

Des troubles du sommeil fréquents et une consommation élevée d'hypnotiques pendant l'épidémie de Covid-19

F. Beck & collaborateurs - Article publié dans la revue *Journal of sleep research* du 28 juin 2020

► **Lien vers le PDF** : <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/jsr.13119>

Quel est le propos de cette publication scientifique ?

Une enquête a été réalisée afin d'étudier la prévalence de troubles du sommeil liés à l'épidémie de Covid-19 et leurs conséquences dans la vie quotidienne au sein de la population française.

Comment l'étude a été réalisée ?

COCONEL (COronavirus et Confinement : Enquête Longitudinale) est une enquête réalisée chaque semaine par internet auprès d'un échantillon représentatif de la population française pour étudier les réactions de la population à l'épidémie de Covid-19 et au confinement. Une vague d'enquête a été consacrée aux troubles de santé mentale, dont les troubles du sommeil : elle a été réalisée auprès de 1 005 personnes entre le 31 mars et le 2 avril 2020, soit 2 semaines après le début du confinement en France.

Le questionnaire comportait des questions permettant d'évaluer la présence et la sévérité de troubles du sommeil dans les 8 jours précédant l'enquête, si ces troubles étaient apparus ou s'étaient aggravés depuis le confinement, leurs conséquences dans la vie quotidienne.

Que nous apprend cette étude ?

Près de 3 personnes interrogées sur 4 (74 %) ont rapporté des troubles du sommeil dans les 8 jours précédant l'enquête : 50 % disaient en avoir connu « un peu » et 24 % « beaucoup ». Lors de l'enquête du Baromètre Santé en 2005, ils étaient bien moins nombreux à avoir déclaré des troubles du sommeil (46 %, 34 % « un peu » et 12 % « beaucoup »).

Les femmes, les jeunes (moins de 35 ans) et les personnes disposant de faibles revenus étaient particulièrement touchés. De plus, 89 % des personnes avec un diagnostic positif de Covid-19 et 81 % de celles avec une suspicion d'atteinte par cette infection ont rapporté des troubles du sommeil.

Parmi les personnes ayant déclaré des troubles du sommeil au cours des 8 derniers jours, plus de la moitié (54 %) ont indiqué que ces problèmes s'étaient aggravés depuis le début du confinement, en particulier les jeunes. Par ailleurs, 62 % d'entre elles ont estimé que ces troubles avaient des répercussions sur leurs activités quotidiennes, des répercussions plus fréquentes chez les personnes défavorisées (80 %), les jeunes (70 %) et les personnes au chômage (68 %).

Enfin, 16 % des personnes interrogées ont déclaré avoir pris des somnifères au cours des 12 derniers mois. Pour 41 % d'entre elles (32 % des femmes et 41 % des hommes), la consommation de ces médicaments a débuté après le début du confinement.

Que faut-il retenir de cette publication ? Que peut-on en tirer comme leçons ?

Cette enquête a mis en évidence une prévalence importante de troubles du sommeil (74 %) au sein de la population française pendant le confinement, en particulier chez les jeunes, mais aussi chez les personnes défavorisées et les personnes touchées par le Covid-19.

De plus, 16 % des répondants ont rapporté une consommation de somnifères au cours des 12 derniers mois, dont 40 % ayant débuté le traitement depuis le début du confinement.

La détection précoce des troubles du sommeil et leur prévention constituent des enjeux importants de santé publique. En effet, ces troubles peuvent être liés à des troubles psychiatriques, tels que l'anxiété, la dépression, voire être associés à des idées suicidaires.