

Rapport d'enquête : Publication

Enquête Santé, bien-être et COVID-19

Sommaire

I.	Contexte	1
II.	Résultats	1
	A. Caractéristiques socio-démographiques	1
	B. Indicateurs de santé	2
	1. Etat de santé perçue	2
	2. Qualité du sommeil	2
	3. Sentiment de bien être	3
	C. Adaptation et changement de comportements	4
	1. Exposition aux écrans	4
	2. Alimentation	5
	3. Activité physique et sédentarité	6
	4. Alcool et tabac	6
III.	Conclusion	7

Table des figures

Figure 1 : Catégorie d'âge des répondants selon leur sexe	1
Figure 2 : Dégradation de l'état de santé <i>Pendant</i> le confinement.....	2
Figure 3 : Evolution de la qualité du sommeil <i>Avant, Pendant</i> et <i>Après</i> le confinement	3
Figure 4 : Evolution du sentiment de bien-être <i>Pendant</i> et <i>Après</i> le confinement.....	3
Figure 5 : Nuage des mots – vos ressentis	4
Figure 6 : Temps passé devant les écrans (Adulte) (en %).....	4
Figure 7 : Temps passé devant les écrans (Enfants) (en %)	4
Figure 8 : Variation du poids <i>Pendant</i> le 1er confinement.....	5
Figure 9 : Répartition des écarts alimentaires les plus fréquents	5
Figure 10 : Temps moyen d'activité physique sur 1 semaine, <i>Pendant</i> le confinement	6
Figure 11 : Evolution de la consommation d'alcool <i>Pendant</i> le confinement	6
Figure 12 : Evolution de la consommation de tabac <i>Pendant</i> le confinement.....	6

I. Contexte

La crise sanitaire a fortement influencé nos habitudes de vie. Entre confinements et déconfinements, l'objectif de cette enquête était de mieux comprendre l'impact de cette période sur la santé et le bien-être des habitants de Vichy communauté.

Ces données permettent d'appréhender plus précisément le lien entre les modes de vie et les effets sur la santé, enfin par la suite orienter les actions à mener pour favoriser la santé de la population que ce soit pendant une crise sanitaire ou après cet épisode.

II. Résultats

A. Caractéristiques socio-démographiques

Cette enquête réalisée dans le cadre du Contrat Local de Santé (CLS), a été diffusée à l'échelle des 39 communes de l'agglomération de Vichy, du 5 août au 10 septembre 2020. Elle cible particulièrement la période vécue Pendant et Après le 1^{er} confinement.

Ce rapport regroupe l'ensemble des réponses de 284 participants. Parmi eux, 77% sont des femmes et 23% sont des hommes. Les tranches d'âges les plus représentées sont les 41-60 ans et les 21-40 ans. La plupart des répondants habitent en milieu urbain/péri-urbain, soit environ 6 personnes sur 10.

Attention, il existe un biais de représentativité concernant la tranche d'âge des « moins de 20 ans » trop peu nombreux pour déterminer la perception de la santé dans cette tranche d'âge.

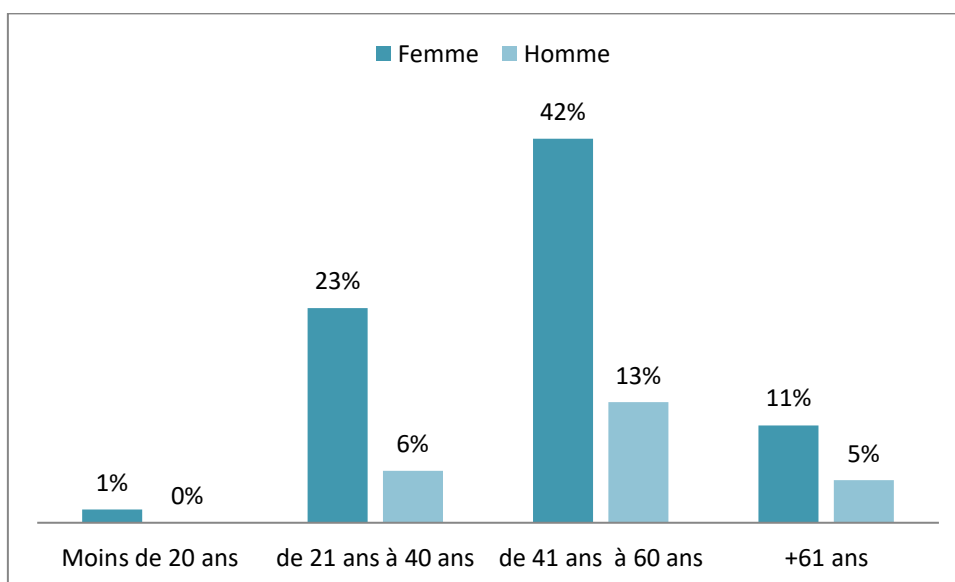


Figure 1 : Catégorie d'âge des répondants selon leur sexe

B. Indicateurs de santé

1. Etat de santé perçue

Avant le 1^{er} confinement, seulement 8% des répondants se considèrent en mauvaise santé. La majorité représente des femmes de « plus de 61 ans ».

Pendant le confinement, ce taux est multiplié par 2. Ainsi, 16% des répondants déclarent une dégradation de leur état de santé. Cette dégradation concerne majoritairement les femmes. En effet, près de deux femmes sur 10 ont rapporté cette dégradation contre moins d'un homme sur 10 (17% et 7% respectivement). Les classes d'âge les plus touchées pour tous les répondants sont les « plus de 61 ans » et les « 21 à 40 ans »

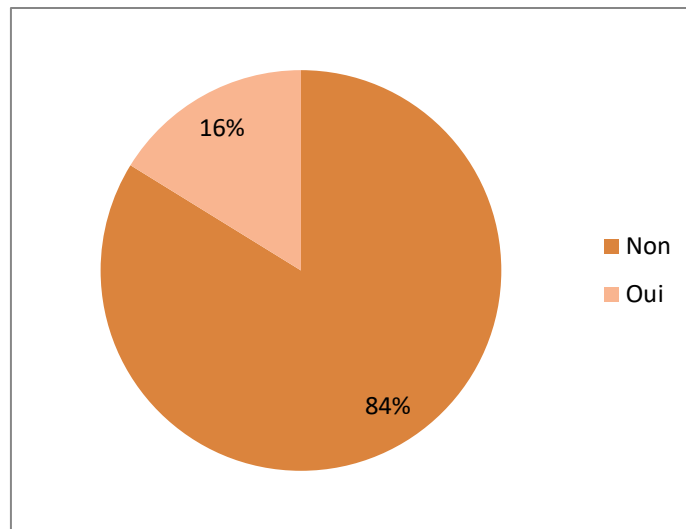


Figure 2 : Dégradation de l'état de santé Pendant le confinement

Après le 1^{er} confinement, la dégradation n'est plus aussi marquée. La majorité de répondants perçoivent leur état de santé comme bon, même si le nombre de personne ayant le sentiment d'une santé perçue plus mauvaise est toujours plus élevé qu'avant le confinement (11% vs 8%, respectivement) et concernent toutes les tranches d'âges.

2. Qualité du sommeil

Concernant l'évolution de la qualité du sommeil, on observe une nette baisse de la qualité du sommeil parmi tous les répondants, pendant le confinement (15% déclarent avoir une mauvaise qualité du sommeil). Dès la fin du confinement, ces données retournent quasiment à la normale, à savoir avant le confinement.

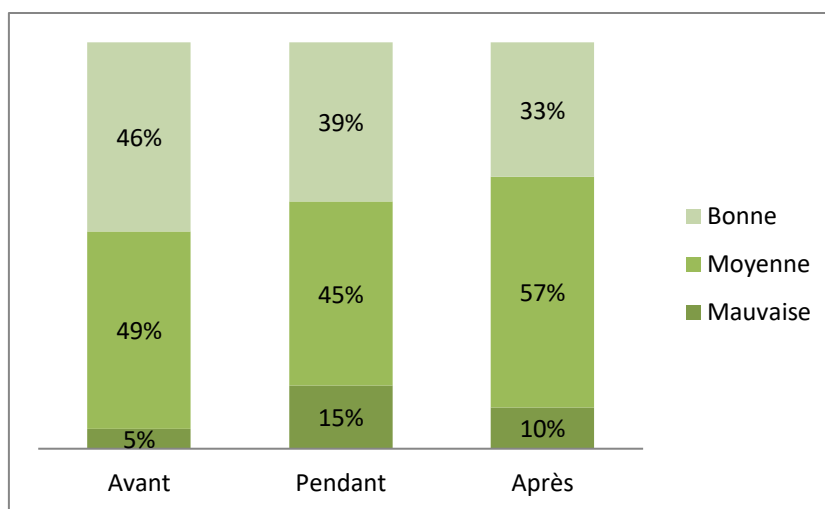


Figure 3 : Evolution de la qualité du sommeil Avant, Pendant et Après le confinement

3. Sentiment de bien être

L'écart pendant et après le 1^{er} confinement sur le bien être des répondants est important. Pendant le confinement, 24% des répondants ont mis une note entre 1 et 5 contre seulement 7% après le confinement. Les notes de 8 à 10 sont passées de 39% à 47% de répondants entre les deux périodes.

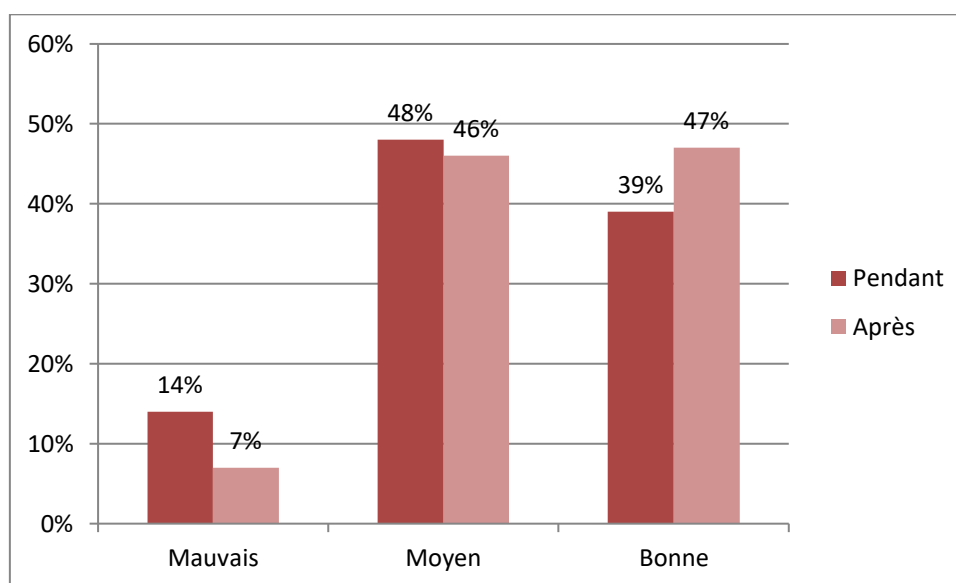


Figure 4 : Evolution du sentiment de bien-être Pendant et Après le confinement

28% des répondants ont ressenti le besoin d'un soutien moral et/ou affectif. Cependant, seulement 7% ont eu recours un à tiers (psychologue, psychiatre ou plateforme solidaire).

Vous l'avez décrit par les mots :



Figure 5 : Nuage des mots – vos ressentis

C. Adaptation et changement de comportements

1. Exposition aux écrans

Chez les adultes, l'impression de passer plus de temps sur les écrans concernent 67% des répondants. Pour les parents, l'impression que leurs enfants passent plus de temps sur les écrans est de 73% (n=154). Ces chiffres sont cohérents avec l'augmentation du télétravail et de la continuité pédagogique « en distanciel » pendant cette période. La difficulté réside dans le temps passé devant les écrans, qui peuvent avoir un effet néfaste sur le long terme en matière de santé (notamment en lien avec la sédentarité). Plus d'1h par jour passée devant les écrans concernent respectivement 95% des adultes et 84% des enfants.

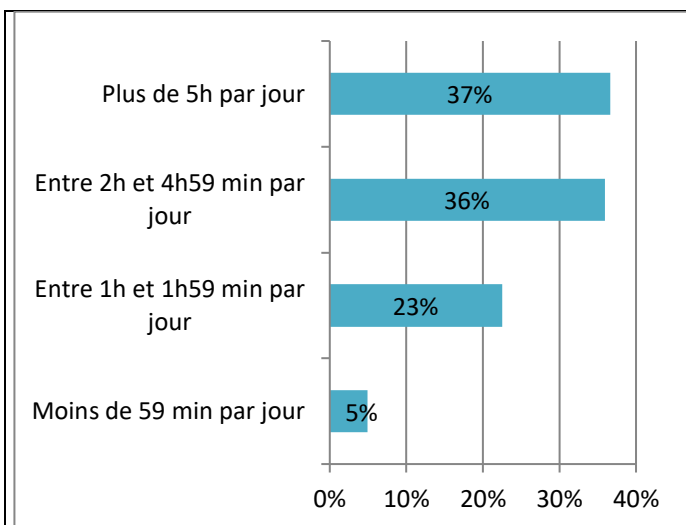


Figure 6 : Temps passé devant les écrans (Adulte) (en %)

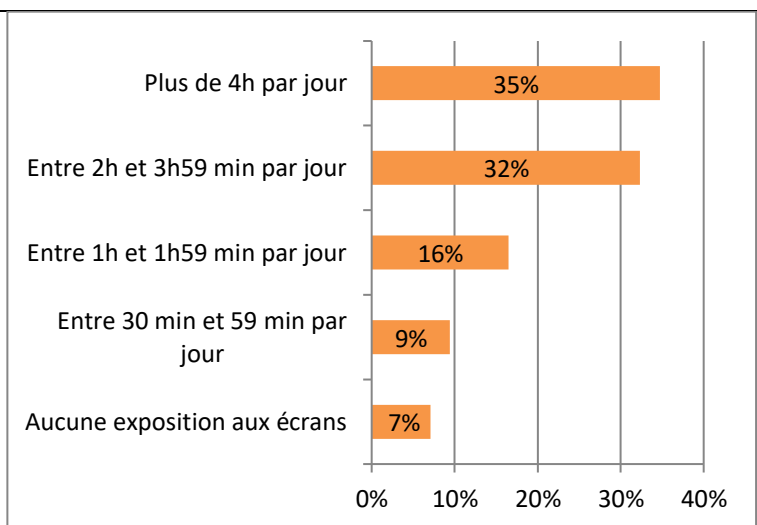


Figure 7 : Temps passé devant les écrans (Enfants) (en %)

2. Alimentation

L'alimentation probablement associée au niveau d'activité physique pendant cette période est à l'origine d'une variation du poids de 48% des répondants, soit 139 personnes. Ces variations sont en moyenne modérées et se traduit à la fois à la hausse comme à la perte de poids.

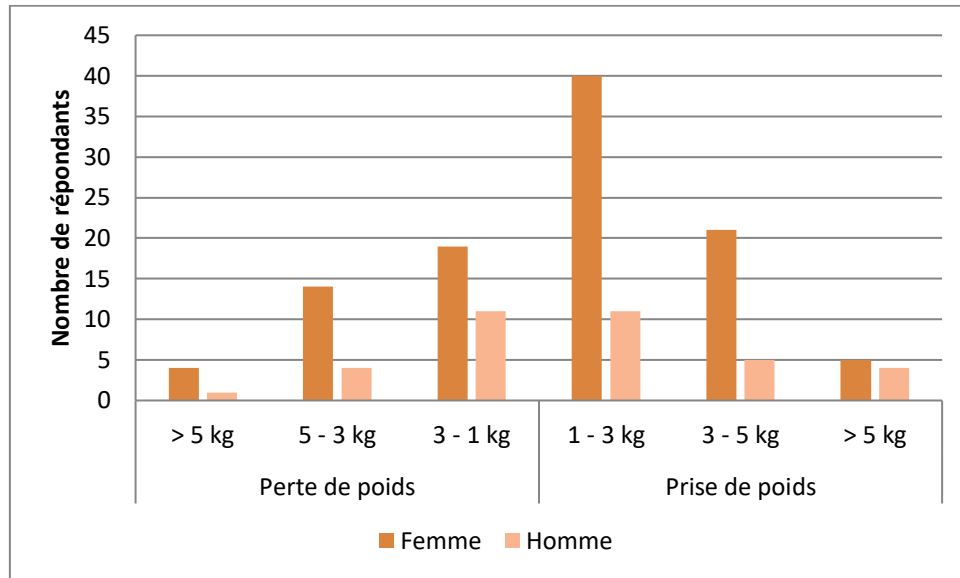


Figure 8 : Variation du poids Pendant le 1er confinement

Concernant l'alimentation, 26% des répondants ont affirmés avoir modifié leurs habitudes. Parmi ces modifications, la consommation de sucrerie, gâteaux et pâtisserie et le grignotage sont les plus fréquentes pendant le confinement.

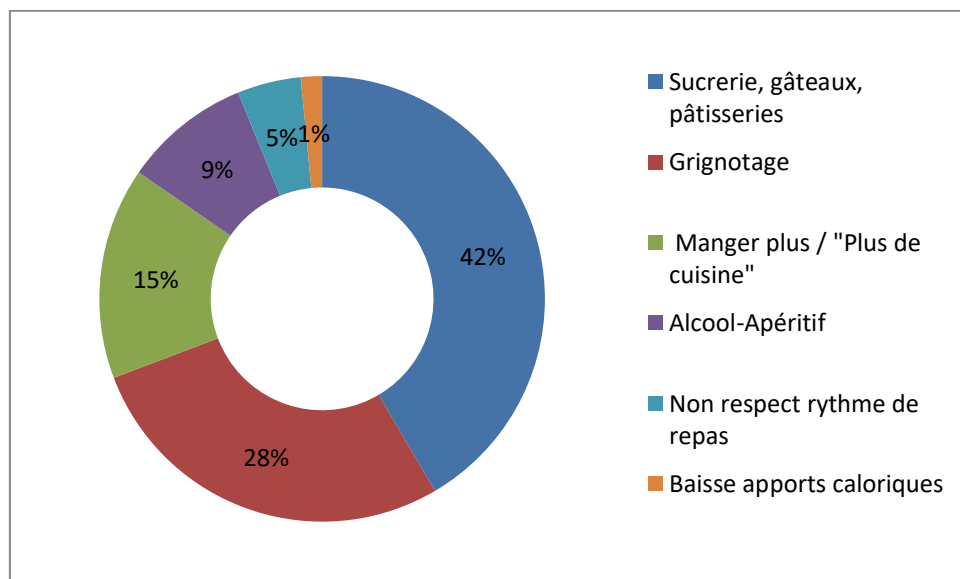


Figure 9 : Répartition des écarts alimentaires les plus fréquents

3. Activité physique et sédentarité

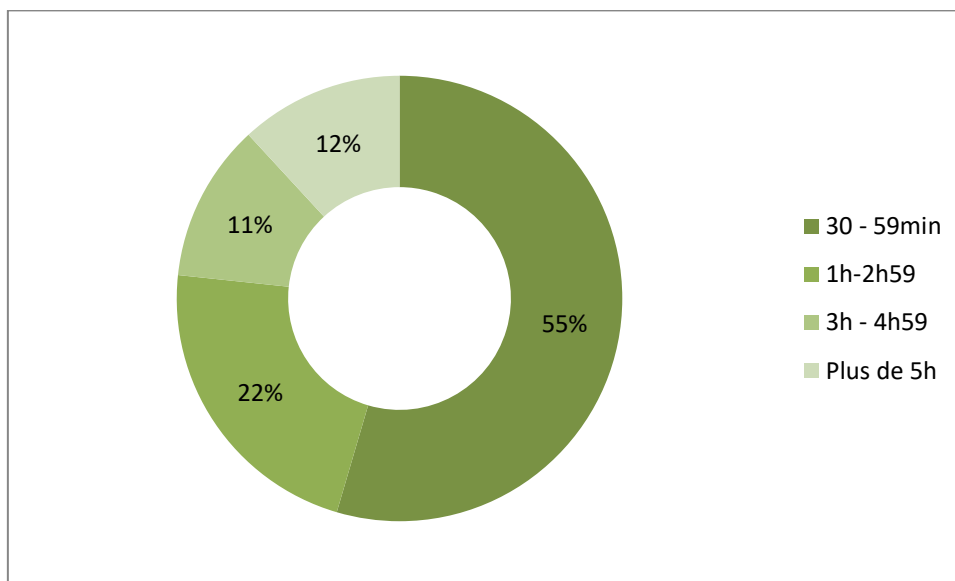
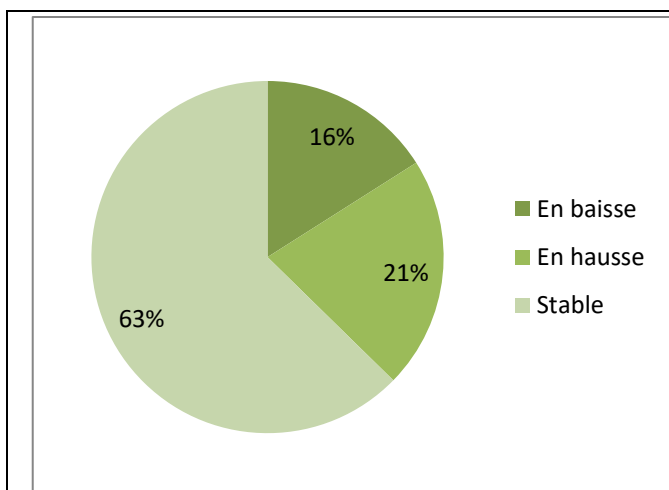


Figure 10 : Temps moyen d'activité physique sur 1 semaine, Pendant le confinement

De manière générale, le niveau de sédentarité s'accroît régulièrement depuis plusieurs années. Nos modes de vies sont principalement concernées par cette augmentation.

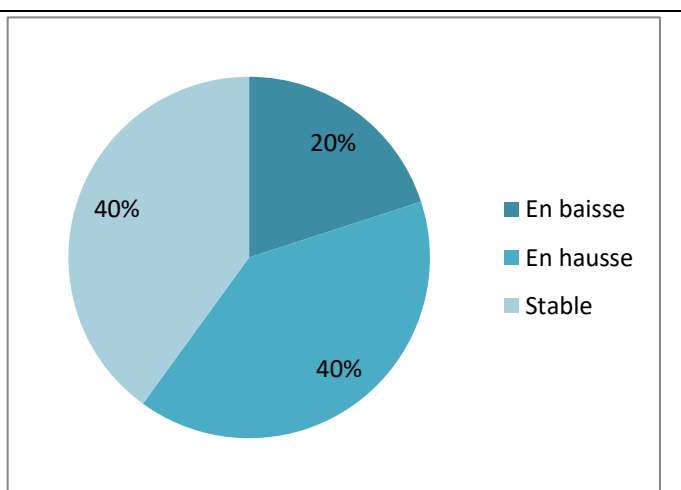
La crise sanitaire a accentué ce phénomène notamment avec les restrictions de déplacements. Ainsi, pendant le confinement, environ 77% des répondants n'ont pas atteint les recommandations internationales, de 150 minutes d'activité physique par semaine, soit 2h30.

4. Alcool et tabac



Parmi les personnes consommant de l'alcool régulièrement (35%), la majorité des répondants ont eu une consommation stable. Environ 2 personnes sur 10 ont vu leur consommation augmentée.

Figure 11 : Evolution de la consommation d'alcool Pendant le confinement



Sur les 16% des répondants consommant du tabac, 4 personnes sur 10 ont rapporté une hausse de la consommation. Egalement 4 personnes sur 10 ont eu une consommation stable.

Figure 12 : Evolution de la consommation de tabac Pendant le confinement

III. Conclusion

La crise sanitaire a profondément marqué la santé des habitants de Vichy communauté. En effet, les résultats démontrent une baisse globale du niveau de bien-être et de santé pendant le 1^{er} confinement.

A la sortie de cet épisode, une amélioration des indicateurs de santé est constatée, mais ne suffit pas à rattraper l'écart qui s'est creusé par rapport à la période d'avant crise.

Ces données sont à prendre avec du recul, en effet, les mesures liées à la crise ont fortement évolué. Cependant, la durée de cette épreuve et les périodes alternées de confinement et déconfinement ont fortement influencés le quotidien des personnes.

Ces facteurs permettent d'exprimer l'hypothèse que pour une partie de la population, l'influence de la crise sanitaire sur la santé est encore largement perceptible en dépit d'un retour à une vie quasiment « normale ».

Enfin, ce rapport permet de souligner l'importance de prendre conscience de sa santé mentale et physique dans le but de la préserver de manière active et d'éviter des effets défavorables sur le moyen/long terme.