

## COVID-19 ET SANTÉ MENTALE : UNE PANDÉMIE QUI PÈSE LOURD SUR LE MORAL

La pandémie, comme les autres types de catastrophes, est susceptible d'engendrer des conséquences importantes dans la population à court, moyen et long termes. Afin d'évaluer l'ampleur et la distribution des impacts psychosociaux de la pandémie de la COVID-19, une enquête en trois phases a été menée : en [septembre](#) et novembre 2020, de même qu'en février 2021. Des quelque 8 500 Québécois ayant participé à la 2<sup>e</sup> phase de l'enquête, plus de 1 000 résidaient en Montérégie.

### EN PLEIN CŒUR DE LA PANDÉMIE, PRÈS DU QUART DES MONTÉRÉGIENS MONTRENT DES SIGNES D'ANXIÉTÉ OU DE DÉPRESSION PROBABLE

**Avant la pandémie :** En 2017-2018, **7,2 %** des adultes montérégiens ont reçu un diagnostic de trouble anxio-dépressif. Cette proportion ne diffère pas de celle observée dans l'ensemble du Québec (6,9 %).

**Pendant la pandémie :** En septembre 2020, **21 %** des Montérégiens présentaient des signes d'anxiété ou de dépression probable, tandis que cette proportion se chiffrait à **23 %** en novembre. Les proportions observées en Montérégie ne diffèrent pas de manière significative de celles rapportées à l'échelle provinciale. Toutefois, au Québec, la prévalence d'anxiété ou de dépression a augmenté de manière significative entre le mois de septembre (22 %) et le mois de novembre (25 %).

### LES JEUNES ADULTES QUÉBÉCOIS SONT LES PLUS TOUCHÉS PAR L'ANXIÉTÉ OU LA DÉPRESSION

Les résultats de l'enquête montrent que la présence d'anxiété ou de dépression probable est plus importante chez les jeunes et qu'elle diminue avec l'âge. En effet, près d'un jeune sur deux (46 %) âgé de 18 à 24 ans montre des signes d'anxiété ou de dépression probable. En contrepartie, cette situation ne concerne que 10 % des personnes de 65 ans et plus.



### L'IMPACT DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE NE SE LIMITE PAS À L'ANXIÉTÉ ET À LA DÉPRESSION...

- La présence d'**idées suicidaires sérieuses** a augmenté, passant d'environ **3 % avant la pandémie** à 5,6 % en novembre;
- La **consommation excessive d'alcool** (au moins une fois par mois) s'est accrue, passant de 23 % en 2017-2018 à 30 % au mois de novembre;
- La **méfiance et les croyances erronées** liées à la COVID-19 affectent la santé psychologique de la population.

### CERTAINS GROUPES DE TRAVAILLEURS SONT DAVANTAGE AFFECTÉS SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

L'impact de la pandémie sur la santé mentale n'est pas uniforme dans la population. Au Québec, la présence probable d'anxiété ou de dépression s'observe davantage chez certains groupes de travailleurs :

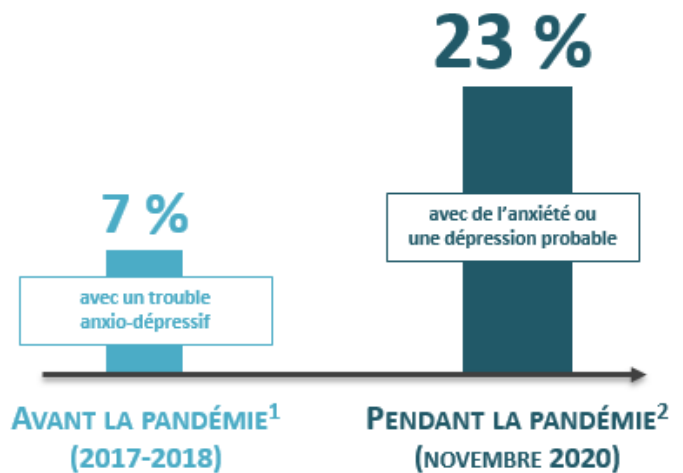
- **31 %** des travailleurs de la santé
- **28 %** des travailleurs essentiels
- **27 %** des personnes en télétravail

### CERTAINS FACTEURS PEUVENT INFLUENCER LA SANTÉ MENTALE EN CONTEXTE DE PANDÉMIE :

- La présence d'un faible sentiment de cohérence<sup>1</sup>
- Être aux prises avec des pertes financières importantes
- Être victime de stigmatisation
- Avoir reçu un diagnostic de COVID-19

<sup>1</sup> Le sentiment de cohérence réfère à la capacité d'un individu de comprendre, de gérer et de donner un sens aux situations stressantes.

### DÉTÉRIORATION DE L'ÉTAT PSYCHOLOGIQUE PENDANT LA PANDÉMIE



SOURCES : <sup>1</sup>INSPQ, Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ); <sup>2</sup>Impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19 : Résultats d'une large enquête québécoise (septembre et novembre 2020).

### QUELQUES TRUCS POUR GARDER LE MORAL...

Pour s'aider à trouver un équilibre physique et psychologique, il est important de favoriser un mode de vie sain, qui peut être influencé par :

- L'adoption d'une saine alimentation
- La pratique régulière d'activités physiques
- La surveillance du temps passé devant l'écran
- Une durée de sommeil adéquate
- Une consommation d'alcool modérée

### À RETENIR

- ✓ Pendant la pandémie, un adulte sur quatre rapporte des symptômes compatibles avec un **trouble d'anxiété généralisée ou une dépression majeure**. Il s'agit d'une nette augmentation par rapport à 2017-2018.
- ✓ Les **idées suicidaires sérieuses** sont deux fois plus fréquentes qu'avant.
- ✓ Les **travailleurs essentiels** et issus du milieu de la santé, de même que les **télétravailleurs** sont davantage touchés par l'anxiété ou la dépression.
- ✓ Adopter de **saines habitudes de vie** peut aider à prévenir l'apparition de symptômes anxio-dépressifs.

### Citation suggérée :

POIRIER, Marc-Antoine et NOISEUX, Manon « COVID-19 et santé mentale : Une pandémie qui pèse lourd sur le moral ». Périscope : no 96, mars 2021. Longueuil: 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 reproduit ou téléchargé pour une utilisation personnelle ou publique à des fins non commerciales, à condition d'en mentionner la source.  
<http://extranet.santemontregie.qc.ca/sante-publique/surveillance-etat-sante/index.fr.html>

Rédaction : Marc-Antoine Poirier et Manon Noiseux

Production : Planification, évaluation et surveillance

Direction : Dre Julie Loslier, directrice de santé publique de la Montérégie

Retrouvez-nous sur