



SANTÉ SOCIÉTÉ

## Troubles du sommeil : quand le confinement impacte notre santé psychologique

18 avril 2020 - 9h32

*Le Dr. Valérie Aubin, chef du service psychiatrie du CHPG, apporte quelques éléments de précision sur l'impact du confinement sur le sommeil, tout en rappelant les recommandations générales pour favoriser des nuits de qualité. Elle revient plus largement sur les conséquences de la crise sur les patients suivis en psychiatrie, ainsi que sur le personnel hospitalier.*

Le chiffre paraît incroyablement élevé : trois personnes sur quatre auraient des difficultés à dormir pendant cette période de confinement. Mais en préambule, le Dr. Valérie Aubin tient à mettre ces données en perspective. « *En temps normal, une personne sur deux a un sommeil perturbé. Alors c'est spectaculaire, mais en réalité, cela représente un quart de plus que d'habitude. Le sommeil est un indicateur de santé psychique, c'est le premier perturbé quand on va moins bien, ce n'est donc pas étonnant qu'il soit fortement impacté* », résume la chef du service psychiatrie du CHPG. Elle explique ainsi que pour la population « standard », faire l'expérience d'un sommeil agité peut trahir des angoisses d'ordre économique (l'inquiétude de perdre son emploi, une situation financière complexe...) mais aussi d'ordre social, puisqu'en étant confinée, les interactions humaines se réduisent à peau de chagrin, notamment pour les personnes célibataires ou isolées. Les parents vont aussi se montrer préoccupés pour l'avenir, notamment scolaire, de leurs enfants et ainsi « *cumuler les facteurs de stress* ».

### Les dix recommandations pour optimiser un sommeil de qualité

Pour retrouver « les bras de Morphée » durant cette crise sanitaire, la spécialiste s'appuie sur les dix recommandations de l'Institut national du sommeil et de la vigilance français : ne pas décaler ses horaires et par incidence son rythme habituel, ne pas rester au lit lorsque l'on ne dort pas, s'exposer au soleil et à la lumière, maintenir une activité physique mais ne pas en pratiquer trois heures au moins avant le coucher, se limiter à des siestes courtes (pas plus de 20 minutes), modérer sa consommation d'excitants (thé et café sont à bannir après 14h), pratiquer des activités manuelles et ne pas rester derrière un écran toute la journée, privilégier des dîners légers, mais riches en féculents, se déconnecter au moins une heure des écrans avant de se coucher et enfin, aménager une chambre propice au sommeil, avec notamment une température ambiante fraîche, comprise entre 18 et 20°C. La majorité de personnes, concernée par ces effets anxiogènes du confinement, peut mettre en pratique ces recommandations, mais « *dans la population psychiatrie, l'amplification des malaises existants est encore plus dramatique* », révèle le Dr. Valérie Aubin.

## Suivi des patients en psychiatrie...

« Les patients, comme la majorité de la population, sont très confinés et disciplinés, mais ils ont surtout vu la gestion médiatique de l'épidémie et ont désormais peur. Tout d'abord, de déranger les soignants, puis de contracter le virus. Nos consultations sont désertées, seulement un patient sur dix continue de se déplacer ! Bien entendu en respectant les gestes barrières », constate-t-elle. Pourtant, dès le début de l'épidémie, les 14 psychiatres du service du CHPG ont pris les devants en appelant leurs patients pour les rassurer et garder un lien. « Il faut savoir que nous sommes à deux mois de rendez-vous programmés. L'hôpital nous a heureusement installé un système de visio très sécurisé et performant. Si l'on peut croire qu'une écoute suffit dans nos professions où nous n'auscultons pas physiquement les patients, ce n'est pas la même richesse que de les avoir en face de nous », concède la psychiatre. En revanche, certains patients qui étaient hospitalisés, ont fait le choix de le rester, préférant être entourés par une équipe de soignants et bénéficiant de conditions de confinement idéales, en chambre unique. « Nous continuons également les admissions, très sécurisées, avec une unité dédiée aux nouveaux entrants pour qu'ils puissent rester en quarantaine. Cela représente une dizaine d'entrée depuis le début de l'épidémie alors que c'est le nombre de patients que nous admettons par semaine en temps normal », ajoute-t-elle.

## ... et en addictologie

Parmi ces admissions, trois étaient liées à des demandes de sevrage portant sur des adolescents ou de jeunes adultes. D'ailleurs, depuis mercredi, une permanence téléphonique dédiée aux addictions a été mise en place (les mercredis de 9h à 17h avec ou sans rdv au 97 98 84 22). Elle s'adresse aux jeunes consommateurs et à leur famille, à tout patient ayant été suivi ou hospitalisé au CHPG, ainsi qu'à toute personne faisant face à une problématique addictive. Une initiative dont sont en charge le Dr. Jean-François Goldbroch et l'équipe d'addictologie du service de psychiatrie du CHPG. « Le besoin a émergé à la suite d'une dizaine d'appels de patients déjà suivis et/ou de leurs familles et à des appels d'associations de patients », explique le Dr. Valérie Aubin. « Certains qui sont en sevrage de cannabis, d'autres qui n'arrivent pas à s'en procurer à cause du confinement, sont en perte de repères, irritables et les familles ne savent plus comment agir. Nous pouvons leur proposer des substituts de consommations habituels dans le cadre de sevrages codifiés et médicalisés. » Enfin, une unité d'une dizaine de lits « dans le cas où nos patients en psychiatrie s'avèreraient positifs au COVID-19 sans présenter de symptôme respiratoire sévère » se tient prête, même si elle n'a pas encore accueilli de cas.

## Une hotline pour le personnel du CHPG

Depuis le 24 mars dernier, une autre initiative, cette fois-ci à l'égard du personnel hospitalier dans son ensemble a vu le jour : la création d'une hotline, encore « peu sollicitée ». « Le personnel soignant a du mal à s'identifier comme vulnérable. Il est également débordé par ce qu'il vit et il existe une culture chez ces professionnels qui estiment « juste faire leur métier » », explique le Dr. Valérie Aubin, qui précise que cette hotline est étendue à tout le personnel hospitalier (équipes soignantes, blanchisserie, cuisine, secrétaires...). « Un binôme psychiatre-médecin hygiéniste voit aussi les équipes médicales sur leur lieu de travail pour les réinformer des points d'hygiène physique afin de se protéger du virus ainsi que du stress induit sur le plan psychologique », ajoute-t-elle.

## Santé psychique collective : un avant et un après le confinement ?

Alors annoncer une date de déconfinement dès le départ aurait-il été bénéfique pour la santé psychologique collective ? Le Dr. Valérie Aubin s'appuie sur l'expérience des pays asiatiques et africains, déjà confrontés au confinement dans le cadre d'autres pandémies. « On sait qu'avoir une communication et explication claire est préventif du stress post traumatique et des effets délétères du confinement. Le fait que l'on connaisse mal cette maladie, cette communication continue d'évoluer, ce qui est dommageable. L'autre facteur, c'est effectivement la durée qui doit être fixée d'emblée pour ne pas changer, car cela a également des effets délétères et reste un facteur péjoratif. Il aurait fallu que cette date (fixée au 3 mai à Monaco pour le moment et au 11 mai en France, NDLR) soit annoncée pour mieux borner les choses dès le départ et éviter les faux espoirs et les angoisses », conclut-elle.

**Délia KRIEL**