

## LES RISQUES POUR LA SANTÉ MENTALE

# “Il devient vraiment urgent d’agir au niveau des soutiens psychologiques”

Entretien Laurence Dardenne

Professeur de psychologie de la santé à l’UCLouvain, membre du groupe d’experts “Psychologie et coronavirus”, le Pr Olivier Luminet nous alerte sur les dégâts psychologiques, déjà présents et à venir, liés à la crise sanitaire en cours.

**En quoi consistent les études que vous menez au sein de votre équipe de recherche ?**

Mes intérêts sont particulièrement centrés sur les émotions. Dans le contexte de cette pandémie, on a voulu savoir quel était leur rôle par rapport aux comportements de santé. Dans une large enquête menée pendant le confinement, nous avons constaté que la peur, par exemple, pouvait renforcer certains comportements comme le lavage des mains. Mais cet effet salutaire de la peur est temporaire. La peur n’est bonne conseillère que dans l’urgence, mais pas de manière permanente. Pour le long terme, il faut jouer sur d’autres facteurs, notamment en lien avec la motivation. Nous avons aussi pu observer qu’il y avait des liens entre les émotions plus positives et la difficulté à réduire les contacts sociaux. Ce résultat souligne qu’une des grandes difficultés est que certaines des règles sont contre-nature, comme le fait de ne pas voir ses proches. Nos inclinations naturelles et nos émotions positives sont mises à mal dans les circonstances actuelles. Et c’est notamment ce qui rend la situation compliquée à gérer d’un point de vue psychologique et qui rend le changement de certains comportements difficile. On demande aux gens de ne pas faire ce qu’ils ont toujours fait et ce qui, d’habitude, de surcroît leur fait du bien.

**Avez-vous le sentiment que les politiques prennent la mesure des dégâts psychologiques engendrés par cette crise sanitaire ?**

Oui, je pense qu’il y a enfin une véritable prise de conscience de ce rôle. Fin mai, nous avons mis en place un groupe d’experts intitulé “Psychologie et corona” car au début de la crise, nous avions l’impression que de nombreuses dimensions psychologiques n’étaient pas du tout entendues. Puis, nos rapports et nos recommandations ont été relayés dans la presse. Au moment de la constitution de la Ceval (*Cellule d’évaluation*), on a inclus une psychologue dans le groupe. Ce qui par contre n’est pas encore suffisamment perceptible dans le monde politique, c’est que l’investissement en soutien psychologique n’est pas très coûteux par rapport au retour que cela peut produire au niveau du bien-être de la population et même de l’économie. Il n’y a pas eu une perception assez claire que, à côté des incitants économiques, les incitants psychologiques sont vraiment fondamentaux. Maintenant, il est fort tard. Peut-être pas trop tard, mais il devient vraiment urgent d’agir car on voit bien qu’à différents niveaux, les gens sont vraiment fatigués, épuisés, démotivés...

**Les psychologues constatent-ils cela dans leurs cabinets de consultation ?**

Oui, ils me disent ne plus pouvoir faire face à l’importance des demandes présentes. Et cela est dû au fait que nous ne sommes plus dans un état de stress aigu, mais bien dans un état de stress chronique. On commence maintenant à voir les dégâts psychologiques pas seulement chez les personnes fragilisées ou



ALEXIS HAULOT

**Pr Olivier Luminet**

Professeur de psychologie de la santé à l’UCLouvain, membre du groupe d’experts “Psychologie et coronavirus”

**Injecter quelques millions pour avoir du soutien psychologique à grande échelle, c’est garantir sur le long terme une santé mentale de la population qui est très largement fragilisée aujourd’hui.**



BELGAIMAGE

Le manque de lien social, notamment lié au télétravail, aggrave la situation.

vulnérables.

**Cette deuxième vague, avec l’effet de répétition et la saison hivernale, devrait-elle amplifier ce phénomène ?**

Effectivement, il y a l’effet d’accumulation. Certains ont pu recharger leurs batteries, mais pas tous. On se retrouve un peu comme dans le Tour de France. Il y a beaucoup d’étapes. Aujourd’hui, il faut s’apprêter à faire face à une étape plus difficile et s’organiser sur le plus long terme.

**En serons-nous capables ?**

Oui, les gens ont une capacité d’adaptation que l’on sous-estime. Le plus difficile pour eux est le manque de prévisibilité et le manque de contrôle sur ce qui se passe. Mais à partir du moment où on fixe un agenda qui peut s’étaler sur plusieurs mois, cela va les aider à rendre les événements futurs plus prévisibles et plus contrôlables. Le plus dur et difficile à vivre, c’est l’effet yo-yo, le retour en arrière. Même si on assiste inévitablement à un effet de “dépression saisonnière” en automne, les gens ont également des ressources. Mais pour qu’ils puissent tenir le coup, il faut absolument les aider à voir cet horizon à plus long terme, en sachant qu’il y aura des moments plus difficiles, des sacrifices à faire.

**Peut-on donner des conseils concrets pour mieux tenir le cap au quotidien ?**

Bien sûr. Pour reprendre l’analogie cycliste, en matière de dosage des efforts, il est clair que l’on ne peut plus donner la même énergie que celle mise au départ de la crise. Il faut que tout le monde soit conscient de cet état de fatigue et du fait que nous ne fonctionnons pas à notre plein potentiel. Une autre chose est de savourer davantage ce qui nous reste. Tout est question de relativité. Il faut investir dans ce que l’on a : la possibilité de voir quatre personnes, les mêmes pendant quinze jours, bien les sélectionner et pouvoir profiter d’un maximum d’interactions avec ces personnes-là. De même avec la personne que l’on peut voir sans protection. Il est essentiel aussi de garder le contact avec les autres, cette sociabilité, que ce soit par téléphone, vidéoconférences... Dans ce comparatif, il faut se rappeler que la bouteille est toujours aussi à moitié remplie. Même s’il y a beaucoup de choses que l’on ne peut plus faire ou que l’on doit postposer, comme les vacances lointaines, il reste beaucoup de choses que l’on peut réinvestir. Le maintien de l’activité physique est aussi quelque chose de central pour le bien-être et la santé mentale. Il est aussi important d’avoir des perspectives plus réalistes, car lorsque l’on baisse son niveau d’attente, on peut être très satisfait de ce que l’on fait. Il suffit de se dire que les attentes que l’on a pour les prochains mois sont moins élevées. Il faut en effet savoir que les émotions positives sont ressenties lorsque l’on atteint certains buts, peu importe le but. Et donc, lorsque l’on restreint les buts et qu’on les atteint, cela procure de la satisfaction et un sentiment de joie. Il est donc important de se fixer des buts atteignables. En profiter pour s’investir par exemple dans sa maison, son jardin, ses relations... Tout ce que l’on a tendance à négliger avec la vie trépidante que l’on mène souvent.

→ Ce mercredi, lisez sur LaLibre.be une opinion issue du groupe d’experts “Psychologie et coronavirus”.



BELGAIMAGE

Les publications scientifiques confirment que la perte de goût et d'odorat touchera 70 % des patients Covid-19 et non hospitalisés.

LA RECHERCHE MÉDICALE

# Quelle est l'efficacité de la cortisone comme traitement de la perte du goût et de l'odorat ? Une étude tente de le savoir

Clairément mise en évidence peu de temps après le début de l'épidémie de coronavirus, la perte du goût et de l'odorat est l'un des symptômes de la Covid-19. Les publications scientifiques confirment en effet que la perte de goût et d'odorat touchera 70 % des patients Covid-19 et non hospitalisés.

Des scientifiques belges s'étaient d'ailleurs largement penchés sur cette question lors de la première vague au cours de laquelle les professeurs Jérôme Lechien et Sven Saussez (ORL à Epicura) et chercheurs à l'Université de Mons (UMons), avaient coordonné la première étude européenne réalisée par 33 médecins ORL et chercheurs dans 12 hôpitaux européens auprès de 417 patients (263 femmes et 154 hommes) présentant une forme non sévère d'infection à Covid-19 (infection prouvée par un test PCR).

Il en était ressorti que 86 % des patients infectés vont présenter des troubles de l'odorat (la plupart ne sentent plus rien) et 88 % des troubles du goût. Ces troubles de l'odorat surviennent soit avant l'apparition des symptômes généraux et ORL (dans 12 % des cas), soit pendant (65 % des cas) ou soit après (23 % des cas). Enfin, 44 % des patients vont récupérer leur odorat dans un délai court de 15 jours.

**Cortisone, défenses immunitaires et réactions inflammatoires**

Aujourd'hui, alors que la deuxième vague fait surface, on apprend que l'étude européenne consacrée à la perte de goût et d'odorat chez les patients infectés par la Covid-19 est relancée. Cette fois afin d'évaluer l'efficacité de la cortisone et d'étudier les défenses immunitaires ainsi que les réactions inflammatoires.

En Belgique, 150 patients présentant une anosmie Covid-19 ont été inclus dans la première étude et suivis jusqu'à ce jour. 80 % de ces patients ont récupéré spontanément 2

mois après le début des symptômes. Après 6 mois, 90 % des patients avaient récupéré. Ce qui revient à dire que 10 % restent malheureusement anosmiques.

*“Suite à la survenue actuelle de la 2<sup>e</sup> vague, nous avons décidé de rouvrir notre étude consacrée aux patients présentant une perte d'odorat et de goût liée au Covid-19, ont expliqué les chercheurs. Cette deuxième phase de l'étude aura pour but d'évaluer l'efficacité de la cortisone – qui n'avait pas été utilisée en mars-avril 2020 – comme traitement de l'anosmie.”*

**90%**

**des patients ont récupéré le goût et l'odorat après 6 mois**

D'une étude menée en Belgique, il ressort que 80 % des patients ont récupéré spontanément 2 mois après le début des symptômes. Et après 6 mois, 90 % des patients avaient récupéré.

Les corticoïdes sont en effet maintenant administrés pour les formes sévères de la maladie. L'objectif des auteurs de cette deuxième étude est à présent d'évaluer l'efficacité de ce traitement en réalisant des mesures objectives de l'odorat avant et après le traitement.

Ils souhaitent aussi étudier les défenses immunitaires et les réactions inflammatoires des patients ayant une perte de goût et d'odorat. Ces travaux qui ont débuté au cours de la première vague seront poursuivis et réalisés en collaboration avec le P<sup>r</sup> Arnaud Marchand de l'institut d'immunologie, à l'hôpital Erasme.

**Qui peut participer à cette étude ?**

Les personnes qui désirent intégrer l'étude sont invitées à adresser un mail à l'adresse covid19.rechercheclinique@umons.ac.be et y laisser leurs coordonnées (nom, prénom, téléphone et commune de domicile). Les auteurs de l'étude les recontacteront pour fixer avec elles un rendez-vous.

Des patients présentant une forme légère de Covid-19 (sans perte de goût et d'odorat) peuvent également intégrer l'étude. *“Ce groupe permettra de comprendre les mécanismes spécifiques aux anosmiques”,* expliquent les chercheurs.

L. D.

**Grands magasins**

**Fermeture avancée à 20 heures le vendredi**

Craignant d'assister à des scènes d'agressivité, le front commun syndical a demandé, mardi, la fermeture des grands magasins à 20 heures le vendredi, heure à laquelle entre en vigueur l'interdiction de vente d'alcool. Delhaize et Colruyt ont déjà répondu positivement à l'appel. Carrefour se prononcera ce mercredi. Certaines enseignes étendent en effet leurs heures d'ouverture jusqu'à 21 heures le vendredi, ce qui risquait de causer problème avec l'interdiction de la vente d'alcool après 20 heures décrétée par le dernier comité de concertation pour lutter contre le virus. (Belga)

**Distribution**

**Prix des poissons en repli**

Les prix des poissons dans les criées flamandes ont une nouvelle fois fortement baissé en raison de la fermeture de l'Horeca, indique Tom Premereur, directeur de Vlaamse Visveiling (criées flamandes). Actuellement, les prix des poissons sont 20 % moins chers que prévu. Une baisse est encore attendue ces prochaines semaines. La crise du coronavirus pèse sur les criées d'Ostende et de Zeebrugge. Tout comme lors du premier confinement, les ventes baissent et donc les prix de plusieurs sortes de poissons. *“La pêche continue mais en raison de la fermeture de l'Horeca, la part de marché se réduit. Il y a une offre trop élevée et les prix baissent”,* explique Tom Premereur. Les prix ont particulièrement baissé pour la sole, le turbot, la lotte, la barbrue et la raie. (Belga)

**Italie**

**Le couvre-feu à nouveau en vigueur en Lombardie**

Première région d'Europe massivement touchée par la pandémie en février et mars, la Lombardie se retrouve de nouveau en première ligne, enregistrant une explosion des cas, ce qui va la conduire à instaurer un couvre-feu, une première en Italie depuis la fin du confinement. Le couvre-feu doit entrer en vigueur à partir de jeudi, de 23 heures à 5 heures du matin, pour 3 semaines. L'Italie connaît depuis vendredi une forte hausse des cas de Covid-19 (plus de 10 000 par jour) et la Lombardie est de nouveau la région la plus touchée. Depuis février, la Lombardie a payé un lourd tribut à la pandémie, enregistrant un tiers des cas de contamination et 46 % des décès (17 084 sur 36 616).