

IMPACTS DE LA PANDÉMIE SUR LA SANTÉ MENTALE ET LES HABITUDES DE VIE DE LA POPULATION DE L'ESTRIE

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE

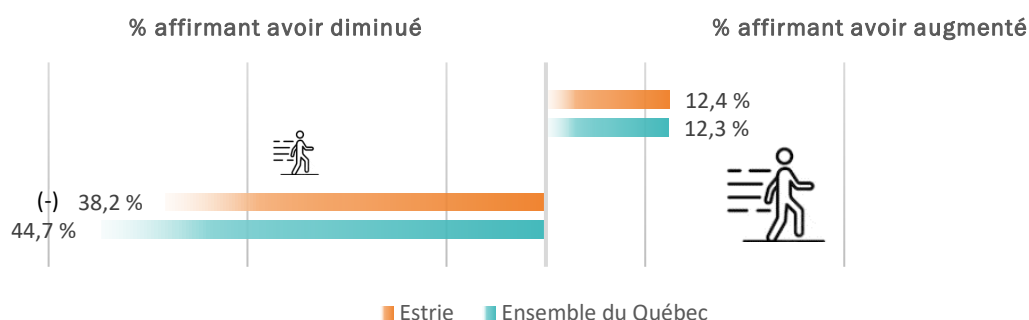
SEPTEMBRE 2022

Les résultats de l'**Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) –Volet COVID-19** (réalisée du 2 novembre 2020 au 28 avril 2021 sur des personnes de 15 ans et plus vivant dans un logement non institutionnel au Québec) nous permettent d'en apprendre davantage sur la modification de certains comportements liés à la santé en temps de pandémie. Au-delà de constats ponctuels soumis à des évolutions rapides, il nous a semblé intéressant de mettre en regard ces impacts de la pandémie avec les connaissances des états de santé antérieurs en Estrie afin, notamment, de guider nos actions de santé publique et la surveillance de ces phénomènes.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Avant la pandémie, l'enquête de santé populationnelle estrienne (ESPE)¹ de 2018 a révélé que près de **33 % de la population mène un mode de vie sédentaire**, tant durant leurs loisirs que dans leur mode de déplacement. Ce taux s'élevait à plus de 50 % en considérant la pratique d'une activité physique moins de 30 minutes par jour en moyenne.

Pendant la pandémie, **plus d'une personne sur trois aurait diminué la fréquence de son activité physique** en Estrie.



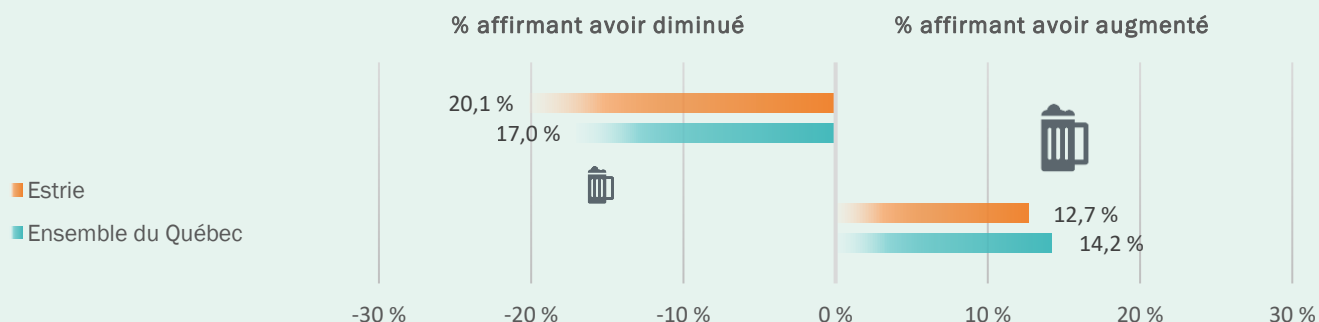
En Estrie, les gens utilisent moins les transports actifs que dans le reste du Québec (62,3 % vs 55,5 %)²

(+) / (-) Proportion significativement supérieure (+) ou inférieure (-), au seuil de 0,05, entre la région et le reste de la province.

CONSOMMATION D'ALCOOL

Avant la pandémie, **près d'une personne sur quatre (25 %)¹ présentait une consommation excessive d'alcool** au moins une fois par mois (5 consommations ou plus d'alcool lors d'une même occasion).

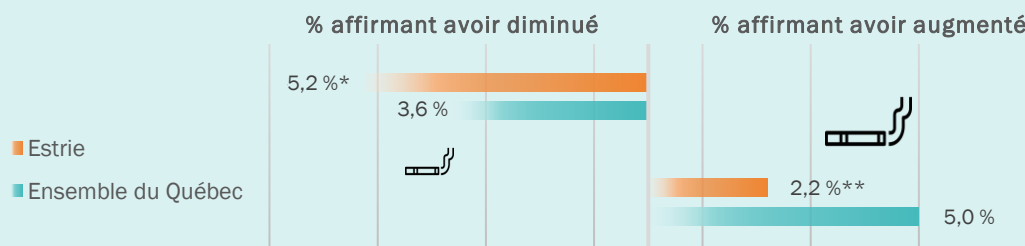
En période de pandémie, **une personne sur cinq affirme avoir diminué sa consommation d'alcool**, probablement en lien avec les limitations des interactions sociales durant la période de l'enquête. Nous observons toutefois qu'un peu plus d'une personne sur dix aurait augmenté sa consommation d'alcool.



USAGE DE LA CIGARETTE

Avant la pandémie, la proportion de **fumeur en Estrie s'élevait à 15 %¹ (soit 1 personne sur 6)**.

Pendant la pandémie, une plus grande proportion de fumeurs a rapporté une **diminution de sa consommation de cigarettes** en Estrie.



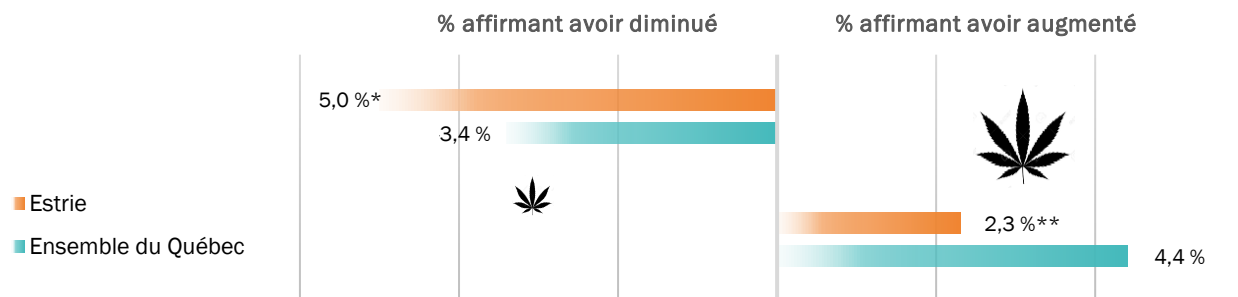
Au secondaire, on estimait à 3 %³ la proportion des adolescents qui fument du tabac.

* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.
 ** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

CONSOMMATION DE CANNABIS

En 2018, la proportion de **consommateurs de cannabis s'élevait à 12 % chez les adultes en Estrie, avec 6 % qui en consommeraient au moins une fois par mois¹**.

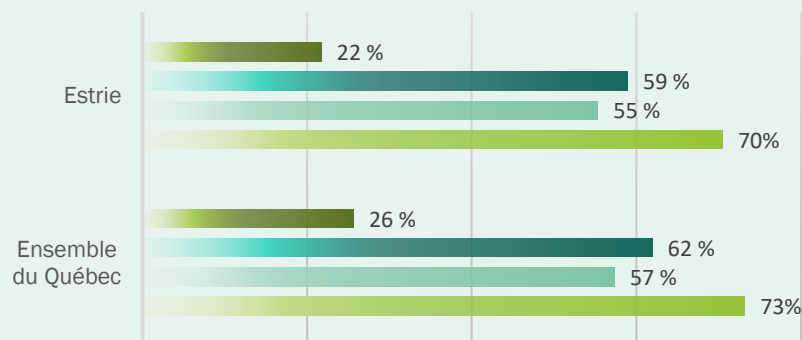
La pandémie de COVID-19 semble avoir eu une influence chez certains consommateurs : en Estrie, **5 % des répondants ont indiqué avoir diminué leur consommation** de cannabis durant la période d'enquête.



* Coefficient de variation entre 15 % et 25 %; interpréter avec prudence.
 ** Coefficient de variation supérieur à 25 %; estimation imprécise, fournie à titre indicatif seulement.

SANTÉ MENTALE

Avant la pandémie, **7 % des Estriens** présentaient des troubles de l'humeur, **9 % des troubles d'anxiété** et **28 % de la détresse psychologique élevée**¹. Sur le plan de la santé mentale, l'EQSP-Volet COVID-19 nous renseigne sur le degré de satisfaction des personnes à l'égard de leur vie sociale, les sources d'inquiétude liées à la pandémie et le degré de solitude. Il est certain que ces perturbations de la vie quotidienne ont impacté, plus ou moins fortement selon la situation et les ressources de chacun, les troubles précédemment décrits au sein de la population.

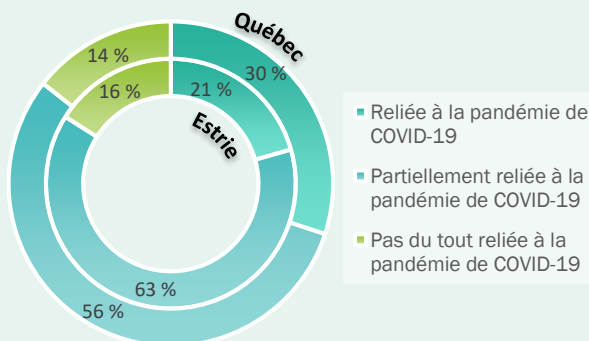


Sources d'inquiétude

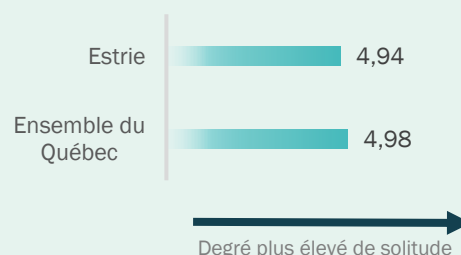
- capacité à concilier la garde des enfants, leur scolarité et le travail
- sa propre santé
- santé d'un proche n'est pas à risque
- santé d'un proche à risque

73 % ESTRIE
77 % QUÉBEC
des personnes s'estiment moins satisfaites à l'égard de leur vie sociale

Détresse psychologique et pandémie



Degré moyen de solitude (basé sur trois scores de solitude individuels variant entre 3 et 9)



Comme nous le montrent les données de l'EQSP-Volet COVID-19, la pandémie et les mesures de gestion de sa propagation ont affecté les comportements de la population. Si l'Estrie semble relativement moins durement impactée que le reste du Québec, les variations constatées ne sont pas sans conséquences à court ou plus long terme et plaident pour des interventions de santé publique prenant en considération l'ensemble des déterminants de la santé dans un souci d'équilibre, d'équité et de soutenabilité. L'ESPE 2022 prévue à l'automne permettra d'actualiser les connaissances sur l'état de santé de la population estrienne et de suivre l'évolution des impacts de la pandémie de COVID-19 et de sa gestion.

Sources :

- MSSS (2021). *Enquête québécoise sur la santé de la population 2020-2021 – volet COVID-19*
 - (1) Direction de santé publique de l'Estrie (2018). *Enquête de santé populationnelle estrienne (ESPE)*
 - (2) Institut canadien d'information sur la santé, Statistique Canada et Santé Canada (2015). *Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) 2014-2015*
 - (3) Bergeron J. et coll, Université de Sherbrooke (2022) *Enquête sur la santé psychologique des 12 à 25 ans*
- Images tirées de <https://www.flaticon.com/free-icons/smoke> title="smoke icons"

Réalisation : Elizabeth Morin, APPR, Équipe surveillance et Laetitia Satilmis, médecin spécialiste en santé publique
Collaboration : Thomas Lemaitre, APPR, Équipe surveillance
Mise en page : Marie-Ève Brière, technicienne en administration, Équipe surveillance