

## Impact potentiel de l'épidémie de Covid-19 sur les comportements de santé de la population

### Fermetures des écoles liées au Covid-19 et risque de prise de poids chez les enfants

AG Rundle et collaborateurs : article publié dans la revue *Obesity* du 30 mars

› **Lien vers le PDF** : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/oby.22813>

### Risque d'augmentation de la consommation de tabac chez les 6 millions de fumeurs et de rechutes parmi les 11 millions d'anciens fumeurs anglais

P Patwardhan : article publié dans la revue *British Journal of General Practice Open* du 7 avril

› **Lien vers le PDF** : <https://doi.org/10.3399/bjgpopen20X101067>

### Consommation et abus d'alcool pendant l'épidémie de Covid-19 : une crise potentielle de santé publique ?

JM Clay & MO Parker : article publié dans *The Lancet Public Health* du 8 avril

› **Lien vers le PDF** : <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S2468-2667%2820%2930088-8>

### Inactivité physique et maladies cardiovasculaires à l'ère du Covid-19

G Lippi et collaborateurs : article publié dans la revue *European Journal of Preventive Cardiology*

› **Lien vers le PDF** : <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2047487320916823>

### Quel est le propos de ces publications scientifiques ?

---

Les publications sélectionnées présentent des réflexions sur l'impact potentiel de l'épidémie de Covid-19 sur les comportements de santé de la population et sur leur santé.

### Que nous apprennent ces publications ?

---

#### › Consommation de tabac et d'alcool

La situation épidémique et les conditions de vie en période de confinement sont génératrices de stress et d'anxiété et peuvent entraîner une augmentation de la consommation de tabac et d'alcool et une reprise de la consommation chez les anciens consommateurs. Le risque est particulièrement important chez les personnes à risque (par exemple, les personnes ayant des troubles anxio-dépressifs ou bipolaires, ou encore les consommateurs de tabac et de drogue).

L'enquête COCONEL (COronavirus et Confinement : Enquête Longitudinale), réalisée chaque semaine auprès d'un échantillon représentatif de 1 000 Français, permet de constater qu'après un mois de confinement, la consommation de tabac est restée presque inchangée : avant le confinement, 17 % des personnes interrogées fumaient quotidiennement, dont 8 % fumant 10 cigarettes et plus par jour, contre respectivement 18 % et 9 % après un mois de confinement. Dans l'ensemble, moins d'un fumeur sur dix aurait fumé davantage depuis le confinement. Les personnes en télétravail ou qui ont dû arrêter de travailler pendant le confinement ont plus souvent augmenté leur consommation de tabac que les personnes qui ont continué à travailler à l'extérieur de leur domicile. En revanche, d'après les résultats de cette enquête, plus d'un tiers des Français a modifié sa

consommation hebdomadaire d'alcool durant le confinement : 13 % l'ont augmentée et 21 % l'ont diminuée. Le confinement a souvent été l'occasion de réduire l'usage d'alcool, surtout chez ceux qui buvaient moins de 4 jours par semaine auparavant. A l'inverse, les buveurs plus réguliers ont eu tendance à augmenter leur consommation. Au cours du confinement, les personnes les plus à risque d'augmenter leur consommation de boissons alcoolisées sont les fumeurs et celles qui ont été infectées ou ayant un membre de leur foyer infecté. En revanche, les chômeurs n'ont pas augmenté leur consommation : ils l'ont même plutôt baissée.

(<http://www.orspaca.org/sites/default/files/coconel-Note-11-Opinions-deconfinement-sorties-sante.pdf%20.pdf>).

### › Comportements alimentaires

Pendant les épidémies, l'insécurité alimentaire<sup>1</sup> augmente et entraîne une modification des comportements alimentaires : augmentation de la consommation d'aliments secs (féculents, légumineuses, chips...) plutôt que de produits frais, augmentation de la consommation d'aliments de réconfort et de comportements de grignotage.

Parmi les 2 010 personnes interrogées dans le cadre de l'enquête CoviPrev réalisée par Santé Publique France, 22 % ont déclaré davantage grignoter entre les repas que d'habitude et 37 % davantage cuisiner de plats fait-maison que d'habitude. Plus d'un quart (27 %) des personnes interrogées ont déclaré avoir pris du poids et 11 % en avoir perdu. Une prise de poids a été plus fréquemment déclarée par les parents et par les moins de 40 ans, en cas de situation financière très difficile et les personnes ayant des troubles du sommeil ou un niveau élevé d'anxiété (<https://www.santepubliquefrance.fr/etudes-et-enquetes/covid-19-une-enquete-pour-suivre-l-evolution-des-comportements-et-de-la-sante-mentale-pendant-le-confinement#block-249162>).

### › Activité physique

L'épidémie de Covid-19 a entraîné l'annulation des activités et compétitions sportives. Par ailleurs, le confinement de la population est associé à une réduction des déplacements et des opportunités d'activité physique au sein de la population, notamment dans les zones urbaines. Chez les enfants et les jeunes, le confinement peut favoriser les activités sédentaires (télévision, jeux vidéos...).

## Que faut-il retenir de ces publications ? Que peut-on en tirer comme leçons ?

L'épidémie actuelle de Covid-19 et le confinement peuvent favoriser l'apparition ou la multiplication des comportements défavorables pour la santé et une limitation de l'activité physique, susceptibles d'avoir des conséquences non négligeables sur la santé physique et psychologique de la population (augmentation du risque de surpoids et d'obésité, des risques cardio-vasculaires, de dépression, suicide ou violences...). Les premiers résultats disponibles semblent indiquer une consommation de tabac inchangée pour une majorité de fumeurs et une modification de la consommation d'alcool et des comportements alimentaires plus fréquente.

**Mesures de prévention de la consommation de tabac et d'alcool :** les autorités sanitaires, mais aussi les professionnels de soins de premier recours, devraient alerter la population sur les risques, pour leur santé, de la consommation d'alcool et de tabac, leur donner des conseils pour mieux gérer leur stress mais aussi les informer sur les ressources disponibles pour les aider (lignes d'écoute, dispositifs en ligne...).

**Mesures pour favoriser la pratique d'une activité physique à domicile :** la pratique d'une activité physique doit être encouragée, en tenant compte de l'espace disponible, de l'âge, de l'état de santé et de la condition physique des personnes.

Dans un avis publié récemment, l'ANSES rappelle que l'activité physique ne se réduit pas à la pratique d'une activité sportive et que se déplacer dans son logement et son jardin, porter une charge, monter ou descendre

<sup>1</sup> Etat dans lequel se trouve une personne, ou un groupe de personnes, lorsque la disponibilité d'aliments sains et nutritifs, ou la capacité d'acquérir des aliments personnellement satisfaisants par des moyens socialement acceptables, est limitée ou incertaine.

les escaliers, réaliser des tâches domestiques sont des pratiques qui sollicitent également le corps. Par ailleurs, l'ANSES souligne qu'une vigilance particulière doit être apportée aux personnes âgées, dont les effets de la restriction des déplacements sur l'appareil locomoteur sont difficilement réversibles, ainsi qu'aux enfants et adolescents, qui ont tendance à passer plus de temps devant les écrans et à grignoter et dont les besoins d'activité sont plus importants que chez les adultes.

([www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0048.pdf](http://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2020SA0048.pdf)).

Santé Publique France a réalisé une série de vidéos intitulée « Ma vie quotidienne pendant le confinement », dont l'une est consacrée à l'activité physique à domicile. Cette vidéo courte présente 6 bons réflexes pour continuer à bouger chez soi : faire des étirements au réveil, utiliser des applications ou sites pour faire des exercices à la maison, bouger dès que l'on peut et toutes les 2h minimum, faire de l'exercice avec ce que l'on a et faire attention à ne pas se blesser (<https://youtu.be/FDn87LvqznU>).

Enfin, les écoles peuvent favoriser l'activité physique des enfants et adolescents en leur envoyant, comme dans les autres matières, des « devoirs » (programmes de sport à suivre et défis ludiques) adaptés à leur âge.