

# Dysautonomie

## 2. Des symptômes

### Qu'est-ce que la dysautonomie?



Le **système nerveux autonome** est la partie de votre système nerveux qui contrôle les fonctions automatiques de votre corps (fonctions organiques que vous ne contrôlez pas consciemment). Parmi les autres choses, le système nerveux autonome régule notamment le rythme cardiaque, la pression artérielle, la fréquence et le rythme respiratoires, la digestion et la température.

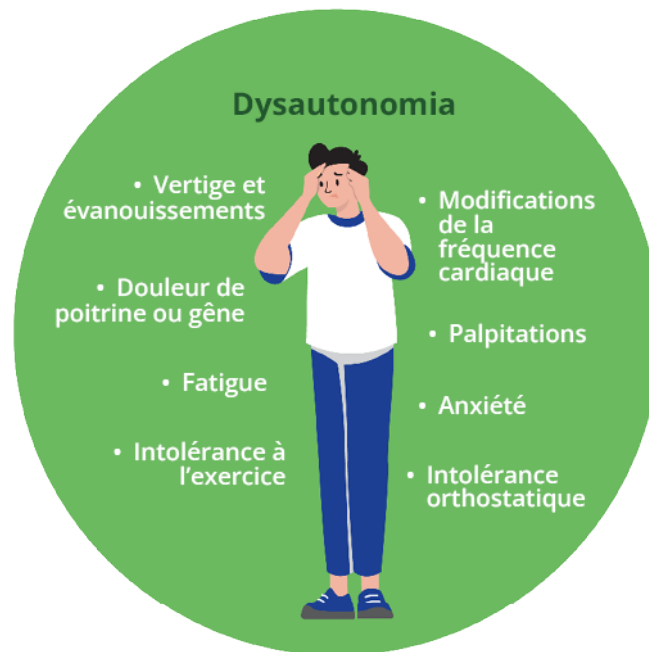
Le système nerveux autonome se compose du **système nerveux sympathique** (« lutte ou fuite ») qui prépare le corps à l'action et du **système nerveux parasympathique** (« repos et digestion ») qui ramène le corps à son état de base. Normalement, le corps passe automatiquement d'un état à l'autre avec facilité, en fonction de ce que vous faites au cours de la journée.

La **dysautonomie** (également connue sous le nom de dysfonctionnement du système autonome) est une perturbation de l'équilibre entre le système nerveux parasympathique (« repos et digestion ») et le système nerveux sympathique (« lutte ou fuite »). En cas de dysautonomie, l'envie de combattre ou de fuir peut devenir plus forte (la réponse au stress est bloquée en position « marche »).

Bien que nous n'en ayons pas encore la certitude, nous pensons que certains des symptômes ressentis par les patients atteints de COVID longue peuvent être dus à la dysautonomie.



## Symptômes de dysautonomie



Dans la COVID longue, nous pensons que la dysautonomie est la cause sous-jacente du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) et de la tachycardie sinusale inappropriée. Ces symptômes peuvent être les suivants :

- Changements de la fréquence cardiaque (souvent des fréquences cardiaques plus élevées, mais il peut aussi s'agir de fluctuations faibles ou importantes)
- Palpitations (sensation d'avoir un cœur qui bat légèrement, qui s'emballe ou qui bat à un rythme accéléré)
- Douleur de poitrine ou gêne
- Anxiété
- Fatigue
- Intolérance à l'exercice
- Intolérance orthostatique (difficulté à être en position verticale)
- Vertiges et évanouissements

Il est possible que la dysautonomie soit responsable de symptômes supplémentaires pendant une COVID longue, mais d'autres recherches sont nécessaires pour le savoir avec certitude. Certains de ces symptômes incluent :

- Intolérance à la chaleur ou au froid

- Augmentation ou diminution de la transpiration
- Soif accrue
- Problèmes de digestion (ballonnements, constipation, diarrhée)
- Problèmes de miction (envie soudaine, difficultés à uriner ou à se vider complètement)
- Sensibilité sensorielle (lumières, sons, odeurs, toucher plus intense)

Toutefois, étant donné que plusieurs autres maladies peuvent provoquer ces symptômes, nous vous conseillons de consulter un médecin si vous les ressentez.

## Stratégies visant à atténuer la réaction de lutte ou de fuite et à augmenter la réaction de repos et de digestion

**Approche ascendante** : Utiliser les signaux de notre corps pour influencer le système nerveux

- Gestion de l'énergie
- Travail sur la respiration
- Techniques de relaxation
- Hydratation /Nutrition
- Sommeil
- Mouvement léger\*
- Augmenter lentement la tolérance de l'activité\*

**Approche descendante** : Utiliser les pensées et l'état d'esprit pour influencer le système nerveux

- Réduction du stress /Stratégies d'adaptation
- Counseling
- Médicaments/relaxation
- Connexion avec la communauté
- Activités normales, agréables
- Passer du temps dans la nature

\* Doit être effectué avec beaucoup de précautions pour éviter l'aggravation des symptômes après l'effort