LA COVID LONGUE OU SYNDROME POST-COVID

Publié le 28 décembre 2021 par Dr Martin Lanoue



- La covid longue pourrait représenter entre 10% et 20% de tous les patients et se définie par la persistance des certains symptômes pendant plus de 4 semaines.
- Certains estiment que les symptômes pourraient durer entre 3 et 24 mois pour la majorité, mais pourrait persister au-delà de 2 ans pour certains. Les études sont en cours.
- Il est impossible actuellement de prédire qui sera affecté ou non par ce syndrome après une infection. Bien que moins fréquent chez les jeunes, ces derniers ne sont pas épargnés non plus.
- Certaines personnes avec des symptômes importants (dont le malaise post-effort) devraient être pris en charge par une équipe multidisciplinaire impliquant le médecin, un physiothérapeute, un

ergothérapeute, ainsi que d'autres intervenants, selon la nature des symptômes.
- Pour ceux avec des malaises post-effort, la réadaptation traditionnelle dans laquelle la personne pousse ses limites afin d'obtenir des gains pourrait nuire à la réadaptation et créer des rechutes des symptômes.

Catégorie: Vaccination, maladies infectieuses et COVID-19
Étiquettes: À la une, COVID-19

Voir les ressources pour la COVID-19.

La covid-longue ou syndrome post-covid est relativement fréquent. Par définition, il s'agit de symptômes persistants plus de 4 semaines après l'infection. 4 semaines peuvent paraître peu, mais la durée exacte est variable puisque certains patients infectés en 2020 sont encore, près de 1,5 ans après, très symptomatiques.

Une entrevue, disponible sur Ohdio, réalisée auprès de spécialistes en la matière, fait un bon tour d'horizon sur ce syndrome qui est encore à l'étude.

Avant l'arrivée d'Omicron, on estimait que **50% des patients** atteints de covid ***sévère*** ayant été hospitalisés développeraient la covid longue. Globalement, ce serait 10 à 20% des gens infectés qui développeraient des symptômes de la covid-longue selon l'OMS en décembre 2021.

Depuis Omicron, une enquête canadienne menée à la fin de l'année 2022 a révélé que 15 % des Canadiens ayant été infectés par la COVID-19 continuent à éprouver ou ont éprouvé des symptômes persistants.

On peut lire sur le site web de Santé Canada que:

« Le syndrome post-COVID-19 est relativement nouveau et les recherches à ce sujet se poursuivent. Nous avons publié les résultats préliminaires de l'Enquête canadienne sur la santé et les anticorps contre la COVID-19 en octobre 2022. L'enquête a révélé qu'environ 15 % des adultes ayant contracté la COVID-19 ont présenté, ou présentent encore, des symptômes à plus long terme 3 mois ou plus après leur infection initiale par la COVID-19.

Parmi les adultes présentant des symptômes à plus long terme :

- 47 % ont eu des symptômes pendant 1 an ou plus
- 21 % ont déclaré que leurs symptômes limitaient souvent ou toujours leurs activités quotidiennes
- 74,1 % de ceux travaillaient ou allaient à l'école se sont absentés du travail ou à l'école en raison de leurs symptômes
- en moyenne, ces adultes ont manqué environ 20 jours chacun

Ces résultats correspondent à ceux d'autres études internationales.»

Dans une étude menée par des patients eux-mêmes (H.E Davis et al., plus de 200 symptômes ont été répertoriés. La fatigue semble être le symptôme principal.

Parmi les autres symptômes les plus fréquents, notons le malaise après l'effort (MPE), douleurs

articulaires et musculaires, fièvre intermittente, le brouillard mental, des troubles de concentration ou de mémoire, de l'anxiété ou des symptômes dépressifs, un trouble du goût ou de l'odorat persistant, de l'essoufflement, de la toux persistante, etc.

En général, ceux qui ont des symptômes typiques d'infection virales comme le rhume (fièvre, mal de gorge, toux, symptômes gastro-intestinaux, etc.) ont plus tendance à voir leurs symptômes partir rapidement. Ceux avec des symptômes généraux tels que les maux de têtes, la toux, des étourdissements, des palpitations ou la fatigue prennent plus de temps à se rétablir. Enfin, les personnes qui semblent voir leurs symptômes persister plus longtemps sont ceux présentant des malaises post-effort, des symptômes neurologiques, auditifs ou visuels, ou encore atteints de douleurs articulaires. L'affection post-virale la plus débilitante se nomme l'encéphalomyélite myalgique. Bien que rare, cette complication causée par différents virus est connue des scientifiques et certaines similitudes ont été observées entre ce syndrome et certains patients avec des symptômes post-covid.

Il ne s'agit encore que d'observations assez récentes tirées de l'étude de 2021 et les conclusions futures pourraient changer selon l'évolution des connaissances. De plus, la nature et la sévérité des symptômes, ainsi que le nombre de personnes atteintes pourraient varier dans le futur selon le variant du virus rencontré ou encore selon le taux de vaccination. Ces données ne sont pas encore connues.

Bien que les femmes soient plus susceptibles d'être atteints du syndrome post-covid, il n'est pas possible de prédire qui en sera atteint ou non, et les effets ne sont pas à négliger.

Selon une étude parue dans *Nature Medecine*, les gens infectés par la COVID-19 auraient 55% plus de risque de développer un problème d'origine cardio-vasculaire (Infarctus / maladie coronarienne, AVC, etc.) dans l'année suivante. Aussi, même s'ils ont moins de risque d'en être atteints, les jeunes non plus ne sont pas épargnés. Selon le CDC, les jeunes infectés par la COVID-19 auraient 2,5 fois plus de risque de développer un diabète de type 1, probablement par un processus immunitaire déclenché par l'infection.

Les causes de ce syndrome ne sont pas encore bien connues et sont probablement multiples. Un processus immunitaire est possible. Des microcaillots causés par l'infection et endommageant certains tissus pourraient peut-être expliquer certains problèmes. Des lésions ou microlésions à certains organes comme les poumons ou encore le cerveau (tel que démontré par des chercheurs de l'Université de Laval) pourraient aussi y contribuer. La recherche continue à ce niveau.

Les traitements de cette affection sont limités et les recherches sont toujours en cours. Les scientifiques croient que pour la majorité, les symptômes devraient diminuer et disparaître entre 3 et 24 mois environ après l'infection initiale, mais l'évaluation des patients atteints est en cours. Certains ont des symptômes persistants depuis le début, d'autres n'ont eu aucun ou très peu de symptômes

initialement, ou se sont rétablis en quelques jours, mais ont développés des symptômes post-covid quelques semaines après. Les symptômes peuvent aussi fluctuer dans le temps. Une certaine proportion conserveront probablement des séquelles pendant plus de 2 ans, à long-terme ou d'une durée encore indéterminée. Des tests sont parfois nécessaires pour éliminer d'autres causes et il est important de consulter son médecin pour une évaluation complète.

Ceux présentant un malaise post-effort sont ceux dont la réadaptation doit être faite avec la plus grande précaution. En effet, les personnes qui mentionnent en être atteints présentent une grande fatigue, une faiblesse générale, des maux de têtes, et d'autres symptômes généraux survenant entre 12 et 72h après l'activité en moyenne, mais pouvant durer des jours et des semaines. Plutôt que de s'améliorer, ces personnes régressent si ces cycles de malaise après l'effort sont trop fréquents.

On suggère donc fortement d'avoir un suivi avec un physiothérapeute ou un ergothérapeute qui est formé pour la prise en charge des affections post-covid pour être bien guidé tout au long de la réhabilitation.

Il y a 3 règles générales à retenir, qui vont un peu à contre-sens de ce que nous connaissons de la réadaptation physique en général, mais qu'il faut respecter dans le cas du malaise post-effort :

1. Cesser de tenter de dépasser vos limites (ce qui pourrait avoir des effets délétères)
2. Repos : c'est l'activité la plus importante. Ne pas attendre la fatigue pour le faire.
3. Allez-y à votre rythme : Dosez les activités physiques et cognitives pour ne pas dépasser votre seuil de tolérance et éviter de déclencher un malaise post-effort.

La vaccination est suggérée pour protéger ces patients dans le futur. Selon une étude provenant d'Angleterre, plusieurs (plus de 50%) ont rapportés une amélioration des symptômes après la vaccination, bien que 20% auraient notés une détérioration. On ignore encore pourquoi.

La vaccination pourrait réduire le risque de ce syndrome, mais il y a encore peu de données sur le sujet et la covid-longue demeure possible. Selon une étude parue dans *The Lancet Infectious disease* en septembre 2021, les personnes vaccinées auraient deux fois moins de risque d'avoir des symptômes persistants après 4 semaines par rapport aux non vaccinés. La proportion des personnes avec symptômes persistants passerait de 15% chez les non vaccinés à 10% chez les vaccinés selon une autre étude britannique de janvier 2022.

Voici quelques liens pour vous aider dans la gestion des symptômes persistants :

- Fatigue et gestion de l'énergie
  - Conseils pour la fatigue post-AVC mais qui peuvent s'appliquer dans le cas du syndrome post-covid

    - Le suivi avec un physiothérapeute, ergothérapeute et kinésiologue formés dans ce syndrome peut aussi aider
- Céphalées
- Troubles neurocognitifs et perte de mémoire
- Syndrome de tachycardie posturale (POTS) – site web en anglais seulement
- Dysnosmie (trouble de l'odorat) - Les effets positifs de l'entraînement de l'odorat restent à être démontrés. L'équipe de Johannes Frasnelli, professeur au Département d'anatomie de l'Université du Québec à Trois-Rivières et auteure du livre Humer, flairer, sentir, a tenté d'y voir plus clair. D'autres recherches seront nécessaires.
- Symptômes divers (site web traitant de plusieurs symptômes, en anglais)

Groupes de soutien :

Groupe Facebook du Québec

Groupe Facebook du Canada

Long Covid Support

Dernière mise à jour: 2023-09-06

Mise en garde importante

Les informations retrouvées dans cet article sont basées sur les données les plus récentes en date de la publication, mais pourraient changer selon la situation épidémiologique ou selon de nouvelles études. Continuez à rester informés via les conférences de Presse du gouvernement et .

Dossier COVID-19

INFO-COVID

1 juillet 2022

Approche Syndromique : comment bien vivre avec le virus

19 mai 2023

Santé mentale et covid-19

29 décembre 2021

Dépistage et traitement de la covid-19

28 décembre 2021

Prévenir la transmission de la covid-19

28 décembre 2021

Les symptômes de la covid-19

28 décembre 2021

La vaccination contre la COVID19

28 mai 2021