



## **IMPACT DU CONFINEMENT SUR LES ACTIVITÉS QUOTIDIENNES, LE SOMMEIL, LA FATIGUE ET LA CHARGE MENTALE – UNE RÉORGANISATION DIFFÉRENTE DES HABITUDES DE VIE EN FONCTION DU GENRE**

**C. BASTIN, F. COLLETTE, A. FOLVILLE, M. GEURTEN, C. GUILLEMIN, V. MUTO, F. REQUIER, M. REYT, C. SCHMIDT, S. WILLEMS (UNIVERSITÉ DE LIÈGE, FACULTÉ DE PSYCHOLOGIE, LOGOPÉDIE ET SCIENCES DE L'ÉDUCATION)**

La pandémie de COVID-19 a nécessité une réorganisation rapide de notre quotidien et a pu engendrer des modifications en termes de sommeil, de fatigue et de charge mentale.

En tant que groupe de chercheurs intéressé par les effets du sommeil et de la fatigue sur les capacités cognitives et les activités quotidiennes, nous avons décidé d'explorer l'impact du confinement selon ce point de vue, et d'investiguer si cet impact était spécifique au genre.

Pour ce faire, nous avons invité la population francophone (tant active que retraitée) à répondre à un questionnaire en ligne concernant leur vécu du confinement et les modifications de leurs activités quotidiennes.

Les résultats obtenus indiquent que, globalement, le confinement a impacté l'ensemble de nos activités, et a été vécu différemment entre les hommes et les femmes en âge de travailler. En effet, le gain de temps libre dû à la plus grande flexibilité des horaires de travail a été utilisé différemment selon le genre, avec plus de temps en plein air et sur les réseaux sociaux pour les femmes, tandis que les hommes passaient plus de temps sur les écrans, hors réseaux sociaux.

Aucun effet de genre spécifique au confinement n'ayant été mis en évidence pour le sommeil, la fatigue et la charge mentale, nos résultats suggèrent que le confinement n'aurait par ailleurs pas impacté les inégalités de genre classiquement observées dans la population en âge de travailler.