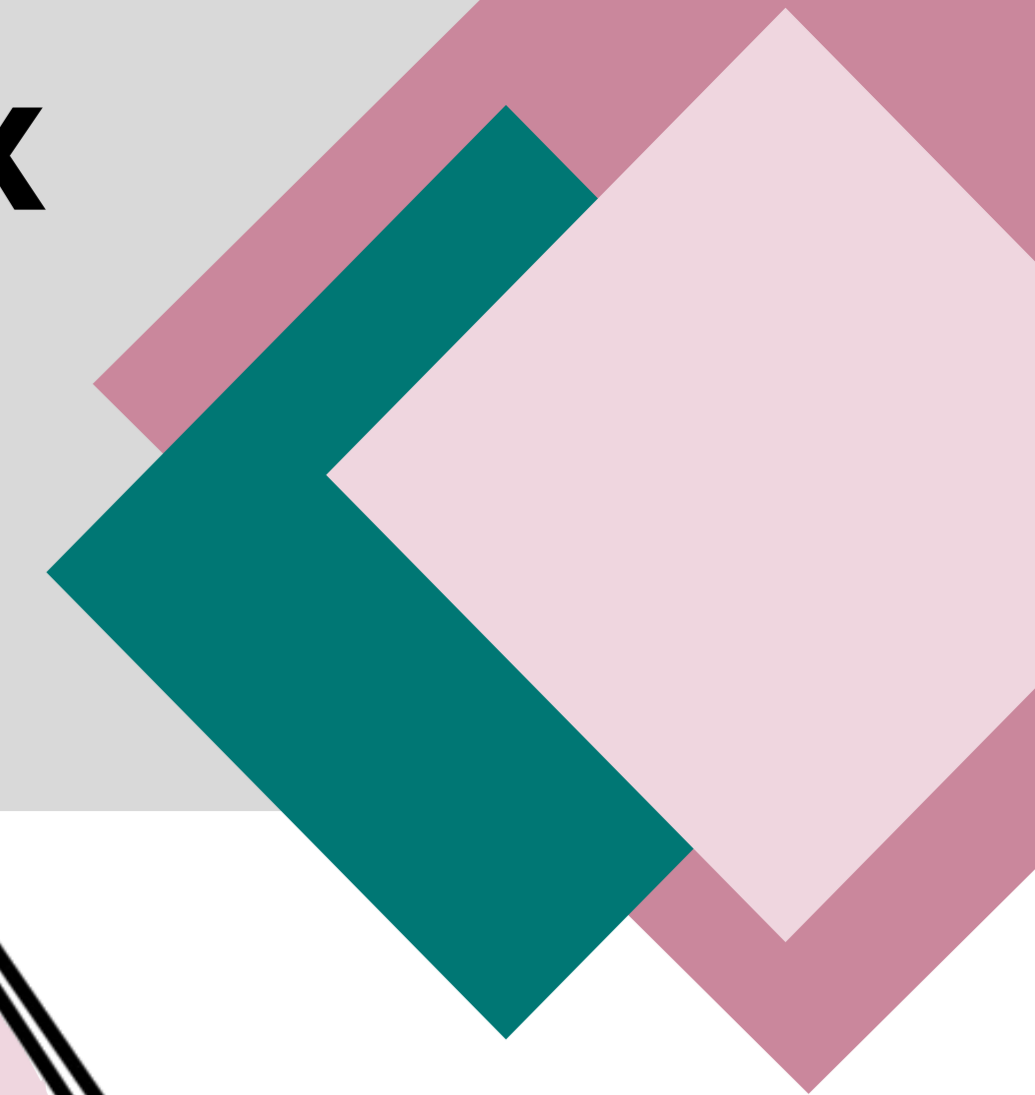


# Stratégies de coping face à la COVID-19 : impact sur les maux de tête des télétravailleurs

Mariève Houle<sup>1,5</sup>, Julien Ducas<sup>2,5</sup>, Arnaud Lardon<sup>3,5</sup>, Martin Descarreaux<sup>2,5</sup>, Andrée-Anne Marchand<sup>4,5</sup>, Jacques Abboud<sup>2,5</sup>

<sup>1</sup>Département d'Anatomie (UQTR) <sup>2</sup>Département des Sciences de l'Activité Physique (UQTR), <sup>3</sup>Institut Franco-Européen de Chiropraxie, <sup>4</sup>Département de Chiropraxie (UQTR), <sup>5</sup>Groupe de Recherche sur les Affections Neuro-musculo-squelettiques



## Introduction



Stratégies proposées par le gouvernement pour limiter les infections dans les commerces et entreprises

=

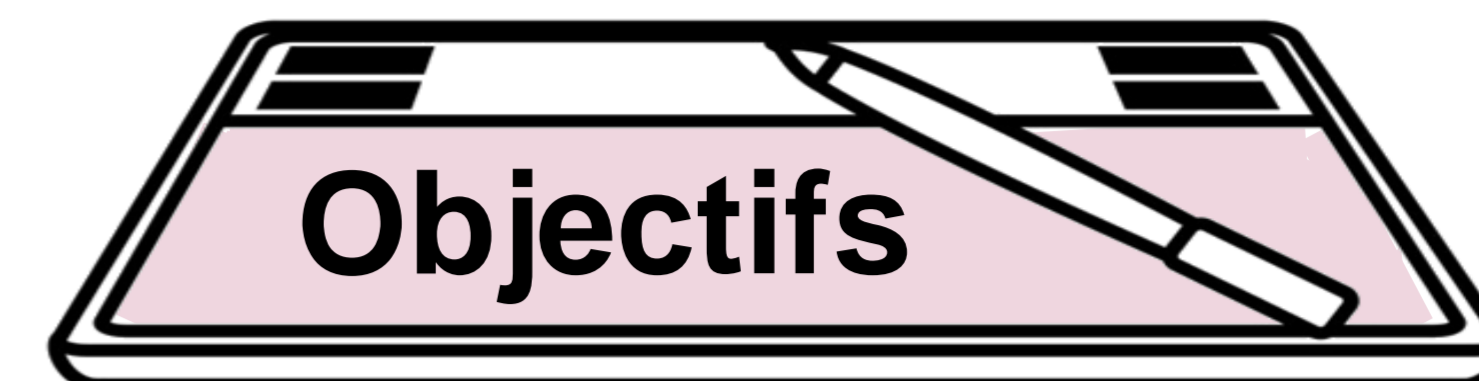
Adoption du télétravail



En 2021, **67%** des télétravailleurs rapportaient avoir eu au moins **1 épisode de mal de tête**

Utilisation de **stratégies d'adaptation (coping)** pour faire face à la situation stressante (pandémie) :

- stratégies d'adaptation **fonctionnelles**
- stratégies d'adaptation **dysfonctionnelles**



Dans le contexte de la pandémie liée à la COVID-19

1. **Décrire et comparer les caractéristiques associées aux maux de tête** chez les **télétravailleurs** ayant des **migraines** et des **céphalées de tension**.
2. **Identifier les associations** entre les **stratégies d'adaptation** et la **fréquence** et l'**intensité des maux de tête** chez les **télétravailleurs** ayant des **migraines** et des **céphalées de tension**.

## Méthodologie

### Participants

- ✓ 18-65 ans
- ✓ Avoir eu au moins 1 épisode de mal de tête dans les derniers 12 mois (migraine ou céphalée de tension)
- ✓ Être en situation de télétravail au moins 3 jours/semaine
- ✗ Être en situation de télétravail avant le début de la pandémie de COVID-19

### Données sociodémographiques

- Taille (m)
- Poids (kg)
- IMC (kg/m<sup>2</sup>)
- Âge (années)
- Genre

### Informations relatives au travail

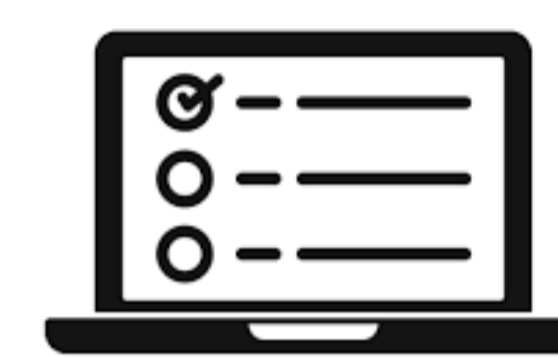
- Heures de travail/télétravail par semaine
- Espace de bureau aménagé à la maison

### Stratégies d'adaptation

- Brief-COPE questionnaire (14 catégories)

### Caractéristiques associées aux maux de tête

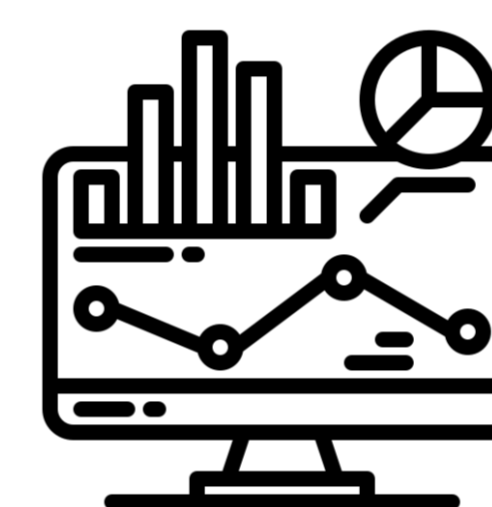
- Type (migraine ou céphalée de tension)
- Fréquence (épisodes), Durée (min) Intensité (/10)
- Changement de statut
- Changement dans les capacités lors des AVQ
- Limitations pendant les AVQ



Qualtrics

### Analyses statistiques

- Objectif 1 : Test-t et khi-carré
- Objectif 2 : Régressions logistiques bivariées



## Résultats

**Tableau 1.** Comparaison des données sociodémographiques, des informations relatives au travail et des caractéristiques associées aux maux de tête entre les télétravailleurs ayant des migraines et ceux ayant des céphalées de tension.

Variables	Migraine (n=127) Moyenne ± ÉT	Céphalée de tension (n=157) Moyenne ± ÉT	Test-t (p)	Khi-carré (p)
<b>Données sociodémographiques</b>				
Taille (m)	1.66 ± 0.10	1.66 ± 0.09	0.841	-
Poids (kg)	74.52 ± 19.60	73.68 ± 20.07	0.724	-
IMC (kg/m <sup>2</sup> )	27.08 ± 7.20	26.67 ± 6.68	0.621	-
Age (années)	37.76 ± 8.84	38.18 ± 9.68	0.700	-
Genre (H : F : A)	9 : 118 : 0	10 : 146 : 1	-	0.650
<b>Informations relatives au travail</b>				
Moyenne d'heures de travail/semaine	35.30 ± 6.59	36.38 ± 7.08	0.189	
Moyenne d'heures de télétravail/semaine	33.62 ± 7.65	34.49 ± 7.35	0.331	
Espace de bureau aménagé à la maison (Oui % / Non %)	86.61 / 13.39	84.71 / 15.29	-	0.650
<b>Caractéristiques associées aux maux de tête</b>				
Changement de statut (Oui % / Non %)	78.74 / 21.26	54.78 / 45.22	-	< 0.001
Fréquence des maux de tête	6.13 ± 6.40	6.68 ± 9.98	0.594	-
Durée des épisodes de mal de tête (min)	548.11 ± 838.18	230.99 ± 423.76	< 0.001	-
Intensité des maux de tête (/10)	6.40 ± 1.85	5.34 ± 1.92	< 0.001	-
Changement dans les capacités lors des AVQ (Échelle de Likert de 7 points)	5.09 ± 1.16	4.90 ± 0.97	0.134	-
Limitations pendant les AVQ (Échelle de Likert de 5 points)	3.06 ± 0.96	2.60 ± 0.91	< 0.001	-

**Tableau 2.** Associations entre les stratégies d'adaptation et la **fréquence** des maux de tête

	OR	95% IC	R <sup>2</sup>	p
<b>Migraine</b>				
Déni	1.999	1.233 – 3.242	0.086	0.005
<b>Céphalée de tension</b>				
Expression des sentiments	1.408	1.099 – 1.805	0.028	0.007
Blâme	1.446	1.142 – 1.831	0.036	0.002
Désengagement	1.491	1.141 – 1.947	0.033	0.003

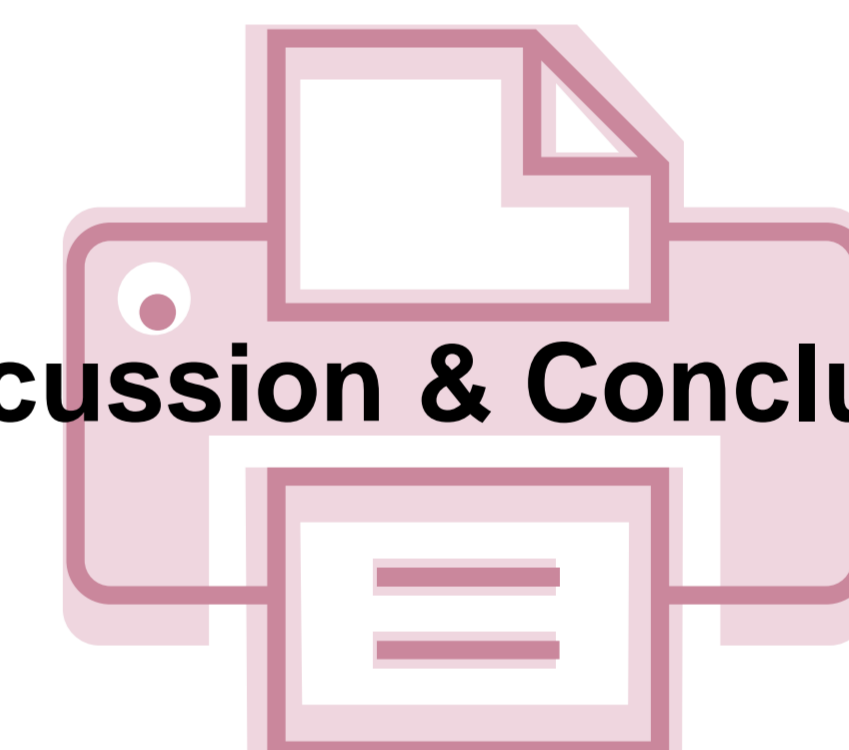
\* Toutes les autres stratégies d'adaptation (ps > 0.05)

**Tableau 3.** Associations entre les stratégies d'adaptation et l'**intensité** des maux de tête

	OR	95% IC	R <sup>2</sup>	p
<b>Migraine</b>				
Réinterprétation positive	0.741	0.583 – 0.941	0.025	0.014
<b>Céphalée de tension</b>				
Utilisation de substances	1.284	1.025 – 1.609	0.015	0.030
Désengagement	1.495	1.176 – 1.900	0.035	0.001

\* Toutes les autres stratégies d'adaptation (ps > 0.05)

## Discussion & Conclusion



Le **profil sociodémographique**, les **informations relatives au travail** et l'utilisation des **stratégies d'adaptation** étaient **semblables** entre les deux profils de maux de tête.

Il y avait une plus **grande proportion** de télétravailleurs ayant déjà des épisodes de maux de tête avant la pandémie dans le groupe ayant des **migraines**.

Les **stratégies d'adaptation** associées à la **fréquence** et à l'**intensité** des maux de tête étaient, pour la plupart, des stratégies dites **dysfonctionnelles**.

Au final, même si l'utilisation des stratégies d'adaptation était semblable, les **stratégies associées** positivement ou négativement à la **fréquence** et à l'**intensité** des maux de tête étaient **différentes** entre les télétravailleurs ayant des migraines et ceux ayant des céphalées de tension.

- Kaushik M and Guleria N. The impact of pandemic COVID-19 in workplace. *European Journal of Business and Management* 2020; 12: 1-10.  
 - Pulido-Martos M, Cortés-Denia D and Lopez-Zafra E. Teleworking in times of COVID-19: Effects on the acquisition of personal resources. *Frontiers in Psychology* 2021; 12: 2485.  
 - McGrail DJ, Dai J, McAndrews KM, et al. Enacting national social distancing policies corresponds with dramatic reduction in COVID19 infection rates. *PLoS one* 2020; 15: e0236619.  
 - Houle M, Marchand A-A and Descarreaux M. Can headache profile predict future disability: a cohort study. *The Clinical Journal of Pain* 2020; 36: 594-600.

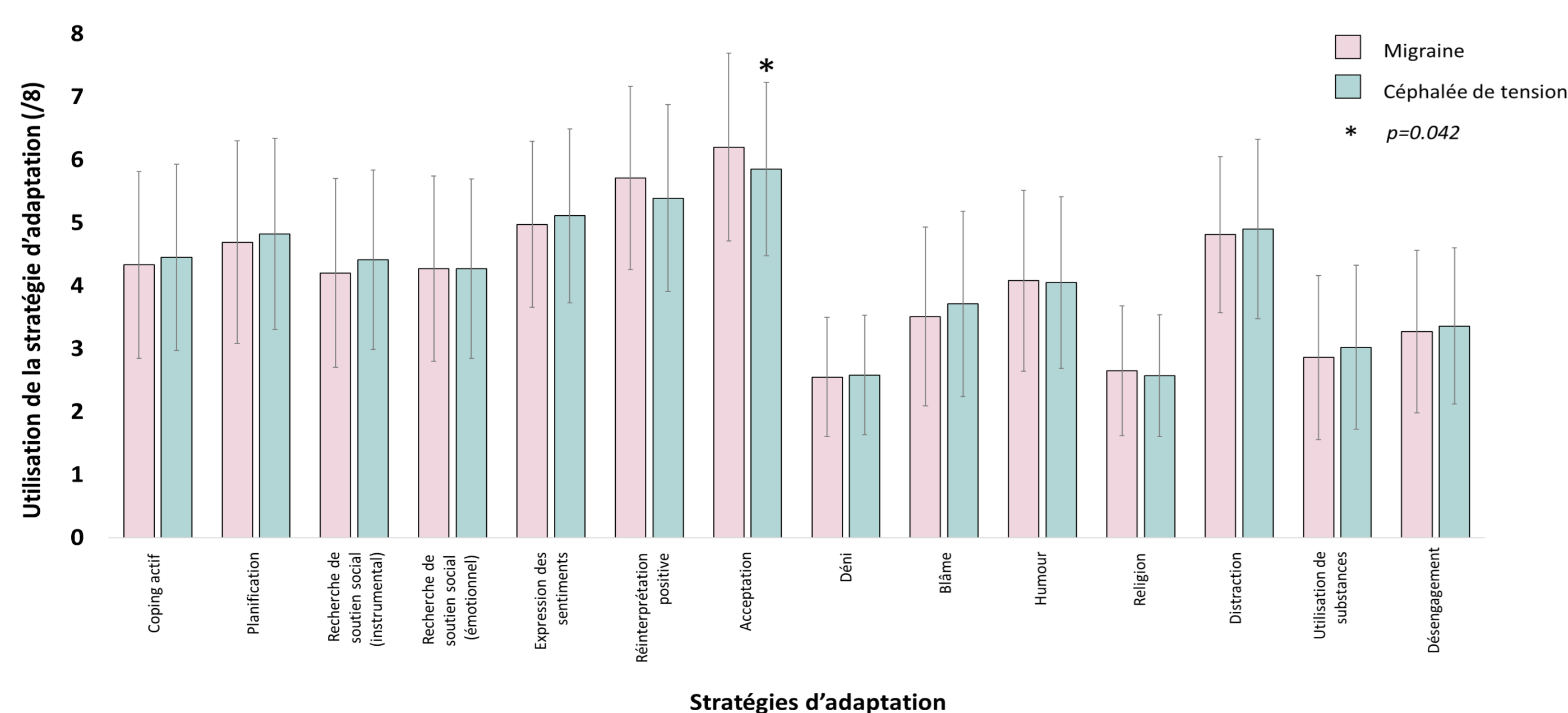


Figure 1. Stratégies d'adaptation utilisées par les télétravailleurs