

# Lettre d'information de la cohorte Tempo

## juillet 2014

### ... Editorial

**C**her(e) participant(e) TEMPO, en 2011, vous avez été 1214 à répondre à l'entretien que nous vous avons proposé par téléphone ou Internet. Près de trois années se sont écoulées, et nous avons pendant ce temps analysé vos réponses afin d'en tirer des éléments pour mieux comprendre les facteurs qui influencent la santé des jeunes adultes. Cette étude est une des rares en France à s'intéresser spécifiquement à la santé des personnes âgées de 18 à 35 ans, et les résultats font régulièrement l'objet de publications et communications scientifiques. D'autre part, des résultats obtenus dans le passé ont également servi à alimenter le rapport d'une expertise collective de l'Inserm sur les facteurs influençant le risque d'addiction chez les jeunes et à préparer le plan gouvernemental de lutte contre les drogues et les conduites addictives.<sup>1</sup>

Comme vous le verrez dans cette lettre d'information, à partir des informations que vous nous avez transmises en 2011, nous avons dans un premier temps choisi d'étudier trois thèmes : les facteurs associés au recours aux soins en cas de difficultés psychologiques – et notamment la place de l'Internet, le rôle de la situation socio-professionnelle vis-à-vis des consommations de tabac, alcool et cannabis et de difficultés psychologiques sévères, et enfin le lien pouvant exister entre pratique de jeux vidéo et risque de surpoids.

Quelle suite pour l'étude TEMPO ? Au-delà de la poursuite de l'exploitation des informations que vous nous avez transmises dans le passé, nous aimerions vous contacter

à nouveau en 2014. Tout d'abord, certains d'entre vous qui nous ont dit fumer régulièrement des cigarettes seront contactés pour participer à un entretien sur votre perception des campagnes de prévention du tabagisme. D'autre part, plus tard dans l'année, nous vous enverrons à tous un bref questionnaire ainsi qu'un kit de recueil de salive pour vous proposer de participer à une étude sur le rôle à la fois des conditions de vie des personnes et de certaines de leurs caractéristiques génétiques dans les trajectoires de consommation de tabac, alcool et cannabis dans le temps. Nous espérons que vous serez nombreux à participer à cette nouvelle vague de l'étude TEMPO !

Enfin, l'équipe TEMPO a récemment fusionné avec d'autres chercheurs étudiant les facteurs sociaux en lien avec la santé, et nous allons bientôt déménager. Vous pouvez d'ores et déjà découvrir le site web de notre nouvelle structure de recherche Inserm ([www.iplesp.upmc.fr/eres](http://www.iplesp.upmc.fr/eres)) et bien sûr consulter les actualités relatives à TEMPO sur notre site web habituel (<http://TEMPO.vjf.inserm.fr>).

En espérant que cette lettre d'information vous sera utile pour comprendre comment sont utilisées les informations que vous nous confiez, nous vous remercions chaleureusement de votre participation à l'étude TEMPO.

*Maria Melchior*

Maria Melchior, chargée de recherche Inserm

<sup>1</sup> <http://www.drogues.gouv.fr/site-professionnel/la-mildt/plan-gouvernemental/plan-gouvernemental-2013-2017/>



### ... Sommaire

**Le recours aux soins pour difficultés psychologiques**

● Page 2 ●

**Situation socioprofessionnelle, santé mentale et conduites addictives**

● Page 3 ●

**L'usage des jeux vidéos : un lien avec le surpoids**

● Page 4 ●

**Qui sommes-nous ?**

● Page 4 ●

## ... Le recours aux soins pour difficultés psychologiques

### Quelles sont les caractéristiques de personnes qui ont accès à des soins pour difficultés psychologiques ?

Nous savons que la fréquence des troubles mentaux chez les jeunes adultes est élevée : en particulier, l'anxiété, le mal-être pouvant aller jusqu'à la dépression et les abus d'alcool apparaissent habituellement entre l'adolescence et le début de l'âge adulte. Or malgré la possibilité d'une prise en charge efficace, seulement un tiers des jeunes adultes souffrant de ces troubles mentaux ont accès à des soins.

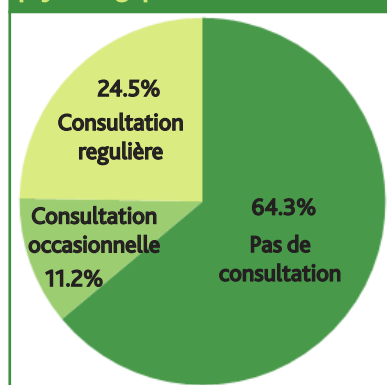
#### Comment l'entourage est particulièrement important au moment de l'entrée dans la vie adulte...

Des enquêtes internationales ont renseigné le pourcentage de consultations annuelles pour raison psychologique en population générale. Les résultats de l'étude Tempo 2011 nous ont permis d'investiguer la fréquence des soins non décrite jusqu'ici. Nous avons investigué en

cas de réponse positive, s'il s'agissait d'« une ou deux visites isolées » (soins occasionnels) ou de « plusieurs contacts ou d'un soutien régulier » (soins réguliers).

Parmi les 1214 participants de Tempo, 433 (35.7%) ont rapporté avoir déjà consulté un professionnel de santé pour raison psychologique, dont 31.4% pour des soins occasionnels

Fréquence de consultation d'un professionnel de santé pour raison psychologique



et 68.6% pour des soins réguliers.

A partir de ces résultats, nous avons cherché à comprendre si la fréquence des soins répondait au modèle d'Andersen, un américain qui a décrit les comportements de soins comme le résultat de facteurs :

- 1) « prédisposants » (comme le sexe, l'âge, le niveau d'études par exemple)
- 2) « favorisants » (comme les revenus, la prise en charge par la sécurité sociale ou une mutuelle des frais associés, le soutien social de la part de l'entourage)
- 3) « de besoin » (comme la présence d'un trouble psychique, son intensité).

Pour en savoir plus : [www.info-depression.fr](http://www.info-depression.fr)

Nos analyses montrent que deux facteurs interviennent indépendamment l'un de l'autre : la présence d'un trouble psychique (indiquant que les personnes qui ont recours à des soins sont probablement celles qui en ressentent le plus le besoin) et un soutien social insuffisant de la part de l'entourage.

Ce résultat est très intéressant car il semble propre à la population des jeunes adultes. Il témoigne de l'importance des relations aux autres à cet âge de la vie où domine l'envie de partager beaucoup avec autrui (amour, procréation, travail, amitié). Le psychologue américain Erik Erikson, dans son ouvrage *Enfance et Société* en 1950, avait décrit l'étape du « jeune âge adulte », qu'il situait entre 19 et 40 ans, comme l'étape majeure du développement psycho-social de toute la vie. Pour lui, à cette étape se fait le choix entre l'intimité et la solitude. Les résultats objectivent le rôle protecteur des relations aux autres pour le bien être psychologique.

#### L'utilisation d'internet en cas de difficultés psychologiques chez les jeunes adultes.....



Une des originalités de Tempo est d'avoir renseigné l'usage d'Internet en cas de difficultés psychologiques.

Dans Tempo, 104 (8.6%) participants ont rapporté avoir consulté Internet en cas de difficultés psychologiques. Cette fréquence semble un peu moindre que chez les jeunes dans d'autres pays (par exemple l'Australie où jusqu'à la moitié de jeunes âgés de 16 à 24 ans rapportait en 2012 avoir eu recours à Internet). La consultation d'Internet est particulièrement associée aux troubles psychiques tels que l'anxiété, la dépression, ou le risque suicidaire (les personnes qui ont ce type de difficultés ont recours à Internet 2 fois plus souvent que celles qui n'ont pas ce type de difficultés, ou que celles qui ont des consommations importantes de cannabis ou d'autres drogues).

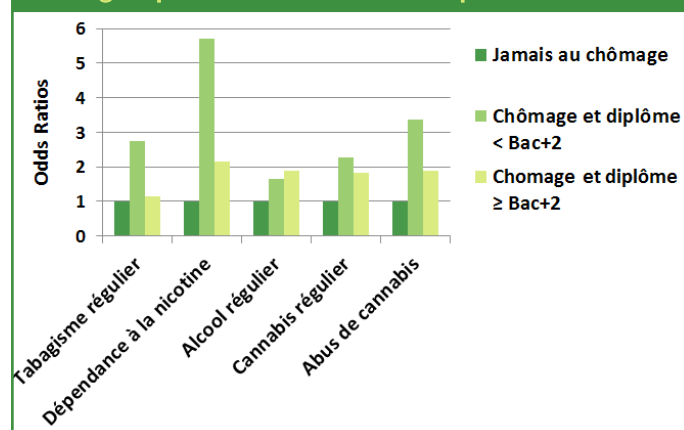
Les jeunes adultes qui ont recours à Internet ont plus souvent un suivi psychologique régulier, ce qui montre que le recours à Internet n'entrave pas le processus de recherche d'aide. Au contraire, la recherche d'informations sur Internet pourrait être une première étape dans le processus de soins, ce qui souligne l'importance à que le web propose aux personnes des informations pertinentes et fiables sur la santé mentale.

## ●●● Situation socioprofessionnelle, santé mentale et conduites addictives

**D**e nombreuses recherches montrent que les personnes qui ont une situation professionnelle instable et qui connaissent le chômage ont plus de problèmes de santé que celles qui ont une situation professionnelle stable. La situation professionnelle serait un facteur de dégradation de la santé particulièrement important en situation de crise économique, comme celle que nous vivons actuellement.

Les données de Tempo 2011 nous ont permis de mener deux études visant à mieux comprendre la place de la situation professionnelle vis-à-vis de la santé des jeunes adultes qui sont particulièrement vulnérables au chômage et à l'instabilité du travail. Dans un premier temps, nous avons examiné l'hypothèse selon laquelle le lien entre chômage et consommations de tabac, alcool et cannabis, dépend du niveau de diplôme des personnes – et ce même si de nombreuses personnes ayant mené des études supérieures connaissent des périodes de chômage. Dans Tempo, vous étiez 1126 en 2011 à déclarer être en activité professionnelle et 47.4% d'entre vous ont rapporté avoir déjà été au chômage (pendant environ 10 mois en moyenne).

### Chômage, diplôme et consommation de produits



*Lecture : les jeunes adultes au chômage et ayant un faible niveau de diplôme sont 5,7 fois plus de souvent dépendants à la nicotine que les personnes qui n'ont jamais été au chômage.*

Par rapport aux personnes qui n'avaient jamais été au chômage, celles qui l'ont été et qui avaient un niveau de diplôme inférieur à bac+2 avaient des niveaux de tabagisme et consommation de cannabis élevés; par contre, les personnes qui avaient été au chômage et qui avaient un niveau de diplôme au moins égal à bac+2 étaient celles qui déclaraient le plus souvent avoir une consommation importante d'alcool.

Pour en savoir plus : [www.tabac-info-service.fr](http://www.tabac-info-service.fr) / [www.alcool-info-service.fr](http://www.alcool-info-service.fr) / [www.drogues-dependance.fr](http://www.drogues-dependance.fr)

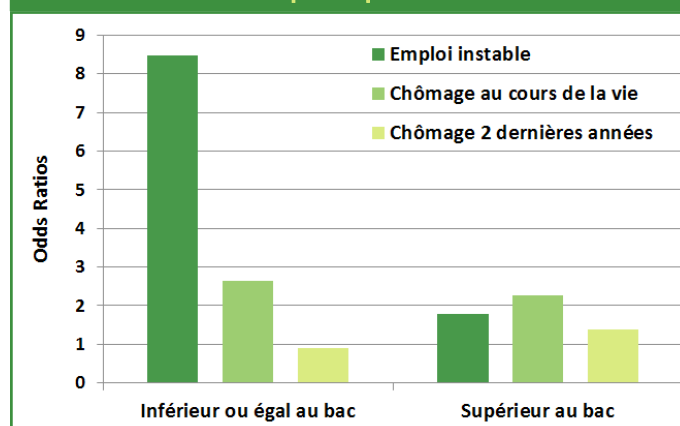
### Quel est l'effet d'une situation professionnelle instable sur la santé mentale ?

D'autre part, une seconde étude que nous avons menée avait pour objectif d'étudier les liens entre différents aspects de la situation professionnelle des personnes (type de profession, instabilité de l'emploi, expérience du chômage, et stress au travail) et risque suicidaire.

Les résultats ont montré que pour les 5% d'entre vous qui ont rapporté avoir eu des pensées suicidaires récentes, une majorité avait un contrat professionnel court type CDD (plutôt qu'un CDI) et avait connu le chômage.

De nouveau, le lien entre ces caractéristiques profession-

### Situation vis à vis de l'emploi et pensées suicidaires



*Lecture : les jeunes adultes qui ont un contrat instable et un faible niveau de diplôme ont 8,5 fois plus souvent des pensées suicidaires que les personnes en emploi stable.*

nelles et les difficultés psychologiques était particulièrement marqué chez ceux d'entre vous qui avaient un niveau d'études inférieur ou égal au bac. Au total, les résultats de ces recherches suggèrent que le niveau de diplôme et la situation professionnelle sont liés aux consommations de tabac, alcool et cannabis et aux difficultés psychologiques chez les jeunes adultes.

A l'avenir, il sera important d'étudier si la stabilisation de la situation professionnelle (retour à l'emploi, passage de CDD à CDI...) permet d'améliorer la santé des personnes. Néanmoins, les données disponibles suggèrent que les personnes qui ont une situation professionnelle instable devraient faire l'objet d'un suivi particulier par leur médecin traitant ou leur médecin du travail afin de détecter d'éventuelles difficultés de santé à temps.



## ... L'usage des jeux vidéos: un lien avec le surpoids

**N**ous savons que le recours aux différents supports de médias est une habitude bien ancrée chez les jeunes adultes et que, par ailleurs, le surpoids et l'obésité ont considérablement augmenté dans cette population par rapport aux générations précédentes. Les habitudes d'utilisation des écrans chez les jeunes évoluent rapidement avec le développement des médias interactifs, et on peut se demander si l'utilisation de ces nouveaux médias est également corrélée au surpoids.



L'utilisation des médias interactifs a été mesurée de la façon suivante dans l'enquête Tempo 2009 :

- **Utilisation régulière d'Internet** (2 heures de connexion par jour ou plus) : 21% des volontaires
- **Utilisation régulière des jeux vidéo** (plus d'une fois par semaine) : 20% des participants 2009

Les résultats montrent que les personnes qui jouent à des jeux vidéo plus d'une fois par semaine sont plus souvent en surpoids que celles qui y jouent moins souvent (27 % contre 18 %). Par contre, l'utilisation d'Internet n'est pas liée au fait d'être en surpoids.

Pour en savoir plus : [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)

### **Comment expliquer le lien entre utilisation de jeux vidéo et surpoids ?**

Les études dites « longitudinales », telles que Tempo, qui permettent une bonne observation de l'apparition de différents phénomènes dans le temps, suggèrent que cette association résulte principalement d'une augmentation de l'IMC (Indice de Masse Corporelle) suite à une exposition soutenue aux écrans, plutôt que d'un effet inverse (qui voudrait que les personnes en surpoids se tournent davantage vers l'utilisation d'écrans).

Ainsi, plusieurs mécanismes ont été proposés :

1) Les personnes qui jouent beaucoup aux jeux vidéo réduisent leur activité physique, et par conséquent diminuent leur dépense énergétique

2) Le fait de jouer à des jeux vidéo est associé à l'augmentation du grignotage, surtout d'aliments gras et sucrés

Nous ne savons pas lequel de ces deux mécanismes explique les résultats obtenus dans l'étude Tempo. Néanmoins, nos données suffisent à attirer l'attention sur l'importance de l'utilisation régulière des jeux vidéo comme facteur influençant le risque de surpoids chez les jeunes adultes.

## ... Qui sommes-nous ?

*L'équipe Tempo comprend des chercheurs, ingénieurs et techniciens basés en France et à l'étranger.*

**Responsable scientifique :** Maria Melchior, Equipe de Recherche en Epidémiologie Sociale (ERES), Institut Pierre Louis d'Epidémiologie et de Santé Publique (iPLESP), Inserm UMR-S 1136, Paris

### **Conseillers scientifiques :**

Pr. Eric Fombonne, Université McGill, Montréal

Dr. Cédric Galéra, Hôpital Charles Perrens, Bordeaux

Dr. Nadia Younès, Hôpital Albert Mignot, Versailles

### **Coordination d'enquête :**

Aude Chollet & Inès Khati, Inserm UMR-S 1136

Annie Schmaus, Inserm U1018

**Post-doctorante :** Judith van der Waerden, Inserm UMR-S 1136

**Doctorant :** Ahmed Yaogo (Trajectoires de conduites addictives dans la cohorte Tempo), Inserm UMR-S 1136

### **Collaborateurs internationaux :**

Pamela Surkan, Kwame Sakyi, Sara Dalglish, Sarah Elaraby, Ariella Zbar (Johns Hopkins University à Baltimore, USA)

### *Pour nous contacter (changement d'adresse, commentaire/suggestion, besoin d'information...)*

**Courrier :** Equipe Cohorte Tempo

iPLESP, Inserm UMR-S 1136

Hôpital National Paul Brousse, Bâtiment 15/16

16 avenue Paul Vaillant-Couturier

F-94807 Villejuif Cedex

**Email :** [cohorte.temp@inserm.fr](mailto:cohorte.temp@inserm.fr)

**Téléphone :** 01.77.74.74.31