

# Reprise de l'activité

## 3. La voie de la récupération

### La COVID longue et l'activité physique

Nombreux sont ceux qui pensent que la fatigue et le handicap dont souffrent les personnes atteintes d'une COVID longue sont simplement le résultat d'un déconditionnement ou d'une inactivité. C'est une idée fausse commune avec la COVID longue.

La fatigue qui accompagne une COVID longue est le résultat de changements physiologiques dans l'organisme. L'un des symptômes de la COVID longue est le malaise post-effort (MPE) ou l'exacerbation des symptômes post-effort (ESPE), qui sont des conditions dans lesquelles même un effort très minime (y compris physique, cognitif ou social/émotionnel) peut entraîner une aggravation disproportionnée de la fatigue et des symptômes, et l'aggravation des symptômes peut durer longtemps.

Chaque personne a un objectif différent lorsqu'il s'agit de reprendre une activité physique. Votre objectif peut être de reprendre des activités quotidiennes, comme préparer à manger. Si vous étiez assez actif avant la COVID-19, votre objectif peut être de reprendre certaines activités physiques ou de faire de l'exercice. Quel que soit votre objectif, vous utiliserez les mêmes stratégies, quels que soient le type ou l'intensité des activités auxquelles vous souhaitez revenir.

Ce sujet se concentre sur le retour à l'activité physique. Les mêmes principes peuvent être appliqués au retour à tous les types d'activités, y compris l'activité cognitive.

Les programmes d'exercice physique peuvent être une stratégie précieuse pour certaines personnes qui souffrent de la COVID longue **mais ne présentent pas de MPE**. Sur la base des données probantes actuelles de la recherche, [les lignes directrices canadiennes pour l'affection post-COVID-19 suggèrent des interventions basées sur l'activité, le mouvement ou l'exercice pour les personnes atteintes de la COVID longue qui ne présentent pas de malaise post-effort \(MPE\) ou d'exacerbation des symptômes post-effort \(ESPE\)](#).

**Pour les personnes qui souffrent de MPE ou de ESPE dans le cadre de leur COVID longue, les programmes d'exercice progressif traditionnels doivent être évités.** Un programme d'exercice progressif consiste à augmenter progressivement la durée ou la difficulté de l'exercice, en repoussant les limites de son endurance, semaine après semaine. Ces programmes sont généralement prescrits pour aider les personnes à se remettre d'un manque d'entraînement ou d'inactivité. **Cependant, les programmes d'exercice progressif déclenchent généralement des MPE et aggravent les symptômes de la COVID longue au lieu de les améliorer avec le**



**temps.** Pour les personnes souffrant de MPE, il est important de s'arrêter et de se reposer avant de se sentir fatiguées. **Par conséquent, l'approche progressive doit être évitée pour les personnes souffrant de MPE ou de ESPE.**

Au lieu de cela, pour les personnes souffrant de MPE ou de ESPE, une approche appelée **progression de l'activité en fonction des symptômes** est généralement recommandée. Une approche basée sur les symptômes consiste à augmenter ou à diminuer progressivement l'activité en fonction des symptômes afin de trouver le meilleur niveau pour chaque personne. Cela sera examiné plus en détail plus loin dans cette section.

## Les premières étapes pour revenir aux activités physiques que vous aimez : Trouver votre enveloppe énergétique

Avec la COVID longue, vous devez d'abord trouver votre enveloppe énergétique. Si vous êtes actuellement aux prises avec un schéma de bons et de mauvais jours, ou si vous avez l'impression de vous « épuiser » souvent, vous n'êtes pas prêt pour la progression de l'activité. Gardez à l'esprit que cet accident peut être retardé de 1 à 3 jours après l'activité.

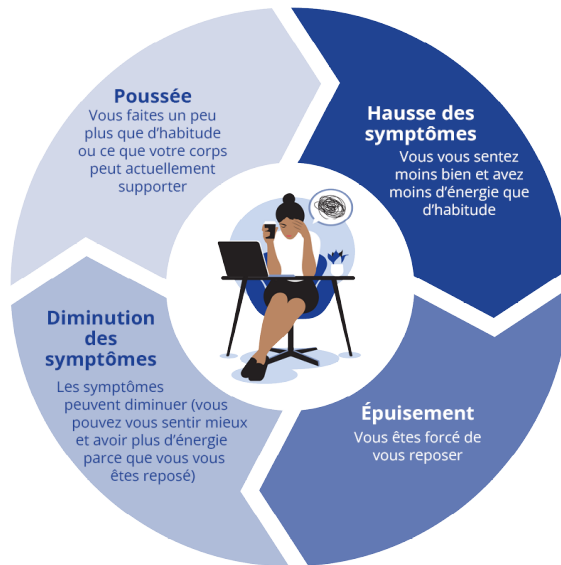
Trouver votre enveloppe énergétique implique de réduire **de manière significative** les activités physiques, cognitives, environnementales et sociales/émotionnelles ou les déclencheurs jusqu'à ce que vos symptômes deviennent moins sévères et plus stables. Par exemple, cela peut se traduire par des symptômes de COVID longue faibles ou inexistantes sur une période d'au moins 1 à 2 semaines.

Ce processus implique souvent des changements majeurs dans votre vie quotidienne afin que vous puissiez trouver une véritable stabilité des symptômes, ce qui peut sembler très difficile. Cependant, il est extrêmement important de briser le cycle “push-crash” (ou MPE) pour pouvoir s'améliorer. C'est aussi quelque chose qui a tendance à demander beaucoup de temps et d'efforts à trouver.

De nombreuses personnes sont surprises de voir à quel point elles doivent se ménager et travailler à réduire leurs déclencheurs.

Essayer d'augmenter votre niveau d'activité avant d'avoir trouvé cette stabilité (également appelée enveloppe énergétique) entraînera très probablement un malaise post-effort, ce qui peut aggraver votre état plus longtemps et empêcher vos symptômes de s'améliorer.

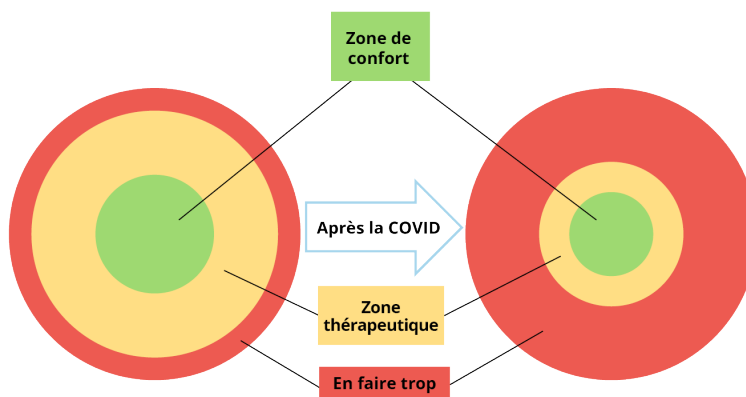
Cependant, votre bien-être émotionnel et mental est également important, et la possibilité de participer à une forme d'activité physique peut être utile. Si c'est votre cas, réfléchissez à ce que vous appréciez dans cette activité et essayez de l'adapter à votre niveau d'énergie actuel.



Par exemple, si vous aimez la randonnée, il est peut-être important pour vous de vous connecter avec la nature. Si c'est le cas, assurez-vous de prendre un peu l'air dès que vous le pouvez et demandez-vous si une courte marche lente sur une surface plane (si cela ne présente pas de danger pour vous), ou si vous asseoir ou vous allonger dehors pourrait vous faire du bien et correspondre à votre niveau d'énergie.

## Zones d'activité

Avec la COVID longue, vous pouvez considérer la progression de l'activité comme une extension de votre niveau d'énergie. Pour visualiser cela, vous pouvez utiliser cette image des zones d'activité. Le côté gauche de la figure montre à quoi ressemblaient généralement vos zones d'activité avant que vous ne développiez la COVID longue. Le côté droit montre après.



- Les activités que vous pouvez faire très facilement se trouvent dans **la zone de confort** (couleur verte).
- Les activités qui sont un peu plus difficiles mais qui ne provoquent pas de MPE entrent dans **la zone thérapeutique** (couleur jaune).
- Les activités qui entraînent une aggravation des symptômes ou un malaise post-effort entrent dans **la zone d'excès** (couleur rouge). Pour certaines personnes, même les activités quotidiennes normales peuvent se situer dans cette zone. Si c'est votre cas, envisagez de faire appel à des soutiens ou services communautaires pour vous aider.

Avec la COVID longue, vous avez probablement remarqué que les activités qui se situaient auparavant dans votre zone de confort et votre zone thérapeutique ont considérablement diminué, tandis que les activités dans votre zone d'effort excessif ont augmenté. Pour augmenter progressivement votre enveloppe énergétique, vous devez rester dans les limites de celle-ci pendant une période prolongée (dans les zones verte et jaune). Passer trop longtemps et/ou trop souvent dans la zone rouge (surmenage) réduira votre enveloppe énergétique au fil du temps, ce qui signifie qu'il faudra de moins en moins d'activité pour déclencher vos symptômes.

## Activité physique dans votre zone thérapeutique

Une fois que les symptômes sont relativement stables, il est recommandé de pratiquer des activités qui se situent dans votre « zone thérapeutique ». Comment savoir si une activité physique est dans votre zone thérapeutique? Voici deux outils utiles que vous pouvez utiliser pour déterminer si une activité physique a une intensité appropriée pour vous.

1. **La surveillance de la fréquence cardiaque** est un outil utile pour vous aider à pratiquer une activité physique sans en faire trop. L'idée est de maintenir la fréquence cardiaque à un niveau suffisamment bas pour éviter le surmenage.
2. **Échelle de perception de l'effort (EPR)**. Avec la COVID longue, il n'est pas recommandé d'en faire trop. Au lieu de cela, les activités physiques dans votre zone thérapeutique ne devraient pas représenter plus qu'un effort modéré (RPE 3). En d'autres termes, un peu plus que ce qui serait tout à fait facile et confortable, mais cela ne doit pas sembler difficile à faire (EPR 4 ou plus).

Évaluation	Description
0	Repos
1	Très, très facile
2	Facile
3	Modéré
4	Une certaine intensité
5	Difficile
6	
7	Très difficile
8	
9	
10	Maximum

Ces outils donnent une idée de l'intensité d'une activité physique, mais ils ne tiennent pas compte du volume de vos activités dans une journée ou une semaine. Ces outils ne tiennent pas non plus compte de l'énergie cognitive ou émotionnelle que vous utilisez pendant la journée, ce qui peut également réduire la capacité de votre corps à faire des activités physiques.

Il est très important de surveiller également vos symptômes pendant au moins 3 jours après une activité. En effet, il arrive que votre fréquence cardiaque soit inférieure au seuil de fréquence cardiaque et que vous ayez l'impression que le taux d'effort perçu (RPE) est de 3 ou moins, mais qu'il puisse encore être en dehors de votre enveloppe énergétique. La fréquence cardiaque et le RPE peuvent être des outils utiles en plus de la surveillance des symptômes, mais la surveillance des symptômes est le seul moyen d'être sûr à 100 % qu'une activité déclenche ou non une aggravation des symptômes, également appelée MPE.

## Progression de l'activité en fonction des symptômes

Il s'agit d'une approche de progression de l'activité qui est recommandée pour les personnes souffrant de malaise post-effort (MPE) ou d'exacerbation des symptômes post-effort (ESPE). Il s'agit généralement d'une approche de l'activité beaucoup plus douce et plus lente, qui consiste à augmenter ou à diminuer très prudemment l'activité en fonction de la gravité des symptômes.

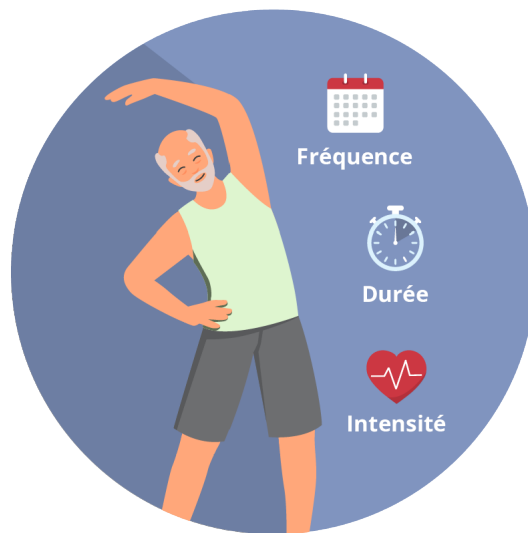
Vous n'augmentez l'activité si vos symptômes sont restés stables et faibles. Vous n'essayez pas de continuer à faire une activité si votre fatigue ou vos symptômes généraux ont augmenté ou sont élevés.

## Principes de l'activité titrée en fonction des symptômes

1. **Trouvez votre enveloppe énergétique.** C'est de loin l'étape la plus difficile, et cela peut prendre des mois, voire des années, pour la trouver, mais c'est tellement important. Idéalement, vous devriez ressentir peu ou pas de symptômes pendant au moins 1 à 2 semaines de manière constante avant d'augmenter vos activités.
2. **Choisissez une seule activité sur laquelle vous concentrer.** Quels sont vos objectifs ? Qu'est-ce qui vous apporte de la joie ? Quelles activités pourraient améliorer votre qualité de vie actuelle ? Y a-t-il une façon modifiée de faire l'activité pour commencer ? L'activité n'a pas besoin d'être un exercice formel. Pensez aux activités fonctionnelles ou de loisirs que vous souhaitez faire. Par exemple, cuisiner, jouer avec votre animal de compagnie, faire des promenades ou voir des amis.
3. **Déterminez votre seuil de sécurité pour l'activité que vous choisissez.** Quelle part de cette activité pensez-vous pouvoir faire maintenant sans que vos symptômes s'aggravent ? Pouvez-vous modifier l'activité pour la ramener dans vos limites de sécurité ? Cela demandera quelques essais et erreurs, et il est préférable de commencer par quelque chose de très petit et de prudent. Vous pouvez même commencer par seulement 30 secondes ou une minute d'une activité très douce pour tâter le terrain.
4. **Surveillez votre fréquence cardiaque.** Pour toute activité physique, vous pouvez surveiller votre fréquence cardiaque tout au long de l'activité pour vous assurer que vous ne dépassez pas votre seuil de sécurité. Si c'est le cas, vous pouvez appliquer des stratégies de stimulation cardiaque pour que votre fréquence cardiaque reste plus faible. Vous pouvez essayer d'aller plus lentement, de faire des pauses ou de respirer pour voir si vous pouvez faire baisser votre fréquence cardiaque. Vous pouvez également ajouter des pauses avant et après, ou essayer l'activité à un meilleur moment de la journée pour vous. Si votre fréquence cardiaque est toujours supérieure à ce chiffre, il se peut que votre corps ne soit pas encore prêt pour cette activité particulière.
5. **Revenez à votre niveau de référence de l'enveloppe énergétique.** Après avoir essayé l'activité, revenez à votre niveau de référence de l'enveloppe énergétique (votre routine habituelle sans risque) pendant quelques jours et surveillez vos symptômes. Si vos symptômes s'aggravent, l'activité se situait probablement dans la zone « d'effort excessif ». Si cela se produit, laissez d'abord vos symptômes revenir à leur niveau de référence, puis commencez par un niveau d'activité plus faible. Cependant, si vous n'avez que peu ou pas de symptômes au cours des 3 jours suivants, vous pouvez réessayer exactement la même activité. Restez à ce niveau d'activité pendant 7 à 10 jours, en vous assurant que vos symptômes restent stables.
6. **Augmentez lentement l'activité si vos symptômes restent stables.** Il est recommandé d'augmenter la fréquence de l'activité avant la durée, avant l'intensité.

- a. **Augmentez la fréquence.** Par exemple, si votre activité consiste à marcher lentement pendant 5 minutes une fois par semaine, vous pouvez commencer par augmenter la fréquence à deux fois par semaine, puis à trois fois par semaine, et ainsi de suite.
- b. **Augmentez la durée.** Si vos symptômes sont stables malgré l'augmentation de la fréquence, vous pouvez alors essayer d'augmenter la durée, en faisant une marche plus longue. Utilisez la règle des 10 %, qui consiste à ajouter au maximum 10 % à une activité à la fois. Cela signifie que la marche lente de 5 minutes pourrait être augmentée à une marche lente de 5 minutes et demie.
- c. **Augmentez l'intensité.** Une fois que vous avez augmenté la fréquence et la durée de votre activité sans symptômes, vous pouvez commencer à penser à augmenter l'intensité. Dans notre exemple, cela signifie marcher un peu plus vite ou commencer à essayer de monter de petites collines. Veuillez noter que dans la pratique, l'intensité est quelque chose qui devrait être ajoutée beaucoup plus tard, lorsque la tolérance à l'activité d'une personne s'est considérablement améliorée.

Pour rappel, la réponse du corps à l'exercice et à l'activité physique en cas de COVID longue est très différente de celle de la plupart des autres maladies ou affections et nécessite une approche différente. Si vous essayez actuellement de continuer à faire de l'exercice malgré cela, et que vous souffrez de MPE/ESPE ainsi que de symptômes élevés ou imprévisibles, veuillez envisager de réduire temporairement ou d'arrêter votre programme d'exercice ou d'activité physique afin de stabiliser vos symptômes.



## Autres stratégies pour vous aider à retourner à l'activité physique

- **Essayez d'intégrer des pauses dans votre activité et faites travailler votre respiration pour abaisser votre rythme cardiaque et permettre à votre corps de récupérer.**
  - En alternant les exercices de respiration, en particulier ceux qui ralentissent votre respiration, vous pouvez adapter le rythme de vos activités à un niveau que votre corps peut supporter.
  - Utilisez votre respiration pour les exercices de renforcement : expirez pour soulever, inspirez pour abaisser. Cela vous aidera à calmer votre système nerveux et à réduire votre rythme cardiaque et respiratoire.
- **Pour l'exercice physique, il est souvent préférable de commencer en position couchée ou inclinée - cela demandera moins d'énergie et vous pourrez vous reposer plus complètement entre les intervalles d'activité.**
  - Vous pouvez commencer par quelques étirements doux ou exercices de mobilité pour voir comment votre corps et vos symptômes réagissent. N'oubliez pas d'utiliser une approche titrée en fonction des symptômes et de commencer doucement.
  - Vous pouvez éviter de renforcer le haut du corps dans un premier temps, en particulier les mouvements avec les bras au-dessus de la tête ou votre poids supporté par les bras.
    - Ces types d'exercices peuvent demander beaucoup plus d'énergie, augmenter excessivement le rythme cardiaque ou provoquer des sensations d'essoufflement. Ces considérations sont particulièrement importantes si vous présentez les symptômes du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP).

Veillez noter que l'approche de l'activité physique et de l'exercice avec la COVID longue et le MPE/ESPE est incroyablement nuancée et doit être individualisée. Il est fortement recommandé de travailler avec un clinicien qui connaît le MPE. Veuillez consulter les ressources de votre province ou territoire pour trouver des fournisseurs qui connaissent la COVID longue.

## Quelle est la prochaine étape ?

- Lisez [la recommandation](#) du CAN-PCC sur les interventions basées sur l'activité, le mouvement et l'exercice pour les personnes atteintes de COVID longue qui **ne souffrent pas** de malaise post-effort (MPE) ou d'exacerbation des symptômes post-effort (ESPE).