



Since January 2020 Elsevier has created a COVID-19 resource centre with free information in English and Mandarin on the novel coronavirus COVID-19. The COVID-19 resource centre is hosted on Elsevier Connect, the company's public news and information website.

Elsevier hereby grants permission to make all its COVID-19-related research that is available on the COVID-19 resource centre - including this research content - immediately available in PubMed Central and other publicly funded repositories, such as the WHO COVID database with rights for unrestricted research re-use and analyses in any form or by any means with acknowledgement of the original source. These permissions are granted for free by Elsevier for as long as the COVID-19 resource centre remains active.

CO 6-2

### Rythme veille/sommeil et dépression au cours du confinement pendant la pandémie de COVID-19



Juliette Felician<sup>1,\*</sup>, Laure Peter-Derex<sup>2</sup>, Mikail Nourredine<sup>1</sup>, Filipe Galvao<sup>1</sup>, Mylène Lefebvre<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centre hospitalier Le Vinatier, Lyon, France

<sup>2</sup> HCL, Lyon, France

\* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : [juliette.felician@gmail.com](mailto:juliette.felician@gmail.com) (J. Felician)

**Objectif** Le confinement de la population durant la pandémie de COVID-19 a eu des conséquences sanitaires majeures parmi lesquelles le développement ou la récurrence de troubles psychiques et de troubles du sommeil. Or le rythme veille/sommeil a un impact sur la santé mentale. L'objectif de notre étude était d'évaluer le lien entre le décalage du rythme veille/sommeil et la présence de symptômes dépressifs durant le confinement de mars à mai 2020 dans la population française.

**Méthodes** Sur les 2612 participants ayant renseigné un questionnaire en ligne, les données de 2158 sujets ont pu être analysées pour évaluer le rythme veille-sommeil (point médian du sommeil les jours fériés corrigé de la dette du sommeil : MSFsc), le chronotype (questionnaire de Horne & Ostberg) et la présence et la gravité d'une éventuelle dépression (PHQ-9).

**Résultats** Notre population était composée de 77 % de femmes d'âge médian 39 (30-48) ans. Un tiers des participants présentait des symptômes dépressifs d'intensité modérée à sévère. Les sujets « du soir » avait en moyenne un score à la PHQ-9 de 2,1 points plus élevé que la catégorie neutre ( $p < 0,05$ ). Par rapport à la période pré-confinement, le MSFsc était décalé de 29 (0–61) min pendant le confinement. Un décalage d'une heure du MSFsc était associé à une augmentation de 0,54 point [IC 95 % (0,31 ; 0,78),  $p < 0,001$ ] de la PHQ-9 après ajustement sur l'âge, le sexe et le chronotype.

**Conclusion** En situation de confinement, la perturbation du rythme veille/sommeil dans le sens d'un retard de phase est associée aux symptômes dépressifs, avec une vulnérabilité plus marquée des chronotypes du soir.

**Déclaration de liens d'intérêts** Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

<https://doi.org/10.1016/j.msom.2022.01.043>

CO 6-3

### Qualité de sommeil des athlètes élités durant le confinement liés au COVID-19 : effet du sexe et la discipline sportive



Mohamed Romdhani<sup>1,\*</sup>, Maher Souabni<sup>2</sup>, Driss Tarak<sup>2</sup>, Nizar Souissi<sup>1</sup>, Omar Hammouda<sup>2</sup>

<sup>1</sup> National Observatory of sports, Tunis, Tunisie

<sup>2</sup> University Paris Nanterre, UFR STAPS, Nanterre, Paris, France

\* Auteur correspondant.

Adresse e-mail : [romdhaniroma@gmail.com](mailto:romdhaniroma@gmail.com) (M. Romdhani)

**Objectif** Peu d'informations sur les effets du confinement causé par le COVID-19 sur la qualité de sommeil et l'insomnie des athlètes élités.

**Méthodes** Un questionnaire international (9 langues), web-based, cross-sectional, a été développé par un groupe international de chercheurs (33 chercheurs de 39 centres de recherches) pour vérifier l'effet du confinement sur la qualité de sommeil (PSQI) et l'intensité d'insomnie (ISI) durant deux périodes ; pre et durant le confinement.

**Résultats** Au total, 1454 athlètes élités (40 pays) ont répondu au questionnaire. L'échantillon a été composé de 58 % ( $n=828$ ) hommes et 42 % ( $n=613$ ) femmes, dont (59 % ;  $n=852$ ) pratiquait des sports individuels et (41 % ;  $n=602$ ) pratiquaient des sports d'équipes. Les scores de PSQI ( $4,1 \pm 2,4$  à  $5,8 \pm 3,1$ ) et ISI ( $5,1 \pm 4,7$  à  $7,7 \pm 6,4$ ) ont été supérieurs Durant compare à avant le confinement ( $p < 0,05$ ). Les athlètes du sexe féminin ont reporté une augmentation des troubles de sommeil et d'insomnies plus importante que celle reporté par les athlètes masculins ( $p < 0,05$ ). Les athlètes pratiquant des sports individuels ont reporté plus d'insomnies ( $p < 0,05$ ), mais pas de différences concernant la qualité de sommeil, durant le confinement comparé aux athlètes qui font des sports d'équipes. Les athlètes d'élités préféraient de s'entraîner plus tard dans la journée durant comparé à avant le confinement (durant  $14 : 38 \pm 4 : 32$  vs avant  $13 : 59 \pm 4 : 32$ ). Seulement les athlètes du sexe masculin et qui pratiquaient des sports individuels ont montré un retard dans le moment des entraînements durant le confinement.

**Conclusion** le confinement causé par le COVID-19 a provoqué une diminution de la qualité de sommeil, augmentation des symptômes d'insomnies et un retard du moment préféré pour s'entraîner, suggérant une perturbation circadienne chez les athlètes d'élite. Bien que tous les athlètes d'élite nécessitent une attention particulière durant cette période de pandémie, les résultats ont montré que les athlètes féminins et ceux qui pratiquent des sports individuels sont plus vulnérables.

**Déclaration de liens d'intérêts** Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêts.

<https://doi.org/10.1016/j.msom.2022.01.044>