

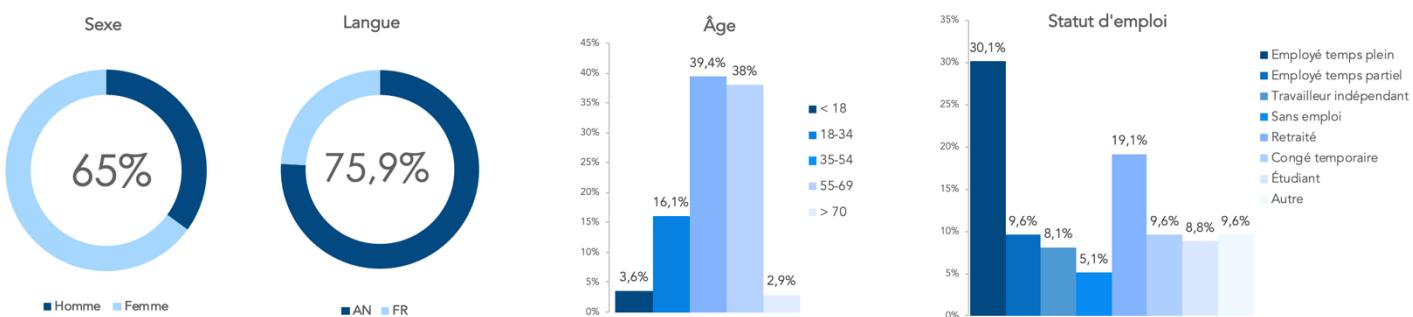
## Bref rapport aux participants no1

# IMPACT DE LA PANDÉMIE DE COVID-19 SUR LES HABITUDES DE VIE ET LA SANTÉ MENTALE DES PERSONNES IMMUNOSUPPRIMÉES ET LEURS PROCHES

Chercheurs: **Isabelle Doré, PhD**, UdeM, CRCHUM, CDTRP; **Mélanie Dieudé, PhD**, UdeM, CRCHUM, CDTRP; **Sylvain Bédard, CRCHUM, CDTRP**

Ce projet de recherche vise à fournir une meilleure compréhension de l'impact de la COVID-19 et des mesures de distanciation sur les habitudes de vie et la santé mentale des personnes immunosupprimées et leurs proches. **137 participants** ont complété un premier questionnaire entre les mois de mai et août 2020 (merci à tous!). Dans ce rapport, nous présentons des résultats préliminaires incluant les profils sociodémographiques et cliniques des participants, les habitudes de vie, les animaux de compagnie et la santé mentale.

## PROFIL SOCIODÉMOGRAPHIQUE

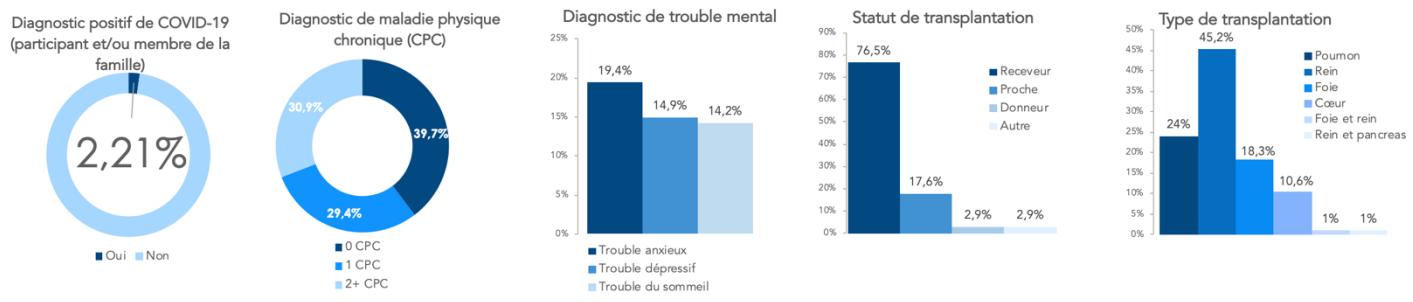


La majorité des participants sont des femmes (65%) et la plupart parlent anglais (75.9%). Les participants sont issus d'une diversité de groupe d'âge et leur statut d'emploi est varié.

Au total, **89 participants (65%) ont un ou plusieurs** animaux de compagnie. Parmi ceux-ci, 68.5% ont mentionné avoir un ou plusieurs chien(s), 27% un ou plusieurs chat(s) et 15.7% ont mentionné avoir chien(s) et chat(s).

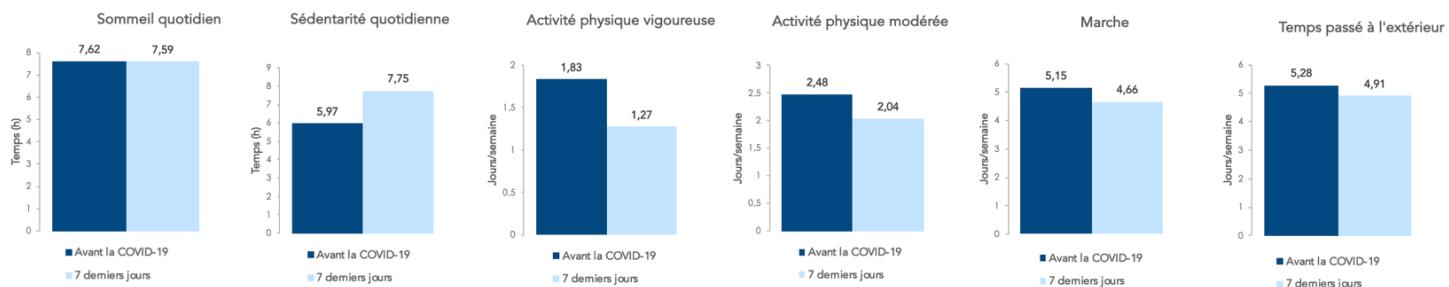
## PROFIL CLINIQUE

Les trois-quarts (76.5%) des participants étaient **recepteurs** de greffes, de tissus ou de cellules souches, 17,6% étaient **membres de la famille ou proches** d'un greffé, d'un receveur ou d'un donneur de tissus ou de cellules souches, 2,9% étaient **donneurs** d'organe, de tissu ou de cellules souches et 2,9% étaient **immunosupprimés pour d'autres raisons**. Parmi les 104 participants ayant reçu une transplantation, 45,2% ont eu une transplantation rénale. Le nombre d'années depuis la première transplantation varie de 2 mois à 37 ans. 2,2% des participants ont déclaré avoir reçu un diagnostic positif (ou un membre de leur famille) de COVID-19, 60,3% des participants ont déclaré avoir reçu un diagnostic d'au moins une maladie physique chronique et 34,3% des participants ont rapporté avoir reçu un diagnostic d'au moins un trouble mental. Voir les figures ci-dessous pour plus de détails.



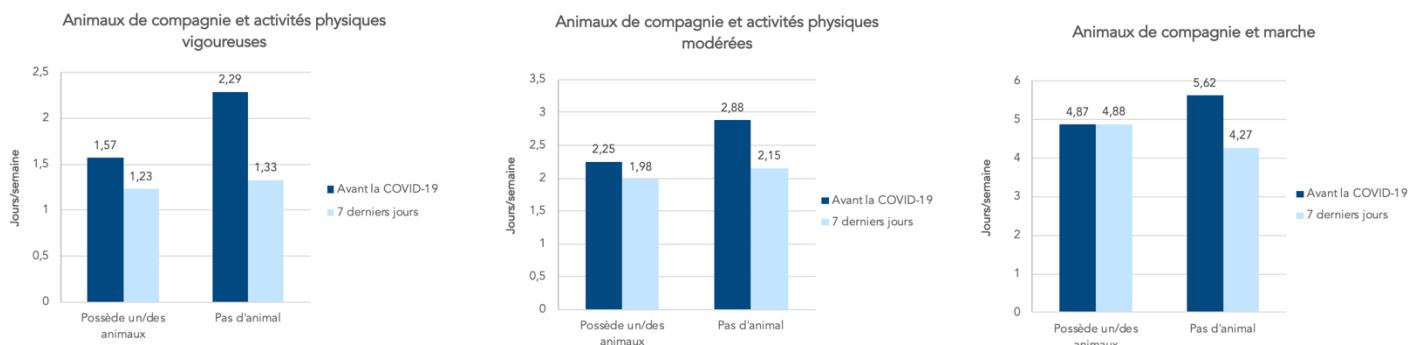
## DEPUIS LA COVID-19... AUGMENTATION DE LA SEDENTARITÉ ET DIMINUTION DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Après le début de la pandémie de COVID-19, le **temps sédentaire moyen a augmenté** et les **activités physiques vigoureuses** (c.-à-d. les activités telles que l'aérobie et le cyclisme rapide qui demandent un effort physique intense et font transpirer et respirer beaucoup plus fort que la normale), les **activités physiques modérées** (c.-à-d. les activités nécessitant des efforts physiques modérés comme le jogging, le vélo à un rythme régulier ou le tennis en double) et la **marche** ont **diminué**. De manière similaire, le **temps passé à l'extérieur**, qui comprend des activités telles que se promener, travailler dans le jardin, diner à l'extérieur, faire de la voile, a également **diminué**.



## AVOIR UN ANIMAL DE COMPAGNIE AIDE À MAINTENIR LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

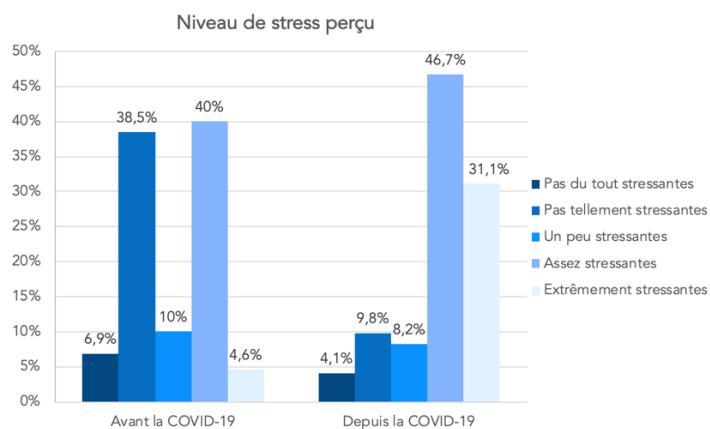
Nous avons comparé le niveau d'activité physique (activités vigoureuse et modérée ainsi que la marche) avant la COVID-19 et au cours des sept derniers jours entre des groupes de participants **ayant/n'ayant pas** d'animaux de compagnie. Les figures ci-dessous illustrent une diminution plus faible des activités physiques vigoureuse et modérée comparativement aux participants n'ayant pas d'animal de compagnie avant et depuis la COVID-19. De plus, aucune réduction de la fréquence de marche n'est observée chez les personnes ayant un animal de compagnie contrairement aux participants n'ayant pas d'animal de compagnie.



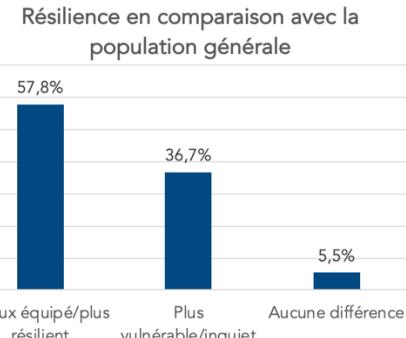
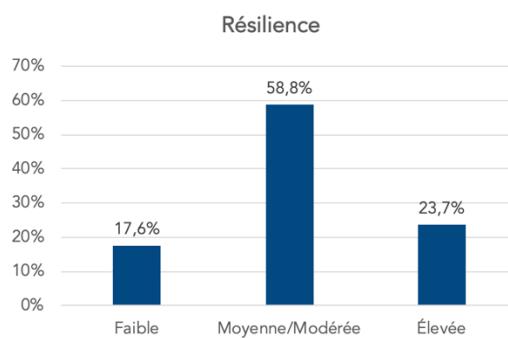
## LES INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE

Le niveau de stress<sup>1</sup> a été évalué avant et depuis le début de la pandémie.

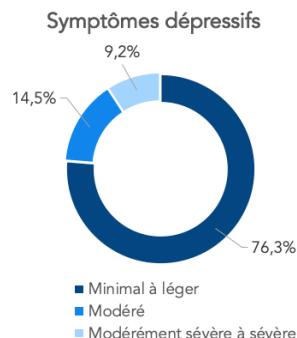
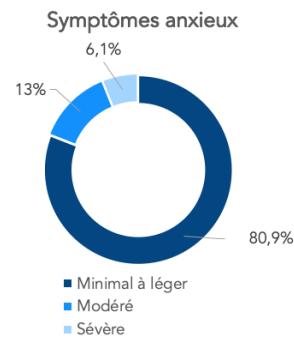
La figure nous indique que depuis le début de la pandémie de COVID-19, le nombre de participants ayant rapporté que la plupart de leurs journées étaient **assez ou extrêmement stressantes a augmenté**.



La résilience<sup>2</sup> fait référence à la capacité à faire face aux situations stressantes, difficiles. Selon la classification proposée dans la littérature, 17,6% des participants à notre étude ont un faible niveau de résilience et 23,7% ont une **résilience élevée**. De plus, 57,8% des participants ont déclaré se percevoir comme étant **plus résilients/mieux équipés** que le reste de la population.



Respectivement 13% et 6,1% des participants déclarent ressentir des **symptômes d'anxiété modérés et sévères** au cours de la dernière semaine. De manière similaire, 14,5% et 9,2% des participants à l'étude ont rapporté des **symptômes dépressifs modérés et modérément sévères à sévères**, respectivement.



Merci à tous les participants!

Si vous avez des questions ou des commentaires, n'hésitez pas à nous contacter au courriel suivant:  
stephanie.lariviere-beaudoin.chum@ssss.gouv.qc.ca

---

<sup>1</sup> Le niveau de stress a été évalué à l'aide d'une échelle de Likert à 5 points qui mesure le niveau de stress perçu des participants. Les participants devaient répondre de 1 (*Pas stressant*) à 5 (*Extrêmement stressant*).

<sup>2</sup> La résilience a été évaluée à l'aide de l'échelle brève de résilience à 6 points (BRS-6). Les participants doivent indiquer dans quelle mesure ils sont en accord avec chacun des énoncés. Les réponses varient de 1 (*Fortement en désaccord*) à 5 (*Fortement en accord*). Les scores moyens de 1,00 à 2,99 indiquent une résilience faible, de 3,00 à 4,30 une résilience modérée et de 4,31 à 5,00 une résilience élevée.

<sup>3</sup> Les symptômes d'anxiété ont été évalués à l'aide d'une échelle brève d'auto-évaluation, le GAD-7, qui mesure les symptômes anxieux à l'aide de 7 items. Cette échelle demande aux participants à quelle fréquence, au cours de la dernière semaine, les patients ont été dérangés par différents symptômes tels que l'inquiétude ou la peur. Les participants doivent répondre sur une échelle de 0 (*Jamais*) à 3 (*Presque ou tous les jours*).

<sup>4</sup> Les symptômes de dépression ont été évalués à l'aide du questionnaire PHQ-9 qui mesure les symptômes dépressifs à l'aide de 9 items. Chaque item est évalué sur une échelle de 0 (*Jamais*) à 3 (*Presque ou tous les jours*). Le score total peut varier de 0 à 27; un score plus élevé indique une plus grande sévérité des symptômes dépressifs. Un score total de 0 à 4 représente aucun symptôme/symptômes minimes, un score de 5 à 9 des symptômes légers, 10 à 14 des symptômes modérés, 15 à 19 des symptômes modérément sévères et 20 à 27 des symptômes sévères.