



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

TROUBLES DU SOMMEIL, ANXIÉTÉ : LE LOURD IMPACT DU CONFINEMENT SUR LA SANTÉ MENTALE DES FRANÇAIS

Les prolongements successifs du confinement causent, chez certaines personnes, des symptômes de stress post-traumatique.

"Le niveau de bien-être mental a été altéré dès la deuxième semaine de confinement." C'est un fait, rester enfermé chez soi durant plusieurs semaines n'est pas une chose anodine. Si certains Français estiment ressentir l'ennui lié au confinement, d'autres troubles, bien plus graves, ont été repérés dans plusieurs études menées ces dernières semaines ;

Stress post-traumatique

Dans un premier temps, il est question d'une enquête Coconel, qui porte sur un panel Ifop d'un millier de Français. Et les chiffres y sont inquiétants, puisque 74% des adultes interrogés souffriraient de troubles du sommeil. La moitié de ce chiffre coïncide avec le début du confinement, le 17 mars dernier.

Pire, 37% des sondés souffriraient désormais de détresse psychologique selon cette même étude. Elle se caractérise par plusieurs troubles, dont de l'anxiété et un état dépressif liés au stress post-traumatique. Dans le détail, ces effets toucheraient en particulier les femmes (42% contre 32% des hommes), et changeraient en fonction de l'âge. Ce sont ainsi les femmes de 36 à 45 ans qui semblent les plus impactées (52%).

"La comparaison avec les dernières données collectées en population générale en 2017 suggère une nette dégradation de la santé mentale au cours du confinement", soulignent les auteurs.



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

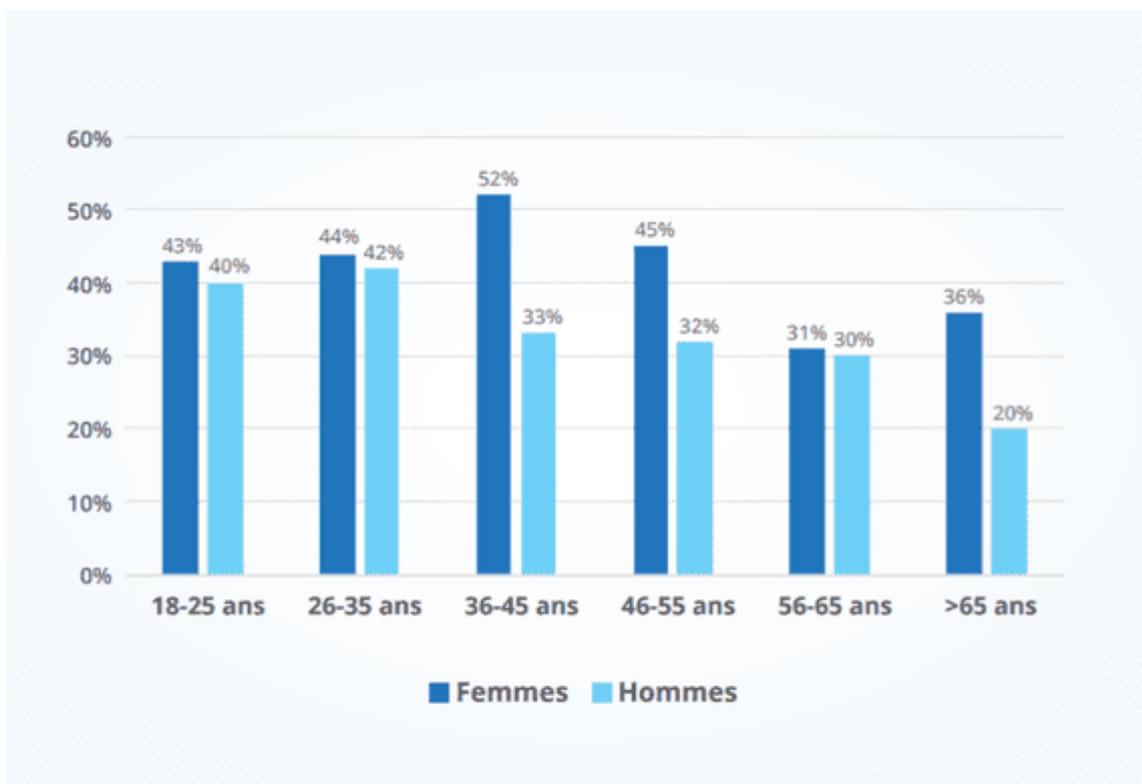


Figure 1. Signes de détresse psychologique selon le sexe et l'âge. Enquête COCONEL, vague 2, 31 mars-2 avril 2020.

"On crée des pathologies"

Une seconde étude, menée par le Pr Nicolas Franck, psychiatre au Centre hospitalier du Vinatier, à Lyon, complète ces premiers résultats. Pour cette dernière, plus de 11.000 personnes ont été interrogées et là aussi, les résultats semblent sans équivoque.

"La population française est exposée à un risque sévère, on crée des pathologies avec le confinement", explique le responsable de ces travaux.

Sont particulièrement pointés du doigt les étudiants et personnes invalides, qui seraient les plus enclins à souffrir de ces détresses. À ces états, il convient également d'ajouter le facteur logement, puisque le nombre de personnes dans un logement selon sa surface semble aussi avoir son importance.

Au final, une ultime étude, cette fois-ci menée sur 7000 personnes et réalisée par le Groupe Covadapt, piloté par l'Adaptation Institute (HAIS), souligne l'importance de la cohérence du



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

message porté par le gouvernement, en particulier en ce qui concerne la sortie de crise, afin d'assurer la santé mentale des plus fragiles.

Ainsi, il est conseillé de la stabilité, ainsi que des discours à long terme "quitte à réduire finalement la durée [...] plutôt que de l'allonger" ainsi que le traitement équitable de tous les citoyens.