

Communiqué de presse - Comment nous dormons et ressentons des symptômes psychologiques pendant une pandémie

Une étude montre qu'au cours du premier confinement, les variations quotidiennes de la qualité subjective du sommeil ont influencé l'apparition de troubles de santé mentale et physique, et que ces effets étaient liés aux rapports quotidiens de décès liés à la COVID-19. L'équipe de chercheurs dirigée par Peter Simor - CRCN - Centre de recherche en cognition et neurosciences et UNI, Institut des neurosciences de l'ULB, Université libre de Bruxelles (ULB) - a interrogé 166 participants dans trois pays européens, deux fois par jour pendant deux semaines consécutives via une interface en ligne, sur leur qualité de sommeil et leurs expériences psychologiques négatives.

Lors du premier confinement (du 18 mars au 10 mai 2020), les personnes qui ont fait état d'une qualité de sommeil moins bonne pendant une nuit ont également fait état d'une augmentation de l'humeur négative, d'expériences de type psychotique et de plaintes somatiques le lendemain. En outre, les rapports quotidiens de décès causés par le Covid-19 prédisaient des symptômes psychologiques le même jour et une qualité de sommeil la nuit suivante.

C'est le résultat de recherches menées dans trois pays (Belgique, Hongrie, Espagne) sous la direction de Peter Simor avec des chercheurs de l'Université libre de Bruxelles (ULB), Rebeca Sifuentes-Ortega, Ariadna Albajara Saenz, Oumaïma Benkirane, Anke Van Roy et Philippe Peigneux du CRCN (Center for Research in Cognition and Neurosciences) et de l'UNI (Institut des Neurosciences de l'ULB) en collaboration avec des chercheurs de l'Université Eötvös Loránd de Budapest et de l'Université Autonome de Madrid.

Selon les chercheurs, la qualité du sommeil pourrait être liée à la pandémie COVID-19 et même influencer les plaintes de santé mentale. Pour tester cette hypothèse, ils ont interrogé 166 participants deux fois par jour (le matin et l'après-midi) pendant deux semaines consécutives via une interface en ligne sur leur qualité de sommeil et leurs expériences psychologiques négatives. Cette méthode a permis de mesurer des variables (qualité subjective du sommeil et expériences diurnes telles que la rumination, les expériences de type psychotique et les plaintes somatiques) de manière "prospective" et d'établir des tendances générales chez les individus.

Ils ont pu étudier les associations temporelles de ces variables au sein des individus, en examinant si :

- a) une nuit de sommeil relativement pauvre serait suivie d'un plus grand nombre de plaintes liées à la santé mentale le jour suivant.
- b) si une augmentation relative des troubles de santé mentale un jour donné entraînerait une altération des habitudes de sommeil la nuit suivante.

L'équipe de recherche a également établi un lien entre les mesures (sommeil et troubles de santé mentale) et des facteurs spécifiques liés à la pandémie de Covid-19 : Les décès quotidiens de COVID19 rapportés par les médias nationaux ont été utilisés comme indicateurs du contexte menaçant de la pandémie. Ainsi, ils ont pu montrer que les rapports quotidiens des médias sur le nombre de décès

liés à COVID19 par pays prédisaient des plaintes de santé mentale ce jour-là et une détérioration de la qualité du sommeil la nuit suivante.

Les résultats montrent que les changements de la qualité du sommeil d'une nuit à l'autre permettent de prédire comment les individus feront face aux défis quotidiens de l'enfermement le lendemain.

Référence :

Home confinement during the COVID-19 : day to day associations of sleep quality with rumination, psychotic like experiences and somatic symptoms

Sleep

Péter Simor, Polner B, Báthori N, Sifuentes, Ortega R, Van Roy A, Albajara Sáenz A, Luque González A, Benkirane O, Nagy T, Peigneux P

DOI: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab029>

Contact scientifique :

Peter Simor et Philippe Peigneux, CRCN - Centre de Recherche en Cognition et Neurosciences et UNI, Institut des Neurosciences de l'ULB, Université libre de Bruxelles (ULB)

E-mail : psimor@ulb.ac.be et philippe.peigneux@ulb.be

GSM : sur demande