

SÉRIE D'ARTICLES SUR LE LEADERSHIP ÉCLAIRÉ

Statistiques sur la dépression saisonnière et sur la dépression liée à la COVID-19 au Canada : Comment les Canadiens veillent-ils à leur santé mentale pendant la pandémie de COVID-19?



D^r DORIAN LO, PRÉSIDENT,
EXPRESS SCRIPTS CANADA

Les Canadiens, en particulier les femmes, ont de plus en plus recours aux antidépresseurs pour les aider à faire face aux effets de la pandémie de COVID-19 et de la dépression saisonnière. Même si ces données sont préoccupantes, elles constituent aussi un signe encourageant. En effet, elles signifient que de plus en plus de Canadiens demandent de l'aide pour surmonter leurs problèmes de santé mentale, sujet pourtant encore tabou.

Ce ne sont là que quelques-uns des résultats que révèle une **analyse effectuée par Express Scripts Canada** (en anglais seulement) qui compare les données observées pendant la première vague de la pandémie de COVID-19 à celles liées aux demandes de règlement pour médicaments soumises entre le début de septembre et la mi-novembre, période qui coïncide avec la deuxième vague.

Notre analyse montre notamment qu'il y a eu une hausse de 11 % du nombre de personnes qui ont présenté des demandes de règlement pour des antidépresseurs au cours de la première semaine de septembre 2020 par rapport à la même période en 2019. Cette hausse correspond au nombre le plus élevé de demandes de règlement soumises depuis la fin de la période de déconfinement, lorsque le nombre de demandes de règlement pour des antidépresseurs a augmenté de manière importante, soit de 32 % pendant la première semaine de juillet 2020 par rapport à la même période en 2019.

Inversement, au cours de l'été, pendant la reprise des activités, la proportion des demandes de règlement pour des antidépresseurs était de deux à cinq pour cent plus élevée par rapport à la même période en 2019 et elle était de deux pour cent plus élevée à la fin du mois d'août. Lorsque les mesures de santé publique ont été renforcées par la suite afin de contrer la propagation croissante du virus, le pourcentage des demandes de règlement pour des antidépresseurs a de nouveau augmenté. Il était de 19 % plus élevé à la mi-octobre qu'à la même période en 2019. Ces données semblent indiquer qu'il y a eu davantage de Canadiens qui ont souffert de dépression lorsqu'il y a eu des hausses marquées du nombre de cas de COVID-19.

Au-delà des répercussions de la pandémie de COVID-19 et du stress qui y est associé, la hausse des demandes de règlement pour des antidépresseurs coïncide avec l'arrivée de la dépression saisonnière.

Qu'est-ce que la dépression saisonnière?

Aussi connue sous le nom de trouble affectif saisonnier, la dépression saisonnière est décrite par l'**Association canadienne pour la santé mentale** comme une forme de dépression qui survient à certaines périodes de l'année, généralement au début de l'automne, quand les jours raccourcissent. L'hiver est habituellement la saison pendant laquelle un plus grand nombre de Canadiens souffrent de dépression.

Selon les données d'Express Scripts Canada, la rentrée scolaire particulièrement stressante au début de septembre et la semaine de l'Action de grâce en 2020 ont été éprouvantes, en particulier pour les femmes. Par exemple, le nombre de demandes

SÉRIE D'ARTICLES SUR LE LEADERSHIP ÉCLAIRÉ

de règlement pour des antidépresseurs pendant la semaine de la rentrée scolaire a été de 13 % plus élevé qu'au cours de la même période en 2019. Plus tard, pendant la semaine de l'Action de grâce – lorsqu'un grand nombre de familles ont été confrontées aux restrictions associées à la pandémie et limitant les rassemblements qui caractérisent habituellement cette période de réjouissances – le nombre de demandes de règlement pour des antidépresseurs qui ont été présentées par des femmes était de 22 % plus élevé qu'à la même période en 2019.

En fait, le nombre de demandes de règlement pour des antidépresseurs a été de 3 à 5 % plus élevé chez les femmes que chez les hommes pendant ces semaines particulièrement difficiles sur le plan émotionnel.

Les données sur les demandes de règlement pour des antidépresseurs liées à la COVID-19 ont fluctué grandement entre la première et la deuxième vague

D'autres données aident aussi à expliquer les variations dans le nombre de demandes entre la première et la deuxième vague de la pandémie. L'un des facteurs ayant contribué à la hausse des demandes est mis en lumière dans un sondage mené à la fin d'avril par Willis Towers Watson, qui a révélé que 82 % des employeurs prévoyaient l'envoi prioritaire à leur personnel de communications relatives aux programmes d'aide aux employés. Il semble que les employés aient tiré parti de ces programmes.

Les répercussions selon les variations géographiques, accentuées par les différences dans les limites d'approvisionnement en médicaments, peuvent aussi expliquer les fluctuations dans la demande d'antidépresseurs.

Par exemple, certaines provinces ont imposé des limites d'approvisionnement de 30 jours sur les ordonnances pendant la période de mars à mai, puis elles ont levé ces limites à l'approche de l'été. La reprise des approvisionnements de médicaments pour des périodes allant jusqu'à 90 jours pourrait en partie expliquer la diminution du nombre de demandes de règlement au cours de l'été. Cela a aussi mis en lumière la montée soudaine du nombre de demandes de règlement pour des antidépresseurs qui a suivi. De fait, le nombre de demandes était de 13 % plus élevé entre le 1^{er} septembre et le 14 novembre par rapport à la même période en 2019.

L'observance thérapeutique constitue un autre facteur révélateur auquel il convient d'accorder une attention particulière, car il est lié à l'utilisation des antidépresseurs.

Pendant les années où j'ai exercé la médecine, j'ai remarqué, par exemple, que certaines personnes remettaient en question les recommandations de leur médecin quant à la prise d'un médicament d'ordonnance pour les aider à traiter l'anxiété ou la dépression. D'autres patients oublient qu'il faut jusqu'à six semaines avant qu'un antidépresseur produise un effet et jusqu'à six mois avant qu'ils en ressentent les effets bénéfiques. Par conséquent, il se peut que certains de ces patients présument que leur problème de santé est réglé dès qu'ils commencent à se sentir mieux. C'est pour ces raisons, entre autres, que des patients arrêtent parfois de prendre leurs médicaments, malgré les recommandations de leur médecin.

Le [Rapport sur les tendances en matière de médicaments d'ordonnance d'Express Scripts Canada – Édition 2020](#), montre également que, plus une personne prend de médicaments, plus elle est susceptible de ne pas observer au moins un de ses traitements. De plus, les données d'Express Scripts Canada montrent que 38 % des patients atteints de dépression n'observent probablement pas leur traitement.



SÉRIE D'ARTICLES SUR LE LEADERSHIP ÉCLAIRÉ

En dernier lieu, compte tenu des données et des fluctuations observées relativement à l'utilisation des antidépresseurs entre la première et la deuxième vague de la pandémie en 2020, il est possible que certains patients aient arrêté de prendre leurs antidépresseurs au cours de l'été et qu'ils aient recommencé à les prendre au moment de l'arrivée de la deuxième vague et de l'apparition des symptômes de la dépression saisonnière.

La santé mentale des Canadiens durant la pandémie de COVID-19 représente un défi important

Même si ces données aident à expliquer les variations en matière d'utilisation des antidépresseurs, d'autres rapports confirment également les répercussions indéniables de la pandémie sur la santé mentale des Canadiens.

Dans une étude réalisée par l'**Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) et l'Université de la Colombie-Britannique**, par exemple, 40 % des répondants au sondage ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée depuis le début de la pandémie de COVID-19. Chez les personnes qui avaient un problème de santé mentale avant la pandémie, ce taux s'élève à 61 %.

Selon un **sondage Léger Marketing effectué à la fin d'octobre**, 24 % des Canadiens ont déclaré que leur santé mentale s'est détériorée et que leur niveau de stress a augmenté depuis la première vague de la pandémie, au printemps dernier.

À l'approche de Noël, les employeurs peuvent s'attendre à ce que de nombreux employés se sentent particulièrement inquiets des répercussions de la pandémie sur cette période de l'année habituellement festive. Heureusement, de plus en plus d'employeurs prennent la santé mentale de leurs employés au sérieux. Un sondage réalisé en septembre par Willis Timmins Watson indique que 53 % des employeurs ont apporté des améliorations à leurs programmes de bien-être, et que 60 % d'entre eux prévoient donner la priorité aux services de santé mentale et de gestion du stress.

Il existe un éventail de solutions utiles

D'abord, les assureurs offrent des outils variés que les employeurs peuvent utiliser pour promouvoir la santé physique et mentale de leurs employés.

Les employés qui bénéficient des services de la pharmacie d'Express Scripts Canada et qui prennent plusieurs médicaments devraient consulter l'un des membres de notre équipe de la pharmacie qui pourra confirmer si un médicament d'ordonnance peut être pris en association avec un autre, de manière sécuritaire. Nos pharmaciens peuvent aussi proposer un médicament équivalent, tout aussi efficace, mais moins coûteux. Ainsi, le patient et le promoteur de régime pourraient réaliser des économies.

Enfin, il est important de toujours encourager les employés à demander l'avis d'un médecin, même si cela signifie qu'ils devront respecter des directives sur la façon de réduire la dose d'un médicament ou de cesser de le prendre de manière sécuritaire.

Même si nous traversons actuellement une période difficile, nous avons de nombreuses raisons d'être optimistes. En travaillant ensemble, nous pourrions tous arriver à surmonter la crise liée à la COVID-19, aider les employés à faire face à la dépression saisonnière et trouver des façons de tirer le meilleur parti possible de la période des fêtes et de l'année à venir.

