

Conservation de l'énergie et Gestion de l'énergie

3. La voie de la récupération

Conservation de l'énergie / gestion de l'énergie

La plupart des personnes souffrant de la COVID longue constateront que leur fatigue et leurs autres symptômes suivent **un schéma poussée/régression**, ce qui est un signe clé de malaise post-effort (MPE). C'est le moment où vous utilisez plus d'énergie physique, cognitive ou sociale/émotionnelle que vous n'en aviez un jour donné, ce qui entraîne une poussée de vos symptômes ou un effondrement. Cet effondrement peut être retardé de 1 à 3 jours après le moment de l'effort.

N'oubliez pas que dans *MonGuide*, le terme "activité" fait également référence aux activités cognitives et sociales/émotionnelles, et pas seulement aux activités physiques.



La conservation de l'énergie, également connue sous le nom de "pacing", est l'approche la plus efficace pour gérer le malaise post-effort. Il s'agit d'un ensemble de stratégies qui permettent de rompre le cycle poussée/régression. Certaines données probantes issues de la recherche montrent les avantages de l'allure pour les personnes souffrant de la COVID longue et d'un malaise post-effort. C'est pourquoi les lignes



POST-COVID-19
Interdisciplinary Clinical Care Network
Provincial Health Services Authority

directrices canadiennes relatives à l'affection post-COVID-19 (CAN-PCC) recommandent [le repos et la gestion de l'énergie pour les personnes souffrant de la COVID longue](#).

Utiliser uniquement l'énergie dont disposez, sans en faire trop, c'est rester dans les limites de **votre enveloppe énergétique** (terme que vous verrez souvent dans *MonGuide*). Votre enveloppe énergétique peut être définie comme la quantité d'activités que vous pouvez effectuer en une journée ou une semaine sans que vos symptômes ne se manifestent.

De nombreuses personnes souffrant de la COVID et d'un MPE doivent réduire considérablement leurs activités pour retrouver enveloppe énergétique. C'est pourquoi de nombreuses personnes souffrant de la COVID longue ont décrit ce processus comme une "vie rétrécit". Cependant, cela doit souvent se produire avant que vous puissiez introduire des activités toute sécurité, ce qui signifie que les symptômes ne s'enflamment pas. Cela peut impliquer des changements majeurs dans votre vie quotidienne, y compris dans la manière dont vous participez à vos rôles et responsabilités dans la vie. Ces changements peuvent être frustrants, mais ils constituent une première étape nécessaire à la stabilisation des symptômes.

Cette section se concentre sur l'exploration de stratégies de conservation de l'énergie pour vous aider à trouver et à vivre votre vie à l'intérieur de votre propre enveloppe énergétique.

Les 3D et les 4P de la conservation de l'énergie

Les stratégies d'économie d'énergie comprennent les 3D et les 4P.

- Les 3D de l'économie d'énergie sont : Supprimer, Déléguer et Reporter.
- Les 4P de la conservation de l'énergie sont : Gestion de l'énergie, Priorité, Plan et Position.

Vous devriez commencer par les 3D, si possible, afin de trouver votre enveloppe énergétique.

Veuillez noter que les stratégies d'économie d'énergie peuvent être très individuelles - elle n'est pas la même pour deux personnes. Il se peut que certains exemples ne s'appliquent pas à vous.

Les 3D

Supprimer	Déléguer	Reporter
Supprimez les tâches les moins importantes, effacez-les de votre liste de "choses à faire". Il peut s'agir, par exemple, de • regarder moins la télévision ou les informations ?	Si une tâche peut être effectuée par quelqu'un d'autre, déléguez -la à une personne de votre entourage qui vous soutient ou à un service. Il peut s'agir, par exemple, de • Pouvez-vous demander à un	Dressez une liste des choses qui n'ont pas besoin d'être faites dans l'immédiat. Vous pourrez ainsi reporter ce qui n'est pas une priorité élevée, mais aussi ne pas les oublier.

• Pouvez-vous passer moins de temps sur les médias sociaux ? • Si vous faites de l'exercice et que vous avez des symptômes élevés, pouvez-vous supprimer cet exercice de votre programme pour le moment ? • Pouvez-vous fixer des limites à votre consommation d'énergie sociale/émotionnelle avec les autres (amis, famille, travail, bénévolat) ?	• membre de votre famille ou à un ami d'effectuer la tâche à votre place ? Cela comprend les activités cognitives telles que remplir des formulaires. • Y a-t-il d'autres personnes qui pourraient vous aider ? Il peut s'agir d'un groupe local de bénévoles ou d'un service privé (comme le ménage ou la promenade du chien). • Pouvez-vous vous faire livrer vos courses plutôt que de vous rendre à l'épicerie ? • Pouvez-vous utiliser une option de covoiturage ou demander à quelqu'un d'autre de vous conduire au lieu de le faire vous-même ?	Vous devrez peut-être être très honnête avec vous-même et reconnaître ce qui est le plus important pour votre santé et votre bien-être. Il peut s'agir, par exemple, de Nettoyer moins souvent lorsque c'est possible • Rappeler quelqu'un plus tard dans la journée ou dans la semaine s'il n'y a pas d'urgence. • Acheter/cuisiner en vrac pour réduire les déplacements fréquents au magasin et l'énergie dépensée pour cuisiner. • Travaux de jardinage • Rénovations de maisons
---	---	--

Les 4P

Une fois que vous avez essayé les 3D (Supprimer, Déléguer, Reporter), vous pouvez essayer les 4P de la conservation de l'énergie : Gestion de l'énergie, Priorité, Plan et Position.

Les 4P sont conçus pour vous aider à faire plus avec moins. Il ne s'agit pas de changer ce que vous faites, mais plutôt **la manière dont** vous le faites. Les 4P se chevauchent et vont de pair. Le terme "gestion de l'énergie" peut également être utilisé comme un terme générique pour toutes ces stratégies.

Changer de vie est un processus difficile, et de petits changements peuvent faire une grande différence. Il faut du temps pour effectuer ces changements. Vous devrez peut-être modifier votre mode de vie et demander de l'aide plus souvent que d'habitude. Soyez indulgent avec vous-même.

Les prochaines diapositives passeront en revue les 4P de manière plus détaillée et incluront des exemples spécifiques.

Gestion de l'énergie



La gestion de l'énergie consiste à répartir son énergie entre les activités que l'on veut et que l'on doit faire. Souvent, les activités ou les situations les plus intenses brûlent l'énergie beaucoup plus rapidement que les activités plus lentes et moins intenses.

Le principe de base de la gestion de l'énergie est d'effectuer les activités lentement et d'entreprendre les tâches une par une en faisant des pauses pendant et entre les activités. Voici quelques exemples de gestion de l'énergie :

- Bouger physiquement plus lentement.
- Accordez-vous plus de temps pour réfléchir avant de prendre des décisions.
- Réglez une minuterie et limitez la durée des conversations et le temps passé sur les médias sociaux.
- Parlez au téléphone - cela peut être moins épuisant que de parler en personne.
- Essayez de dire : "Je ne peux pas parler maintenant" ou "Je n'ai que 10 minutes".
- Faites des pauses plus souvent et plus fréquemment.

- Envisagez de une tâche en plusieurs étapes et de répartir ces étapes tout au long de journée ou de la semaine. Il est préférable de faire des pauses avant de se sentir fatigué ou de ressentir des symptômes.

Faire des pauses plus fréquentes

- Faites des pauses **pendant** vos activités : Faites des "micro-pauses" de 1 à 5 minutes ou plus pendant vos activités quotidiennes pour vérifier comment vous vous sentez, reprendre votre souffle et calmer votre esprit avant de continuer.
 - Une "micro-pause" peut consister à détourner son regard de l'écran de l'ordinateur, à écouter une chanson douce et apaisante ou à adopter une stratégie visant à calmer son système nerveux, comme un bref exercice de respiration ou un exercice de mise à la terre. Pour plus de détails, veuillez consulter la section consacrée à la santé mentale.
 - Pensez à utiliser un minuteur pour vous rappeler de faire ces pauses.
- Faites des pauses **entre** les activités : Faites de vraies pauses de 10 à 30 minutes ou plus pour donner à votre esprit et à votre corps la possibilité de ralentir votre consommation d'oxygène, de détendre les muscles tendus, d'abaisser votre gestion de l'énergie cardiaque et de prendre en compte la façon dont vous faites face à la situation. Vous pouvez également considérer cela comme un "repos sandwich" -- se reposer avant et après une activité. Un bon point de départ consiste à prendre au minimum un rapport repos/activité de un pour un. Par exemple, si une douche dure 10 minutes, il faut prévoir un vrai repos d'au moins 10 minutes immédiatement après. Le repos doit être plus long pour les activités plus intenses.
 - N'oubliez pas que le repos doit être un "vrai repos" pour votre esprit, votre corps et votre cerveau. Essayez de ne pas vous servir de vos appareils ou de votre écran, car regarder la télévision et faire défiler les médias sociaux consomme de l'énergie sociale/émotionnelle et cognitive.
 - Tenez compte de votre position corporelle. Pour ces pauses, la position assise est préférable à la position debout. S'allonger est généralement encore mieux, car cela aide le corps à se détendre et consomme moins d'énergie physique.
 - Envisagez de vous reposer dans un endroit privé et calme où vous risquez moins d'être interrompu ou dérangé par des lumières vives ou des bruits forts.
 - Le vrai repos est un travail difficile et de nombreuses personnes ont du mal à ralentir et à avoir l'impression de ne rien faire. Si c'est le cas, essayez d'utiliser des méditations guidées, de passer du temps dans la nature ou de faire des exercices de respiration visant à calmer le système nerveux pour favoriser le repos.

Si vous n'êtes pas sûr d'avoir un bon gestion de l'énergie ou si vous ne savez pas quelles activités sont trop intenses pour votre corps, prenez en compte les éléments suivants :

- Consultez la section Outils et Feuilles de travail. Le tableau des points d'énergie peut vous aider à déterminer quelles sont les activités qui drainent de l'énergie et qui doivent être modifiées ou supprimées de votre assiette. Le suivi de vos symptômes et de vos activités est également un moyen utile de comprendre quelles activités peuvent être à l'origine d'une poussée de vos symptômes. N'oubliez pas que les symptômes peuvent n'apparaître que 1 à 3 jours après une activité.
- Si vous vous endormez régulièrement lorsque vous prenez des pauses, cela peut être un autre signe d'excès. Essayez de supprimer, de déléguer ou de reporter davantage de tâches et remplacez ces activités par un véritable repos, si possible (voir [les cadres précédents](#) pour des exemples de suppression, de délégation et de report). Vous pouvez également envisager de faire une sieste, idéalement plus tôt dans la journée. Si vous êtes en pleine crise et que tout ce que votre corps peut gérer, c'est le sommeil, écoutez votre corps.
- Pour les activités physiques en particulier, la surveillance de signes instantanés tels que l'essoufflement et la fréquence cardiaque peut aider à identifier les activités les plus pénibles. Ces deux éléments peuvent être utilisés pour orienter les modifications. Par exemple, pouvez-vous ralentir davantage ? Avez-vous besoin d'une pause supplémentaire ?
 - Si vous souffrez de MPE et que vous constatez que votre fréquence cardiaque est constamment en dehors du seuil anaérobie calculé, cela peut être le signe que vous faites plus que ce que votre corps peut gérer à ce moment-là.

Fixer des priorités et planifier

Fixer des priorités, c'est d'abord décider quelles sont les activités les plus importantes pour vous et qui ne peuvent pas être reprogrammées. Il s'agit notamment du repos et des activités qui vous apportent de la joie et soutiennent votre qualité de vie. Vous pouvez ensuite planifier votre journée et votre semaine en fonction de ces activités et voir si elles sont susceptibles de correspondre à votre enveloppe énergétique ou si des changements doivent être apportés.

Prévoyez également des périodes de repos, pendant et entre les activités. Pour plus d'informations sur les pauses, voir à la dernière page, sous "gestion de l'énergie".

Établir des priorités et planifier demande de l'énergie. Toutefois, il peut s'agir d'un investissement rentable qui vous aide à vivre dans les limites de votre enveloppe énergétique. Pour vous faciliter la tâche, envisagez d'utiliser un outil d'organisation dont vous vous serviez auparavant. Par exemple, un agenda, un calendrier mural, une application pour téléphone ou un calendrier numérique.

Établir des priorités et planifier sa semaine :

- Lorsque vous planifiez des activités, il est important de noter d'abord ce qui est le plus important et ce qui ne peut pas être reporté, comme un rendez-vous médical. Vous pouvez faire de votre mieux pour répartir les rendez-vous ou les activités énergivores sur plusieurs jours, en prévoyant des jours de repos entre les deux.
- Tenez une liste flexible des choses à faire et soyez brutalement honnête quant à ce que votre corps peut supporter en une journée. Si la tâche n'est pas accomplie, repoussez-la au lendemain ou à la semaine suivante. Cette liste aidera à garder une trace de ce que vous avez fait et de ce que vous n'avez pas fait.
- Inclure votre réseau de soutien dans votre planification peut être utile pour évaluer si elle est réaliste ou s'il y a des domaines qui peuvent être délégués ou modifiés.

Établir des priorités et planifier sa journée :

- Utilisez votre outil de planification pour vous assurer que vous accordez la priorité au repos. Considérez le principe du « sandwich de repos », d'un repos prolongé, avant et après une activité, et de micro-pauses pendant celle-ci.
- Votre enveloppe énergétique est dynamique et dépend de facteurs tels que la qualité de votre sommeil la nuit précédente ou l'activité que vous avez exercée au cours des 1 à 3 jours précédents. Pensez à faire le point avec vous-même chaque jour et à évaluer si votre plan quotidien se situe dans vos limites de sécurité ou si des modifications doivent être apportées.
- Se limiter à une ou deux activités plus importantes par jour peut être un bon point de départ.
- Programmez vos activités en fonction du moment où vous vous sentez le mieux. Par exemple, si vous vous sentez mieux le matin, c'est peut-être le moment de programmer une tâche plus énergivore.
- Utilisez votre outil de planification pour donner la priorité à la joie, lorsque c'est possible. Il peut s'agir d'un geste aussi anodin que de regarder attentivement par la fenêtre, de penser à trois choses dont vous êtes reconnaissant ou de savourer une boisson chaude comme une tasse de thé.

Établir des priorités et planifier vos activités :

- Pensez à rassembler tous les articles dont vous avez besoin pour une tâche avant de commencer, au lieu de faire plusieurs voyages au cours de la tâche. Vous pouvez également envisager que quelqu'un d'autre rassemble les fournitures pour vous, en particulier les articles les plus lourds.
- Pensez à prendre le temps de faire vos courses en ligne pour ne pas avoir à les faire chaque semaine. Vous pourrez peut-être même réutiliser votre liste de courses au lieu de devoir en faire une nouvelle à chaque fois.
- Prévoyez le temps et l'énergie nécessaires pour préparer un repas copieux afin de pouvoir en congeler des portions pour plus tard dans votre semaine.

Position

La façon dont vous positionnez votre corps peut avoir une grande influence sur la quantité d'énergie utilisée pour une activité. Il est important de se rappeler que même si vous **pouvez** effectuer une tâche de la manière la plus difficile, modifier la façon dont vous effectuez l'activité peut réduire le risque d'accident. L'énergie ainsi économisée pourrait également être consacrée à activités plus significatives ou plus joyeuses, qui contribuent à votre qualité de vie.

Voici quelques lignes directrices générales :

- **Asseyez-vous chaque fois que vous le pouvez**
 - Envisagez de placer des chaises un peu partout dans votre maison. Il peut s'agir d'un tabouret haut "perché" dans la cuisine, la salle de bains ou d'autres zones de travail de votre maison, afin que vous puissiez vous asseoir plus souvent.
 - Utilisez un siège de douche - cela peut rendre la douche beaucoup moins épuisante.
 - Envisagez de vous habiller en vous asseyant au bord de votre lit.
 - Envisagez un appareil de mobilité tel qu'un déambulateur à quatre roues avec siège, un fauteuil roulant manuel ou un appareil de mobilité électrique. Veuillez consulter un professionnel de la santé pour discuter des options d'équipement.
- **Dans la mesure du possible, réduire les mouvements de flexion et d'extension des bras.**
 - Réorganisez votre maison de manière à ce que les objets que vous utilisez le plus souvent se trouvent entre la hauteur des épaules et celle des hanches, afin de réduire la nécessité de se pencher, de tendre la main et de se baisser. La cuisine, la salle de bains et le placard sont des endroits à prendre en compte.
 - Essayez d'utiliser des équipements pour éviter de vous pencher et de vous étirer. Par exemples, des chaussures à enfiler et un chausse-pied à long manche ou un luffa à long manche peuvent aider à réduire la nécessité de se pencher jusqu'aux pieds.
 - Si un objet ne peut pas être repositionné, pouvez-vous changer la façon dont vous l'utilisez ? Par exemple, vous pouvez charger et décharger le panier supérieur du lave-vaisselle et laisser le panier inférieur à quelqu'un d'autre ou ne pas utiliser le panier inférieur.
- **Éviter de soulever et de porter des objets.**
 - Si vous faites des courses, envisagez de pousser un chariot plutôt que de porter un panier.
 - Envisagez un déambulateur à quatre roues muni d'un panier pour vous aider à économiser de l'énergie lorsque vous portez des objets.

Si vous souffrez du syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) ou avez des difficultés à rester debout, les stratégies de positionnement peuvent être particulièrement utiles.

Compte bancaire de l'énergie

Les études sur la conservation et la gestion de l'énergie recourent souvent à des analogies pour analyser la manière dont on utilise son énergie. Par exemple, vous pourriez entendre parler de « chargement de batterie » comme un moyen de décrire comment les activités peuvent soit stimuler, soit épuiser l'énergie de votre batterie. Vous avez peut-être aussi entendu parler de la théorie des billes ou des cuillères, selon laquelle on dispose d'un nombre fixe de billes ou de cuillères à utiliser chaque jour, et une fois qu'on n'a plus de cuillères, on est à court d'énergie.

Dans cette section, nous allons utiliser l'analogie de la gestion de l'argent sur un compte bancaire.

Vous pouvez penser "budgétiser" votre énergie afin qu'elle ne s'épuise pas. Vous pouvez planifier vos dépenses en répartissant votre énergie sur plusieurs jours, semaines et mois, au lieu de la "dépenser" en une seule fois au même endroit.

Tout comme pour l'établissement d'un, vous devez commencer par savoir où se trouve votre argent, ou dans ce cas votre énergie est en train de s'écouler. Le suivi de vos activités et de vos symptômes peut vous indiquer si vous vivez dans les limites de l'enveloppe énergétique ou de votre budget. Cela peut vous aider à utiliser des stratégies de conservation d'énergie et de gestion de l'énergie.

Il est probable que votre budget soit désormais beaucoup moins important et que vous deviez **donner la priorité** à certaines dépenses, **supprimer** et **reporter** ce qui est moins important.

Pour de nombreuses personnes, le fait de ne pas dépasser leurs limites énergétiques est la clé pour se sentir mieux et être capable d'en faire plus au fil du temps.

Quelle est la prochaine étape ?

- Regardez [cette vidéo](#) de Long COVID Physio qui décrit la gestion de l'énergie
- Lisez [la recommandation du CAN-PCC](#) sur le repos et la gestion de l'énergie.