

# Impact du confinement sur les activités quotidiennes, le sommeil, la fatigue et la charge mentale

*Une réorganisation différente des habitudes de vie en fonction du genre*

C. Bastin, F. Collette, A. Folville, M. Geurten, C. Guillemin, V. Muto,  
F. Requier, M. Reyt, C. Schmidt, S. Willems



- Confinement au printemps 2020 = réorganisation rapide de notre quotidien  
→ S'adapter aux nouvelles mesures, télétravail, école à la maison...
- Quelles répercussions sur le sommeil, la fatigue et la charge mentale?
- Impact au quotidien similaire selon le genre?
- Les effets de genre observés s'atténuent-ils avec le vieillissement ?



- **Sommeil** : meilleure qualité *objective* chez les femmes mais plus de plaintes *subjectives* que les hommes.
  - Atténuation des différences homme/femme avec l'âge
- **Fatigue** : Les femmes rapportent plus de fatigue *subjective* que les hommes, particulièrement de la fatigue mentale.
  - Pas de changement avec l'âge
- **Charge mentale** : les femmes effectueraient plus de tâches ménagères (stress).
  - Leur sensation accrue de fatigue pourrait en partie provenir d'un plus grand nombre de responsabilités, associées à la gestion familiale



## Questionnaire en ligne *Durant le confinement*

<b>Vécu de la situation</b>	<b>Activités quotidiennes</b>	<b>Sommeil</b>	<b>Fatigue</b>	<b>Charge mentale</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Anxiété</li><li>- Humeur</li><li>- Peur</li><li>- Stress</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Télétravail</li><li>- Activités plein air</li><li>- Heures d'écrans</li><li>- Réseaux sociaux</li><li>- Sport</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Qualité du sommeil</li><li>- Heures passées au lit</li><li>- Heures de sommeil</li><li>- Efficacité du sommeil</li><li>- Somnolence diurne</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Générale</li><li>- Physique</li><li>- Mentale</li><li>- Motivation</li><li>- Réduction activités</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Au travail</li><li>- Tâches ménagères</li><li>- Interactions sociales</li><li>- Activités pour soi</li></ul>

Avant et depuis le confinement



- **Statistiques:**

- Analyses sur deux groupes séparés: travailleurs et retraités
- Evaluation des différences suite au confinement:
  - T1 (*avant le confinement*) vs T2 (*depuis le confinement*) (Tests de Wilcoxon)
- Evaluation des effets de genre sur ces différences et sur le vécu:
  - Scores deltas (T2 – T1) et sur les échelles de vécu (ANCOVA : âge et sexe)



	Travailleurs				Pensionnés			
	Total N = 443	Hommes N = 74	Femmes N = 369	<i>p</i>	Total N = 127	Hommes N = 58	Femmes N = 69	<i>p</i>
<b>Âge</b> Moyenne (ET)	40,49 (12,17)	43,46 (13,18)	39,89 (11,89)	0,02*	68,98 (6,11)	70,36 (6,63)	67,83 (5,43)	0,02*
<b>Années d'études</b> Moyenne (ET)	3,63 (0,60)	3,60 (0,62)	3,63 (0,60)	0,63	3,09 (0,82)	3,16 (0,97)	3,03 (0,67)	0,38



## Effet du confinement chez les travailleurs

Activités	Sommeil	Fatigue	Charge mentale
<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Télétravail</li> <li>↗ Flexibilité travail</li> <li>↘ Occupation travail</li> <li>↘ Exigences travail</li>   <li>↗ Réseaux sociaux</li> <li>↗ Temps plein air</li> <li>↗ Temps écrans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Heures au lit</li> <li>↗ Heures sommeil</li> <li>↘ Efficacité sommeil</li> <li>↘ Qualité sommeil</li> <li>↘ Somnolence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Fatigue physique</li> <li>↗ Fatigue mentale</li> <li>↘ Engagement dans des activités</li> <li>↘ Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↘ tâches ménagères</li> <li>↘ temps pour soi</li> <li>↗ interactions sociales</li> <li>↗ travail</li> </ul>



## Effet du genre chez les travailleurs

### Vécu

Stress et peur liés au COVID **plus élevés chez les femmes**

### Activités

**Pas d'effet sur les différences liées au travail** : modifications quelque soit le genre

Plus grande augmentation de l'utilisation des réseaux sociaux chez les femmes, du temps d'écran chez les hommes

Augmentation du temps passé en plein air chez les femmes, diminution chez les hommes

### Sommeil

Plus grande augmentation des heures passées au lit chez les femmes

Pas de différences concernant la somnolence, la qualité et l'efficacité du sommeil

**Pas d'effet du genre** sur les modification de **fatigue** et **de charge mentale**





## Effet du confinement chez les pensionnés

Activités	Sommeil	Fatigue	Charge mentale
<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Réseaux sociaux</li> <li>↗ Temps écrans</li> <li>↘ Sport</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↘ Somnolence</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Fatigue physique</li> <li>↘ Engagement dans des activités</li> <li>↘ Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↗ Charge pour les interactions sociales</li> </ul>

## Effet du genre chez les pensionnés

**Aucun effet du genre** sur les différences liées aux activités, au sommeil, à la fatigue et à la charge mentale



## Répercussions du confinement:

- Sur les activités du quotidien, mais également sur le sommeil, la fatigue et la charge mentale
- Plus visibles chez les travailleurs, et touchent plus de sphères de la vie quotidienne

## Effet du genre sur les répercussions du confinement:

- Uniquement pour les travailleurs !  
En accord avec la littérature (différences tendent à s'estomper avec l'âge)
- Le confinement a permis **d'augmenter le temps disponible pour les loisirs**  
Ce gain de temps a été investi différemment chez les hommes et les femmes
- Vers une meilleure qualité de vie chez les femmes en âge de travailler?  
Augmentation du temps passé en plein air et au lit... Mais vécu plus négatif de la situation
- Le **confinement n'a pas remédié ou empiré les inégalités** concernant le travail, la fatigue, la qualité de sommeil ou la charge mentale

**Merci pour votre attention !**



- Questionnaires validés:
  - Anxiété = STAI
  - Sommeil = PSQI
  - Somnolence = ESS
  - Fatigue = MFI
- VAS (« Je me sens mentalement disponible pour effectuer les tâches ménagères »: 0 pas du tout disponible – 100 tout à fait disponible)
- Estimation du nombre d'heures passées à une activité (sport, écrans...)
- Echelles de Likert: Peur et stress lié au COVID



Si pas d'effet significatif du genre (ANCOVA)

→ Recherche d'une absence de différence

Analyses Bayésiennes, test de Mann-Whitney Femmes vs. Hommes  
Evaluation du niveau de preuve en faveur de  $H_0$  (BF01)

**Niveau de preuve en faveur de  $H_0$  pour tous les modèles testés**, sauf pour l'anxiété et la peur liée au COVID, chez les pensionnés (BF < 3, niveau de preuve insuffisant)