

## **Semaine nationale de la santé mentale : des experts disponibles pour commenter les impacts psychologiques de la pandémie**

Dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale, le Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal (CR-IUSMM) présente les résultats préliminaires d'études qui s'intéressent aux impacts de la pandémie de COVID-19 sur la population.

### **L'importance de l'activité physique et du maintien d'une bonne hygiène de vie en période de confinement**

Les résultats préliminaires de cette étude réalisée par Ahmed Jérôme Romain, kinésologue, chercheur au CR-IUSMM et professeur adjoint à l'UdeM, démontrent que les personnes souffrant d'une pathologie chronique, telle que le diabète ou l'hypertension, auraient eu plus de difficultés à vivre le confinement que la population en générale. Nous pouvons expliquer cette situation par le fait que les personnes atteintes d'une maladie chronique vivent un stress supplémentaire en raison de leur peur d'attraper la COVID-19, d'être très malade ou d'en mourir. De plus, des personnes n'ayant pas de problèmes de santé mentale avant le premier confinement auraient développé des symptômes de détresse psychologique et jusqu'à la moitié des participants auraient eu des symptômes dépressifs.

En savoir plus - <https://ls.sondages.umontreal.ca/832468?lang=fr>

### **Vaccin contre la COVID-19 : quelles sont les préférences des Québécois?**

Cette étude menée en octobre 2020 par Thomas Poder, chercheur au CR-IUSMM et professeur à l'École de santé publique de l'UdeM, s'est intéressée aux préférences de la population du Québec au sujet de la vaccination contre la COVID-19. Selon les résultats préliminaires de cette recherche, la majorité des Québécois seraient favorables au vaccin. À l'automne dernier, une minorité des participants rejetait toujours la décision de se faire vacciner et certains envisageaient de choisir de ne jamais le faire si le programme de vaccination ne répondait pas à leurs attentes. Ces attentes sont par ordre d'importance : l'efficacité du vaccin, les effets secondaires, la durée d'efficacité, l'organisme recommandant le vaccin, le lieu de fabrication du vaccin, le délai d'attente pour être vacciné et les populations prioritaires. Ces résultats ont été obtenus auprès d'un échantillon représentatif de 1 980 personnes. Cette recherche a été réalisée en collaboration avec le Centre interuniversitaire de recherche en analyse des organisations (CIRANO) et l'École de santé publique de l'Université de Montréal (ESPUM).

En savoir plus - <https://cirano.qc.ca/fr/sommaires/2021PE-01>

### **Mieux comprendre comment le sexe, le genre et l'orientation sexuelle affectent l'adaptation à la crise de la COVID-19**

Cette étude de Robert-Paul Juster, chercheur au CR-IUSMM et professeur adjoint à l'Université de Montréal, démontre les impacts de la COVID-19 sur la santé mentale des personnes LGBTQ+ et comment cette communauté s'est adaptée à cette situation particulière. En plus d'être un danger pour la santé des individus, la pandémie de la COVID-19 a le potentiel d'exacerber certaines inégalités qui existent entre les hommes, les femmes et les personnes issues de la diversité sexuelle et de genre. En effet, les personnes LGBTQ+ canadiennes sont particulièrement vulnérables aux conséquences de l'isolement social. L'équipe de recherche de Robert-Paul Juster, le CESAR, a, entre autres, observé que les symptômes de dépression et d'anxiété chez les participants

différent selon leur sexe assigné à la naissance, leur identité de genre et leur orientation sexuelle. Plus précisément, les symptômes de dépression et d'anxiété seraient plus prononcés chez les personnes de sexe assigné femme à la naissance, chez les personnes de genre non binaires et chez les personnes bisexuelles, pansexuelles, asexuelles et d'orientation sexuelle autre. Ces résultats ont été obtenus grâce à la participation de 3 600 personnes âgées entre 18 et 86 ans.

En savoir plus

[https://umontrealpst.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV\\_4NQZzNwNO0b2AId?fbclid=IwAR0qmNo42UfJ3G740frfC3VXCAXKVeXTwa3PEw6Cq6bPFee6PIh6tSnKH-Y](https://umontrealpst.ca1.qualtrics.com/jfe/form/SV_4NQZzNwNO0b2AId?fbclid=IwAR0qmNo42UfJ3G740frfC3VXCAXKVeXTwa3PEw6Cq6bPFee6PIh6tSnKH-Y)

### **Détresse psychologique et COVID- 19 : les travailleurs de la santé s'adaptent bien malgré les conditions difficiles**

Les résultats préliminaires de cette étude réalisée par Steve Geoffrion, chercheur au CR-IUSMM et professeur à l'UdeM, démontrent que la majorité des travailleurs de la santé qui ont participé au projet de recherche ont fait preuve de résilience face aux expériences stressantes de la première vague de la pandémie de la COVID-19. Dans le cadre de ce projet réalisé en partenariat avec le Dr Nicolas Bergeron du CHUM, l'équipe de recherche a recruté 373 participants parmi les employés du CHUM, du CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et du CIUSSS de la Capitale-Nationale (médecins, infirmières, préposés aux bénéficiaires et autres). Chaque semaine, ces personnes ont répondu à une série de questions portant, entre autres, sur leur santé psychologique, leur exposition à des événements critiques et au stress, ainsi que sur le soutien qu'ils ont reçu. La pratique de l'autosurveillance par application mobile a aussi incité plusieurs participants à mettre de l'avant leur bien-être afin de mieux composer avec la situation pandémique.

En savoir plus <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca/actualite/detresse-psychologique-et-covid-19-les-travailleurs-de-la-sante-sadaptent-bien-malgre-des-conditions-difficiles>

### **Grandir pendant la pandémie**

Les résultats préliminaires de cette étude réalisée par Julie Leclerc, chercheuse au CR-IUSMM et professeure à l'UQAM, démontrent que la majorité des enfants et des adolescents auraient préféré pouvoir retourner à l'école à temps plein lors de la première vague de la COVID-19. Ces résultats ont été obtenus grâce à la participation de 440 jeunes, de juin à août 2020. Ceux-ci rapportaient peu d'émotions négatives, mis à part pour l'ennui qui touchait la moitié d'entre eux. De plus, il est démontré que les enfants et les adolescents auraient davantage peur de contaminer un membre de leur famille que d'attraper la COVID-19.

En savoir plus <https://grandirpendantlapandemie.ca/>