

LA FICHE D'ED!

ON A TOUS
BESOIN D'ED!

Épisode 27 : REPRENDRE LE COURS DE SA VIE APRÈS UN "COVID LONG"

La COVID-19 est une maladie infectieuse qui affecte principalement les fonctions respiratoires et dont les symptômes disparaissent dans la plupart des cas en 2 à 3 semaines.

Lorsque ces symptômes persistent au-delà de 12 semaines et en l'absence d'autre pathologie, le phénomène est communément appelé affections post-COVID ou COVID long. **7.1 % des personnes atteintes d'un épisode de COVID-19 ont présenté une ou plusieurs affections post-COVID (soit 2,06 millions de personnes).**

Si la COVID-19 sait se faire oublier, ce sujet reste d'actualité car dans le cadre d'un COVID long, l'amélioration est parfois très lente, fluctuante et voire incomplète dans 30 % des cas (Source : Santé Respiratoire France). Les répercussions vont bien au-delà des simples symptômes physiques.

C'est quoi le problème ?

Une réponse immunitaire trop faible permettrait au virus de persister dans le corps humain et d'engendrer **des complications sérieuses et durables**.

Des symptômes divers souvent cumulés, notamment :

- Une fatigue sévère et des troubles du sommeil engendrant des troubles de la concentration,
- Une gêne respiratoire provoquant un essoufflement rapide,
- La perte du goût et/ou de l'odorat,
- Des douleurs articulaires et musculaires, et céphalées,
- Des troubles cardiaques,
- Des troubles digestifs,
- Des manifestations cutanées.

Indirectement :

- Une augmentation de la sédentarité engendrant une perte du lien social, et dans certains cas une addiction aux écrans, voire une "phobie de l'extérieur",
- Des difficultés personnelles (jusqu'à des épisodes dépressifs) et/ou professionnelles,
- Des désordres psychologiques dus au stress très important lié à la maladie.

Comment réagir si les symptômes persistent ?

NE PAS "LAISSER TRAÎNER" ET DE NE PAS S'AUTO-DIAGNOSTIQUER »

Prenez contact en priorité avec votre médecin généraliste. Celui-ci organisera et coordonnera si nécessaire une prise en charge, à partir des recommandations de la Haute Autorité de Santé. Il pourra notamment vous adresser :

- à un pneumologue pour un bilan respiratoire,
- ainsi que d'autres spécialistes en fonction des symptômes survenus (rééducation gustative par exemple).

SE RÉADAPTER PROGRESSIVE À L'EFFORT

IMPORTANT : une reprise trop précoce de l'activité physique peut aggraver la situation.

Si tous les feux sont au vert, il est alors possible **d'inverser progressivement la spirale du déconditionnement physique** :

- **Se faire accompagner par un médecin du sport** qui réalisera si nécessaire des examens plus poussés.
- **De reprendre un activité physique adaptée et très progressive** en commençant par des efforts peu soutenus visant à améliorer ses capacités respiratoires, comme les étirements et la marche.

ADAPTER SON ALIMENTATION À L'EFFORT

- Aux fruits et légumes à forte teneur en vitamines et antioxydants,
- Aux sucres lents qui vous donneront de l'énergie tout au long de la journée,
- Aux protéines animales saines (œufs, volaille et poissons gras) pour reconstituer la masse musculaire),
- Aux huiles de colza, de noix, d'olives pour leurs vertus anti-inflammatoires, pour améliorer le fonctionnement de votre système cardiovasculaire.

Une idée reçue

« Le Covid long touche uniquement les personnes vulnérables » **FAUX !**

Les personnes présentant des pathologies chroniques sont particulièrement exposées aux formes graves du COVID-19. Mais ce n'est pas le cas des personnes touchées par un épisode de COVID long. Cette forme de la maladie peut concerner les enfants et les adolescents, mais «la principale population qui fait des Covid long, ce sont des femmes autour de 40 ans» (Source : Dr Benjamin Rossi).

Pour aller plus loin...

L'Association **Siel Bleu** vous aide à bouger depuis plus de 25 ans, en proposant des programmes associant activité physique adaptée et amélioration de la nutrition. Il s'agit également à tout âge de maintenir un lien social et de se sentir bien dans ses baskets.

Des liens utiles :

- [Le bilan](#) de l'INSERM
- [Diagnostic et conseils](#) avec le site Améli



Une série produite par l'**Alliance du sourire**.



Grâce à  **AG2R LA MONDIALE**
dans le cadre de son action sociale AG2R Agirc-Arrco.

