

Malaise post-effort

2. Des symptômes

Qu'est-ce que les MPE?

MPE signifie **malaise post-effort**. Il se définit comme une augmentation des symptômes (par exemple, fatigue, brouillard cérébral, essoufflement, maux de tête, douleurs corporelles) après une activité apparemment peu intense.

L'activité peut être :

- physique (comme faire une promenade ou s'habiller)
- cognitif (comme faire de la paperasse ou passer du temps dans un environnement bruyant)
- sociale/émotionnelle (comme assister à un dîner ou prendre un appel téléphonique)

Vous pouvez avoir l'impression de ressentir beaucoup plus de fatigue et de symptômes généraux que vous ne le pensez, en fonction du niveau d'effort ou du temps que vous consacrez à une activité. Si vous n'êtes pas sûr d'être atteint de MPE, vous pouvez vous adresser à un fournisseur de soins de santé pour faire un dépistage du MPE ou votre fournisseur de soins de santé peut vous demander de remplir un questionnaire de dépistage du MPE. Veuillez consulter la ligne directrice canadienne pour l'affection post-COVID-19 (CAN-PCC) [recommandation pour l'utilisation de questionnaires de dépistage du MPE/ESPE](#).



Ce que vous apprendrez

Certains jours, vous pouvez vous sentir épuisé et incapable d'effectuer une partie ou la totalité de vos activités normales. Vous remarquerez probablement que certains ou tous vos symptômes habituels sont plus graves que d'habitude.

Il se peut que vous puissiez relier cette « poussée » ou cet « épuisement » à une activité spécifique ou à un ou plusieurs jours au cours desquels vous avez fait plus que d'habitude.

Vous avez peut-être eu plus d'énergie un jour et vous avez voulu « profiter » de votre bien-être pour rattraper vos activités habituelles ou faire de l'exercice.

Souvent, le moment où vous vous êtes surmené s'est produit 1 à 3 jours avant que vous ne ressentiez une aggravation de la fatigue ou des symptômes.

Ce modèle est appelé un **cycle de poussée/épuisement**.



Il est essentiel d'arrêter le cycle "push-crash" pour gérer les symptômes de la COVID longue et améliorer la qualité de vie. Des données probantes ont montré que les personnes atteintes de MPE qui continuent ce schéma ont tendance à voir leur état s'aggraver avec le temps, ce qui signifie que de moins en moins d'activités déclenchent les symptômes et peuvent entraîner une invalidité à long terme. Plus ce cycle est arrêté rapidement, plus les chances de guérison ou d'amélioration sont grandes.

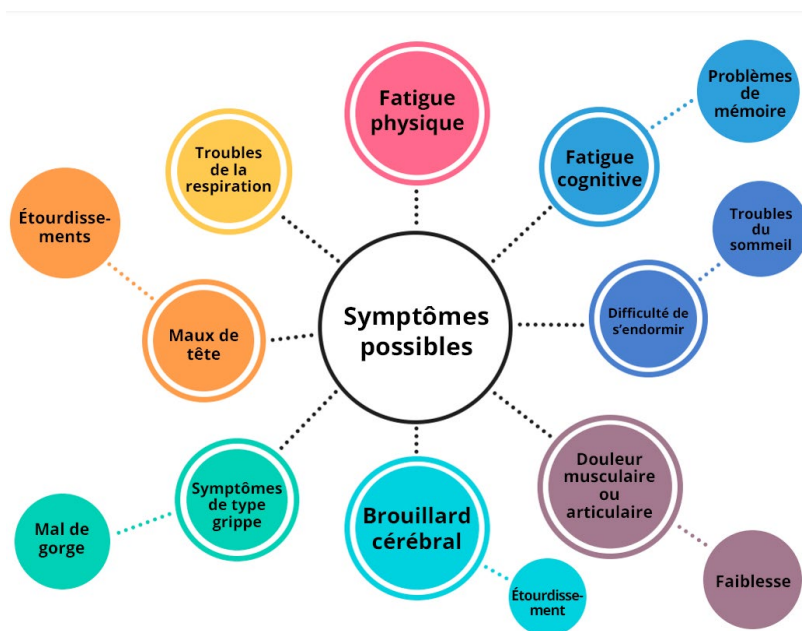
Que se passe-t-il si le MPE se produit?

Des recherches sont en cours et nous n'avons certainement pas encore toutes les réponses. Une grande partie de ce que nous savons provient de la recherche sur l'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC), qui peut être déclenchée par une infection virale.

Certaines données probantes suggèrent que le MPE pourrait être liée à des problèmes dans la façon dont nos cellules produisent et utilisent l'énergie. C'est ce qu'on appelle le dysfonctionnement mitochondrial.

Les mitochondries sont les « centrales » ou « moteurs » à l'intérieur de nos cellules (dans les muscles, le cerveau, les organes, les nerfs) qui produisent l'énergie dont notre corps a besoin pour fonctionner. Lorsque les mitochondries produisent moins d'énergie, notre capacité à récupérer après une activité diminue. Les personnes atteintes de COVID longue ressentent généralement des symptômes tels que la fatigue, des douleurs musculaires, un brouillard cérébral, des maux de tête et bien d'autres encore.

Il est important de comprendre que la fatigue et les autres symptômes troublants que vous pouvez ressentir avec une COVID longue sont réellement pathologiques (c'est-à-dire qu'ils sont le résultat d'un dysfonctionnement physique) et non pas quelque chose qui est « dans votre tête ». C'est quelque chose qui se produit au niveau cellulaire. La science médicale ne le comprend pas encore parfaitement, mais c'est réel et vous ne pouvez pas vous en sortir en forçant ou en faisant de l'exercice.



Regardez cette vidéo

« [Mitochondria NOT Hypochondria](#) » (La mitochondrie n'est pas une hypochondrie) - Créé par le Complex Chronic Disease Program du BC Women's Hospital.

Faire face au MPE

Une approche **Stop-Rest-Pace** peut être utile pour sortir du cycle “push-crash”.



Une partie essentielle de l'approche « Stop-Rest-Pace » consiste à trouver et à respecter votre enveloppe énergétique. Votre enveloppe énergétique est le niveau d'activité (physique, cognitive, sociale/émotionnelle) que vous pouvez maintenir sans vous effondrer. Lorsqu'une activité vous fait sortir de votre enveloppe énergétique, on parle de déclencheur.

Afin de rester efficacement dans votre enveloppe, vous devrez peut-être modifier votre relation avec :

- Le travail ou l'école
- Les rôles et responsabilités à la maison
- Les activités récréatives/bénévoles

Vous devrez peut-être parler à un prestataire de soins primaires (médecin ou infirmier praticien) lorsque vous apporterez ces changements, ainsi qu'à votre réseau de soutien (y compris la famille, les amis, les membres de la communauté).

Selon la gravité de vos symptômes, même avec la stratégie «Stop-Rest-Pace», vous devrez peut-être également demander un soutien supplémentaire pour les activités de la vie quotidienne.

Recherche de soutien tout au long de votre parcours

Briser le cycle « push-crash » et trouver son enveloppe énergétique est l'étape la plus importante et souvent la plus difficile vers l'amélioration ou le rétablissement des personnes atteintes de COVID longue et de malaise post-effort. Cela nécessite souvent plusieurs changements importants dans la vie et peut vous laisser un sentiment de chagrin ou de perte.

Souvent, les personnes apprennent qu'elles doivent réduire leur consommation d'énergie plus qu'elles ne l'avaient réalisé et cette expérience peut être décourageante. Il peut également être difficile de continuer à appliquer des stratégies d'économie d'énergie lorsque vous commencez à avoir l'impression que vous allez mieux ou lorsque vous êtes obligé de faire face à des situations ou à des facteurs de stress qui, vous le savez, peuvent provoquer une recrudescence des symptômes.

Le rétablissement peut être incroyablement lent et frustrant, c'est pourquoi le fait d'entrer en contact avec d'autres personnes ayant vécu des expériences similaires peut vous aider à continuer à utiliser des stratégies d'autogestion comme la conservation de l'énergie, même lorsque vous vous sentez bloqué.

Quelle est la prochaine étape ?

- Lisez [la recommandation de CAN-PCC](#) sur le dépistage du malaise post-effort (MPE)*/de l'exacerbation des symptômes post-effort (ESPE)
- Regardez cette vidéo sur « [La mitochondrie N'EST PAS une hypochondrie](#) » par le Complex Chronic Disease Program du BC Women's Hospital.
- [Lisez et regardez les vidéos](#) préparées par healthexperience.ca dans lesquelles des personnes atteintes de COVID longue décrivent les différents symptômes qu'elles ressentent, y compris le malaise post-effort.