

Qu'est-ce que la COVID longue ou affection post-COVID-19 (APC) ?

1. Introduction

Qu'est-ce que la COVID longue ou affection post-COVID-19 (APC) ?

Le nom « COVID longue » a été créé au début de la pandémie par des personnes présentant des symptômes persistants après une infection par le SARS-CoV-2 (le virus responsable de la COVID-19). Il existe plusieurs autres noms. Par exemple, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) appelle également la COVID longue « affection post-COVID-19 », ou APC. Dans ce MyGuide, nous utilisons « COVID longue ».

La COVID longue fait également l'objet de nombreuses définitions élaborées par des organisations du monde entier, notamment l'Organisation mondiale de la santé, les Centres pour le contrôle et la prévention des maladies (CDC) des États-Unis et les Académies nationales des sciences, de l'ingénierie et de la médecine. Il est généralement admis que la COVID longue est une affection chronique liée à l'infection qui survient après une infection par le virus SARS-CoV-2. Les symptômes persistent ou apparaissent trois mois après l'infection initiale et ont un impact sur la vie quotidienne. Les symptômes courants comprennent la fatigue, l'essoufflement et les troubles cognitifs, mais plus de 200 symptômes ont été recensés.

Qui présente un risque plus élevé de COVID longue ?

La COVID longue peut toucher des personnes de tous âges, de toutes origines ethniques, de tous milieux socio-économiques et de tous niveaux de santé. Cependant, les recherches montrent que les facteurs de risque suivants sont associés au développement d'une COVID longue après avoir contracté la COVID-19 :

- Ne pas avoir été vacciné contre la COVID-19
- Être de sexe féminin à la naissance
- Avoir plus de conditions médicales préexistantes
- Avoir une maladie initiale plus grave liée à la COVID-19
- Avoir des antécédents de dépression
- Avoir des antécédents de maladie pulmonaire
- Antécédents de tabagisme
- Poids corporel malsain

Symptômes de la COVID longue

Il existe de nombreux symptômes de la COVID longue, dont certains des plus courants sont la fatigue, l'essoufflement, le brouillard cérébral, la douleur, les problèmes de sommeil et le malaise post-effort (MPE).

Ces symptômes et bien d'autres symptômes courants de la COVID longue sont traités dans MonGuide. Les symptômes peuvent apparaître immédiatement après la maladie aiguë de la COVID ou des semaines ou des mois plus tard.

Différentes personnes présentent différents groupes de symptômes de la COVID longue. En fait, la COVID longue peut être une maladie avec plusieurs « sous-types » différents.

Dans le cadre de leur COVID longue, certaines personnes peuvent également constater une aggravation d'un symptôme qu'elles avaient auparavant, comme des maux de tête. Certaines personnes peuvent développer une nouvelle affection telle que le syndrome de tachycardie orthostatique posturale (POTS) ou le diabète.

Qu'est-ce qui cause la COVID longue ?

Des scientifiques du monde entier s'efforcent de déterminer ce qui pousse certaines personnes à développer une COVID longue après leur maladie COVID-19.

Plusieurs mécanismes sont possibles.

- Le virus de la COVID-19 ou des particules virales restent dans l'organisme après la maladie initiale (également appelé virus résiduel).
- L'organisme crée des anticorps qui s'attaquent à l'organisme par erreur (également appelé dérégulation du système immunitaire).
- Il y a une inflammation des cellules qui tapissent les vaisseaux sanguins (également appelée dérégulation des cellules endothéliales).
- Il y a des problèmes dans les parties de nos cellules qui génèrent de l'énergie pour les cellules de notre corps (également connu sous le nom de dysfonctionnement mitochondrial).
- Il y a une augmentation de la coagulation sanguine dans les petits vaisseaux du corps (également connue sous le nom de micro-caillots sanguins).

Il y a des problèmes dans la partie de notre système nerveux qui contrôle nos réactions de « combat ou fuite » et de « repos et digestion » (également connu sous le nom de dérégulation du système nerveux autonome).

Combien de temps dure la COVID longue ?

La durée des symptômes de la COVID longue varie d'une personne à l'autre.

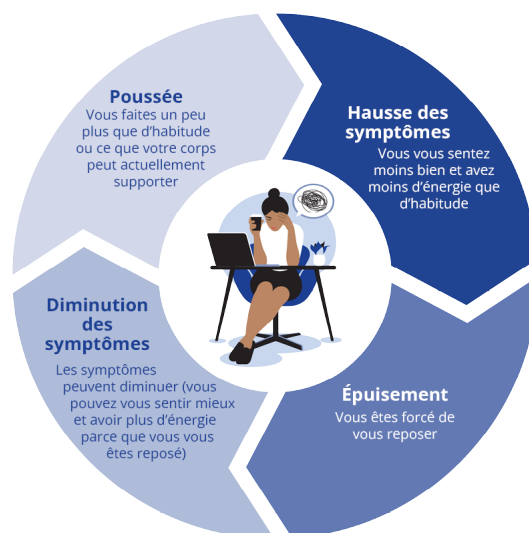
Des études ont montré que pour de nombreuses personnes, les symptômes disparaissent au bout d'un an après la maladie initiale. Cependant, certaines personnes présentent des symptômes qui durent plus longtemps, et qui sont encore présents après deux ans.

Pour de nombreuses personnes atteintes de COVID longue, les symptômes fluctuent d'un jour à l'autre. La COVID longue est une affection médicale dynamique, ce qui signifie qu'elle connaît des hauts et des bas. Il peut y avoir des jours où il est difficile de gérer les activités de la vie quotidienne et des jours où c'est plus facile. Il peut également y avoir des périodes où vous pourriez avoir l'impression d'être guéri, mais où vous ressentez une récurrence ou une « rechute » des symptômes. Pour aider à réduire la fréquence des « rechutes », de nombreuses personnes atteintes de maladies chroniques trouvent utile d'utiliser une stratégie appelée « rythme ».

Les personnes atteintes d'une COVID longue peuvent également voir leurs symptômes s'aggraver après être tombées malades, par exemple lorsqu'elles attrapent un virus. Sachant cela, de nombreuses personnes atteintes d'une COVID longue veillent à éviter une réinfection par le SARS-CoV-2 et d'autres virus. Si vous souffrez d'une COVID persistante et que vous contractez à nouveau la COVID-19, il existe des médicaments que vous pouvez prendre pour limiter la gravité de votre maladie. Veuillez consulter la recommandation du CAN-PCC [comparant le Paxlovid, le remdesivir et le molnupiravir](#), ainsi que la recommandation [comparant la metformine et le Paxlovid](#) pour plus d'informations sur ces médicaments destinés aux personnes atteintes d'une COVID persistante qui contractent une nouvelle infection par la COVID-19.

Ce que vous apprendrez

Certaines personnes vivant avec une COVID longue connaissent un cycle de “push-crash”.



Par exemple, ils peuvent avoir une « bonne journée » (moins de symptômes) et finir par en faire trop (pousser), puis « le payer plus tard » (augmentation des symptômes) et être obligés de se reposer pour récupérer (épuisement). Cet « effondrement » ou épuisement est appelé Malaise post-effort (MPE). L'aggravation des symptômes pendant cette chute est parfois appelée « exacerbation des symptômes post-effort (ESPE) ». L'ESPE et le MPE sont souvent utilisées de manière interchangeable. Nous utiliserons principalement « MPE » dans ce MonGuide.

Le niveau d'activité ou d'effort cognitif peut sembler faible et l'« épuisement » peut ne survenir que 1 à 3 jours plus tard.

Il peut donc s'avérer très difficile de déterminer quelles activités augmentent les symptômes.

L'aggravation des symptômes en réponse au niveau d'activité est ce que vivent les personnes atteintes d'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC), une maladie chronique qui peut survenir après une infection. Une grande partie du contenu de *MonGuide* se concentrera sur la gestion des symptômes de la COVID longue qui s'aggravent en réponse à l'activité.

Qu'est-ce que vous pouvez faire à ce sujet

Il existe de nombreuses stratégies que les personnes atteintes de COVID longue ont trouvées utiles pour gérer leurs symptômes et améliorer leur fonctionnement général et leur qualité de vie.

L'une de ces stratégies est la gestion de l'énergie, que de nombreuses personnes atteintes de COVID longue et de MPE trouvent utile pour réduire leurs symptômes et améliorer leur fonctionnement général au fil du temps, en plus des médicaments et autres traitements lorsqu'ils sont disponibles.

MonGuide est organisé en différentes sections pour vous aider à gérer les symptômes de la COVID longue et à améliorer votre vie quotidienne.

- **La section Symptoms** (Des Symptômes) contient des sujets qui offrent des informations pour aider à identifier, expliquer et comprendre les symptômes courants de la COVID longue.
- **La section Road to Recovery** (La voie de la guérison) contient des sujets qui offrent des informations sur les traitements et les stratégies pour aider à gérer les symptômes courants, tels que la conservation et la régulation de l'énergie, les médicaments sur ordonnance, la surveillance de la fréquence cardiaque et le travail de respiration. Cette section contient également des informations sur le retour à l'activité et le retour au travail.
- **La section Next Steps** (Prochaines étapes) contient des sujets tels que devenir autonome et comment participer à la recherche sur la COVID longue.
- **La section Provincial and Territorial Resources** (Ressources provinciales et territoriales) propose des ressources utiles disponibles dans votre province ou territoire.

Veillez noter que si vous présentez des symptômes aigus, nous vous recommandons de consulter un médecin.

Where to next?

- *MonGuide COVID longue* est organisé en différentes sections pour vous aider à gérer vos symptômes de la COVID longue et à améliorer votre vie quotidienne. Cliquez ici pour plus d'informations.
 - **La section Symptoms** (Des Symptômes) contient des sujets qui offrent des informations pour aider à identifier, expliquer et comprendre les symptômes courants de la COVID longue.
 - **La section Road to Recovery** (La voie de la guérison) contient des sujets qui offrent des informations sur les traitements et les stratégies pour aider à gérer les symptômes courants, tels que la conservation et la régulation de l'énergie, les médicaments sur ordonnance, la surveillance de la fréquence cardiaque et le travail de respiration. Cette section contient également des informations sur le retour à l'activité et le retour au travail.
 - **La section Next Steps** (Prochaines étapes) contient des sujets tels que devenir autonome et comment participer à la recherche sur la COVID longue.
 - **La section Provincial and Territorial Resources** (Ressources provinciales et territoriales) propose des ressources utiles disponibles dans votre province ou territoire.
- Passez en revue les recommandations du CAN-PCC sur :
 - [L'utilisation de la metformine ou du Paxlovid](#)
 - [Utilisation de Paxlovid, remdesivir et molnupiravir](#)
- Regardez [cette vidéo](#) pour écouter les conseils d'autres personnes atteintes de COVID longue.
- [Healthexperiences.ca](#) a compilé des vidéos dans lesquelles des personnes atteintes de COVID longue décrivent quand [elles ont réalisé pour la première fois qu'elles étaient atteintes de COVID longue](#), et [quels symptômes de COVID longue elles ressentent](#).