

# Le confinement a davantage dégradé la santé mentale des plus modestes

**Patrick Peretti-Watel**,  
sociologue, directeur de recherche à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm), unité des virus émergents (UVE), Aix-Marseille Université, IRD 190, observatoire régional de la santé Provence-Alpes-Côte d'Azur (ORS PACA).

## L'ESSENTIEL

La « quarantaine » du printemps 2020 en France, par son ampleur et sa durée, a mis à mal la santé mentale de nombreuses personnes. Des études réalisées pendant cette période ont montré que les classes populaires ont ressenti davantage de troubles du sommeil, de détresse psychologique, de symptômes anxieux ou dépressifs que les ménages aisés. Cette période a constitué pour beaucoup une épreuve psychique, mettant en évidence des inégalités non seulement socio-économiques, mais aussi liées au sexe et à l'âge.

Le confinement du printemps 2020 a exacerbé des inégalités matérielles, financières et relationnelles, inégalités liées au statut socio-économique, au genre ou à l'âge (*voir article p. 5 dans ce dossier*). Pendant cette période inédite, les difficultés matérielles et financières, les tensions interpersonnelles ou encore les craintes relatives à l'épidémie ont aussi nourri une forte dégradation de la santé mentale des confinés, dégradation elle aussi socialement différenciée. L'impact du confinement sur la santé mentale des populations a été très tôt envisagé, dès la fin du mois de janvier 2020, puisqu'à l'époque la mise en « quarantaine obligatoire de masse » était déjà utilisée en Chine, ce qui avait suscité dans le *British Medical Journal* un commentaire intitulé « Les effets psychologiques de la mise en quarantaine d'une ville [1] ».

Cet impact restait toutefois très incertain, de par le caractère inédit du confinement du printemps 2020, à la fois en termes d'ampleur et de durée. Pour étudier l'impact du premier confinement sur la santé mentale des Français et sa différentiation sociale, nous reprenons ici quelques résultats du projet Coconel<sup>1</sup>, financé par l'Agence nationale de la recherche (ANR) ; dans ce cadre, neuf enquêtes par questionnaires ont été réalisées en ligne auprès d'échantillons représentatifs de la population adulte française, de mars à juin 2020 [2]. Nous nous intéresserons ici aux problèmes de sommeil, à la détresse psychologique et aux symptômes anxieux et dépressifs.

### Troubles du sommeil chez les 18-25 ans

Le sommeil est un facteur essentiel de notre équilibre psychologique et métabolique, et il est aussi étroitement associé à la santé mentale. En France, depuis la fin des années 1990, un peu moins d'un adulte sur deux se plaint de mal dormir [3]. Or, après deux semaines de confinement, fin mars 2020, cette proportion était passée à 74 % dans la première vague Coconel : 50 % des enquêtés disaient avoir « un peu » de mal à dormir, et 24 %, « beaucoup ». En outre, deux fois sur trois, les adultes interrogés estimaient que ces problèmes de sommeil avaient un impact fort sur les activités quotidiennes.

Si d'ordinaire la prévalence des problèmes de sommeil augmente avec l'âge, après deux semaines de confinement, elle atteignait son maximum pour les 18-25 ans (79 %). Et à la veille du déconfinement, cette prévalence avait baissé pour toutes les

classes d'âge, sauf parmi eux. Par ailleurs, les jeunes déclaraient plus souvent que les autres que ces troubles étaient apparus ou s'étaient amplifiés avec le confinement. Ces troubles atteignaient aussi plus souvent les ménages modestes : après deux semaines de confinement, ils étaient 32 % à ressentir « beaucoup » de problèmes de sommeil, contre 16 % parmi les enquêtés issus d'un milieu aisés<sup>2</sup>. De même, les personnes à la recherche d'un emploi et celles dont les difficultés financières s'étaient aggravées avec le confinement rapportaient plus souvent des problèmes de sommeil.

### Une détresse psychologique plus fréquente parmi les ouvriers

Lors des trois premières vagues Coconel (de fin mars à mi-avril 2020), la santé mentale des enquêtés a été mesurée grâce au *Mental Health Inventory* (MHI-5). Ce questionnaire portait sur leur ressenti au cours des dernières semaines pour repérer des signes de détresse psychologique [4]. Au total, 37 % d'entre eux présentaient des signes de détresse psychologique après 15 jours de confinement : 42 % parmi les femmes et 32 % parmi les hommes, contre respectivement 34 % et 19 % dans le *Baromètre Santé publique France* 2017. Cette hausse a notamment concerné les plus jeunes, en particulier parmi les hommes. Cette détresse psychologique était aussi socialement différenciée. Sa prévalence atteignait environ 40 % pour les ouvriers, les employés et les artisans, contre 28 % parmi les cadres. De même, cette prévalence valait 55 % pour les enquêtés issus d'un ménage modeste, comme pour ceux qui rapportaient

des difficultés financières dues au confinement. La première vague de l'enquête Coconel a aussi permis de différencier la détresse psychologique en regard des conditions de logement : 58 % des enquêtés qui vivaient dans une habitation surpeuplée<sup>3</sup> présentaient des signes de détresse psychologique.

### Symptômes anxieux et dépressifs sévères

Lors de la vague Coconel réalisée juste avant le déconfinement, deux échelles de référence ont été introduites dans le questionnaire pour évaluer la prévalence des symptômes anxieux et dépressifs sévères : pour les premiers, l'échelle GAD-7 [5], et pour les seconds, le PHQ-9 [6]. Dans cette enquête, 9 % des adultes interrogés manifestaient des symptômes dépressifs sévères (et 23 % des symptômes modérés). De même, ils étaient 9 % à présenter des symptômes anxieux sévères (et 21 %, des symptômes modérés), sachant que les rares données antérieures disponibles suggèrent une très forte hausse de ces prévalences durant le premier confinement.

Le tableau ci-contre détaille quelques facteurs associés à ces symptômes. Les symptômes dépressifs sévères étaient plus fréquents parmi les 18-45 ans, alors que d'ordinaire ces symptômes augmentent avec l'âge. De plus, les symptômes étudiés étaient plus souvent rapportés par les personnes issues d'un ménage modeste, tandis que les adultes qui déclaraient des difficultés financières aggravées pendant le confinement présentaient plus fréquemment des symptômes dépressifs et anxieux sévères. De même, les personnes confinées dans un logement surpeuplé étaient plus enclines à manifester des symptômes anxieux.

Le premier confinement a donc constitué une épreuve psychique socialement différenciée, qui a souligné des inégalités socio-économiques, mais également liées au genre et à l'âge. Il faut rappeler que les conséquences d'une telle épreuve tendent à perdurer longtemps après que l'événement déclencheur a disparu, sachant que les données des enquêtes CoviPrev de Santé publique France

Quelques facteurs associés aux symptômes anxieux et dépressifs sévères à la fin du premier confinement.

	Symptômes dépressifs sévères (PHQ-9 ≥ 15)	Symptômes anxieux sévères (GAD-7 ≥ 15)
	Pourcentage en ligne	
Sexe :		
- homme	ns 8 %	ns 8 %
- femme	10 %	9 %
Âge :		
- 18-25 ans	*** 12 %	ns 8 %
- 26-45 ans	12 %	9 %
- 46-65 ans	7 %	8 %
- > 65 ans	5 %	9 %
Niveau de revenus du ménage : *	**	***
- ménage modeste	12 %	13 %
- ménage intermédiaire	8 %	8 %
- ménage aisé	7 %	7 %
Difficultés financières du ménage :	***	***
- pas aggravées par le confinement	7 %	7 %
- aggravées par le confinement	17 %	16 %
Occupation du logement :	ns	*
- logement surpeuplé **	11 %	13 %
- logement non surpeuplé	9 %	8 %

\*\*\*, \*\*, \*, ns : statistiquement significatif aux seuils  $p < 0,001$ ,  $p < 0,01$ ,  $p < 0,05$  et non significatif, pour le test d'indépendance du  $\chi^2$  entre chaque variable en ligne et la variable en colonne correspondante.

Source : enquête Coconel (7-10 mai 2020, 2 003 personnes interrogées).

permettent de suivre l'évolution de la santé mentale des Français bien au-delà du premier confinement. ■

1. Le projet CORonavirus & CONfinement (Coconel) : Enquête longitudinale a été financé par l'Agence nationale de la recherche (ANR) et la Fondation de France, dans le cadre de l'appel à projets Flash Covid-19, ainsi que par l'Institut de recherche pour le développement (IRD) et l'Institut national des études démographiques (Ined).

2. L'ensemble des revenus de chaque ménage a été divisé par le nombre d'unités de consommation dans le ménage. La catégorie « modeste » correspond au premier quartile de la distribution des revenus, la catégorie « intermédiaire » aux deux quartiles suivants et aux valeurs manquantes, la catégorie « aisé » au dernier quartile.

3. Selon la définition de l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee) : un logement est surpeuplé si la surface habitable par occupant est inférieure à 18 m<sup>2</sup> (25 m<sup>2</sup> pour une personne seule).

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Rubin G. J., Wessely S. The psychological effects of quarantining a city. *British Medical Journal*, 2020, vol. 368, n° 8231. En ligne : <https://doi.org/10.1136/bmj.m313>.
- [2] Peretti-Watel P. (dir.) *Huis-clos avec un virus : comment les Français ont vécu le premier confinement ?* Lille : Editions du Septentrion, 2022.
- [3] Léger D., Zeghnoun A., Faraut B., Richard J.-B. Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, 2019, n°s 8-9 : p. 149-160. En ligne : [https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019\\_8-9\\_1.html](https://beh.santepubliquefrance.fr/beh/2019/8-9/2019_8-9_1.html)
- [4] Leplège A., Écosse E., Verdier A., Perneger T.-V. The French SF-36 Health Survey: translation, cultural adaptation and preliminary psychometric evaluation, *Journal of clinical epidemiology*, 1998, vol. 51, n° 11 : p. 1013-1023. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9817119/>
- [5] Spitzer R. L., Kroenke K., Williams J. B. W., et al. A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 2006, vol. 166 n° 10 : p. 1092-1097. En ligne : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16717171/>
- [6] Kroenke K., Spitzer R. L., Williams J. B. The PHQ-9: validity of a brief depression severity measure. *Journal of General Internal Medicine*, 2001, vol. 16, n° 9 : p. 606-613. En ligne : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1495268/>
- [7] Santé publique France. CoviPrev : une enquête pour suivre l'évolution des comportements et de la santé mentale pendant l'épidémie de COVID-19. *Santé publique France*, 15 octobre 2024. En ligne : <https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/coviprev-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-l-epidemie-de-covid-19>