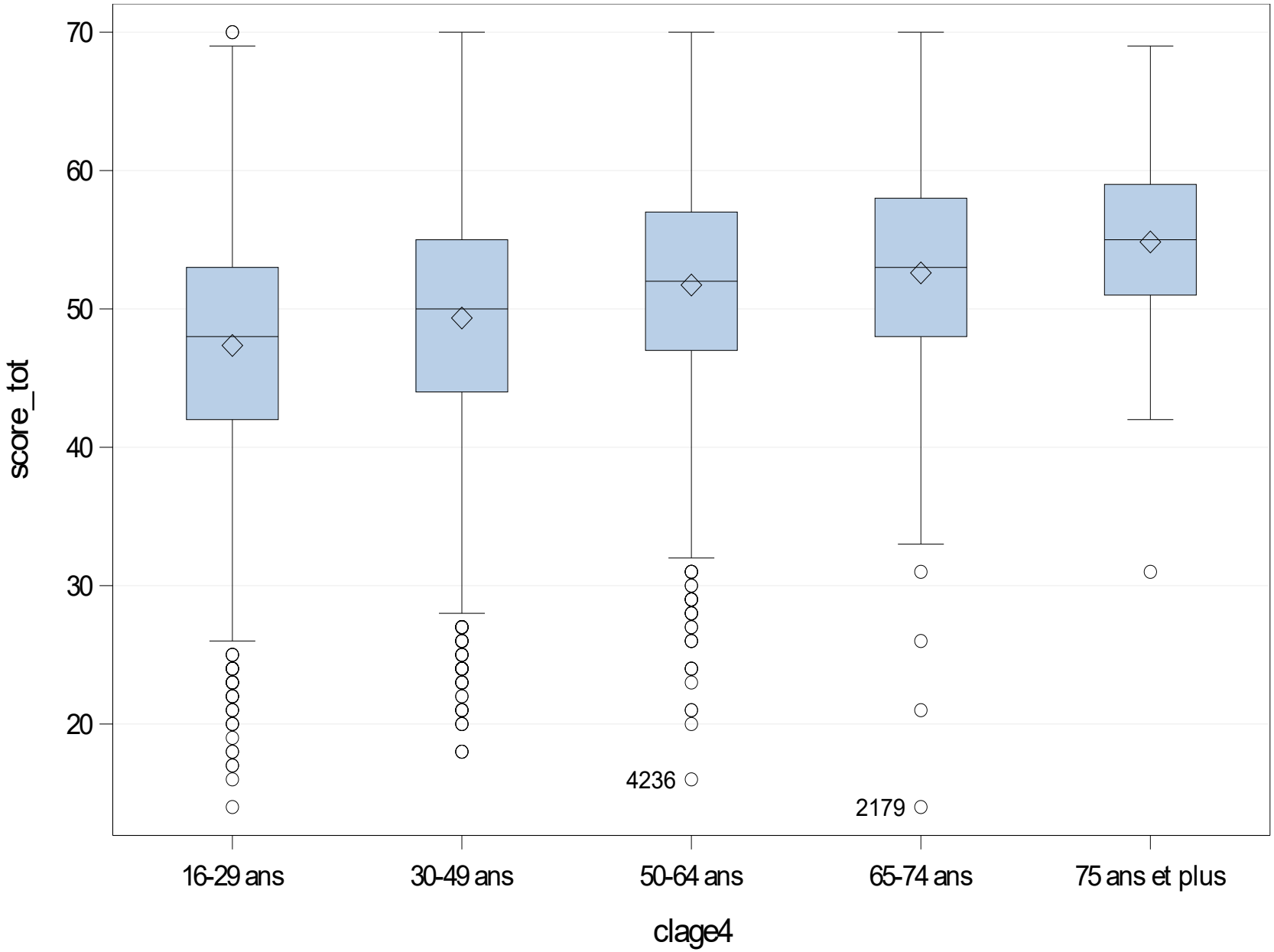


Figure 1. Changes in addiction-related habits in the early phase of COVID-19 containment in France from March 17 to 31, 2020.

Rolland et al, *Journal of Medical Internet Research Health and Surveillance* 2020

BIEN-ÊTRE SELON L'ÂGE



BIEN-ÊTRE SELON L'INTENSITÉ DES CONTACTS SOCIAUX

mode de vie	N	Moyenne
célibataire	4049	48,11
couple	7361	50,04

soutien social	N	Moyenne
non	2725	48,54
oui	8685	49,62

Type of social support		
Family		
No	-0.18	0.436
Yes	reference	.
Friends, neighbors, colleagues		
No	-1.37	<.001
Yes	reference	.
Social contact		
Face to face		
Every day	0.67	0.005
> 1/week	1.59	<.001
1/week	-0.36	0.187
< 1/week	reference	.
Phone		
Every day	1.64	<.001
> 1/week	0.73	0.015
1/week	0.31	0.319
< 1/week	reference	.
Texting		
Every day	1.19	<.001
> 1/week	1.10	<.001
1/week	0.06	0.842
< 1/week	reference	.
Social networks		
Every day	1.33	<.001
> 1/week	0.79	<.001
1/week	0.70	0.019

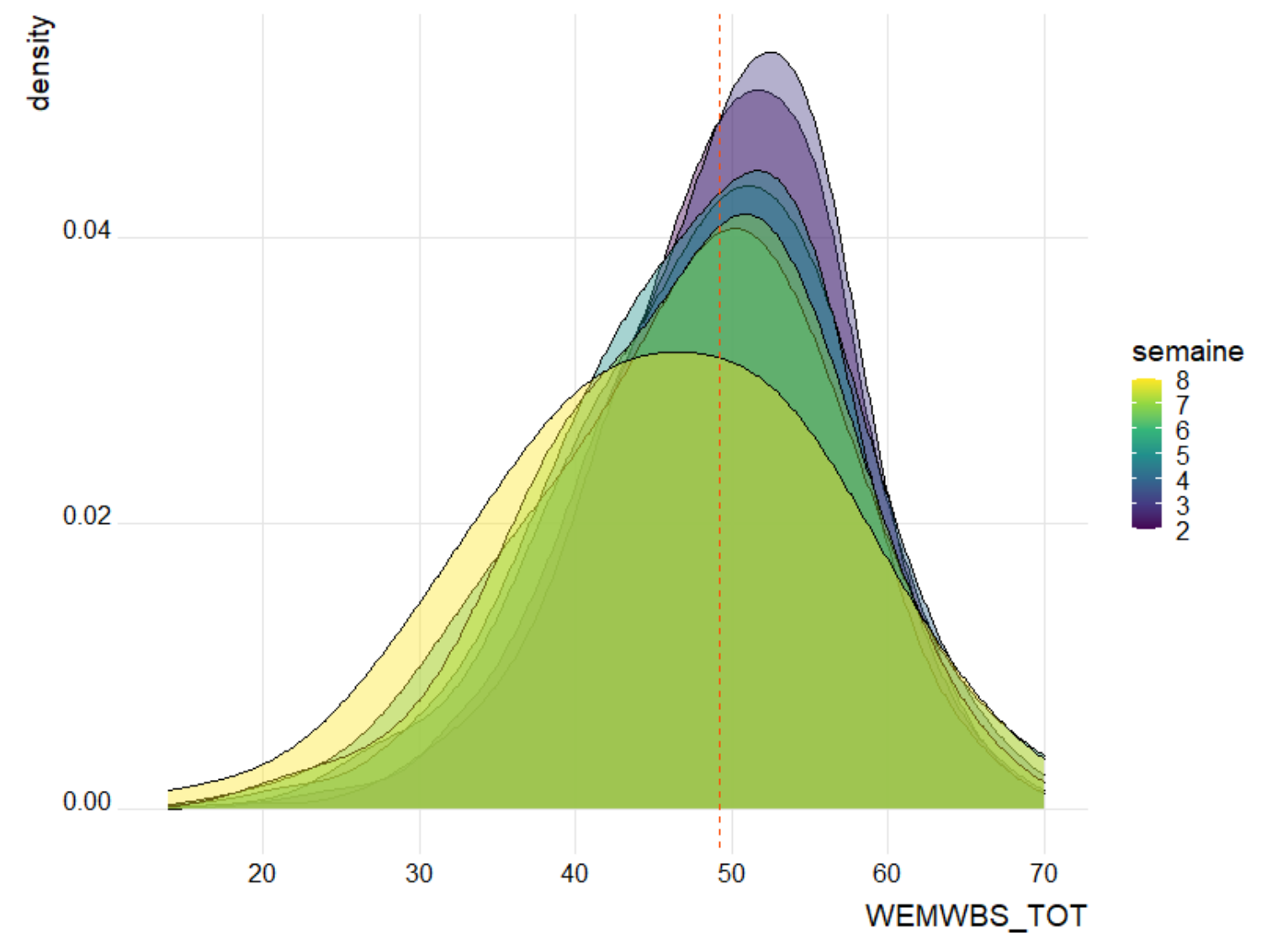
BIEN-ÊTRE SELON LA CATÉGORIE PROFESSIONNELLE

Catégorie	Nombre de participants	Score moyen de bien-être mental
Agriculteur	20	45,55
Artisan ou commerçant	269	50,00
Cadre ou profession intellectuelle supérieure	3 556	50,51
Profession intermédiaire	811	49,43
Employé	1 801	48,19
Ouvrier	144	47,90
Autre	792	47,65
Étudiant	1 184	46,03
Profession de santé	2 256	50,61
Travailleur social	577	50,27

BIEN-ÊTRE SELON LA SURFACE DU LOGEMENT

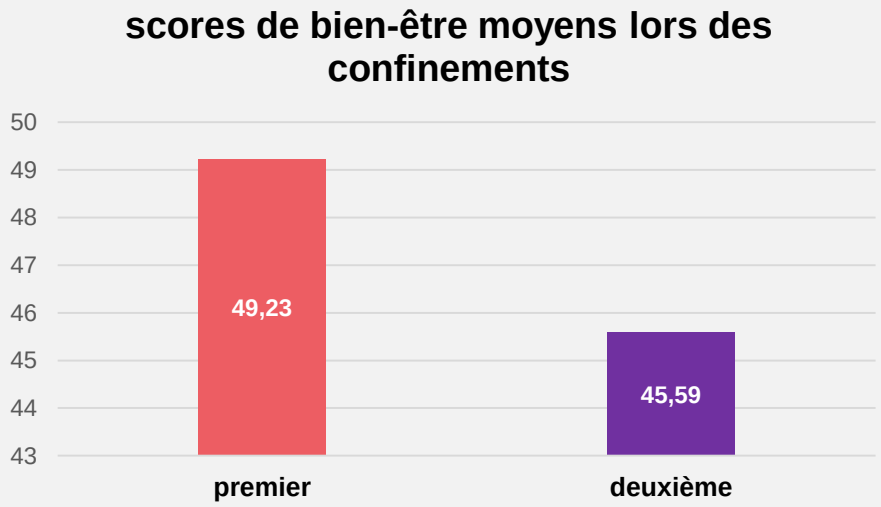
Surface du logement	Nombre de personnes	Score moyen de bien-être mental
3 à 17 m^2	76	42,56
18 à 29 m^2	308	44,99
30 à 89 m^2	5 508	46,21
90 à 119 m^2	2 503	48,63
120 m^2 et plus	2 959	49,81

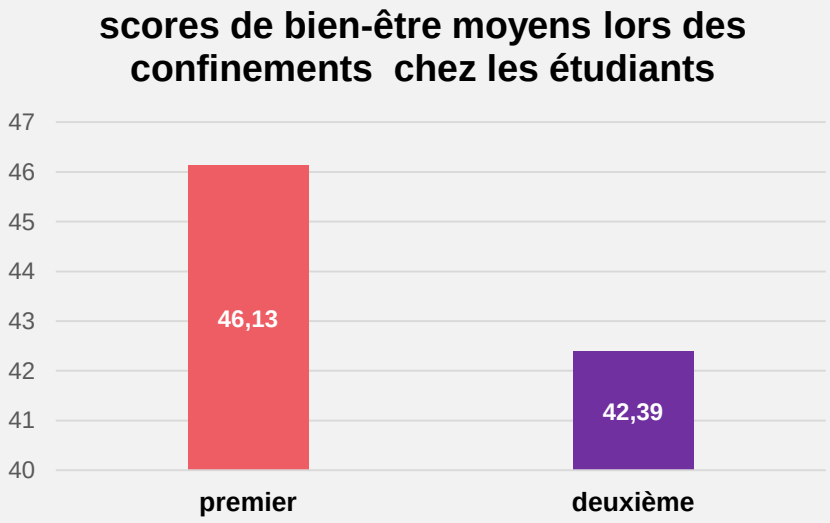
ÉVOLUTION DU BIEN-ÊTRE AU FIL DU CONFINEMENT

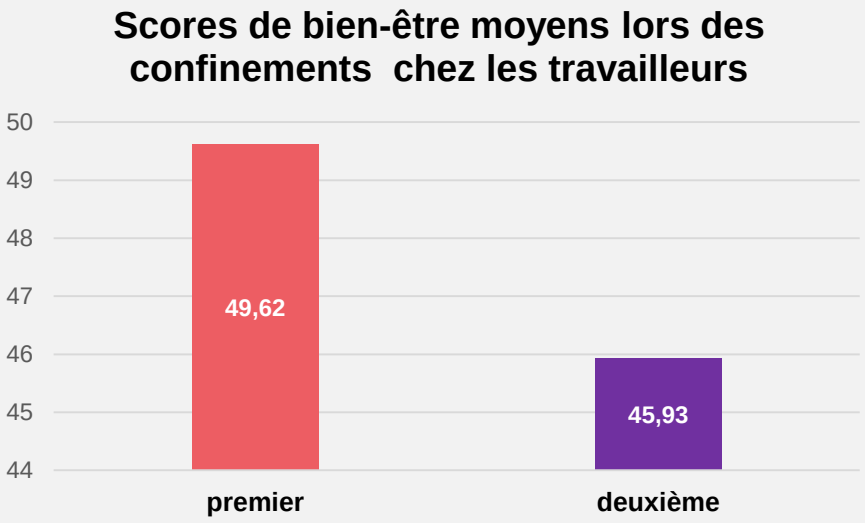


La ligne rouge pointillée représente le score moyen pour l'ensemble des semaines groupées

BIEN-ÊTRE PENDANT LE 1ER ET LE 2ÈME CONFINEMENT







FAIRE FACE À LA CRISE (NIVEAU INDIVIDUEL)

- **Organiser ses journées**
  - **Planifier ses activités**
  - **Prévoir des temps de pause**
- **Conserver une activité physique**
  - **Utiliser les temps de sortie autorisés**
  - **Renoncer à prendre l’ascenseur**
  - **Recourir aux applications de gymnastique**
- **Préserver son sommeil**
- **Soigner son alimentation**
- **Se fixer des objectifs : s’emparer activement de la période**

ALLER AU-DELÀ DE LA CRISE (NIVEAU NATIONAL)

- **Développer une culture de la santé mentale en France**
  - Campagnes de communication
  - Éducation à la santé (partenariat avec l'éducation nationale)
- **Déstigmatiser**
- **Rendre lisible l'offre de soin**
  - Numéro national
  - Site web national (information, autoévaluation et autosoin)
- **Développer l'aller-vers**
- **Favoriser la solidarité**

CONCLUSION

- **Impact du confinement :**
  - **Altération du bien-être mental**
  - **Modifications des consommations**
  - **Mise en exergue des limites des dispositifs de santé mentale**
- **Faire en sorte que la santé mentale (l'un des principaux enjeux de la crise sanitaire) soit prise en considération à hauteur des enjeux de santé publique**

RÉFÉRENCES

Health & Place 66 (2020) 102440

ELSEVIER

Contents lists available at ScienceDirect

Health and Place

journal homepage: http://www.elsevier.com/locate/healthplace

Who maintains good mental health in a locked-down country? A French nationwide online survey of 11,391 participants

Frédéric Haesebaert [a,b,*], Julie Haesebaert [c], Elodie Zante [d], Nicolas Franck [d,e]

JMIR PUBLIC HEALTH AND SURVEILLANCE Rolland et al

Original Paper

Global Changes and Factors of Increase in Caloric/Salty Food Intake, Screen Use, and Substance Use During the Early COVID-19 Containment Phase in the General Population in France: Survey Study

Benjamin Rolland[1,2], MD, PhD; Frédéric Haesebaert[3], MD, PhD; Elodie Zante[3], MD; Amine Benyamina[4,5], MD, PhD; Julie Haesebaert[6], MD, PhD; Nicolas Franck[5], MD, PhD

Pr Nicolas Franck

Covid-19 et détresse psychologique

2020, l'odyssée du confinement

Odile Jacob