SYNTHESE RESULTATS DIAGNOSTIC SANTE PENDANT LA CRISE SANITAIRE

Résumé :
Espace 19 a réalisé un diagnostic santé auprès de 83 adhérents d'Espace 19 du 8 au 23 juin 2020. Pendant la crise sanitaire, les adhérents interrogés ont rencontré des difficultés (inquiétude, tristesse, nervosité, insomnie, disputes dans le couple). Depuis le déconfinement ils ont les mêmes difficultés mais avec une intensité ou une fréquence moindre. La majorité des personnes très affectées le sont moins lors du déconfinement.
Le confinement a eu cependant un effet positif en permettant de façon générale une relation parent-enfants de meilleure qualité. Cet effet perdure au moment du déconfinement.
La crise a eu des effets variés sur les habitudes alimentaires selon les adhérents.

Le recueil des données a été réalisé du 8 au 23 juin 2020 auprès de 83 adhérents.
82 personnes ont été interviewées par l'équipe du pôle santé (médiatrices, animatrice-coordinatrice en promotion de la santé et conseillère conjugale et familiale). Une personne a rempli elle-même le questionnaire en ligne.

Profil des répondants

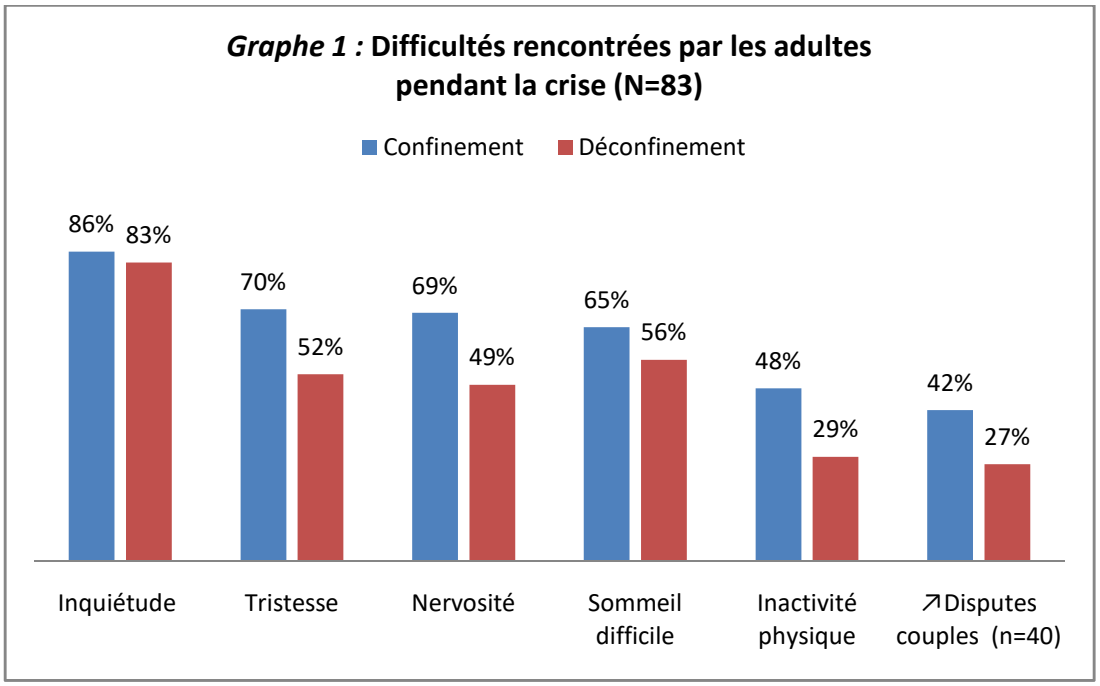
Parmi les répondants, 61% sont d'Espace 19 Riquet, 31% d'Espace 19 Cambrai et 7% d'Espace 19 Ourcq.
La moitié des répondants sont des séniors, l'autre moitié a un âge compris entre 20 et 59 ans. Parmi les 42 séniors, 30 viennent d'Espace 19 Riquet, 9 viennent d'Espace 19 Cambrai et 3 d'Espace 19 Ourcq.
27 personnes sont des parents d'enfants de moins de 16 ans.
84% sont des femmes, 16% sont des hommes.

Les difficultés rencontrées par les adhérents

- ***Chez les adultes***

Pendant le confinement, les difficultés relatives à la santé rencontrées par les adhérents adultes portent sur **l'inquiétude, la tristesse, la nervosité, le sommeil, l'activité physique et les disputes dans le couple** (voir graphe 1) :

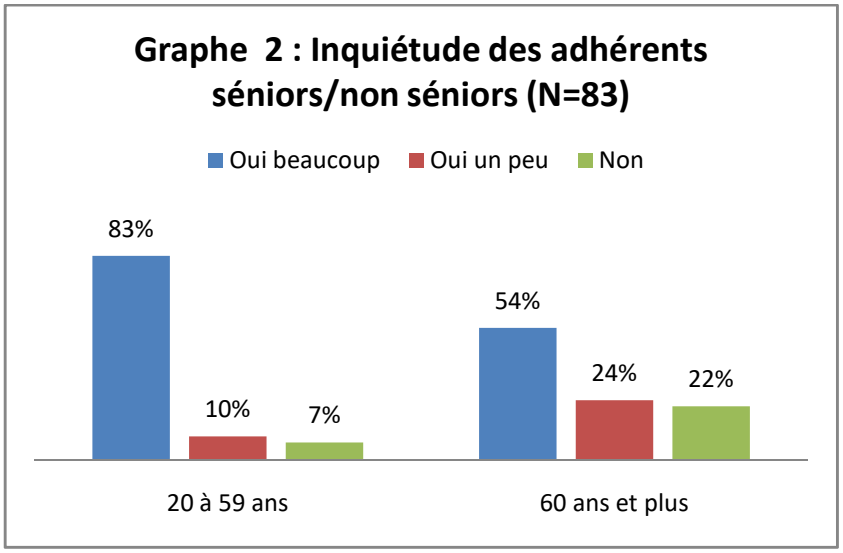
- 86% des personnes interrogées se disent avoir été inquiétées par le covid, 68% se disent avoir été « beaucoup inquiétés » par le covid.
- 70% disent avoir été tristes, déprimés ou désespérés, 28% presque tous les jours et 42% plusieurs jours.
- 69% disent avoir été nerveuses, anxieuses ou tendues, 36% presque tous les jours pendant le confinement.
- 65% estiment avoir eu des difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e), 28% presque tous les jours
- 48% n'ont pas jamais fait d'activité physique
- 42% ont évoqué avoir eu plus de dispute avec leur conjoint(e), contre 7% qui répondent avoir eu moins de dispute



***Graphe 1 :* Difficultés rencontrées par les adultes pendant la crise (N=83)**

On peut relier ces résultats à l'isolement social dû au confinement, l'éloignement avec les proches, voire pour certains, la perte de proches, ou encore la peur de la mort. Les sorties ayant été très limitées pendant deux mois, voire inexistantes, les personnes ont été restreintes pour pratiquer une activité physique et ceci a un effet négatif sur la santé mentale.

Un élément peut surprendre : **chez les séniors (60 ans et plus)**, l'inquiétude liée au covid est moins fréquente que chez les autres adultes : 54% des séniors disent que le covid les a beaucoup inquiétés alors qu'ils sont 83% parmi les autres adultes à dire cela. Ce résultat se voit aussi sur l'inquiétude globale (« un peu inquiété » + « beaucoup inquiété ») qui touche 78% des séniors mais 93% des autres adultes (voir graphe 2) :



Sachant qu'une bonne partie des séniors interrogés ont bénéficié d'activités à distance mises en place par Espace 19 (sophrologie, yoga,…) et que tous (ou quasiment) ont été contactés par les centres sociaux régulièrement, on peut estimer qu'ils ont moins été affectés par l'isolement social que d'autres séniors habitant les mêmes quartiers.

Depuis le déconfinement on observe les mêmes difficultés chez les adultes mais avec une intensité moindre. La majorité des personnes très affectées (grande inquiétude…) le sont moins lors du déconfinement (graphe 1).

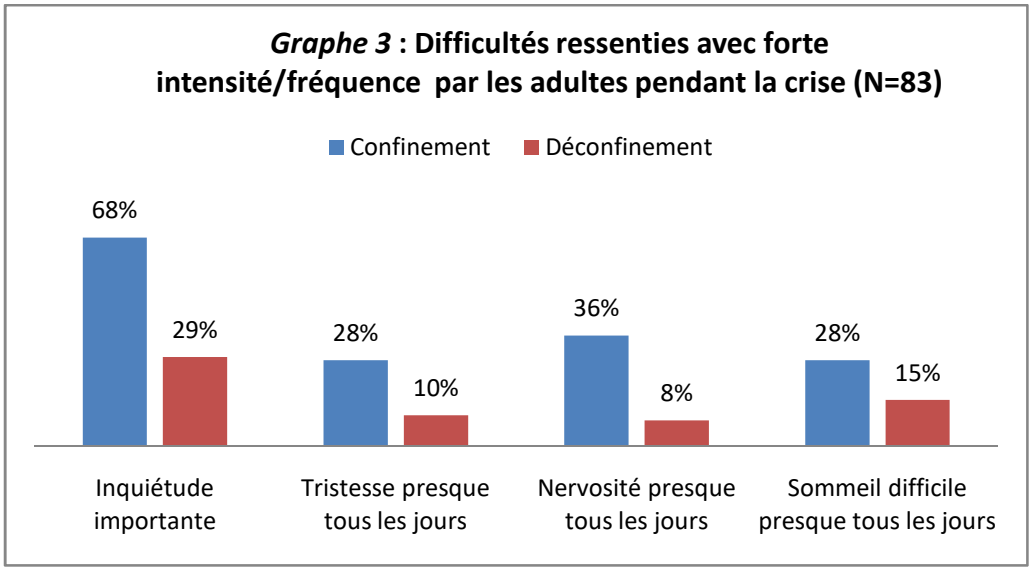
Le taux d'inquiétude chez les adultes passe de 86% à 83%, ce qui change vraiment c'est la part des personnes à avoir été beaucoup inquiétées, elle passe de 68% pendant le confinement à 29% au moment de l'enquête (graphe 3). Ce qui inquiète certaines personnes c'est aussi le déconfinement, en voyant les personnes dans la rue à nouveau : « *Je suis inquiète de voir les gens qui ne respectent pas les consignes sanitaires et j'ai peur d'attraper la maladie à nouveau* ».

Les taux de tristesse et de nervosité diminuent respectivement de 18 et 20 points mais au moment de l'enquête on a encore environ un adulte sur deux triste et un adulte sur deux nerveux. Là encore le taux de personnes tristes « presque tous les jours » et nerveuses « presque tous les jours » diminuent davantage, ils sont respectivement divisés par 3 et 4,5, pour atteindre 10% et 8% au moment de l'enquête.

Le taux d'adultes ayant des difficultés de sommeil diminue seulement de 9 points et reste assez élevé pendant le déconfinement (56%).

Le taux de personnes n'ayant pratiqué aucune activité physique est divisé par 1,66 pour atteindre 29% au moment de l'enquête.

Les personnes affirmant avoir eu plus de disputes par rapport à la période avant covid sont moins nombreuses au moment de l'enquête (27%) mais ce taux reste quand même élevé. On peut imaginer que derrière ces disputes plus fréquentes, il y aurait parfois des violences conjugales.



- ***Chez les enfants***

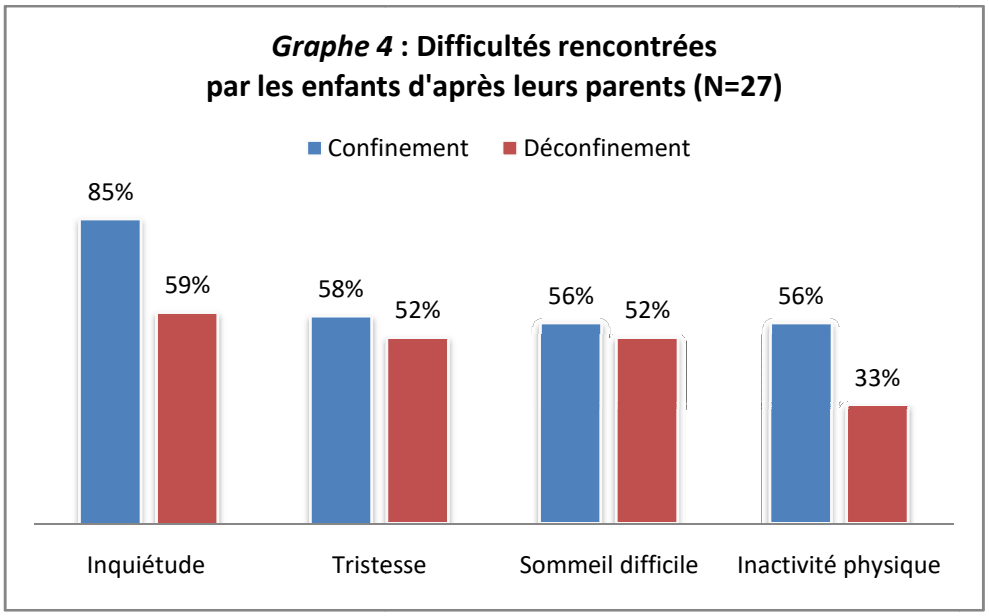
Les difficultés ressenties par les enfants ont été données par 27 parents. C'est un échantillon relativement faible, mais toutefois il permet de dégager une tendance.
On dit souvent « les enfants sont des éponges » c'est-à-dire qu'ils absorbent les émotions ressenties par leurs parents. Sans surprise, **les parents donnent les mêmes tendances chez leurs enfants** pendant le confinement (graphes 4 et 5) :

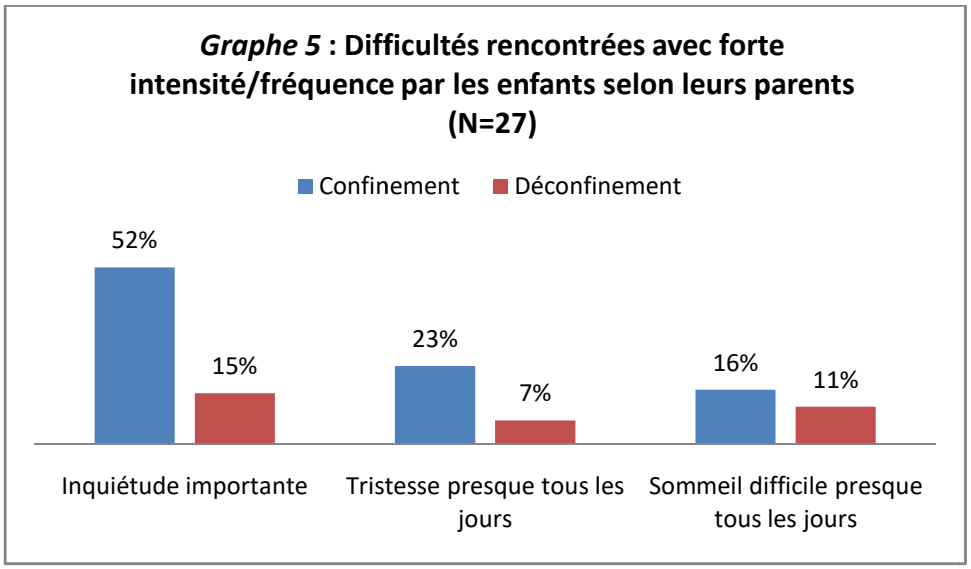
- 85% (N= 27) des parents interrogés disent que le Covid-19 a inquiété leurs enfants, 52% disent qu'ils se sont « beaucoup inquiétés ».
- 58% estiment que leurs enfants ont ressenti de la tristesse, déprime ou désespoir, 23% presque tous les jours. Certains parents évoquent que c'est en raison du Covid-19, mais d'autres « *parce qu'ils ne peuvent pas sortir jouer à l'extérieur* »
- 56% estiment que leurs enfants ont eu, comme eux, des difficultés à s'endormir ou à rester endormis pendant le confinement, 16% disent que ces troubles étaient « presque tous les jours »
- 56% disent que leurs enfants n'ont pas jamais d'activité physique pendant le confinement

Les difficultés de sommeil peuvent être reliées à un usage fréquent des écrans mentionné par certains parents, un rythme de vie déséquilibré pendant le confinement car les enfants n'allaient pas à l'école, mais aussi une baisse d'activité physique. Un des parents s'exprime : « *Pendant le confinement mon enfant a pris de mauvaises habitudes de jouer longtemps et se coucher tard* ».

Pendant le déconfinement, deux de ces paramètres s'améliorent (quiétude et activité physique) mais deux paramètres stagnent : tristesse et sommeil.
En effet le taux d'inquiétude chez les enfants diminue beaucoup puisqu'il passe de 85% à 59% au moment de l'enquête, et le taux des enfants s'étant « beaucoup inquiétés » est 3,5 fois moins important au moment de l'enquête (15%) que pendant le confinement (52%).

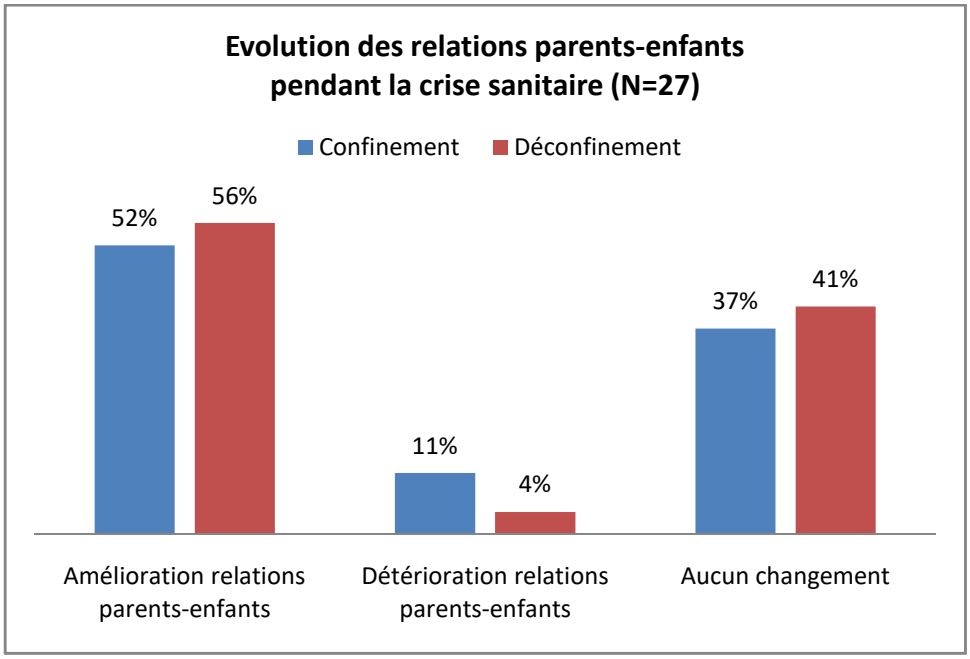
Mais, au moment de l'enquête, plus d'un parent sur deux estime que ses enfants sont encore tristes, plus d'un parent sur deux estime que ses enfants ont encore des difficultés de sommeil. 16% disent que leurs enfants ont des difficultés de sommeil presque tous les jours.
Le taux d'inactivité physique est 1,7 fois moins important au moment de l'enquête que pendant le confinement. Même si l'échantillon de parents (N=27) est trop petit et pas représentatif de l'ensemble des parents adhérents d'Espace 19, ces résultats doivent nous alerter.
Ces difficultés sont interdépendantes : l'inquiétude, la tristesse et l'inactivité physique peuvent engendrer des problèmes de sommeil. Et inversement le manque de sommeil peut engendrer des sentiments d'inquiétude et une faible motivation pour faire de l'activité physique.





Un effet positif du covid

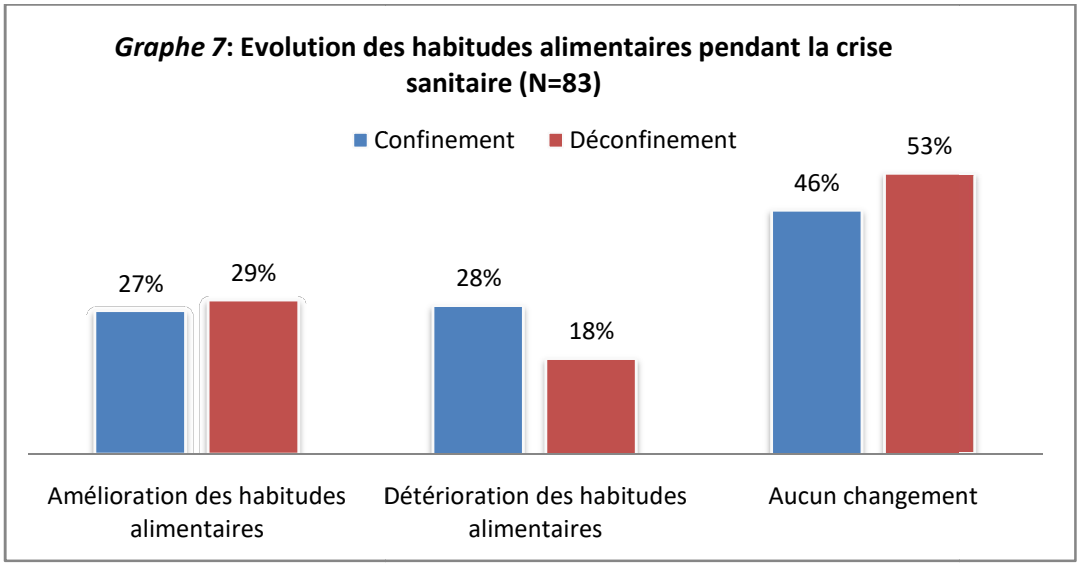
Un effet positif apparaît majoritaire sur la relation parent-enfant : 52% des parents disent que la relation avec leurs enfants s'est améliorée pendant le confinement contre 11% qui parlent d'une détérioration (graphe 6). On peut l'expliquer par le fait que parents et enfants ont partagé énormément de choses, ont pu échanger davantage, ont fait des activités ensemble pour s'occuper, ont dû faire l'école à la maison, etc. : « *on dansait tous les jours chez nous après que les enfants aient fini leurs devoirs* » nous confie une maman de cinq enfants. Mais le fait que la relation se soit détériorée pour plus d'une famille sur 10 ne doit pas nous laisser indifférent. Le manque d'espace dans les logements a certainement été un facteur important dans le ressenti.
Ces effets majoritairement positifs perdurent : au moment de l'enquête, 56% des parents estiment que leur relation avec leurs enfants est meilleure qu'avant le confinement. Ces résultats ne doivent pas masquer les difficultés pour certaines familles : 4% estiment que la relation s'est détériorée.



Effets de la crise sur les habitudes alimentaires

Les effets du covid sur les habitudes alimentaires sont variés : les taux de personnes ayant amélioré (27%) et ceux ayant dégradé leurs habitudes (28%) pendant le confinement sont équivalents. Le taux de personne ne mentionnant aucun changement est de 46% (graphe 7).
La dégradation des habitudes chez certains adhérents pourrait s'expliquer par la diminution des revenus, une moins grande facilité d'accès aux supermarchés, une constitution de stocks importants de nourriture durant le confinement pour limiter les déplacements et un temps plus important passé chez soi, incitant davantage au grignotage.
Après le confinement, plus de la moitié affirme ne pas avoir changé leur alimentation par rapport à la période avant covid. Le taux de personnes ayant amélioré (29%) est supérieur au taux de personnes

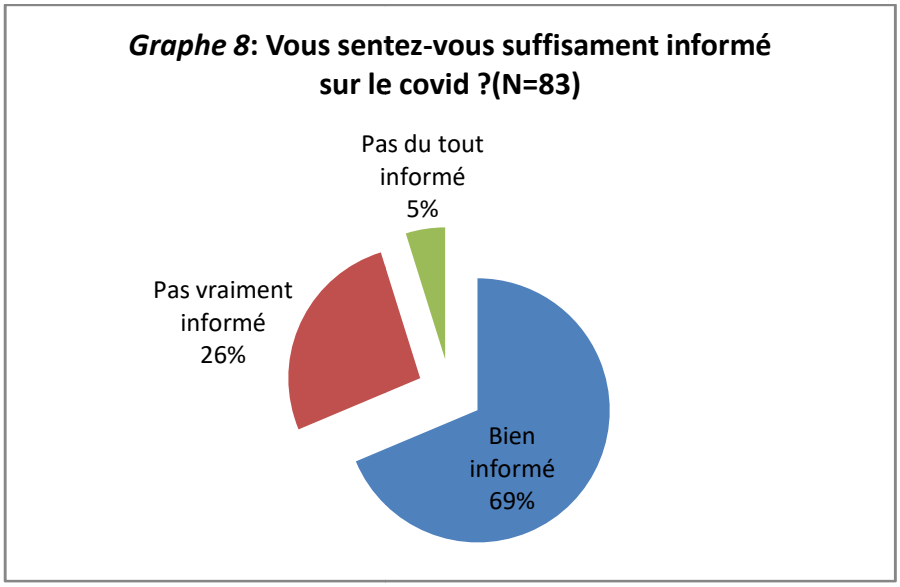
ayant dégradé leurs habitudes alimentaires (18%). Mais ce dernier chiffre n'est pas à négliger : le confinement a pu installer de mauvaises habitudes chez certains adhérents.



***Graphe 7*: Evolution des habitudes alimentaires pendant la crise sanitaire (N=83)**

Information par rapport au covid

La grande majorité des adhérents interrogés se disent suffisamment informés (69%). Mais 26% se disent « pas vraiment informés » et 5%se disent « pas du tout informé »/

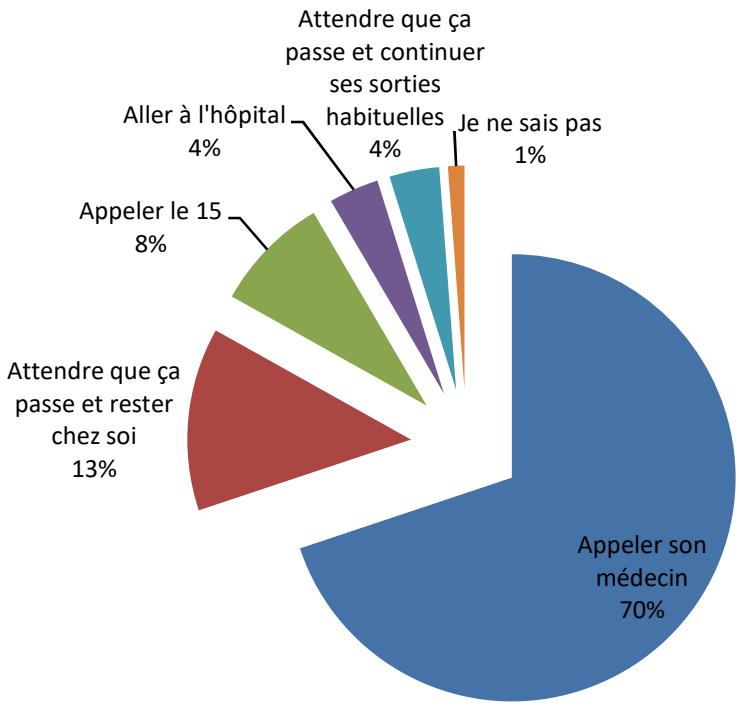


***Graphe 8*: Vous sentez-vous suffisament informé sur le covid ?(N=83)**

Sur la question « Si vous ressentez de la fièvre et vous toussez, qu'allez-vous faire ? », une majorité donne la réponse correspondant à la recommandation des autorités sanitaires : 70% disent qu'elles vont appeler leur médecin.

Mais cela signifie que 30% donne une autre réponse. 4% disent qu'elles vont attendre que ça passe et continuer leurs sorties habituelles, c'est un pourcentage faible mais qui doit nous obliger à continuer l'information.

***Graphe 9* : Comportement en cas de symtôme du covid (N=83)**

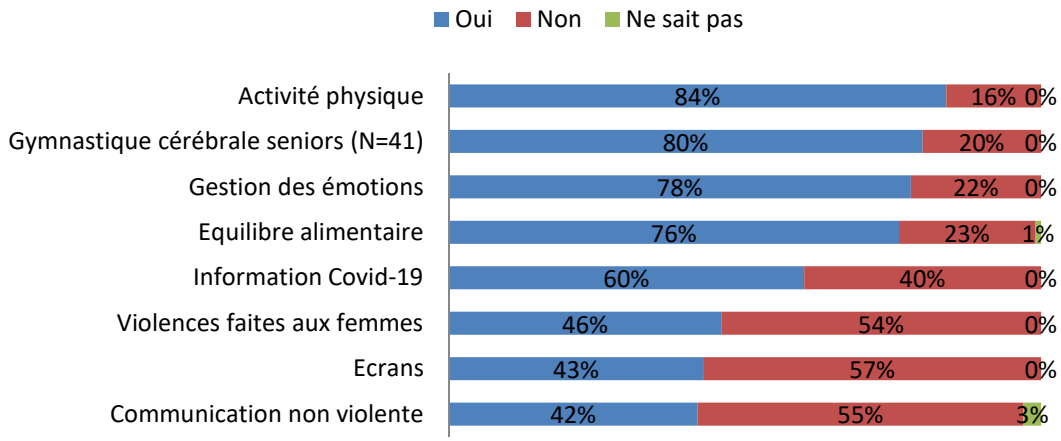


96% des adhérents interrogés ont un médecin traitant, 4% n'en ont pas.

Thèmes d'ateliers souhaités par les adhérents

Pour les adhérents interrogés, les thèmes les plus souhaités sont : activité physique (84%), gestion des émotions (78%), équilibre alimentaire (76%), information covid (60%) (graphe 10).
Les thèmes « violences faites aux femmes », « prévention écrans » et « communication non violente » sont souhaités par respectivement 46%, 43% et 42% des personnes interrogées.
La gymnastique cérébrale est souhaitée par 80% des séniors interrogés.

Graphe 10 : Thèmes souhaités pour des ateliers adns les centres (N=83)



Ces résultats en termes de thèmes souhaités confortent globalement les résultats précédents. En effets des ateliers sur ces thèmes-là contribueraient à améliorer le bien-être mental des adhérents, bien-être mental qui semble avoir beaucoup diminué au vu des résultats précédents (inquiétude, nervosité, tristesse, troubles du sommeil).

Perspectives

Espace 19 va poursuivre la mise en œuvre de son projet santé 2019-2021, sur les quatre axes définis dans la convention avec l'ARS mais avec parfois des accents sur des thèmes en particuliers ou bien avec des modalités adaptées aux besoins des adhérents en période post-crise.

Sur l'axe 1 « Intervenir pour et avec les personnes confrontées aux difficultés sociales : depuis l'accès aux droits au développement de leur pouvoir d'agir en santé », nous introduirons des ateliers d'information et d'échange sur le covid, plus largement les virus, en lien avec la Maison de Santé Michelet. De plus nous inciterons nos adhérents à être des citoyens actifs et solidaires dans le cadre de la lutte contre la pandémie. Cela signifie adopter les gestes barrières contre le virus, se faire dépister en cas de symptôme, prendre soin de sa santé avec un suivi régulier chez son médecin traitant, mais aussi adopter les gestes barrières contre l'isolement social : prendre des nouvelles de ses proches, rendre visite à ses voisins, devenir bénévole dans notre association, créer du lien et de l'entraide de proximité.
« Contre les vulnérabilités, l'immunité ne peut être que collective » (Croix Rouge Française). Près de six millions de Français souffrent d'isolement social, ce qui aggrave leur situation de vulnérabilité. Ils ont de ce fait plus de risques d'avoir un état de santé dégradé et de renoncer à leurs droits et aux soins.[1] L'isolement social peut entraîner un risque accru de 29 % d'avoir une crise cardiaque et de 32

[1] https://www.fabrique-territoires-sante.org/capitalisation/dossiers-ressources/sante-mentale-et-isolement-social

% d'être victime d'un accident vasculaire cérébral (AVC)[2]. Le niveau d'intégration sociale (interactions positives avec famille, amis…) est un facteur important de santé puisqu'il augmente de 30 à 80 % l'espérance de vie des personnes[3].
Pendant la crise, nos adhérents ont manifesté beaucoup de solidarité dans les quartiers, et cette solidarité a été précieuse pour repérer et accompagner les personnes vulnérables, puis traverser les moments difficiles de cette crise, nous les aiderons à en pendre conscience afin qu'ils puissent continuer dans ce sens. En favorisant des liens sociaux forts dans les quartiers, nous contribuerons à une meilleure santé des habitants du 19eme arrondissement.

Sur l'axe 2 « Développer les compétences psychosociales (cps) des jeunes enfants, des enfants et des adolescents, et prévenir les addictions », nous allons favoriser l'expression des émotions ressenties pendant la crise et lors du déconfinement. Puis nous accompagnerons les parents et les enfants à prendre conscience des cps qu'ils ont mis en œuvre pendant la crise sanitaire et à analyser les facteurs qui ont permis l'amélioration des relations parents-enfants (exemple : moments partagés de jeux en famille, plus de temps pour parler,…). Par cet exercice ils pourront alors décider de faire perdurer les bonnes habitudes qui se sont mises en place lors du confinement. Nous allons développer, comme souhaité par les adhérents interrogés, des ateliers sur la gestion des émotions et la communication non violente, ceux-ci vont favoriser le renforcement des cps et donc des relations plus apaisées, tant entre parents et enfants que dans les couples.
Nous allons aussi développer des ateliers sur le sommeil et la prévention des addictions aux écrans.
De plus nous serons attentifs à repérer les familles très affectées par la crise (deuil, fortes tensions familiales…) afin de leur proposer un accompagnement répondant à leurs besoins, de façon individuelle si nécessaire, ou bien une orientation.

Sur l'axe 3 « Promouvoir la prévention des maladies chroniques, notamment par une alimentation équilibrée et une activité physique régulière, de la petite enfance aux personnes âgées », même si l'effet négatif de la crise sur les habitudes alimentaires n'est pas ressorti dans l'enquête de façon majoritaire, nous allons poursuivre les ateliers d'information nutritionnelle et les ateliers cuisine (quand les conditions sanitaires le permettront). En effet les adhérents interrogés l'ont demandé et ceux-ci contribuent aussi au bien-être mental (alimentation favorable à un bon fonctionnement du cerveau pour une bonne gestion des émotions, réduction de l'isolement social).
Une attention particulière sera portée sur l'accès à des activités physiques régulières gratuites ou à un coût abordable. Ces activités vont contribuer aussi, au-delà de la prévention des maladies chroniques, au bien-être mental et à l'amélioration du sommeil.

Sur l'axe 4 « Développer des actions d'éducation à la vie affective et sexuelle, la contraception et la prévention du risque infectieux, auprès des adolescents et publics adultes prioritaires, femmes et migrants », la conseillère conjugale et familiale reprendra les actions de sensibilisation au collège Rouault à partir de 2021 et pourra en lien avec l'infirmière repérer les adolescents en situation de prise de risque ou de compensation suite à une souffrance psychique ressentie pendant la crise. De plus nous veillerons à repérer les situations de sexisme et de violences faites aux femmes puis accompagner les victimes.

[2] En 2016, une étude de l'université de York parue dans la revue médicale *Heart* s'attardait sur 180 000 cas. La conclusion était sans appel :
[3] https://observatoireprevention.org/2020/06/15/lenvironnement-social-essentiel-a-la-sante-mentale-et-physique/