

## FATIGUE POST-COVID19

Se remettre de la Covid-19 s'avère dans certains cas relativement long. Une fatigue prolongée peut suivre cette infection initiale. Que faut-il faire lorsqu'elle se prolonge sur plusieurs mois ? Quels symptômes doivent alerter ? Que faire alors ?

Certains malades infectés par la Covid-19 ou soupçonnés de l'avoir contractée, ne se sont pas encore rétablis plusieurs semaines après l'infection. Ils décrivent notamment un grand épuisement, des douleurs, des difficultés à se concentrer, de la tachycardie, de l'intolérance orthostatique et d'autres symptômes variables, qui, souvent, vont et viennent.

Beaucoup d'information circule (presse, réseaux sociaux) concernant le syndrome post-viral. Si ce virus, le SRAS-CoV-2 (Syndrome Respiratoire Aigu Sévère, SARS en anglais), est nouveau et bouscule connaissances et stratégies établies, on connaît mieux les affections respiratoires par les virus de la même famille, notamment le SRAS-CoV-1 (épidémie de 2003), ou pour des virus grippaux pouvant être à la source de symptômes sévères, à l'instar des virus H1N1 (2009).

La fatigue qui suit ces épisodes viraux est elle-même bien connue, elle est nommée fatigue post-virale. Elle n'est d'ailleurs pas spécifique à ce type de virus, et peut survenir à la suite de tout épisode infectieux (mononucléose, virus d'Epstein-Barr...).

### **SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE, SYNDROME DE FATIGUE POST-VIRAL, ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE : QUÉSACO**

Heureusement, dans la plupart des cas, cette fatigue post-virale est de courte durée.

Certaines fois, le retour à la normale et la disparition totale de la fatigue et des autres symptômes peuvent en revanche prendre plusieurs semaines.

**Un "simple" épuisement post-infectieux présent depuis plusieurs semaines ne doit pas alarmer :** il est plutôt fréquent après des infections virales, et il n'est pas rare que les malades mettent un peu de temps à récupérer complètement.

Parfois, la fatigue post-virale prend la forme d'un épuisement prolongé et handicapant, imposant une réduction importante des activités du quotidien. De surcroît, des symptômes supplémentaires peuvent se développer. Dans ce cas, le terme "syndrome de fatigue post-virale" (SFPV) paraît alors plus approprié.

Toutefois, ce n'est pas parce que l'on n'est pas rétabli 20, 40 ou 80 jours après l'infection, que ces symptômes s'installeront dans la durée.

# Que faire lorsque la fatigue se prolonge sur plusieurs mois ?

**En revanche**, lorsque ces symptômes **se prolongent au-delà de 6 mois**, ils doivent faire l'objet d'investigations cliniques.

L'important est de vérifier s'il n'y a pas une complication liée à l'infection virale, une autre maladie ou plus spécifiquement une maladie neurologique chronique méconnue.

Cette maladie chronique, selon la classification diagnostique, s'appellera alors encéphalomyélite myalgique (EM) ou syndrome de fatigue chronique (SFC) ; l'appellation internationale en est EM/SFC<sup>1</sup>.

L'explication précise des causes de la fatigue post-infection/virale reste encore incertaine. Il est probable que **l'activation du système immunitaire soit impliquée dans cette fatigue importante, cette perte d'énergie, ces douleurs musculaires**, lorsqu'il y a eu une infection aiguë. On a notamment pu identifier la production en quantité importante de cytokines par le système immunitaire.

Au niveau international, plusieurs équipes de praticiens et chercheurs qui travaillent sur l'EM/SFC surveillent l'évolution des malades qui ont fait un épisode de Covid avec l'hypothèse que comme tout virus, celui-ci pourrait être à la source de nouveaux cas d'EM/SFC. Ceci a déjà été le cas lors du SRAS-CoV-1 en 2003, puis de l'épidémie de grippe H1N1. Actuellement, il est encore bien trop tôt pour se prononcer. Rien ne dit que suite au SRAS-CoV-2 des personnes infectées développeront un EM/SFC.

## COMMENT GÉRER CETTE FATIGUE ?

Pendant cette durée, une gestion adaptée de la fatigue post-infectieuse est absolument recommandée.

Il est tout à fait légitime de se sentir démuni lorsqu'on est impacté au quotidien par une fatigue intense. C'est **très déstabilisant, car on est privé d'une partie de ses capacités**. Cela peut être source d'anxiété, d'autant plus à la suite d'une maladie comme la Covid19, face à laquelle les médecins eux-mêmes se sentent encore démunis.

Les malades atteints d'EM/SFC ont acquis l'expérience de la gestion de l'épuisement et

du handicap invisible. Ils ont développé des stratégies pour vivre au mieux avec une enveloppe d'énergie limitée, variable selon les jours, afin de limiter les symptômes et leur impact.

**Ces stratégies** sont valables pour toute fatigue harassante qui oblige la personne à limiter ses activités. On les **regroupe sous le nom de "pacing", littéralement "rythmer"**. Cette méthode provient du domaine du sport, où elle est utilisée pour atteindre des objectifs précis en contrôlant la fatigue.

## ÉQUILIBRER ACTIVITÉ ET REPOS

**Etre à l'écoute de son corps, de ses limites. Fractionner ses activités par des pauses. Déléguer autant que possible.** Il ne s'agit bien sûr pas de rester totalement inactif mais de trouver son propre équilibre dans les activités qu'on veut faire.

Surtout, ne pas forcer, même si l'envie ne manque pas. Si la personne est amenée, malgré elle, à produire un effort qui dépasse ses forces, elle doit compenser dès que possible par du repos.

**Il est important de repérer toute exacerbation des symptômes, même après un effort minime**, Parfois cela peut apparaître de façon différée, pas forcément au moment de l'effort.

La notion d'effort n'est pas seulement physique.

**Une activité qui sollicite les sens, le cerveau**, comme une discussion au téléphone, **consomme également de l'énergie**. C'est aussi le cas de **toute stimulation émotionnelle**, qu'elle soit positive (joie) ou négative (stress).

**Attention aux "faux-amis"**, ces activités plaisantes qui semblent reposantes : regarder la télévision, écouter de la musique peuvent peser dans les pertes d'énergie. Se ménager des moments de repos total est essentiel. C'est-à-dire seul, au calme, sans écran ni autre stimulation.

Pour les personnes qui avaient une pratique sportive régulière, **reprendre le sport au rythme habituel n'est certainement pas une bonne idée**. Il convient d'y aller très très progressivement. Si cela exacerbe des symptômes, même légers, prudence et patience sont de mise.

<sup>1</sup> référencée par l'OMS sous la rubrique 93.3 de la Classification Internationale des Maladies (CIM10)

## SUIVRE L'ÉVOLUTION DE SON ÉTAT DE SANTÉ DANS UN JOURNAL DE BORD

Il peut prendre la forme d'un simple carnet ou bien d'un tableau de type agenda. On y note chaque jour activités et ressentis.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Santé :							
Douleurs							
Fatigue							
...							
Activités :							
ex 1							
ex 2							
Facteurs déclencheurs							

Il est **important de repérer les activités qui sont impactées par l'épuisement et d'en suivre une ou deux comme repère(s)**, en notant si l'activité est (facilement) possible, difficile à mener, ou complètement impossible. L'évaluation de l'intensité de la fatigue et de la douleur peut se faire selon une échelle numérique de 0 (absence de fatigue) à 10 (épuisement maximal).

On pourra ensuite visualiser l'évolution sur une semaine ou un mois.

C'est un outil utile pour le dialogue avec le médecin traitant : lui décrire des exemples très concrets et précis. Par exemple, "J'ai marché lentement sur 500 m, j'étais très essoufflé, et j'ai dû me reposer allongé durant 30 min pour récupérer".

## PRENDRE SOIN DE SOI

Avoir fait l'expérience de la Covid, c'est avoir été face à une maladie pouvant évoluer vers des cas très graves. C'est parfois aussi avoir été seul chez soi à la gérer. C'est, avoir eu peur de contaminer ou se sentir responsable de la contamination de ses proches. **Dans tous les cas, c'est devoir faire face à l'incertitude.** Face à ces facteurs de stress importants, il est normal d'avoir besoin de temps et de recul. **Patience et bienveillance envers soi-même et envers les autres sont les maîtres mots.**

La fatigue, c'est subjectif. Comme la douleur, on peut tout de même la quantifier afin de la décrire de façon plus précise, pour soi-même et pour mieux communiquer avec son entourage et avec les médecins. Une auto-évaluation est indispensable pour pouvoir repérer les facteurs qui font réapparaître ou aggravent vos symptômes, analyser ce qui au contraire permet de les faire régresser et suivre les améliorations.

Certaines pratiques tels que **le yoga, la méditation de pleine conscience, la sophrologie ou la cohérence cardiaque** peuvent aider. Plusieurs applications permettant de débiter sont disponibles sur le net<sup>2</sup>.

Il est également important de **veiller à la qualité et la quantité de son sommeil** ainsi qu'à la **qualité et l'équilibre de son alimentation.**

## BÉNÉFICIER D'UN SUIVI

**Pour tout malade concerné par des symptômes persistants, la première chose à faire est de reprendre contact avec son médecin traitant.** Il pourra prescrire un test sérologique pour détecter si la personne a été en contact avec le SARS-CoV-2 et si elle a développé des anticorps spécifiques.

Face à des moments de tachycardie importante et un essoufflement, le médecin proposera sans doute également d'autres examens comme un scanner thoracique pulmonaire et un bilan cardiologique (électrocardiogramme, holter de rythme...), ou il adressera le patient à des médecins spécialistes en vue de ces examens.

Face à des signes de fort stress, et une l'anxiété permanente voire qui s'accroît, il peut s'avérer nécessaire de se faire accompagner par un psychologue ou psychiatre.

<sup>2</sup> [www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque](http://www.florenceservanschreiber.com/outils/5-minutes-de-coherence-cardiaque) ; [www.petitbambou.com](http://www.petitbambou.com)

## ET SI C'ÉTAIT L'EM/SFC ?

Avant 6 mois de symptômes, il est trop tôt pour parler d'Encéphalomyélite Myalgique ou Syndrome de Fatigue Chronique (EM/SFC). Cette maladie orpheline se diagnostique par un bilan clinique approfondi et par élimination d'autres pathologies ayant des symptômes voisins. Les malades souffrent d'une cohorte de symptômes incluant épuisement (avec réduction de plus de la moitié des activités), douleurs, maux de tête, maux de gorge, vertiges, troubles digestifs, intolérance à la station debout, tachycardie, troubles cognitifs...

L'EM/SFC est caractérisé par l'exacerbation des symptômes après tout effort, même minime (épuisement neuro-immunitaire post-effort), avec des délais très longs de récupération. C'est pourquoi les programmes de rééducation à l'effort ne sont pas du tout adaptés.

Dans le monde, de nombreux programmes de recherche sont en cours pour élucider ses mécanismes. Ces deux dernières années, plusieurs pistes très prometteuses ont émergé. Grâce à ces avancées, grâce à l'engagement de quelques médecins et à l'action des malades et des associations, cette maladie commence à sortir de l'ombre.

**Aux malades épuisés à la suite de la Covid19 : Ne restez pas seuls, l'ASFC peut vous apporter ses ressources.**

En savoir plus : [téléchargez la plaquette.](#)

## L'ASSOCIATION DU SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE

L'ASFC, association nationale reconnue d'intérêt général et agréée par le Ministère des Solidarités et de la Santé, a l'expérience de l'accueil et de l'accompagnement des malades souffrant de "fatigue chronique".

L'ASFC s'appuie sur l'expérience de ses patients-experts, qui vivent au quotidien avec une privation d'énergie, ainsi que sur les compétences d'un Conseil Scientifique, composé de médecins et chercheurs.

Si les symptômes persistent sans faiblir en intensité et en fréquence, l'ASFC pourra vous adresser vers les services de médecine interne spécialisés dans l'EM/SFC.

Un nombre de publications très important est déjà disponible, et des chercheurs du monde entier, y compris en France, sont mobilisés pour analyser ce qu'il se passe pendant et après un épisode de Covid. Chaque jour qui passe apporte un pas de plus dans la compréhension de ce défi médical. Peut-être que cette épidémie aidera à mieux comprendre ce qu'il se passe au niveau immunitaire dans les syndromes de fatigue chronique post-viraux.

Quelle que soit l'origine de votre épuisement, nous connaissons ce que vous vivez. C'est difficile à vivre, c'est déstabilisant, mais il est possible d'être guidé et renseigné par les bénévoles de l'ASFC, afin de mettre toutes les chances de votre côté vers une évolution favorable.

## NOUS CONTACTER

[www.asso-sfc.org](http://www.asso-sfc.org)  
[asfc.president@asso-sfc.org](mailto:asfc.president@asso-sfc.org)  
Secrétariat : 04 42 53 05 59

Nous suivre   

## Sources et Références

Bannister B.A. Post-infectious disease syndrome, Postgraduate Medical Journal (1988) 64, 559-567 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2428896/pdf/postmedj00187-0079.pdf>

De Korwin J.-D., Chiche L., Banovic I., et al. Le syndrome de fatigue chronique : une nouvelle maladie ? Revue de Médecine interne. 2017; 37(12) : 811-819

<https://www.em-consulte.com/article/1175959>

Lam H-B. M., et al. Mental Morbidities and Chronic Fatigue in Severe Acute Respiratory Syndrome Survivors Long-term Follow-up, Arch Intern Med. 2009;169(22):2142-2147 <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/415378>

Shepherd C. MEA Information on Post-viral fatigue (PVF) and Post-viral fatigue syndrome (PVFS) following coronavirus infection (avril 2020). <https://www.meassociation.org.uk/2020/04/covid-19-and-post-viral-fatigue-syndrome-by-dr-charles-shepherd-30-april-2020/>

Neufeld K.J., et al. Fatigue Symptoms during the first year after ARDS. Chest. 2020 ; S00123692(20)306863.

[https://journal.chestnet.org/article/S00123692\(20\)306863/pdf](https://journal.chestnet.org/article/S00123692(20)306863/pdf)

