

Effets du confinement sur les rythmes veille-sommeil et les consommations d'alcool

Sibylle MAURIES, MD^{1*}; Léa BERTRAND, MD¹; Benjamin ROLLAND, MD, PhD^{2,3}; Emilie STERN¹; Samuel TEBEKA, MD^{1,4}; Guillaume DAVIDO MD^{1,4}; Justine FRIJA-MASSON, MD, PhD^{6,7}; Marie-Pia d'ORTHO, MD, PhD^{6,7}; Michel LEJOYEUX, MD, PhD^{1,4,5}; Pierre A. GEOFFROY, MD, PhD^{1,4,5,8*}

- 1) *Département de psychiatrie et d'addictologie, AP-HP, GHU Paris Nord, DMU Neurosciences, Hôpital Bichat - Claude Bernard, F-75018 Paris, France*
- 2) *Service Universitaire d'Addictologie de Lyon, CH Le Vinatier, Hospices Civils de Lyon, Bron, France.*
- 3) *Inserm U1028, CNRS UMR5292, Université Claude Bernard Lyon 1, Bron, France.*
- 4) *Université de Paris, Paris, France*
- 5) *GHU Paris - Psychiatrie & Neurosciences, 1 rue Cabanis, 75014 Paris, France*
- 6) *Université de Paris, NeuroDiderot, Inserm U1141, F-75019 Paris, France*
- 7) *Explorations Fonctionnelles et Centre du Sommeil- Département de Physiologie Clinique, Assistance Publique des Hôpitaux de Paris, GHU Paris Nord, DMU DREAM, Hôpital Bichat, F-75018 Paris, France*
- 8) *CNRS UPR 3212, Institute for Cellular and Integrative Neurosciences, 5 rue Blaise Pascal, 67000, Strasbourg, France*

Les auteurs ne rapportent pas de conflits d'intérêts.

Dr Sibylle Mauriès
Hopital Bichat
Unité de psychiatrie-addictologie,
46 rue Henri Huchard,
75018, Paris, France.

E-mail : sib.mauries@gmail.com

Résumé :

Contexte : La pandémie mondiale de la covid-19 a entraîné des changements radicaux dans la vie quotidienne des français. L'objectif de cette étude était d'identifier les caractéristiques sociodémographiques et cliniques (rythme veille-sommeil, symptômes psychiatriques et comportement en matière de consommation d'alcool) au cours du confinement complet, en comparant les individus qui ont augmenté leur consommation d'alcool (iAU), ceux qui ont maintenu une consommation stable (sAU) et ceux qui n'ont pas consommé d'alcool (AnoU).

Methodes : Les participants ont été recrutés par courrier électronique et ont répondu à une enquête en ligne, comprenant des auto- questionnaires, au cours de la dernière semaine du confinement.

Résultats : 1627 participants ont été recrutés. Le groupe iAU, comparé au groupe sAU, avait un sommeil plus perturbé (PSQI ; $p < 0,001$), une insomnie plus sévère (ISI ; $p < 0,001$), une durée de sommeil plus courte ($p < 0,001$), une latence de sommeil plus longue ($p < 0,001$) et des horaires de sommeil-éveil moins réguliers ($p = 0,005$). Le groupe iAU, comparé au groupe sAU, a rapporté plus d'anxiété (HAD-A ; $p = 0,009$), plus de symptômes dépressifs (HAD-D : $p = 0,006$) et plus de symptômes psychotraumatiques (PCL-5 : $p = 0,018$). Le groupe sAU, comparé au groupe AnoU, présentait un sommeil de meilleure qualité (PSQI ; $p = 0,002$) et des symptômes d'anxiété moins graves (HAD-A ; $p = 0,014$), mais il avait également une meilleure qualité de vie, notamment des maisons plus grandes, des espaces extérieurs plus fréquents et des revenus mensuels plus élevés.

Conclusion : Les personnes qui ont augmenté leur consommation d'alcool pendant le confinement présentaient davantage de troubles du sommeil et de troubles des rythmes circadiens, ainsi que des symptômes psychiatriques plus sévères.