Symptômes d'anxiété et de dépression durant la pandémie de COVID-19

De février à mai 2021 Données de l'enquête sur la COVID-19 et la santé mentale[1]

La pandémie de COVID-19 et le stress

La pandémie de COVID-19 a affecté les individus, les familles et les communautés de plusieurs manières. **Plus de 7 Canadiens sur 10** ont déclaré avoir été affectés négativement par la COVID-19.

Plus de 2 Canadiens sur 5 ont déclaré un certain niveau de détresse au cours du dernier mois. En raison de la distanciation sociale et des mesures de confinement répétées, les sentiments d'isolement et de solitude peuvent accroître les niveaux d'anxiété et de dépression.

Anxiété et dépression

Les sentiments d'anxiété et de dépression font partie des symptômes les plus courants des troubles de la santé mentale.

Les symptômes de l'anxiété peuvent inclure[2] :
- un sentiment excessif et constant de nervosité
- de l'inquiétude et de la peur

Les symptômes de la dépression peuvent inclure[3] :
- un manque d'énergie
- de l'agitation
- une baisse d'humeur

Le diagnostic d'un trouble lié à des symptômes d'anxiété ou de dépression nécessite un clinicien formé et agréé. L'enquête sur la COVID-19 et la santé mentale a utilisé des outils de dépistage basés sur les symptômes pour identifier les individus présentant des symptômes modérés à sévères d'anxiété et de dépression (c'est-à-dire ceux qui auraient un dépistage positif pour le ***trouble anxieux généralisé (TAG)*** *ou le* ***trouble dépressif majeur (TDM)****)*[4].

Symptômes d'anxiété (TAG) et de dépression (TDM) chez les Canadiens âgés de 18 ans et plus

15 % des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TAG**. Cette prévalence était :

19 % des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TDM**. Cette prévalence était :

GENRE

Plus élevée chez les **femmes** que chez les hommes

18 % 12 %

Plus élevée chez les **femmes** que chez les hommes

22 % 15 %

GROUPE D'ÂGE

La plus élevée chez les **18 à 34 ans**

24 % (18–34)

La plus élevée chez les **18 à 34 ans**

31 % (18–34)

PAR GENRE ET PAR GROUPE D'ÂGE

Plus élevée chez les **femmes** que chez les hommes dans ces groupes d'âge

2X plus élevée (18–34) ; **2,5X** plus élevée (65 +)

Plus élevée chez les **femmes** que chez les hommes dans ces groupes d'âge

1,5X plus élevée (18–34) ; **1,5X** plus élevée (35–49) ; **2,5X** plus élevée (65 +)

23 % des Canadiens ont eu un dépistage positif pour le **TAG**, pour le **TDM** ou pour les deux.

Utilisation d'alcool et de cannabis

Comparativement à ceux qui n'ont pas eu un dépistage positif pour le **TAG** ou le **TDM**, ceux qui en ont eu un étaient **plus susceptibles** de déclarer :

- Une forte consommation[5] quotidienne ou quasi quotidienne d'alcool : **1,5X**
- Une augmentation de leur consommation d'alcool depuis le début de la pandémie : **1,5X**
- Consommation quotidienne de cannabis : **2X**
- Une augmentation de leur consommation de cannabis depuis le début de la pandémie : **2,5X**

Groupes plus susceptibles d'avoir un dépistage positif

La proportion d'individus ayant eu un dépistage positif pour le **TAG** ou le **TDM** était **plus élevée** parmi :

- Les groupes autochtones[6] : **1,5X**
- Les travailleurs de première ligne[7] : **1,5X**
- Ceux dont le revenu a diminué en raison de la pandémie de COVID-19 : **1,5X**
- Ceux qui ont vécu un événement traumatisant au cours de leur vie : **1,5X**

Alors que la pandémie se poursuit, il est important d'apprendre à gérer le stress de manière saine afin de minimiser les symptômes d'anxiété et de dépression. Si vous ou quelqu'un que vous connaissez est en crise ou a besoin d'un soutien en matière de santé mentale, visitez le site **Espace mieux-être Canada** pour trouver un large éventail de ressources et d'outils.

VISITEZ
le site Canada.ca sur la maladie à coronavirus (COVID-19)

OBTENEZ DES DONNÉES
La maladie mentale pendant la pandémie – Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale

CONSULTEZ
Santé mentale : Demander de l'aide / Maladie à coronavirus (COVID-19) : Ressources de sensibilisation

RÉFÉRENCES ET NOTES :

1. Statistique Canada. Enquête sur la COVID-19 et la santé mentale (ECSM). 2021 (Consultée en décembre 2021). Accessible à l'adresse : https://www23.statcan.gc.ca/imdb/p2SV_f.pl?Function=getSurvey&SDDS=5330.
2. American Psychiatric Association. Troubles anxieux. Dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.). 2022 (Consulté en août 2022). Accessible à l'adresse : https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x05_Anxiety_Disorders.
3. American Psychiatric Association. Troubles dépressifs. Dans le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (5e éd.). 2022 (Consulté en août 2022). Accessible à l'adresse : https://dsm.psychiatryonline.org/doi/full/10.1176/appi.books.9780890425787.x04_Depressive_Disorders.
4. La gravité de l'anxiété et de la dépression a été mesurée à l'aide de l'échelle du trouble d'anxiété généralisée (GAD-7) et du questionnaire de santé du patient (PHQ-9) respectivement. Ces outils de dépistage clinique sont largement utilisés dans les enquêtes sur la santé de la population pour déceler les personnes susceptibles de vivre avec le trouble anxieux généralisé et le trouble dépressif majeur avec des scores de 10 ou plus (c'est-à-dire des symptômes modérés à sévères) au cours des deux semaines ayant précédé leur participation à l'enquête. Les données rapportées ci-dessus ne reflètent pas nécessairement un diagnostic clinique de ces conditions.
5. La forte consommation d'alcool est définie comme étant quatre boissons alcoolisées ou plus pour les femmes et cinq boissons alcoolisées ou plus pour les hommes en une seule fois.
6. Les groupes autochtones font référence aux Premières Nations, aux Métis ou aux Inuk (Inuits). La population cible de l'enquête était constituée de personnes vivant à l'extérieur des réserves.
7. Un travailleur de première ligne a été défini comme « une personne susceptible d'être en contact direct avec la COVID-19 en aidant ceux qui ont reçu un diagnostic d'infection par le virus ». Les exemples fournis étaient les suivants : « policiers, pompiers, ambulanciers, personnel infirmier ou médecins ».

Cat. : HP35-160/2022F-PDF | ISBN : 978-0-660-43048-5 | Pub. : 220039

© Sa Majesté la Reine du chef du Canada, représentée par le ministre de la Santé, 2022

Agence de la santé publique du Canada | Public Health Agency of Canada

Canada