

# Fiche de soutien à l'autogestion des symptômes

## Malaises post-effort liés à la COVID longue



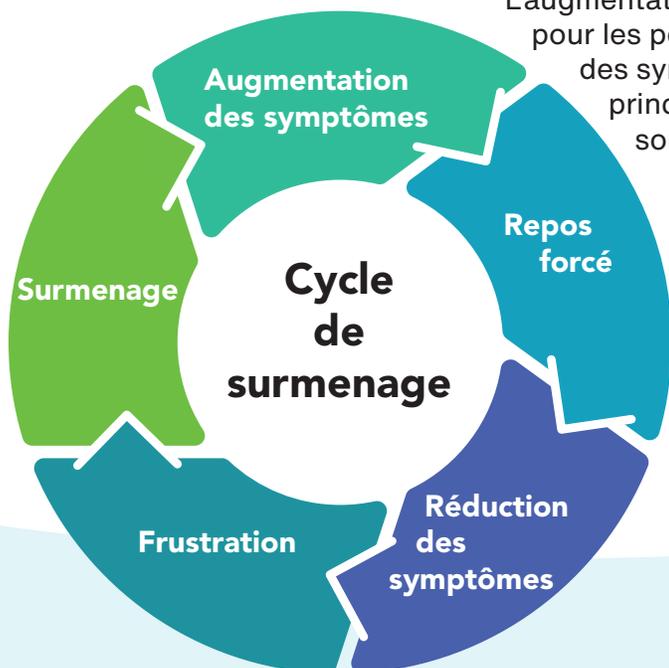
### Saviez-vous que...

- ✓ Certaines personnes qui ont eu la COVID-19 vivent une réponse anormale et disproportionnée à l'effort?
- ✓ Cette situation se nomme le malaise post-effort?
- ✓ Ces personnes peuvent vivre un épuisement extrême jusqu'à 24 à 72 heures après une activité physique, mentale ou émotionnelle même de faible intensité?

### Cycle de surmenage

Tel que présenté dans ce schéma, lorsque ces personnes tendent à peu respecter leurs limites personnelles, elles se retrouvent, malgré elles, dans un cycle de surmenage. Cette situation provoque de la frustration et le sentiment de perdre un certain contrôle sur leur vie.

Pour éviter de vivre ce problème, il est préférable de se reposer et d'éviter de dépasser ses limites personnelles. Il faut prioriser les activités qui font du bien et réduire les activités exigeantes. L'augmentation de l'activité physique n'est pas recommandée pour les personnes qui ont un malaise post-effort. La gestion des symptômes et le maintien de la qualité de vie avec des principes de gestion d'énergie et de conscience corporelle sont plutôt à appliquer.



## Quoi faire pour mieux gérer le malaise post-effort?

### Les étapes à réaliser :

#### 1. Bien comprendre vos capacités et vos limites

**Moyen :** Noter dans un journal vos activités et votre niveau d'énergie pour avoir une idée générale et mieux vous adapter.

#### 2. Apprendre à s'adapter à son niveau d'énergie (enveloppe énergétique)

**Moyen :** Adapter votre quotidien à vos capacités et à vos limites. Développer une attitude d'ouverture face à de nouvelles façons d'exécuter vos tâches.

### Voici quelques stratégies spécifiques pour s'adapter au malaise post-effort :

- ✓ Connaître vos priorités;
- ✓ Planifier vos activités selon un horaire réaliste;
- ✓ Fractionner et simplifier vos activités;
- ✓ Partager des tâches avec votre famille ou votre entourage, lorsque possible;
- ✓ Se reposer avant et après une activité;
- ✓ Alternner les activités mentales et physiques;
- ✓ Faire un repos total dans une journée (sans distractions);
- ✓ Adapter votre posture et votre environnement pour réaliser des tâches;
- ✓ Surveiller votre rythme cardiaque avec une montre intelligente.

## Références

- Décarý, S. (2021, 26 février). COVID longue, EM-SFC et Hippocrate : une histoire de partenariat patient. [présentation d'un conférencier invité]. Réseau-1 Québec. [reseau1quebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/Pre%CC%81sentationCovidLongR1Q.pdf](https://reseau1quebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/Pre%CC%81sentationCovidLongR1Q.pdf)
- Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Post-Exertional Malaise in Post COVID-19 Recovery. [http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post\\_covid-19\\_Post-Exertional\\_Malaise.pdf](http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_Post-Exertional_Malaise.pdf)
- Wormgoor, M. E., & Rodenburg, S. C. (2021). The evidence base for physiotherapy in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome when considering post-exertional malaise: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of Translational Medicine*, 19(1), 1-26. [translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02683-4](https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02683-4)
- Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest (CISSS de la Montérégie-Ouest). 2021. Fiches d'autogestion des symptômes de la COVID longue. <https://santemonteregie.qc.ca/ouest/fiches-dautogestion-des-symptomes-de-la-covid-longue>

### Soyez patient et indulgent!

La majorité des symptômes de la COVID longue s'améliorent avec le temps donc permettez-vous d'être patient et indulgent ! Si vous avez des inquiétudes ou avez besoin d'information, consultez votre médecin ou un professionnel de la santé.