



## Dépression et anxiété : le confinement pèse lourd sur la santé mentale des Français

Visuel indisponible

© Getty Images

Une étude française s'est intéressée à l'évolution de la santé mentale des Français, avant et après le premier confinement du printemps 2020. Sans surprise, on observe une hausse de l'anxiété et des symptômes dépressifs.

Depuis maintenant plus d'un an, l'épidémie de coronavirus est une chape de plomb qui pèse sur la santé mentale des Français. Entre les confinements à répétition, le couvre-feu, la fermeture des restaurants et l'absence de visibilité pour les prochains mois, difficile de garder le moral...

Une récente étude publiée par l'Inserm et l'Université de Bordeaux s'est intéressée à l'évolution de la santé mentale de la population française avant et après le premier confinement – qui s'est déroulé du 17 mars au 11 mai 2020.

En effet : en 2014, l'Inserm et l'Université de Bordeaux s'étaient associés au centre d'expertise de prévention des risques Calyxis pour former l'Observatoire MAVIE destiné à étudier les accidents de la vie courante en France. À cette occasion, 10 000 volontaires avaient fourni des renseignements quant à leur santé mentale – symptômes dépressifs, anxiété...

Une hausse importante de l'anxiété durant le premier confinement

À l'occasion du premier confinement, les experts de l'Inserm et de l'Université de Bordeaux ont recontacté les volontaires interrogés en 2014 : parmi eux, 1237 ont accepté de ré-évaluer leur état psychologique à l'aide d'un second questionnaire.

**Résultat ?** Les chercheurs français ont constaté que la proportion de personnes présentant des symptômes d'anxiété a augmenté de 17 % à 20 %. La part de volontaires souffrant de symptômes dépressifs est passée de 27 % à 28 %. Le "score de santé mentale" (noté de 1 à 10) est passé de 7,77 à 7,58. Les chercheurs précisent que cette dernière statistique a "moins diminué chez ceux qui avaient l'habitude de passer plus d'une heure par jour sur un écran, peut-être parce qu'il s'agit d'une activité compatible avec le confinement".

"Les personnes ayant présenté plus de symptômes de dépression durant le confinement étaient les femmes, les jeunes, et les plus âgés, ainsi que ceux qui vivent dans un logement de moins de 30 m<sup>2</sup>" ajoutent-ils. Par ailleurs, les personnes présentant une santé physique mauvaise (sédentarité...) avaient un risque 3 fois plus important de présenter plus de symptômes d'anxiété durant le confinement.

Les chercheurs, qui ont publié leurs travaux dans la revue spécialisée *Globalization and Health*, ont ensuite répété cette étude pendant le deuxième confinement (30 octobre au 15 décembre 2020) : les données sont "en cours d'analyse". "Les premiers résultats montrent une forte aggravation de ces trois mêmes indicateurs de santé mentale" annoncent déjà les experts.