

unisanté

Centre universitaire
de médecine générale
et santé publique · Lausanne



Les règles de prise en charge dans le covid long

Dr Mathieu Saubade

Centre de médecine du sport, CHUV, Lausanne

Département promotion de la santé et prévention, Unisanté, Lausanne

Journée du Forum Romand de Case Management

6.03.2024

	TABLEAU 6	Prise en charge thérapeutique du Covid long	
--	------------------	--	--

Prise en charge indicative, souvent non basée sur des preuves établies, mais basée sur une approche pragmatique et individualisée. La meilleure stratégie est de tester progressivement une à une différentes approches et de garder celles qui semblent avoir un effet après quelques mois.

POTS: postural orthostatic tachycardia syndrome; TENS: transcutaneous electrical nerve stimulation.

Contexte	Prise en charge
Fatigue, malaise post-effort	<ul style="list-style-type: none"> • Activité physique et physiothérapie active avec respect du pacing^{9,25} • Limiter les multitâches, fragmenter les activités • Alimentation équilibrée, riche en fibres et antioxydants, limiter les sucres et aliments transformés • Conseils des brochures du site de World Physiotherapy²⁶ • Luminothérapie
Dyspnée, toux, palpitations	<ul style="list-style-type: none"> • Physiothérapie respiratoire, exercices de respiration avec cohérence cardiaque
Dysautonomie/POTS	<ul style="list-style-type: none"> • Cohérence cardiaque 5 min 3 x/jour • Exercices d'assouplissement dynamiques 2 à 3 x/jour • Méditation pleine conscience 10 min 1 x/jour • Douches froides quotidiennes • Stimulation auriculaire du nerf vague 30 min 2 x/jour^{21,22} • Hydratation optimale • En cas de POTS: augmentation de la consommation quotidienne de sel, bas de contention, médication spécifique

Douleurs/paresthésies	<ul style="list-style-type: none"> • Physiothérapie, exercices d'assouplissement dynamiques 2 à 3 x/jour, TENS 30 min 1 à 2 x/jour sur les zones concernées • Ostéopathie, chiropraxie, massages, acupuncture • Duloxétine, venlafaxine, prégabaline, gabapentine, amitriptiline à faible dose
Symptômes digestifs	<ul style="list-style-type: none"> • Traitement identique aux troubles fonctionnels digestifs • Stimulation auriculaire du nerf vague 30 min 2 x/j
Céphalées	<ul style="list-style-type: none"> • Riboflavine (vitamine B2)^{27,28} (haute dose 400 mg 1 x/jour) • Médecine manuelle cervicale • Traitement symptomatique
Troubles du sommeil	<ul style="list-style-type: none"> • Éducation hygiène du sommeil • Luminothérapie, mélatonine
Symptômes cognitifs	<ul style="list-style-type: none"> • Thérapie neuropsychologique, gestion des symptômes • Rééducation neurovisuelle, entraînement des fonctions cognitives
Troubles psychiatriques	<ul style="list-style-type: none"> • Prise en charge psychiatrique, psychothérapeutique • Méditation, méthodes de relaxation, art-thérapie
Traitement pharmacologique ciblé	<ul style="list-style-type: none"> • Encore non disponible, multiples essais cliniques en cours²⁷

Principales dérégulations dans le syndrome post covid

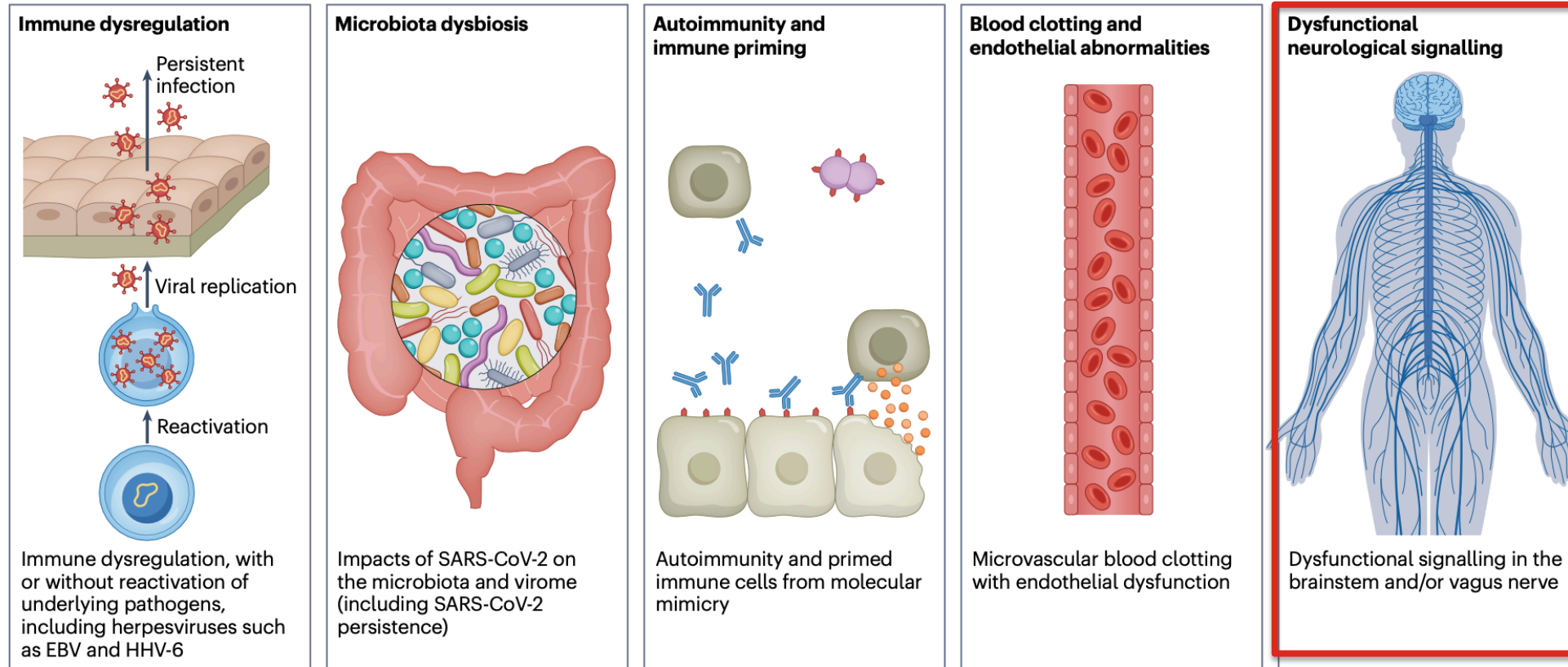
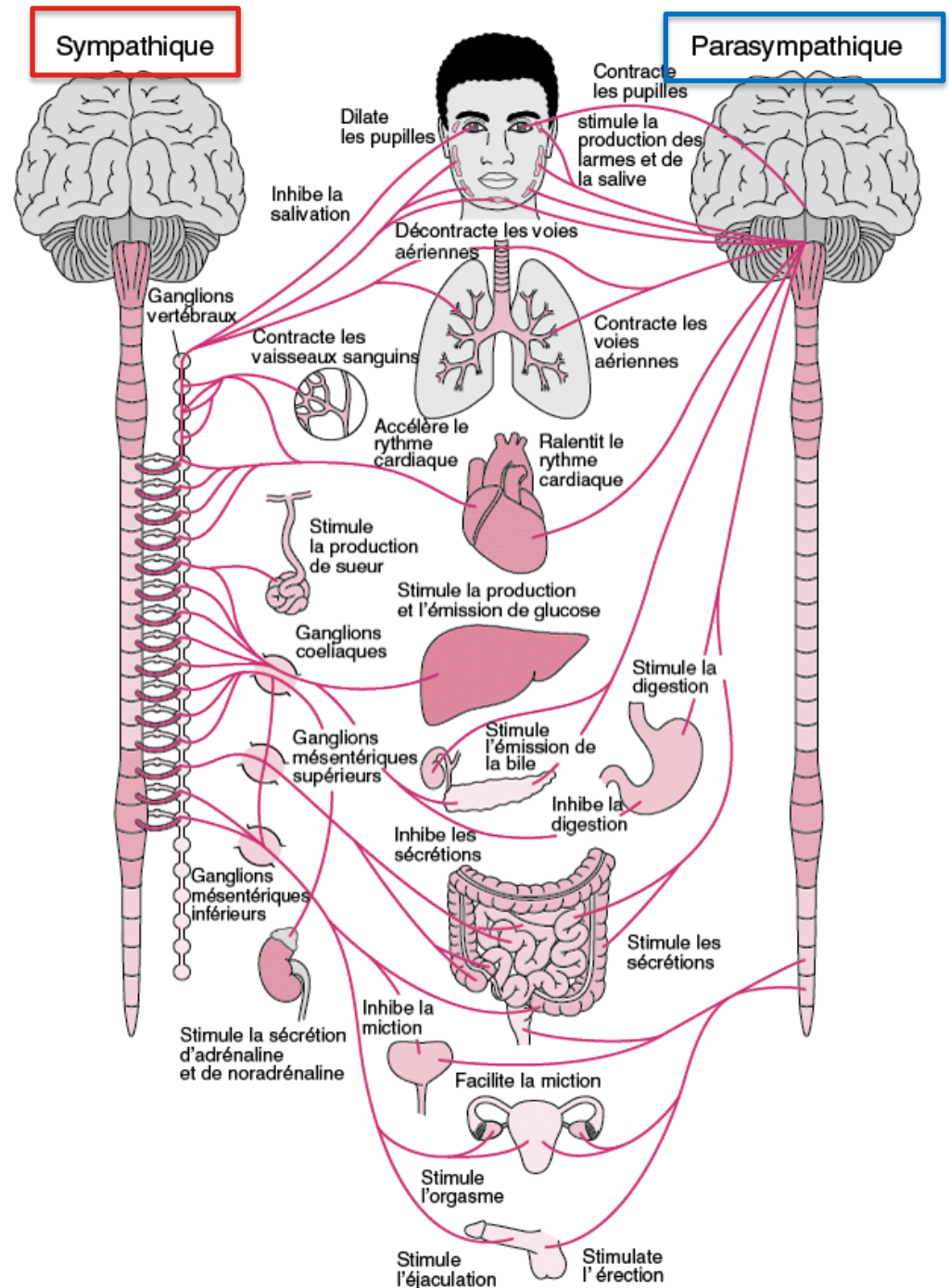


Fig. 3 | Hypothesized mechanisms of long COVID pathogenesis. There are several hypothesized mechanisms for long COVID pathogenesis, including immune dysregulation, microbiota disruption, autoimmunity, clotting

and endothelial abnormality, and dysfunctional neurological signalling. EBV, Epstein-Barr virus; HHV-6, human herpesvirus 6; SARS-CoV-2, severe acute respiratory syndrome coronavirus 2.



Règle 1: accepter le fait qu'il s'agit d'une maladie avérée



Thèmes de santé ▾

Pays ▾

Centre des médias ▾

Urgences sanitaires ▾

Données ▾

À propos ▾

Page d'accueil / Centre des médias / Questions-réponses / Article / Maladie à coronavirus (COVID-19) : affection post-COVID-19

Maladie à coronavirus (COVID-19) : affection post-COVID-19

28 mars 2023 | Q&R

INSIGHTS | PERSPECTIVES

MEDICINE

Solving the puzzle of Long Covid

Long Covid provides an opportunity to understand how acute infections cause chronic disease

By Ziyad Al-Aly^{1,2} and Eric Topol³

More than 4 years into the global COVID-19 pandemic, widespread infection with severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) has left millions of people

mild SARS-CoV-2 infection, owing to the much higher prevalence of mild cases (1).

From an extensive body of mechanistic research in people affected by Long Covid, there appear to be multiple potential pathogenic pathways, including persistence of the virus or its components in tissue res-

mutations of SARS-CoV-2 may spawn variants and mutations in humans may to cancer or other diseases. Another SARS-CoV-2 antiviral, ensitrelvir, has been shown to reduce the risk of Long Covid in preliminary analyses. Additionally, the diabetes drug metformin initiated within 7 days of SARS-CoV-2 infection reduced the risk of Long Covid by 41% in a RCT (7). More evidence is needed to evaluate the effectiveness of reducing Long Covid risk and the safety of various antivirals, especially in younger and healthier adults (where evidence is lacking), and to reproduce the findings on metformin. Whether a combination of metformin and an antiviral, a combination of antivirals, or a higher



Al-Aly Z. et al. Science 2024

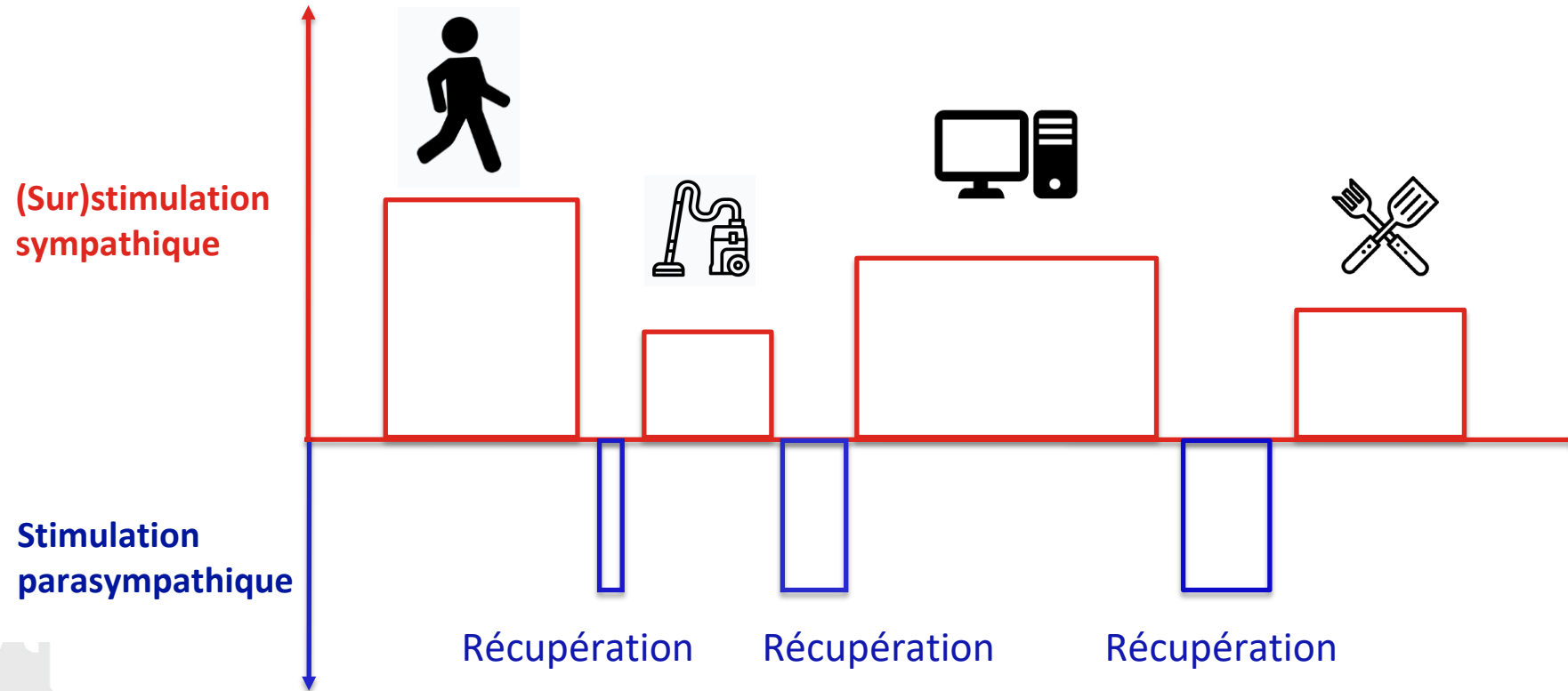
Règle 2: le pacing

<https://www.rafael-postcovid.ch/ressources-pacing>

- Adapter/planifier ses activités en fonction de ses symptômes
- Avoir conscience et gérer l'exacerbation des symptômes après l'effort (12 à 48h après l'effort)
- Gestion identique des activités intellectuelles ou physiques
- Augmentation lente et progressive (10%)
- Journal de bord / Ergothérapie

Règle 3: Fractionner ses activités avec des courtes pauses régulières

Exemple:



Règle 4: Activités à visées parasympathique

« Boîte à outil » pour les périodes de récupération entre les activités

- Exercices de respiration (cohérence cardiaque) 3 x 5min/j. www.youtube.com/watch?v=Tr5NI74ifgw
- Mouvements d'assouplissements dynamiques 3 x 5-10min /j. www.youtube.com/watch?v=LCBd_zJ6O8s
- Méditation pleine conscience, au moins 10min 1x/j. www.petitbambou.com/ , www.headspace.com/fr
- Séances de stimulateur du nerf vague 20min 2-3x/j.
- Douches froides (1-2min), baignades en eaux froides, cryothérapie
- Repos allongé ou semi assis.e (courtes durées, quelques dizaines de minutes)
- Si possible, activité tranquille dans la nature (marche en foret, etc.)
- Massages, huiles essentielles apaisantes, sons relaxants/de nature, ...
- Ostéopathie, chiropraxie, ...
- Acupuncture, (auto)hypnose, séance de méditation > 10min,....
- Création artistique au sens large (peinture, dessin, mandala, sculpture, poterie, etc.)
- ...

Règle 5: Routine, automatismes

- Quotidienne, régulière, même si pas d'effet à court terme

Règle 6: Rester positif.ve

- Faire ce que vous pouvez, ne pas culpabiliser
- Attention aux remarques des proches
- Activités plaisir
- Vivre l'instant présent

Règle 7: Mode de vie

- Alimentation saine, méditerranéenne, probiotiques (*Bactoflor 10/20 1xj pendant 3 à 6 mois, autres?*), compléments (vit D, antioxydants,...)
- Bien s'hydrater quotidiennement
- Mesures optimales pour un bon sommeil
- Bien s'entourer
- Nature dès que possible (lumière, ambiance calme, non polluée)

Règle 8: Rééducation physique/ Activité physique

- Selon son état: respect du pacing, augmenter très progressivement selon les symptômes post efforts
- Régulier: au moins quelques minutes chaque jour si possible
- Si possible, suivi par un physiothérapeute connaissant la maladie (<https://fr.longcovid.physio/>)
- Diversifier les activités (endurance, renforcement musculaire, assouplissements, équilibre):
- Exercices en position allongée: mieux tolérés (protocole Levine)

Règle 9: Santé mentale

Règle 10: Rééducation cognitive

Ressources

Sites internet :

- Plateforme RAFAEL des HUG : <https://post-covid.hug.ch>
- ALTEA : <https://www.altea-network.com/fr>
- Long covid physio: <https://fr.longcovid.physio>
- Exercices: <https://chronicallyawesome.org.uk/levine-protocol/> et <https://www.potsuk.org/managingpots/exercise-examples/>
- <https://covid19criticalcare.com/>
- [Natural Treatment for COVID Long-Haulers: Know Your Options \(cognitivefxusa.com\)](https://www.cognitivefxusa.com/)
- <https://www.guptaprogram.com>
- <https://retrainingthebrain.com>

Vidéos :

- Conférence à Unisanté, Lausanne: Fatigue et dysautonomie dans le covid long : <https://www.revmed.ch/colloques/fatigue-et-dysautonomie-dans-le-covid-long>
- Conférence à Unisanté, Lausanne: Pacing et reconditionnement physique progressif: <https://www.revmed.ch/colloques/pacing-et-reconditionnement-physique-progressif-lors-de-syndrome-de-fatigue-chronique-ou-covid-long-quel-dosage>
- Webinaire - Rôle et prise en charge du post-COVID en physiothérapie : <https://www.rafael-postcovid.ch/replay-webinaire-role-et-prise-en-charge-du-post-covid-en-physiotherapie>
- Chaîne You tube de *Gez Medinger* (en anglais), journaliste scientifique touché par le covid long, avec des informations scientifiques et actualisées : <https://www.youtube.com/c/RUNDMC1/videos>
- Chaîne You tube de *Realan Agle* (en anglais), personne guérie d'un syndrome de fatigue chronique et qui interview des personnes qui ont guéri du syndrome de fatigue chronique ou covid long, et qui expliquent comment ils ont procédé: <https://youtu.be/34Sy8DDU8Q8>

Articles :

- Davis H.E *et al.* Long COVID: major findings, mechanisms and recommendations. *Nature Rev Microbiol* 2023. <https://www.nature.com/articles/s41579-022-00846-2#citeas>
- Kokkinakis I *et al.* Prise en charge pratique de l'affection post-Covid-19. *Rev Med Suisse* 2023 <https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2023/revue-medicale-suisse-849/prise-en-charge-pratique-de-l-affection-post-covid-19.-mise-a-jour-et-illustration-par-des-situations-cliniques>