

Pollution, stress et anxiété : Parlons-en !



Dave Saint-Amour



Marie-France Marin



Sophie Lalonde-Roux



Hugo Asselin



Lise Pelletier



Observatoire national sur les incidences des émissions
de contaminants sur la santé et l'environnement

*Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue*

Québec



Direction de santé publique



CONSTAT

La santé mentale : un angle mort

Combien de personnes vivent avec un stress à l'idée de respirer l'air de leur ville ?

- Il n'existe pas données scientifiques qui puissent répondre à cette question
- Les émissions atmosphériques (arsenic, etc.) sont, elles, bien documentées —nettement plus élevées à Rouyn-Noranda et associées à des risques accrus pour la santé physique
- Est-ce que le système du stress est perturbé par la pollution à Rouyn-Noranda?

Notre objectif principal:

Déterminer si les polluants dans l'air sont associés au stress chronique et à l'anxiété en tenant compte des contextes familial, social et médiatique

POURQUOI C'EST IMPORTANT

Pourquoi cibler le stress ?

- Concerne tout le monde
- Situation unique à Rouyn-Noranda : Polluants ➡ Flux d'informations ➡ Tensions sociales
- Peut perturber le sommeil, la vie familiale, les relations interpersonnelles, sentiment de contrôle, etc.
- Ses répercussions sur la santé peuvent se manifester rapidement
- Stress chronique peut entraîner des problèmes psychologiques (comme l'anxiété) et physiques
- Lien plausible entre la pollution de l'air (plomb, arsenic, etc.) et dérèglement de la réponse au stress

La pollution à Rouyn-Noranda est susceptible de contribuer à un dérèglement du système de stress affectant la santé globale

COMMENT

Que mesure-t-on et qui peut participer ?

Mesures

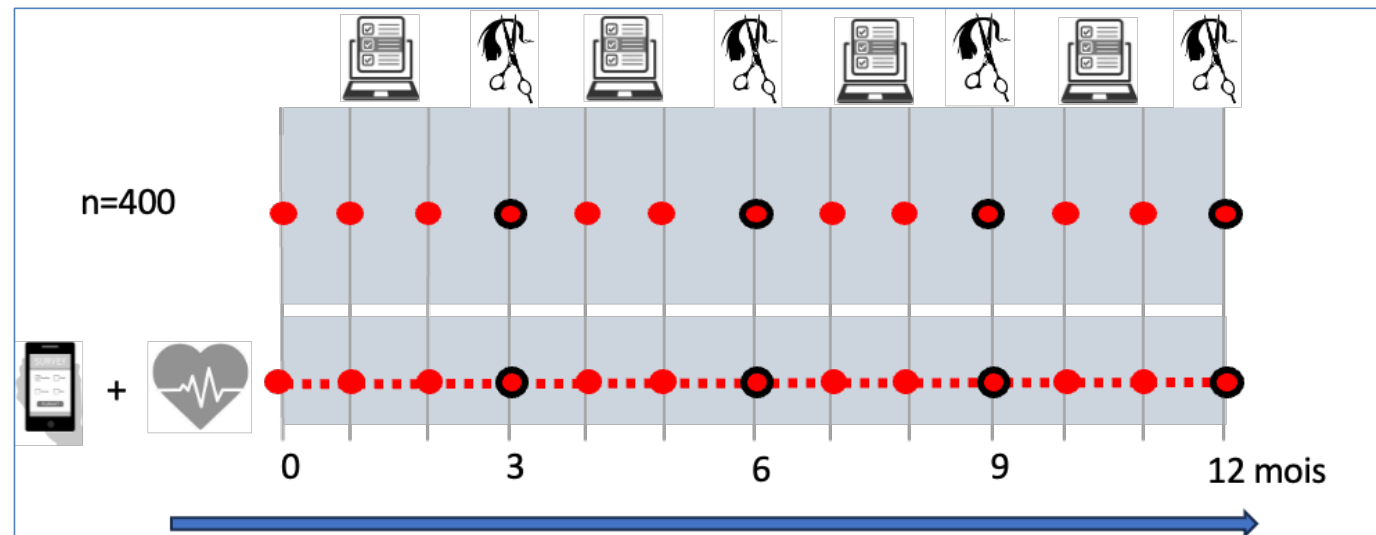
- Questionnaires (stress, anxiété, dépression)
- Cortisol via une mèche de cheveux
- Activité cardiaque via un capteur dans une ceinture

Engagement (1 an, à domicile)

- 6 courtes questions par texto, 2x/sem
- Questionnaires en ligne 1x/mois + cortisol au 3 mois
- Mesure cardiaque 1x/sem (optionnel)

Qui ?

- Ados (14 ans et +) et adultes du périmètre urbain de Rouyn-Noranda



COMMENT

Examiner les moyens pour négocier avec le stress et favoriser le bien-être

- Documenter les stratégies existantes (déni, régulation des émotions, mobilisation citoyenne etc.)
- Promouvoir le soutien social et collectif par la création artistique en tirant profit de l'expertise locale



Exemple d'intervention par l'art-thérapie sociale



BÉNÉFICES ET RETOMBÉES

Des retombées multiples

Citoyens

Un portrait de la santé psychologique et des moyens concrets pour la maintenir ou l'améliorer

Décideurs

Des données probantes pour éclairer les normes d'exposition et la communication publique

Santé publique

Des recommandations pour intégrer la santé psychologique aux programmes de biosurveillance

INDÉPENDANCE ET ÉTHIQUE

Transparence et éthique

Financement 100% public

- Programme PRÉCISE du FRQ, avec le ministère de l'économie et de l'Innovation et l'ONICSE
- Aucun lien, direct ou indirect, avec Glencore ou la Fonderie Horne

Éthique et confidentialité

- Approbation en cours par un comité d'éthique universitaire
- Données 100% confidentielles, codées et anonymisées

Nous ne travaillons pour aucune partie intéressée aux résultats.
Notre but : Produire la connaissance la plus fiable possible, et vous la retransmettre

Suivez-nous pour plus de détails



<https://neurotox.uqam.ca/recherche/projets-en-cours/>