LE COVID-LONG

Plus de 20 % des personnes touchées par l'infection au SARS-CoV-2 souffrent d'une forme longue de la covid-19. Elles présentent encore un ou plusieurs symptômes quatre semaines à six mois après le début de leur infection.

Qui sont les patients atteints de "Covid long" ?

Sont particulièrement concernés, les patients qui répondent à ces critères:

- Épisode initial **symptomatique** du COVID-19 (soit **confirmé** (PCR, antigénique, sérologie, scanner etc.) soit **probable** (grâce à l'association d'au moins 3 critères : fièvre, céphalée, fatigue, myalgie, dyspnée, toux, douleurs thoraciques, diarrhée, odynophagie))
- Ils présentent **un ou plusieurs symptômes initiaux, 4 semaines après le début de la maladie**,
- Des symptômes initiaux et prolongés **non expliqués par un autre diagnostic** sans lien connu avec le COVID-19.

Qui sont les patients les plus à risque de développer une forme longue de la Covid-19 ?

Des patients qui ont souffert d'une forme grave de la maladie, mais aussi qui ont connu des symptômes modérés. Certains ont présenté une forme asymptomatique et n'ont pas été testés lorsqu'ils étaient malades. Leur sérologie s'est même révélée négative, des semaines plus tard, (soit parce que les anticorps ont disparu entre-temps, soit parce qu'ils n'en ont pas produit).

Quels sont les symptômes prolongés les plus fréquents ?

- Fatigue majeure
- Dyspnée, toux
- Douleurs thoraciques, souvent à type d'oppression, palpitations
- Troubles de la concentration et de mémoire, manque du mot
- Céphalées, paresthésies, sensation de brûlures
- Troubles de l'odorat, du goût, acouphènes, vertiges, odynophagie
- Douleurs musculaires, tendineuses ou articulaires
- Troubles du sommeil (insomnie notamment)
- Irritabilité, anxiété
- Douleurs abdominales, nausées, diarrhée, baisse ou perte d'appétit
- Prurit, urticaire, pseudo-engelures
- Fièvre, frissons

Fréquemment, plusieurs symptômes sont associés, certains peuvent ne pas être présents à la phase aigüe. Leur évolution est souvent fluctuante dans le temps. Des facteurs déclenchant les exacerbations sont parfois retrouvés.

Que faire si vous l'on présente des symptômes de COVID long?

Si vous êtes concerné, **prenez contact en priorité avec votre médecin traitant ou un médecin généraliste**, quels que soient les symptômes persistants que vous ressentez.

Conformément aux recommandations de la HAS et aux lignes directrices du ministère de la Santé, le médecin pourra par exemple :

- Prendre en charge directement vos symptômes, déterminer avec vous l'intérêt d'éventuels examens complémentaires et identifier les traitements les plus appropriés ;
- Vous aider à rééduquer voire auto-gérer les symptômes pouvant gêner votre vie quotidienne ;
- Vous orienter vers le médecin spécialiste adapté à la prise en charge de vos symptômes, afin de disposer d'un avis spécialisé complémentaire ;
- Vous orienter vers un centre "post-Covid" dédié si votre situation médicale nécessite l'intervention de plusieurs spécialités et d'un suivi renforcé.

Comment prendre en charge la **fatigue** persistante après le COVID-19?

Il s'agit du symptôme parmi les plus prévalents qui peut persister au décours de l'épisode initial du Covid-19 ou bien réapparaître de façon brutale après une phase d'amélioration. Cette fatigue peut être majeure et **entrainer une réduction substantielle des activités professionnelles, sociales, personnelles**. Elle peut survenir à l'issue d'**activités simples de la vie quotidienne, de simples tâches mentales**. La fatigue à l'effort peut révéler un problème respiratoire.

DES FACTEURS DÉCLENCHANTS OU AGGRAVANTS :

- Effort physique ou intellectuel, parfois minime
- Troubles du sommeil : insomnie, micro-réveils, hypersomnie, sommeil non réparateur
- Facteurs hormonaux : menstruations
- Stress, anxiété, dépression
- Facteurs nutritionnels, écarts alimentaires
- Autres facteurs déclenchants propres à chaque patient

COMMENT AGIR FACE À LA FATIGUE?

- **Repérer les situations qui déclenchent ou aggravent la fatigue** (stress, réunions importantes, supermarché, effort physique...).
- **Se reposer le plus possible**, dormir autant qu'on en a besoin, il est également important de faire de courtes pauses dans la journée. Se ménager lors des périodes de mieux, car augmenter brutalement son niveau d'activité peut faire récidiver la fatigue.
- **Continuer à avoir une activité physique,** très modeste au départ, puis très progressive.
- **Avoir une alimentation diversifiée**, avec des légumes et des fruits frais.

Un **bilan sanguin standard** vise à rechercher et à traiter une éventuelle autre cause que la Covid à l'origine de la fatigue, par exemple une anémie, un dérèglement thyroïdien, une anomalie de la fonction rénale ou hépatique.

Comment prendre en charge la **dyspnée (essoufflement)** après le COVID-19?

Le médecin **mesure la quantité d'oxygène dans le sang** (saturation en oxygène) à l'aide d'un petit appareil placé au bout du doigt, d'abord au repos puis au cours d'un effort (retirer avant son vernis à ongles, qui peut fausser les résultats). Il peut prescrire une **échographie cardiaque** pour rechercher des signes d'insuffisance cardiaque, parfois un scanner thoracique.

COMMENT AGIR FACE À L'ESSOUFFLEMENT ?

- **Des séances de rééducation respiratoire** chez un kinésithérapeute sont le plus souvent prescrites avec des exercices où l'on respire plus ou moins vite, plus ou moins profondément ; d'autres où l'on bloque sa respiration lors de l'inspiration puis de l'expiration… le but étant de re- prendre le contrôle de sa respiration. Une séance par semaine, complétée par des exercices à faire chez soi (15 min par jour), suffisent généralement à ne plus être essoufflé.
- Il faudra consulter son médecin traitant ou un généraliste pour être orienté vers un **pneumologique** si **aucune amélioration** n'est constatée au bout de **10 à 15 séances** de rééducation respiratoire.

Comment prendre en charge la perte d'odorat et / ou du goût après le COVID-19 ?

QUELQUES CONSEILS À METTRE EN PLACE:

- **Faire un lavage des 2 narines matin et soir**, avec 125 ml de sérum physiologique acheté tout prêt en bouteille ou préparé soi-même (dissoudre ½ c. à café de gros sel de mer non traité dans 125 ml d'eau du robinet froide). Utiliser un irrigateur nasal (en pharmacie) ou une grosse seringue de 20 cc ou plus pour faire le lavage.
- **Rééduquer son odorat** :

  1. Placer dans des pots hermétiques et étiquetés de la vanille (gousse ou poudre), du café, des clous de girofle, du vinaigre de vin, du curry, de la cannelle, des huiles essentielles de citron et de rose diluées (20 gouttes dans 50 ml d'eau).
  2. Matin et soir, dans une pièce calme et sans odeur, sentir un produit pendant 15 secondes en plaçant le pot à 2 cm du nez et en faisant un va-et-vient de droite à gauche. Le reboucher et attendre 15 secondes avant de passer au suivant. Une fois par semaine, noter les odeurs que l'on a perçues (ai-je senti quelque chose ou non ?) et celles que l'on a reconnues.
  3. S'il n'y a pas d'amélioration au bout de 3 mois, une consultation chez l'ORL est recommandée.

Comment prendre en charge les problèmes de concentration après le COVID-19 ?

QUELQUES CONSEILS À METTRE EN PLACE:

- **Se reposer** le plus possible et avoir une activité physique douce.
- **Programmer** à heures fixes et dans un endroit calme les activités mentales exigeantes, mais une à la fois et en faisant des pauses régulières.
- **Utiliser l'application "calendrier"** de son smartphone et créer des alertes pour se souvenir des choses importantes. Et noter ce que l'on a fait.
- **Avant d'aborder une situation compliquée,** noter les étapes à suivre et ce qu'il faut prévoir pour chacune.
- **Les sudokus, mots fléchés** ou activités pas trop stimulantes intellectuellement (coloriage) peuvent être utiles.
- **Si les troubles sont importants,** une consultation chez un neurologue et un bilan neuropsychologique sont conseillés.

Chercher du soutien en cas de détresse psychologique

Le Covid long s'accompagne très souvent d'anxiété. Il ne faut pas hésiter à consulter un psy, d'autant que jusqu'à fin 2021, la plupart des mutuelles remboursent 4 séances si elles sont prescrites par un médecin. Très utiles aussi, des associations de patients comme Après J20.

La Haute Autorité de santé ne recommande pas les régimes alimentaires d'exclusion, les vitamines et suppléments en vente libre, "inutiles et potentiellement nocifs en automédication".

Elle ne recommande pas davantage les approches de médecine alternative (acupuncture, auriculothérapie, ostéopathie…), "qui n'ont pas été évaluées dans ce contexte".

En savoir plus:

sante.fr : Covid Long et rétablissement