



Covid long : quels sont les symptômes et comment le traiter ? Les réponses d'un médecin.

Une grande fatigue, des difficultés à se concentrer ou à respirer longtemps après l'infection ? C'est typique de ce troublant syndrome post-covid, mieux connu aujourd'hui.

Parmi les personnes infectées par le SARS-CoV-2, **10% en gardent des séquelles qui persistent plus de**



quatre semaines après l'épisode aigu et sont susceptibles de longtemps récidiver. C'est ce qu'on appelle le Covid long, ou Syndrome post-Covid (SPC). Selon Santé Publique France, **plusieurs centaines de milliers de personnes sont concernées** qui peuvent ensuite être confrontées, selon leur âge, au décrochage scolaire, aux difficultés professionnelles, à la perte de travail... Pour faciliter la reconnaissance de ces malades et améliorer leur prise en charge, le Comité de veille et d'anticipation des risques sanitaires (COVARIS) a remis un avis

au ministre de la Santé. En voici les grandes lignes.

Le covid long regroupe plus de 200 symptômes identifiés.

"Parmi les symptômes observés, le plus courant est une fatigue écrasante, explique le Dr Nicolas Barizien, chef de service de médecine Physique et Réadaptation, fondateur d'une unité Covid Long à l'hôpital Foch*. *Cet épuisement est notamment dû à **une perte de masse musculaire** liée à la sédentarité et à la sous-alimentation lors de l'épisode aigu, mais aussi à la mobilisation des muscles au moment de l'infection, soit pour évacuer la chaleur de la fièvre (frissons), soit au contraire pour en produire lorsqu'on a froid (**hypothermie infectieuse**).*" Les autres symptômes fréquents sont **neurologiques** (maux de tête, "brouillard mental"), **sensitifs** (fourmillements, brûlures), **respiratoires**, **digestifs**, **oculaires**, **cutanés**, **anxieux**... La perte d'odorat et de goût est également signalée. Des recherches sont en cours pour comprendre les mécanismes physiologiques impliqués. La piste d'un "réservoir viral" est évoquée, ainsi que des anomalies du système immunitaire, une inflammation du système nerveux central et vasculaire, et même un déséquilibre du microbiote intestinal.





SANTÉ - MÉDICAL



Un Covid aigu ou sévère, principal facteur de risque.

"*Le SPC touche plutôt des personnes de moins de 60 ans, et plus spécialement des femmes actives de 45 ans en moyenne, sans co-morbidité*", note le Dr Barizien. La sévérité et le nombre élevé des symptômes observés lors de l'épisode initial augmentent le risque de Covid long, plus encore si on a été hospitalisé et réanimé. D'autres facteurs prédisposants ont aussi été identifiés : "*le tabagisme, l'anxiété, la dépression, l'asthme, la broncho-pneumopathie chronique obstructive, les maladies rénales chroniques, l'obésité, le diabète, l'immunodépression*", d'après le rapport du Covars.

Une prise en charge globale recommandée

Outre les traitements symptomatiques généraux, (anti-inflammatoires, antihistaminiques ou bêta-bloquants), il est préconisé une rééducation adaptée (respiratoire, olfactive, orthophonique, à l'effort physique...)

L'accompagnement psychologique ainsi que l'éducation thérapeutique du patient (auto-soin, auto-gestion des symptômes...) donnent aussi de bons résultats. Enfin, pour garantir une prise en charge globale aux malades, le Covars insiste sur la mise en place, **dans chaque département, de structures pluridisciplinaires de proximité**. "*Cela permettrait d'éviter la stigmatisation des patients mal compris et l'errance médicale, mais aussi d'harmoniser le remboursement des soins*", assure le Dr Barizien.

**Co-auteur de Covid long comment s'en sortir : 8 semaines de suivi, Marabout 2021.*

L'utilité du vaccin

La vaccination limite le risque d'infection sévère prédisposant au SPC. Et pour les patients néanmoins touchés par un Covid long, elle réduit la sévérité et le nombre de symptômes.

Quel médecin consulter ?

Le médecin traitant reste la pierre angulaire de la prise en charge, mais on peut également solliciter **les cellules d'appui et de coordination Covid long** référencées sur les sites des Agences régionales de santé (ARS).

Source : Newsletter Femme Actuelle.



Amicalement.

Webmaster – Communication
Hervé BLAISE

Le Président
Fernand ROZIAU