

Horizon Santé

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE LA MONTÉRÉGIE
FÉVRIER 2022

IMPACTS PSYCHOSOCIAUX DE LA PANDÉMIE EN MONTÉRÉGIE

FAITS SAILLANTS

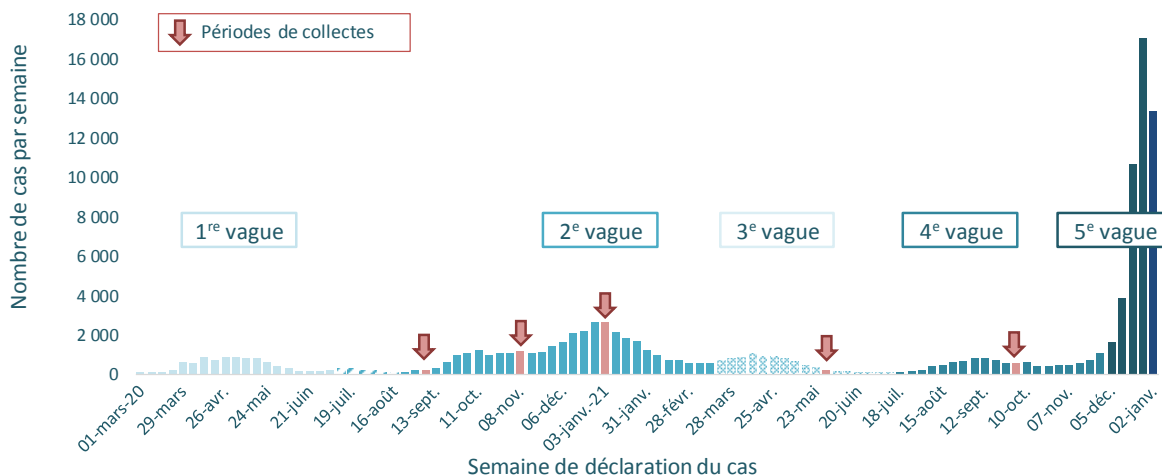
- En octobre 2021, lors de la 4^e vague, plus d'un adulte montérégien sur cinq présentent des symptômes compatibles avec un trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure tandis que 8 % ont eu des idées suicidaires sérieuses dans les 12 derniers mois – cette proportion est deux fois plus élevée qu'avant la pandémie et est à la hausse.
- En octobre 2021, le quart des Montérégiens considèrent leurs journées assez ou extrêmement stressantes, tandis que 60 % mentionnent que leur sommeil a été perturbé au moins plusieurs jours dans les deux dernières semaines.
- La pandémie a bouleversé certaines habitudes de vie alors que 43 % des Montérégiens ont diminué leur niveau d'activité physique, 27 % ont consommé de l'alcool de manière excessive une fois par mois ou plus et 18 % ont consommé du cannabis au cours de l'année précédente.
- La pandémie a entraîné une certaine fatigue informationnelle et comportementale. En effet, près d'un Montérégien sur deux présente de la fatigue pandémique. Ces personnes sont deux fois plus nombreuses en proportion à éprouver des problèmes psychologiques, à ne pas adhérer aux mesures sanitaires, à ne pas se tenir informées sur la COVID et à refuser ou hésiter à faire vacciner leur enfant.

POURQUOI S'Y INTÉRESSER?

En date du 8 janvier 2022, la Montérégie a enregistré plus de 100 000 cas de COVID-19 et 1 680 décès. La cinquième vague aura généré à elle seule plus de 45 % des cas à ce jour et elle est loin d'être terminée! (figure 1). Par son ampleur mondiale, sa durée et son omniprésence dans notre vie de tous les jours par l'entremise des multiples sources d'information, la pandémie est susceptible d'engendrer des séquelles importantes dans la population à court, moyen et long terme. Il importe de mieux documenter les effets de la pandémie sur la santé psychologique et les habitudes de vie, ainsi que les effets collatéraux de la fatigue pandémique.

Ces informations permettront de soutenir la prise de décision et mieux cibler les interventions et les communications de santé publique (Généreux et Landaverde, 2021). Afin de documenter les répercussions de la pandémie, une enquête internationale avec un volet québécois et régional a été effectuée. L'enquête, réalisée auprès d'un échantillon d'adultes, a été répétée à cinq reprises entre septembre 2020 et octobre 2021, englobant ainsi la 2^e, la 3^e et la 4^e vague de la pandémie (figure 1). Une 6^e phase de l'enquête sera possiblement réalisée en mars-avril 2022.

PÉRIODES DE COLLECTES DE DONNÉES SUR LA COURBE ÉPIDÉMIOLOGIQUE DU NOMBRE DE CAS CONFIRMÉS DE COVID-19 EN MONTÉRÉGIE, 2020-2021

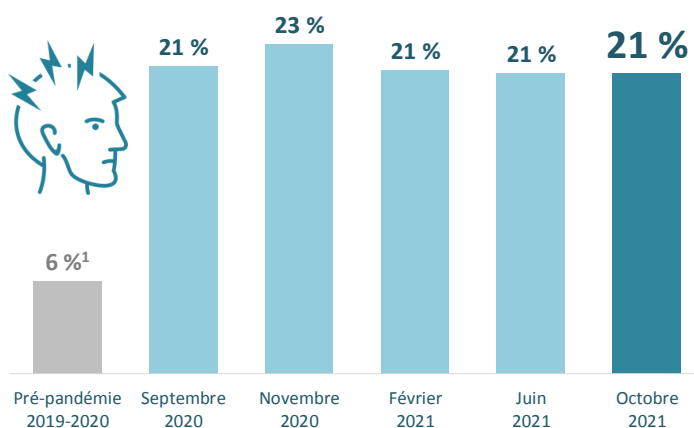


LA PANDÉMIE FRAGILISE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE DES MONTÉRÉGIENS

LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉ ET LA DÉPRESSION MAJEURE PROBABLE AFFECTENT BON NOMBRE DE MONTÉRÉGIENS

En date d'octobre 2021, **21 %** des Montérégiens de 18 ans et plus présentent des symptômes compatibles avec le trouble d'anxiété généralisée ou la dépression majeure probable. Cette proportion est trois fois plus élevée que la prévalence des troubles anxio-dépressifs diagnostiqués, qui se chiffrait à **6 %** en 2019-2020, soit avant la pandémie. Bien que la prévalence du trouble d'anxiété généralisée ou de la dépression majeure probable soit élevée, elle est toutefois demeurée relativement stable depuis le début de la 2^e vague de la pandémie.

UN MONTÉRÉGIEN SUR CINQ PRÉSENTE DES SYMPTÔMES COMPATIBLES AVEC LE TROUBLE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉ OU LA DÉPRESSION MAJEURE PROBABLE

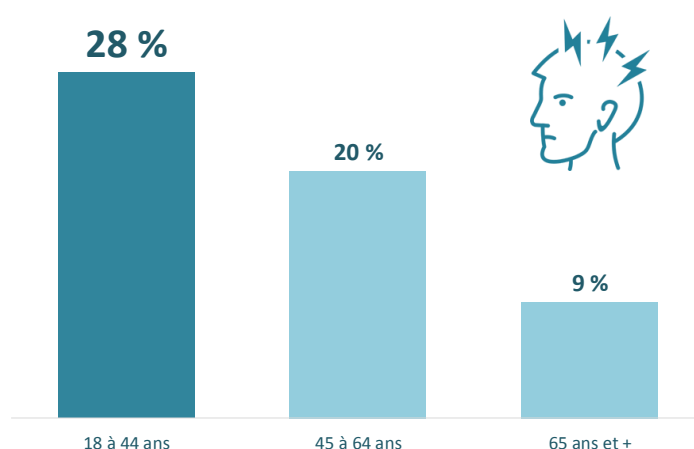


¹ Source : INSPQ, Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ).

LES FEMMES ET LES JEUNES ADULTES DAVANTAGE À RISQUE D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE OU DE DÉPRESSION MAJEURE PROBABLE

Le risque de présenter des symptômes compatibles avec le trouble d'anxiété généralisée ou d'une dépression majeure probable se présente différemment selon le sexe et l'âge. En octobre 2021, **23 %** des femmes présentent des symptômes compatibles avec le trouble d'anxiété généralisée ou la dépression majeure probable, comparativement à **18 %** des hommes. Aussi, la proportion diminue graduellement avec l'avancement en âge, atteignant **28 %** chez les personnes de 18 à 44 ans et **9 %** chez les personnes de 65 ans et plus.

28 % DES JEUNES ADULTES ONT SOUFFERT D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE OU DE DÉPRESSION MAJEURE PROBABLE



LES PENSÉES SUICIDAIRES SÉRIEUSES EN HAUSSE

Avant la pandémie, en 2015-2016, **3,2 %** de la population montréalaise mentionnait avoir eu des pensées suicidaires sérieuses dans les 12 derniers mois. En temps de pandémie de COVID-19, cette proportion a plus que doublé. En octobre 2021, **8,1 %** des Montréalais ont mentionné avoir eu des pensées suicidaires sérieuses au cours des 12 derniers mois, proportion qui est malheureusement à la hausse par rapport aux 5 à 6 % observés dans les phases précédentes de l'enquête. Par ailleurs, la Montérégie est la région du Québec qui affiche la plus forte proportion de la population rapportant avoir eu des pensées suicidaires sérieuses.

À noter que les hommes sont plus nombreux que les femmes, en proportion, à avoir déclaré des pensées suicidaires sérieuses au cours des 12 derniers mois (**9,7 c. 6,3 %**).

LES PERTES FINANCIÈRES ET LA SOLITUDE AU CŒUR DU PROBLÈME

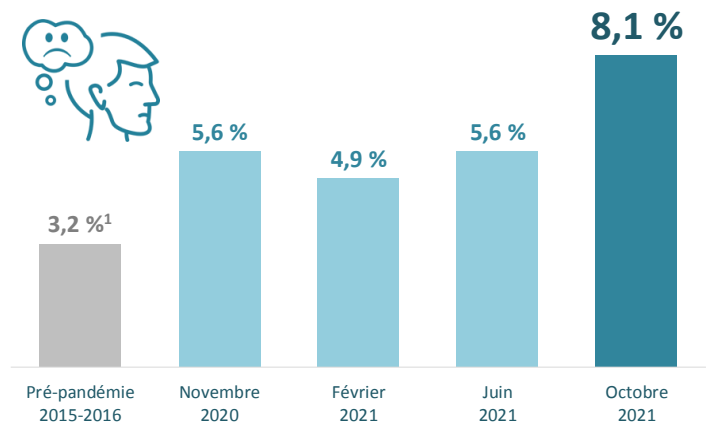
La proportion de personnes ayant exprimé des pensées suicidaires sérieuses au cours des 12 derniers mois est trois fois plus importante chez les personnes ayant subi des **pertes financières importantes** que chez celles ayant eu peu ou pas de pertes financières (**19 c. 6 %**). De plus, les personnes ressentant un **niveau élevé de solitude**, sont quatre fois plus nombreuses, en proportion, à avoir déclaré des idées suicidaires sérieuses que celles ressentant un faible niveau de solitude (**18 c. 4 %**).

DES JOURNÉES STRESSANTES ET UN SOMMEIL PERTURBÉ

En date d'octobre 2021, le quart (**25 %**) des Montréalais considèrent que leurs journées sont assez ou même extrêmement stressantes. Cette proportion est demeurée plutôt stable depuis septembre 2020, oscillant entre **25** et **27 %** selon les différentes phases de l'enquête.

En octobre 2021, trois Montréalais sur cinq (**60 %**) mentionnent que leur sommeil a été perturbé (difficulté à s'endormir, à rester endormi ou sommeil excessif) au moins plusieurs jours dans les deux semaines précédentes. Il s'agit d'une proportion relativement stable depuis septembre 2020, variant de **56** à **61 %** selon les différentes phases de l'enquête.

FORTE AUGMENTATION DES PENSÉES SUICIDAIRES SÉRIEUSES AU COURS DE LA PANDÉMIE



¹Source : Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2015-2016.



19 % DES PERSONNES TOUCHÉES PAR DES **PERTES FINANCIÈRES SIGNIFICATIVES** ONT MANIFESTÉ DES IDÉES SUICIDAIRES SÉRIEUSES



1 MONTÉRÉGIEN SUR 4 CONSIDÈRE SES JOURNÉES ASSEZ OU EXTRÊMEMENT STRESSANTES



60 % DES MONTÉRÉGIENS MENTIONNENT QUE LEUR SOMMEIL A ÉTÉ PERTURBÉ

LA PANDÉMIE A ENGENDRÉ DES CHANGEMENTS DANS NOS HABITUDES DE VIE

La pandémie a amené son lot de bouleversements dans toutes les sphères de notre vie. Sur le plan professionnel, plusieurs ont **perdu leur emploi (27 %¹)** ou ont connu des **pertes financières significatives (16 %)** et environ **50 %** des Montérégiens se sont retrouvés en **télétravail**. Sur le plan personnel, certains **ont eu la COVID-19 ou ont été en contact avec un cas (23 % en octobre 2021)** et **près d'une personne sur deux a été isolée de manière obligatoire ou volontaire**. Sur le plan familial et social, nos relations avec parents et amis ainsi que nos activités sociales ont été considérablement perturbées. En octobre 2021, **31 %** des Montérégiens ont rapporté un **sentiment de solitude élevé**.

Solitude, ennui, inquiétude, stress, multiples sont les sentiments et émotions auxquels nous avons dû faire face avec une résilience sans pareille. En réponse à ses chambardements, plusieurs ont modifié certaines de leurs habitudes de vie, que ce soit pour combler un vide, par excès ou manque de temps ou encore comme stratégie de gestion du stress. Il semble y avoir eu une exacerbation des habitudes de consommation engendrée par la pandémie et le stress de la vie quotidienne.

DIMINUTION DU NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pendant la pandémie, en novembre 2020 et février 2021 alors que les gyms et lieux de loisirs étaient fermés, environ **44 %** des Montérégiens ont déclaré être suffisamment actifs. Toutefois, **43 %** rapportent avoir **diminué leur niveau d'activité physique**.

Cette proportion est plus élevée dans certains groupes de la population, entre autres : les immigrants, les anglophones, les personnes ayant connu des pertes financières significatives, les personnes en télétravail, celles avec des enfants à la maison et les personnes de 18 à 44 ans.

AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL, SURTOUT CHEZ LES JEUNES ADULTES

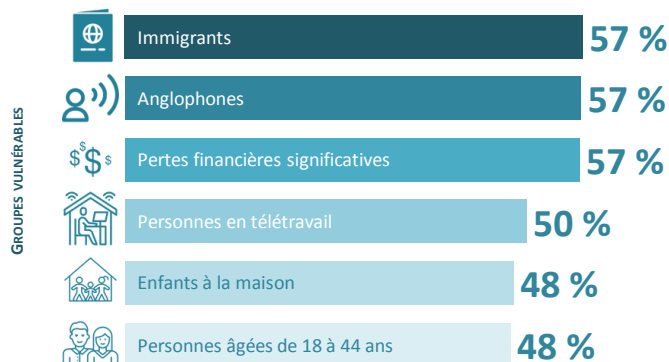
Par ailleurs, **16 %** des Montérégiens affirment avoir augmenté leur consommation d'alcool pendant la pandémie.

Certains groupes sont plus nombreux à rapporter une telle augmentation : les adultes de **25 à 34 ans (25 %)**, ceux vivant avec des enfants de moins de 12 ans (23 %), ceux avec un niveau d'éducation universitaire (21 %), ceux ayant connu des pertes financières significatives (22 %), etc.

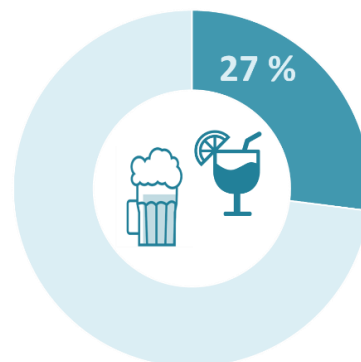
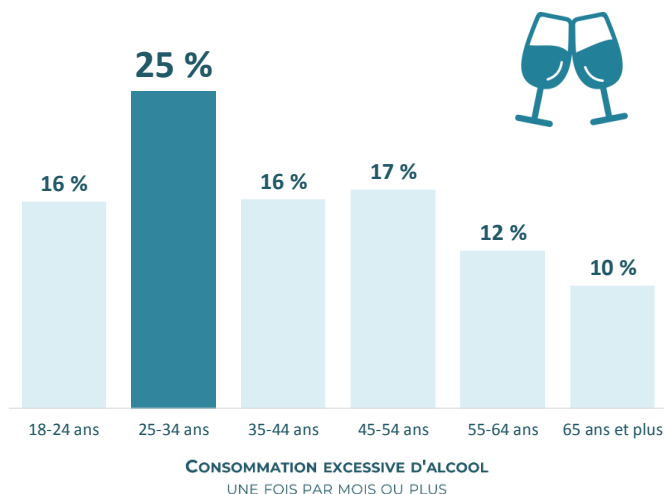
AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION EXCESSIVE D'ALCOOL

La **consommation excessive d'alcool**, qui se définit par la consommation de cinq verres ou plus d'alcool lors d'une même occasion, semble avoir augmenté pendant la pandémie, possiblement en raison du stress vécu par un grand nombre de Montérégiens. Avant la pandémie, en 2017-2018, **22 %²** des Montérégiens rapportaient une consommation excessive d'alcool une fois par mois ou plus. Pendant la pandémie, cette proportion se maintient autour de **27 %**.

43 % DES MONTÉRÉGIENS ONT DIMINUÉ LEUR NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA PANDÉMIE



AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION D'ALCOOL

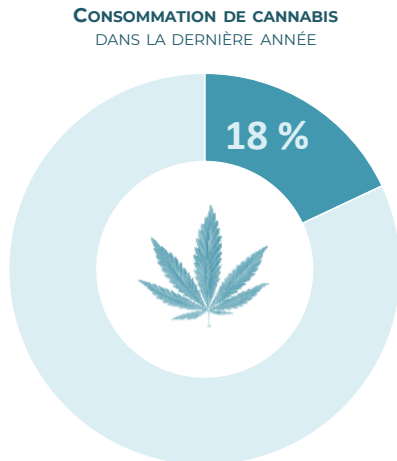


¹ Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP), 2020-2021.

² Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC), 2017-2018.

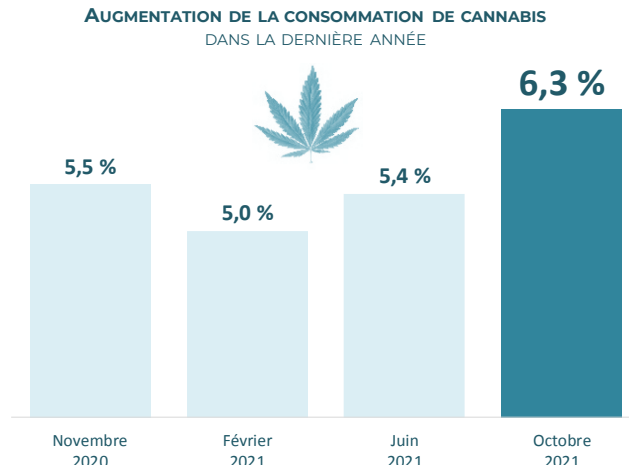
UN MONTÉRÉGIEN SUR 5 CONSOMME DU CANNABIS

Avant la pandémie, en 2019, **16,4 %**³ des Québécois rapportaient **avoir consommé du cannabis** dans les 12 mois précédents. Pendant la pandémie, en octobre 2021, **18,4 %** des Montérégiens ont déclaré avoir consommé du cannabis dans la dernière année.



AUGMENTATION DE LA CONSOMMATION DE CANNABIS

La proportion de ceux qui affirment avoir **augmenté leur consommation de cannabis** s'est aussi accrue, passant de **5,5 à 6,3 %** entre novembre 2020 et octobre 2021. Cette proportion est particulièrement élevée chez ceux qui ont connu des pertes financières significatives (14 %) et les victimes de stigmatisation (16 %).



PRÈS D'UN MONTÉRÉGIEN SUR DEUX SOUFFRE DE FATIGUE PANDÉMIQUE

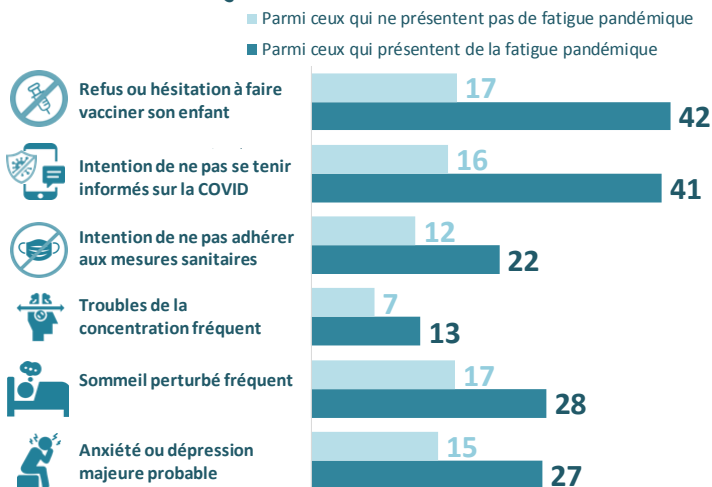
La fatigue pandémique, qui est une réaction naturelle et attendue en cas d'adversité chronique, se décline en deux dimensions : la **fatigue informationnelle** qui engendre un épuisement à force d'entendre parler de la COVID-19 et la **fatigue comportementale** qui se traduit par un épuisement de devoir fournir des efforts pour lutter contre la COVID-19. La fatigue pandémique se définit davantage comme une fatigue informationnelle (**64 %** des Montérégiens se disent fatigués de toutes les discussions à propos de la COVID-19 dans les médias et dans les échanges de tous les jours) que comportementale (**32 %** des Montérégiens se disent fatigués de suivre les réglementations et de faire des sacrifices).

En somme, **48 %** des Montérégiens présentent de la fatigue pandémique. Cette proportion est plus élevée dans certains groupes de la population : les **adultes de 25 à 34 ans** (65 %), les **étudiants** (59 %), les **parents d'enfants de 0 à 11 ans** (60 %) et les **locataires** (54 %).

Les conséquences de la fatigue pandémique sont multiples. En effet, dans la population présentant une fatigue pandémique, on compte une **proportion deux fois plus élevée** de personnes ayant des problèmes psychologiques, ayant l'intention de ne pas adhérer aux mesures sanitaires, de ne pas se tenir informées sur la COVID et de refuser ou d'hésiter à faire vacciner son enfant.



CONSÉQUENCES NÉFASTES DE LA FATIGUE PANDÉMIQUE



³ Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur le cannabis (EQC), 2019.

QUE PEUT-ON FAIRE

Dans l'optique d'améliorer la santé psychosociale de la population, plusieurs actions peuvent être entreprises (Généreux et Landaverde, 2021). Du côté de la **surveillance**, il importe de suivre de manière étroite la santé psychologique des groupes à risque tels les jeunes, les étudiants, les personnes sans emploi, les anglophones, les immigrants et certains types de travailleurs, et ce, afin d'éviter que les écarts sociaux ne se creusent davantage. À cet effet, un plan de surveillance thématique sur la COVID-19 et les impacts collatéraux sociosanitaires de la pandémie est en élaboration.

En ce qui concerne la **planification**, il serait souhaitable d'élaborer des [plans de rétablissement psychosocial](#) à moyen et long terme, adaptés à la culture et au contexte de chaque milieu (écoles, milieux de travail, quartiers, communautés culturelles, etc.). De tels plans contribueront à renforcer le tissu social et aider les milieux à faire face aux diverses formes d'adversité (passée ou future) et non seulement à la pandémie. Afin de mieux se préparer à affronter les futures crises ou

catastrophes, incluant les événements météorologiques extrêmes appelés à croître en fréquence et en intensité, il importe d'identifier et d'intégrer aux pratiques les apprentissages issus de la pandémie. Pour ce faire, la **mobilisation** de la population locale dans les exercices de planification et de préparation est souhaitable. Non seulement cela mènera à de meilleurs résultats, mais le processus participatif renforcera la résilience des individus et des communautés.

En ce qui a trait aux **communications**, lesquelles peuvent engendrer une certaine fatigue pandémique, il faut tenter de rétablir le lien de confiance de certains groupes envers les autorités. De plus, il faut raffiner les stratégies de communication en contexte de crise en visant le niveau d'information optimal et non maximal, en diffusant de l'information accessible, simple et pertinente et en mettant de l'avant des solutions.

Cette pandémie aura certes engendré des impacts sociétaux majeurs, mais servira d'un apprentissage inédit pour affronter les futures catastrophes.

Méthodologie

Description de l'enquête

Une série d'enquêtes en lien avec les impacts psychosociaux de la pandémie ont été réalisées dans le cadre d'un projet international s'échelonnant sur deux ans. Le volet québécois comprenait cinq phases (enquêtes transversales répétées) : la première a été réalisée en septembre 2020 auprès de sept régions du Québec, alors que les quatre phases suivantes ont été réalisées dans toutes les régions du Québec en novembre 2020, février 2021, mai-juin 2021 et octobre 2021. En Montérégie, chacune des phases comportait un échantillon de plus de 1 000 adultes.

Limites

Il s'agit d'un échantillon non probabiliste provenant d'un recrutement via des panels web. Un tel échantillon pourrait comporter un biais de sélection. Toutefois, les données de l'enquête psychosociale portant sur les habitudes de vie en Montérégie sont cohérentes avec celles de l'Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2020-2021.

Références

- COMMISSION DE LA SANTÉ MENTALE DU CANADA. *Guide de référence pour des pratiques axées sur le rétablissement*, Ottawa (Ontario), chez l'auteur, 2015.
- GÉNÉREUX, M. et E. LANDAVERDE (2021). *Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise, Quatrième phase*, Québec, DSP de l'Estrie, 20 p. https://ccnmi.ca/wp-content/uploads/sites/3/2021/07/Quebec-Survey-report-June-25-2021-RAPPORT_25-06-2021.pdf

Citation suggérée : Poirier, M.-A. et Noiseux, M. *Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19*. Horizon Santé, février 2022, Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre, Direction de santé publique, Secteur Planification, évaluation et surveillance.



Ce document peut être téléchargé et partagé à condition d'en mentionner la source. De plus, il ne peut être modifié de quelque façon que ce soit, ni utilisé à des fins commerciales.

Auteurs : Marc-Antoine Poirier, M. Sc. Épidémiologie
Manon Noiseux, M. Sc. Épidémiologie et médecine préventive

Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique