

## AFFECTIONS POST-COVID-19 : QU'EST-CE QUE C'EST, EXACTEMENT?

Les affections post-COVID-19 sont les **symptômes physiques et mentaux** présents au moins trois mois après qu'une personne a eu la COVID-19.

### LES SYMPTÔMES :

- sont différents pour chaque personne
- peuvent varier avec le temps
- peuvent être différents de ceux que vous aviez durant la maladie (phase aigüe)

### LES SYMPTÔMES LES PLUS FRÉQUENTS SONT :

- la fatigue intense
- l'essoufflement
- la difficulté à penser clairement
- les malaises post-effort

Il est même possible que vous n'ayez eu aucun symptôme lors de la phase aigüe et que vous développiez plus tard une affection post-COVID-19.

**La majorité des personnes vont retrouver leur état d'avant la COVID-19, mais cela peut prendre du temps.**

## CONSEILS POUR AMÉLIORER MA SANTÉ ET MON BIEN-ÊTRE



J'adopte de bonnes habitudes de vie (alimentation, sommeil, exercices, etc.).



Je parle de ma situation à mes proches : ils pourront ainsi connaître mes symptômes et mieux m'aider.



J'écoute mon corps et je respecte mes limites.  
Je diminue mes activités et je demande de l'aide, si nécessaire.



Je suis conscient qu'il faudra du temps avant de retrouver la forme et la santé.



J'accepte les émotions que je ressens, sans culpabiliser.  
Je demande de l'aide psychologique si nécessaire.

## À L'ATTENTION DU PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ

**Cet aide-mémoire contient des informations sur :**

- Les malaises post-effort
- Les symptômes de l'intolérance orthostatique
- Les difficultés respiratoires
- Les symptômes cardiorespiratoires

**Note :** les perturbations de l'odorat et du goût sont couvertes dans un autre document.

- Rappel au professionnel de la santé : cet aide-mémoire contient de l'information pour différentes affections post-COVID-19. Cochez, d'après la condition de santé de la personne, la ou les sections applicables.

MALAISES POST-EFFORT ET FATIGUE ASSOCIÉE ?

**LES MALAISES POST-EFFORT**

Apparition (ou aggravation) de symptômes qui surviennent à la suite d'un effort physique, cognitif ou émotionnel (de quelques heures jusqu'à 72 heures après l'effort). Ils sont liés à la réserve d'énergie propre à chaque personne. Quand une personne accomplit des activités, elle puise dans son énergie disponible. Lorsque toutes ses réserves d'énergie sont dépensées, son seuil d'effort est atteint. C'est alors que la fatigue intense et les malaises post-effort surviennent.

**Pour éviter les malaises**

- **J'identifie les activités (type, quantité et intensité) qui me causent un malaise.** Je retiens que mon seuil d'effort peut varier d'un jour à l'autre et qu'un léger effort de trop (p. ex. faire la vaisselle) peut causer un malaise. Je reste à l'écoute de mon corps, je m'efforce de rester dans les limites de ma réserve d'énergie et je planifie des périodes de repos afin de prévenir l'apparition des symptômes.
- **J'adopte des stratégies pour bien gérer mon énergie.**

STRATÉGIE 1	STRATÉGIE 2	STRATÉGIE 3	STRATÉGIE 4
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je <b>PRIORISE</b> les activités qui sont importantes pour moi et j'évite les moins significatives, surtout si elles me demandent beaucoup d'énergie. Je garde de l'énergie pour des activités qui me font du bien.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• J'<b>ADAPTE</b> mes activités afin de ne pas utiliser toute mon énergie (p. ex. je m'assois pour me brosser les dents).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je <b>PLANIFIE ET RÉPARTIS</b> mes activités tout au long de la semaine (particulièrement celles qui demandent le plus d'énergie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Je <b>PRÉVOIS</b> des périodes de repos ou je prends régulièrement de courtes pauses.</li> </ul>

- **Je dois attendre que mon état soit stable pendant quelques semaines avant d'essayer d'augmenter légèrement mes activités, même si je me sens bien.**

**Quelques trucs :** Je fais livrer mon épicerie. J'utilise des aides techniques (cane, marchette, banc de bain, etc.). Je diminue l'intensité de la lumière. J'achète des repas préparés. Je demande de l'aide pour l'entretien ménager ou les menus travaux.

SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE ORTHOSTATIQUE ?

**LES SYMPTÔMES DE L'INTOLÉRANCE ORTHOSTATIQUE**

Symptômes qui peuvent survenir lorsqu'une personne se lève à partir de la position assise ou couchée (p. ex. palpitations, étourdissements ou vision trouble).

**Pour prévenir les symptômes de l'intolérance orthostatique, je respecte les conseils suivants :**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Boire suffisamment d'eau.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diminuer ma consommation de sucre.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manger plus d'aliments protéinés.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajouter un peu de sel dans mes plats si mon état de santé le permet.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre de petites portions et manger plus fréquemment pendant la journée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M'étendre durant une quinzaine de minutes après un gros repas.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dormir dans un lit légèrement incliné, la tête vers le haut.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter une gaine abdominale ou des bas de contention.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de rester dans un endroit chaud durant une longue période (p. ex. un bain chaud).</li> </ul>

## DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES ?

### LES DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES

Elles se manifestent principalement par de l'essoufflement.

**Pour prévenir ces difficultés, je fais les exercices ciblés par mon médecin :**

#### RESPIRATION AVEC LES LÈVRES PINCÉES

- Je m'assois dans une position confortable
- J'inspire lentement par le nez en gardant la bouche fermée
- Je garde les lèvres serrées (comme si je voulais siffler)
- J'expire lentement par la bouche tout en gardant les lèvres serrées
- Je m'assure que mon expiration dure plus longtemps que l'inspiration

**Je fais cet exercice de 5 à 10 minutes par jour (la durée peut être répartie dans la journée selon ma tolérance).**

#### RESPIRATION EN BOÎTE

- Je m'assois dans une position confortable
- J'inspire lentement par le nez en comptant jusqu'à 4
- Je retiens mon souffle en comptant jusqu'à 4
- J'expire lentement par la bouche en comptant jusqu'à 4
- Je compte jusqu'à 4 avant la prochaine inspiration

**Il est important de maintenir le même temps à chaque étape; si je ne peux me rendre à 4, je m'ajuste.**

**Je fais cet exercice 4 fois par jour.**

#### RESPIRATION PAR LE VENTRE

- Je m'assois ou me couche dans une position confortable
- Je mets une main sur la poitrine et l'autre main sur le ventre
- J'inspire durant environ 10 secondes par le nez en gonflant le ventre
- Je retiens mon souffle environ 5 secondes ou selon ma capacité
- J'expire lentement par la bouche en serrant le ventre pour vider les poumons au maximum

**Je fais cet exercice 5 à 10 minutes par jour (la durée peut être répartie dans la journée selon ma tolérance).**

## SYMPTÔMES CARDIORESPIRATOIRES SANS MALAISE POST-EFFORT?

### LES SYMPTÔMES CARDIORESPIRATOIRES

Palpitations, essoufflement, sensation d'inconfort ou douleurs thoraciques, par exemple.

**Si j'ai des symptômes cardiorespiratoires SANS malaise post-effort**

- Je reprends mes activités de façon graduelle en commençant d'abord par des activités de faible intensité (p. ex. la marche).
- J'augmente progressivement l'intensité selon ma tolérance. Mes symptômes doivent rester stables et aucun nouveau ne doit apparaître.