

Quand vais-je enfin retrouver la forme ? - un guide pour les personnes souffrant de ce que l'on appelle les "longs symptômes du corona" (situation en février 2021)

Qu'est-ce que le COVID-19 ?

- COVID-19 est l'abréviation en anglais de « **CO**rona**VI**rus **D**isease **2019** » ou en allemand « **CO**rona**VI**rus-**K**rkrankheit **2019** ». Elle est causée par un virus appelé SARS-CoV-2. Le virus est apparu pour la première fois fin 2019 et s'est rapidement propagé dans le monde entier sous forme de pandémie.

Quels sont les symptômes Covid-19 ?

- Les personnes atteintes de COVID-19 peuvent avoir de la fièvre, de la toux, des difficultés respiratoires et d'autres symptômes tels que des plaintes gastro-intestinales ou des maux de gorge.

Quand vais-je aller mieux après ma maladie de Covid 19 ?

- Pour la plupart des personnes atteintes de COVID-19, les symptômes disparaissent en quelques semaines.
- Mais certaines personnes ont des symptômes plus longtemps. Cela concerne surtout, mais pas seulement, les patients qui ont été hospitalisés.
- Les symptômes prolongés peuvent être légers ou graves.
- Comme le COVID-19 est une nouvelle maladie, les experts continuent d'étudier comment les gens s'en remettent. Ils étudient également les effets possibles à long terme.

Quels sont les trois stades de la maladie COVID-19 ?

(1) COVID-19 aiguë :

- Cela fait référence aux symptômes qui apparaissent jusqu'à 4 semaines après l'infection. La plupart des personnes ayant un épisode de COVID-19 modéré ne présentent plus de symptômes après 4 semaines.

(2) COVID-19 symptomatique persistant :

- Cela fait référence aux symptômes qui persistent 4 à 12 semaines après l'infection. Les personnes gravement malades pendant la phase aiguë sont plus susceptibles d'avoir des symptômes persistants.

(3) Post-COVID-19:

- Cela fait référence à des symptômes qui persistent plus de 12 semaines après l'apparition de la maladie. Cela est plus fréquent chez les personnes gravement malades, qui ont dû rester en soins intensifs, ont été sous respirateur ou qui ont eu besoin d'autres types d'assistances respiratoires.

Pour les personnes présentant des symptômes persistants, c'est-à-dire présentant des symptômes qui persistent au-delà de quelques mois, différentes dénominations ont été utilisées, telles que « Covid-long », « COVID-19 chronique » et « syndrome post-COVID ».

Quels sont les symptômes qui durent le plus ?

- C'est différent d'une personne à l'autre. Mais parmi les symptômes qui ont plus de probabilités de durer plus de quelques semaines, on peut citer :
 - fatigue
 - difficultés respiratoires
 - gêne dans la poitrine et toux.
- D'autres symptômes physiques peuvent également durer au-delà de quelques semaines. Il s'agit notamment :
 - problèmes d'odorat ou de goût
 - maux de tête
 - nez qui coule
 - douleurs articulaires ou musculaires
 - troubles du sommeil ou de l'alimentation
 - transpiration et diarrhée.
- Certaines personnes ont également des symptômes psychiques persistants. Il peut s'agir :
 - difficultés à penser clairement, à se concentrer ou à se souvenir
 - dépression, anxiété ou maladie apparentée appelée syndrome de stress post-traumatique (SSPT).
- Il est difficile pour les médecins de prévoir quand les symptômes s'amélioreront, car cela peut être différent pour chaque personne. Votre rétablissement dépendra de votre âge, de votre état de santé général et de la gravité de vos symptômes COVID-19. Certains symptômes, tels que la fatigue, peuvent persister, tandis que d'autres peuvent s'améliorer ou disparaître.

Combien de temps serai-je contagieux/se ?

- Les études scientifiques ne sont pas encore tout à fait claires à ce sujet. En général, la plupart des personnes ne sont plus contagieuses 10 à 14 jours après l'apparition des symptômes. Toutefois, cela dépend de plusieurs facteurs, notamment de la gravité de l'infection et des symptômes que vous continuez à présenter.

Quand dois-je appeler mon médecin de famille ?

- Une certaine fatigue est normale et peut se prolonger pendant quelques semaines jusqu'à ce que vous vous rétablissiez. Cependant, si vous avez eu le COVID-19 et que vous continuez à avoir des symptômes gênants tels qu'une fatigue importante ou une gêne thoracique ou un essoufflement après 2 à 3 semaines, vous devez appeler votre médecin de famille. Vous devez également l'appeler si vous vous sentez plus mal ou si vous développez de nouveaux symptômes.
- En fonction de vos symptômes, vous devrez peut-être passer des tests. Cela aidera votre médecin à mieux comprendre les causes de vos symptômes et à déterminer si vous avez besoin d'un traitement supplémentaire.

Comment traite-t-on les symptômes persistants du COVID-19 ?

- En général, le traitement consiste à traiter les symptômes que vous avez. Souvent, cela signifie une combinaison de différents traitements.
 - Si vous êtes fatigué, essayez de vous reposer suffisamment. Les éléments suivants aident à lutter contre la fatigue :
 - Planifiez les tâches importantes au moment où vous pensez avoir le plus d'énergie, généralement le matin.
 - Fixez une limite de temps pour ne pas en faire trop à la fois et faites des pauses tout au long de la journée lorsque vous vous sentez fatigué.
 - Réfléchissez aux tâches et activités les plus importantes de la journée afin de ne pas consommer plus d'énergie que nécessaire.
- Si vous ne dormez pas bien, une amélioration de votre hygiène du sommeil pourrait vous aider. Cela signifie que vous devez vous coucher et vous lever à la même heure chaque jour, que vous ne devez pas consommer de caféine et d'alcool dans l'après-midi ou le soir et que vous ne devez pas regarder les écrans avant de vous coucher.

Selon votre situation, vous pouvez également avoir besoin de :

- Médicaments utilisés pour soulager des symptômes tels que la toux ou d'autres douleurs.
- Rééducation cardiaque : consiste à améliorer votre santé cardiaque en faisant de l'exercice physique, en changeant d'alimentation ou en faisant un sevrage du tabagisme.
- Réhabilitation pulmonaire : cela inclut des exercices de respiration pour renforcer vos poumons.
- La physiothérapie et l'ergothérapie : comprennent l'apprentissage des exercices, des mouvements et des façons d'accomplir les tâches quotidiennes.
- Traitement de l'anxiété ou de la dépression : cela inclut des conseils ou une thérapie médicamenteuse.
- Exercices et stratégies qui aident à la mémoire et à la concentration.

Y a-t-il un moyen d'éviter les symptômes persistants de COVID-19 ?

- La seule façon d'éviter cela avec certitude est en premier lieu de ne pas attraper le COVID-19 et de suivre systématiquement toutes les mesures de protection recommandées pour lutter contre la pandémie de COVID-19. Il est vrai que la plupart des personnes infectées ne tombent pas très malades. Mais il est impossible de savoir qui se remettra rapidement et qui aura des symptômes persistants.
- Comme pour toutes les autres maladies et affections, si vous vous sentez mal ou anxieux, ou si vous ressentez des symptômes qui semblent étranges ou inhabituels, veuillez contacter votre médecin de famille.

Le centre médical Medbase est à votre disposition pour toute question ou traitement concernant le COVID-19 : www.medbase.ch