

ANXIÉTÉ, SÉDENTARITÉ, SOMMEIL PERTURBÉ... QUELS SONT LES EFFETS DU CONFINEMENT SUR NOTRE SANTÉ (ET COMMENT LES LIMITER) ?

(JESSICA KOMGUEN / FRANCEINFO) Thomas BaïettoFrance Télévisions Mis à jour le 13/04/2020 | 07:01 publié le 13/04/2020 | 07:01

Prolongé au-delà du 15 avril, le confinement mis en place pour enrayer la propagation du Covid-19, avec les contraintes qu'il impose à notre mode de vie, peut avoir des conséquences négatives sur notre corps et notre moral.

Primordial pour lutter contre la propagation du coronavirus, l'activité physique en chute libre, le sommeil compliqué à trouver, les angoisses à répétition, la tentation de se réfugier dans la nourriture ou devant les écrans...

France info vous explique comment faire pour s'en prémunir.

Stress, anxiété, dépression

Les risques. Pour les médecins que nous avons interrogés, le premier risque est psychologique. *"L'impact psychologique d'une quarantaine est vaste et peut être durable"*, notent les auteurs d'une synthèse de la littérature sur le sujet, publiée dans *The Lancet (en anglais)*. *"Cela expose en premier lieu à l'anxiété, en créant une situation de forte inquiétude par rapport à la maladie et de forte incertitude sur la durée du confinement"*, précise Wissam El Hage, professeur de psychiatrie à Tours (Indre-et-Loire) et responsable du centre régional de psychotraumatologie du Centre Val de Loire.

Cette anxiété peut générer de l'irritabilité et augmenter le risque de violences. *"C'est un peu comme dans un embouteillage : alors qu'ils se comportent de manière civile le reste du temps, des gens deviennent violents dans cette situation"*, illustre le psychiatre. *"Ils ont consommé leur stock de patience et de sérotonine, ils perdent le contrôle de leurs émotions profondes"*, explique-t-il.

L'anxiété peut aller jusqu'à la dépression. *"Ce que décrit la littérature sur le sujet, c'est un risque de dépression, de rumination, parce que le manque de contact social finit par se faire sentir"*, explique Anne Giersch, directrice du laboratoire de neuropsychologie cognitive et physiopathologie de la schizophrénie à Strasbourg, qui vient de lancer sa propre étude sur le confinement. La psychiatre s'inquiète surtout pour les *"personnes qui ont déjà une fragilité"* mentale, plus perméables à l'angoisse ambiante et dont le suivi médical peut être rompu par le confinement.

Dans la synthèse de *The Lancet*, deux études sur les 24 présentées font aussi état de stress post-traumatique. Un trouble grave qui ne peut s'appliquer qu'à des situations bien particulières, estiment nos psychiatres. *"Cela dépend de l'état interne du sujet et de son environnement, de la façon dont il vit ce confinement. Quand vous voyez que 25% des Français croient des choses pas croyables sur l'émergence du virus... Cela peut devenir un vrai traumatisme si vous pensez être victime d'un conflit international"*, estime Anne Giersch. Pour Wissam El Hage, *"c'est tout ce que cela engendre autour qui peut présenter un risque : si vous subissez des violences conjugales, si cela fait écho à un traumatisme passé (prise d'otages, migration, prison...) et que cela réveille des angoisses anciennes"*, énumère-t-il.

Les solutions. Pour limiter ces effets, Wissam El Hage recommande d'abord d'essayer de garder le rythme d'une vie normale, *"comme si vous alliez au travail"*. *"Il faut se lever, se doucher, se préparer et avoir un agenda rempli, avec des activités agréables, prévoir du temps de partage, mais aussi se réserver du temps pour soi"*, décrit-il. Le psychiatre conseille également de *"limiter*

le temps de prise d'informations" à un moment déterminé de la journée et "auprès d'une source fiable".

Le médecin estime même que le confinement, malgré les difficultés matérielles et logistiques, peut *"se transformer en quelque chose de positif"*, en permettant de découvrir des activités nouvelles, comme la méditation. *"Il faut juste rester tempéré par rapport aux effets négatifs, estime-t-il. Il n'y a pas une situation ubiquitaire, qui s'applique à tout le monde. Chacun vit cette crise à sa façon. Ce que l'on conseille, c'est d'accepter le confinement, de vivre avec et de rester optimiste."*

Manque d'activité physique

Les risques. En nous privant de nos trajets quotidiens vers l'école ou le travail, le confinement fait chuter notre activité physique quotidienne et augmente la sédentarité, le temps passé en position assise ou couché en dehors des heures de sommeil qui, selon l'OMS, *"renforce toutes les causes de mortalité, double le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète, d'obésité et augmente les risques de cancer du côlon, d'hypertension artérielle, d'ostéoporose, de troubles lipidiques, de dépression et d'anxiété"*. *"Le confinement a deux effets : on va être encore plus sédentaire d'un côté, et de l'autre, on va être amené à avoir moins d'activité physique"*, expose Anne Vuillemin, professeure à l'université Côte d'Azur et spécialiste des relations entre activité physique, sédentarité et santé.

Anne Vuillemin a participé à l'élaboration de l'avis (PDF) de l'Agence nationale de sécurité sanitaire, de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) sur *"l'évaluation des risques liés à la réduction du niveau d'activité physique et à l'augmentation du niveau de sédentarité en situation de confinement"*. Sur le plan physique, l'Anses pointe un risque pour l'appareil locomoteur, en particulier *"une amyotrophie et une fatigabilité musculaire"*. *"Le muscle va fondre"*, traduit Anne Vuillemin. Si cette situation est réversible sans difficulté pour les personnes jeunes, elle peut avoir *"des conséquences majeures chez les personnes avançant en âge, majorant la perte d'autonomie et accroissant le risque de chute"*, note l'Anses.

Les solutions. L'Anses recommande de se lever toutes les 30 minutes au minimum, pour *"marcher quelques mètres, faire des exercices de souplesse et de renforcement musculaire"*. Côté sport, elle réitère ses recommandations classiques, en les adaptant au confinement. Pour un adulte, il est recommandé de pratiquer une activité physique quotidienne, de privilégier les exercices de renforcement musculaire et de souplesse, de fractionner les 30 minutes d'activité physique quotidiennes en périodes de 10 minutes, voire moins, réparties sur la journée, et d'intégrer des activités comprenant des sauts, notamment pour les femmes.

Dans un tableau détaillé, où figurent également les recommandations pour les enfants et les personnes âgées, l'Agence donne quelques exemples d'activités diverses et variées : montée des escaliers, travaux ménagers, rameur, vélo d'appartement, bricolage, jardinage, yoga... *"Ces recommandations, il ne faut pas penser que si elles ne sont pas atteintes, ce n'est pas la peine de le faire. Un petit peu d'activité, c'est mieux que rien. La moindre activité sera bénéfique"*, explique Anne Vuillemin, en rappelant que *"chacun fait comme il peut"*.

Alimentation moins équilibrée

Les risques. Davantage de cookies, moins de dépense d'énergie. C'est le double risque posé par le confinement en matière de nutrition. En cette période stressante, *"nous avons tendance à nous tourner vers des aliments réconforts, à grignoter davantage, alors que nous avons une activité*

réduite", relève Chantal Julia, médecin à l'hôpital Avicenne et membre de l'Equipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren).

Ce déséquilibre a mécaniquement des conséquences : *"La réduction volontaire de mobilité, d'approximativement 10 000 pas/jour à approximativement 1 500 pas, pendant 14 jours, chez des adultes indemnes de toute pathologie, augmente de 7% le volume du tissu adipeux [graisse] abdominal profond"*, pointe l'Anses. *"L'une des questions que nous nous posons, c'est dans quelle mesure ce confinement va entraîner une augmentation de l'obésité et du surpoids ? C'est difficile de sortir de la sédentarité dans cette période"*, note Chantal Julia. *"Le seul avantage de la situation, c'est que les gens cuisinent davantage, ce qui peut permettre de contrôler les quantités de matière grasse et de sucre plus facilement"*, relève-t-elle tout de même.

Les solutions. Pour limiter ces effets, la nutritionniste recommande de garder des horaires fixes pour les repas, de cuisiner des produits bruts, de manger des légumes, des fruits et des légumineuses... *"Les recommandations nutritionnelles habituelles, disponibles sur mangerbouger.fr, ne changent pas"*, rappelle Chantal Julia. Elle recommande en outre de *"réduire les quantités consommées"*, en utilisant par exemple des assiettes à dessert à la place des assiettes classiques, et de bien faire la distinction entre la faim et l'envie de manger. *"Il faut se poser la question : est-ce que je mange parce que j'ai envie de manger ou parce que j'ai vraiment faim ? Cela permet de répondre à des signaux de faim plutôt qu'à des signaux d'anxiété"*, explique-t-elle.

Sommeil perturbé

Le risque. Anxiété, augmentation du temps d'écran, rupture du rythme quotidien... *"Nous sommes dans une zone à risque pour le sommeil"*, pointe Pierre Philip, médecin, chercheur au CNRS et responsable de la clinique du sommeil du CHU de Bordeaux. Outre l'impact bien documenté des écrans et de l'anxiété sur le sommeil, ce spécialiste insiste sur le risque posé par le changement de rythme. *"Quand on est confinés, nous n'avons plus l'entraînement du lever et du coucher liés à l'activité professionnelle. Dans la vie courante, vous êtes obligés de sortir et de prendre la lumière, là, vous ne sortez plus"*, constate-t-il. Cette rupture peut perturber notre horloge biologique et nuire à la qualité de notre sommeil, voire provoquer des insomnies.

Les solutions. Pour y faire face, Pierre Philip recommande de garder un rythme précis, avec un horaire de lever et une durée de sommeil *"suffisante mais pas excessive"* (entre 7 et 8 heures), et d'être attentif à son exposition à la lumière. *"Dès que vous vous levez, exposez-vous à la lumière, en prenant votre petit déjeuner dehors dans le jardin. Si vous n'avez pas cette chance-là, mettez-vous au balcon ou à la fenêtre"*, recommande-t-il. Le médecin bordelais ajoute qu'il faut éviter *"de lire le nombre de morts en Europe ou toute autre information angoissante avant d'aller au lit"*. Sur son site, l'Institut national du sommeil et de la vigilance conseille également de ne pas rester éveillé au lit, de pratiquer une activité physique, de modérer sa consommation d'excitants ou de se déconnecter des écrans une à deux heures avant le coucher. Des recommandations spécifiques sont disponibles pour les enfants.

Pierre Philip conseille enfin d'être attentif à la qualité de son sommeil (durée, régularité). *"Si vous constatez que votre horaire de coucher se décale, vous pouvez porter des lunettes de soleil à partir de 17 heures pour limiter ce décalage"*, pointe-t-il. Il propose aussi de réduire le temps passé au lit en l'adaptant à sa durée de sommeil, *"pour que, quand vous allez au lit, vous ayez toutes les chances de dormir"*. Si les problèmes persistent, il faut se tourner vers la clinique du

sommeil de votre région, dont les coordonnées sont disponibles sur le site de la Société française de recherche et médecine du sommeil (SFRMS), pour une téléconsultation.

Consommation d'alcool

Le risque. Le confinement représente *"un cocktail explosif, avec une augmentation du stress et de l'isolement"*, estime Paul Brunault, psychiatre et addictologue au CHU de Tours (Indre-et-Loire) et à l'Inserm. Ce mélange peut conduire à une augmentation de la consommation d'alcool, qui charrie avec elle des risques accrus de violence et de maladie. L'impact de cette situation varie cependant d'un individu à l'autre et en fonction des conditions de confinement. *"C'est difficile de dégager une tendance absolue pour l'ensemble de la population"*, résume le praticien.

D'autant plus que des phénomènes jouent en sens inverse : le stress et le désœuvrement peuvent augmenter l'envie de boire, mais l'alcool, avec la fermeture des bars et les restrictions de sortie, est moins disponible. La vente d'alcool dans les supermarchés a en outre baissé de 16,1% depuis le 17 mars, sans que l'on puisse encore l'interpréter comme un recul de la consommation.

Pour les addictologues, le premier risque en cette période est celui du sevrage trop rapide des personnes dépendantes. *"Quand on arrête d'un coup, cela provoque des troubles neurologiques et des complications pouvant aller jusqu'au décès"*, rappelle Paul Brunault, qui pointe la nécessité pour les personnes dépendantes de continuer les soins et les consultations médicales.

Le second risque est celui du déconfinement. *"La situation n'est bien sûr pas tout à fait comparable, mais il y a eu une explosion de la consommation après la Libération, en 1945, avec un pic monstrueux de cirrhoses"*, souligne Philippe Batel, addictologue et vice-président de SOS addictions. Le médecin charentais redoute un *"printemps particulièrement arrosé"* et aimerait que les Français gardent en tête que l'alcool fait pour l'instant bien plus de morts que le Covid-19 (41 000 morts par an).

Les solutions. Pour éviter tout comportement à risque, il est recommandé de s'en tenir aux recommandations habituelles : deux verres (25 cl de bière) par jour maximum, 10 verres maximum sur la semaine, avec des jours sans consommation. *"L'alcool, c'est très bien sur les mains pour éloigner le coronavirus, mais ce n'est vraiment pas un adjuvant au confinement, dont la balance bénéfice-risque est positive"*, résume Philippe Batel

(JESSICA KOMGUEN / FRANCEINFO)
Thomas BaiettoFrance Télévisions
Mis à jour le 13/04/2020 | 07:01
publié le 13/04/2020 | 07:01