

Développement et Validation d'un Questionnaire pour Évaluer les Facteurs de Mode de Vie dans le Contexte de la Dépression

Maedeh PARVIN*, Anne-Marie ETIENNE*, Aurélie WAGENER*

*Faculté de Psychologie, Unité de recherche RUCHE, Université de Liège, Belgique

Contact : maedeh.parvin@uliege.be

INTRODUCTION

- Le trouble dépressif majeur (TDM) touche **plus de 280 millions de personnes** dans le monde (OMS, 2021).
- Une récente étude a mis en évidence que l'**activité physique régulière**, une **alimentation équilibrée**, une **bonne qualité du sommeil**, la **pleine conscience** et la **résilience** étaient associées à une moindre sévérité des symptômes dépressifs (Parvin, Etienne & Wagener, 2025).
- Cependant, il existe peu d'outils spécifiquement conçus pour évaluer de manière intégrée ces dimensions, en particulier chez les jeunes adultes, un groupe particulièrement vulnérable aux symptômes dépressifs (OMS, 2021).

NOTRE OBJECTIF : VALIDER UN QUESTIONNAIRE POUR MESURER LE MODE DE VIE CHEZ LES JEUNES ADULTES.

Organisation mondiale de la Santé. (2021). Dépression. Consulté sur <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Parvin, M., Etienne, A. M., & Wagener, A. (2025). Investigating Lifestyle Risk and Protective Factors for Depression in Young Adults: Insights From a Large-Scale Cross-Sectional Study. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 15598276251347226.

MÉTHODE

Sélection des items sur base des résultats de Parvin, Etienne & Wagener (2025)
Choix des items à forte saturation factorielle.



Harmonisation des échelles
Uniformisation des réponses pour simplifier l'utilisation.



Test auprès de 500 jeunes adultes
Évaluation de la validité (consistance interne, corrélations).



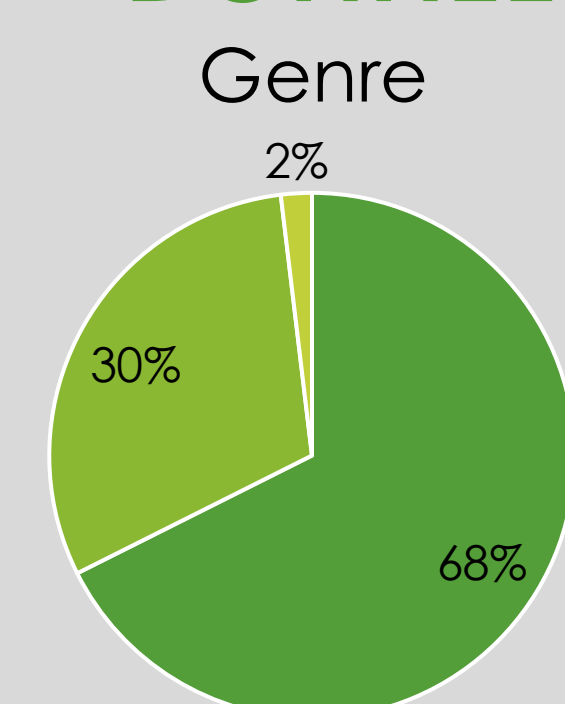
Validation par des experts
Panel d'experts pour assurer pertinence et rigueur scientifiques.

 **Participants:** 518 jeunes adultes (18-29 ans), moyenne d'âge **26,8** ans

 **Questionnaires complétés :**

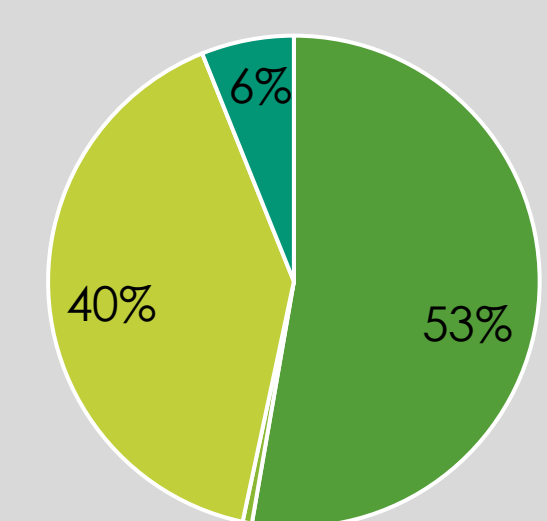
- Nouveau questionnaire Mode de Vie → **M = 55,9** (18-90)
- CES-D (symptômes dépressifs) → **M = 33,7** (0-60)
- BADS-SF (activation comportementale) → **M = 31,3** (0-54)
- EROS (récompenses environnementales) → **M = 30,0** (10-40)

DONNÉES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES



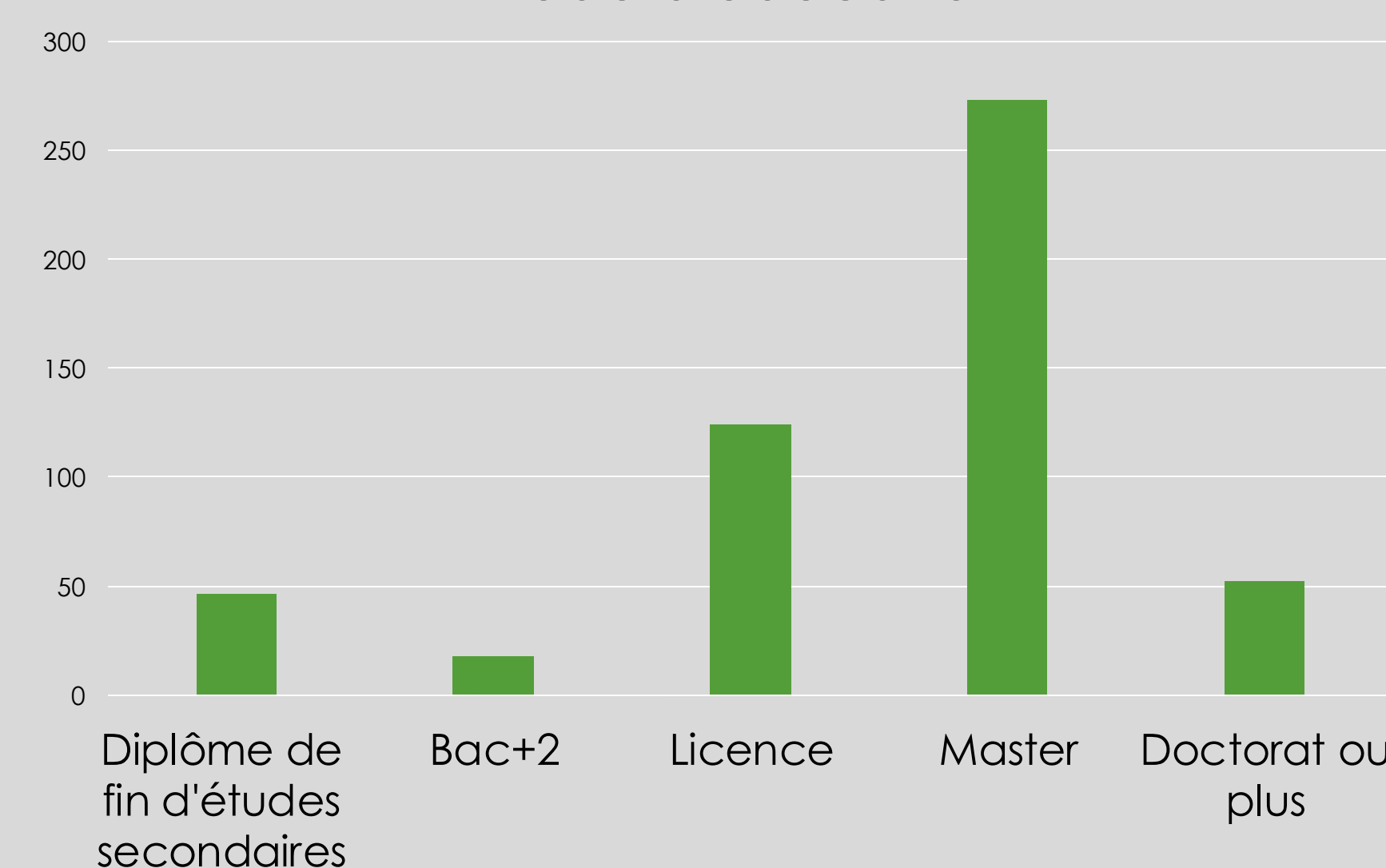
■ Féminin ■ Masculin
■ Autre

Etat Civil



■ Seul·e
■ Seul·e, avec enfant(s)
■ En couple
■ En couple, avec enfant(s)

Niveau d'éducation



■ Nombre de participants

RÉSULTATS

-  **Fiabilité**
Coefficient alpha de Cronbach : $\alpha = 0,716$
-  **Validité divergente**
Corrélation avec le CES-D (symptômes dépressifs): $r = -0,677$, $p < .001$
→ Corrélation négative soutenant la validité divergente du construit évalué.
-  **Validité convergente**
Corrélation positive avec l'activation comportementale : $r = 0,622$, $p < .001$
→ Les personnes avec un mode de vie plus sain sont plus actives, ce qui est cohérent avec les hypothèses.
Corrélation positive avec l'échelle EROS : $r = 0,633$, $p < .001$
→ Ces personnes perçoivent davantage de récompenses, soutenant la validité du construit mesuré.

DISCUSSION

- Les résultats soutiennent la validité convergente et divergente du questionnaire, suggérant qu'il s'agit d'un outil fiable pour évaluer le mode de vie.
- Le coefficient de fiabilité ($\alpha = 0,71$) suggère une cohérence interne acceptable, renforçant la robustesse de l'outil.
- ✅ **Implication :** Cet instrument pourrait être particulièrement utile dans les contextes de prévention pour évaluer l'impact du mode de vie sur la santé mentale, avec un potentiel intéressant pour une utilisation future en milieu clinique.
- ⚠ **Limite :** Une validation sur des échantillons plus diversifiés serait nécessaire pour généraliser les résultats.