

COVID long : symptômes et prise en charge

Depuis le début de l'épidémie de COVID-19, on observe des temps de récupération plus ou moins longs chez les personnes contaminées, même chez celles ayant des formes peu sévères. Des symptômes peuvent persister au-delà de 5 semaines chez certains patients, qu'ils aient donné lieu à une hospitalisation ou non. Quels sont ces symptômes ? Et quel suivi pour les personnes concernées ?

Corps de texte

COVID-19 : des symptômes polymorphes

Les symptômes de la COVID-19 sont très fluctuants d'un malade à l'autre, tant par leur gravité que leur durée. Dès la fin de la première vague épidémique en mai 2020, **la persistance de symptômes** plusieurs semaines ou mois après les premières manifestations, a été décrite chez plus de 20 % des patients après 5 semaines et plus et chez plus de 10 % des patients après 3 mois.

Les symptômes prolongés les plus fréquents sont :

- Fatigue majeure ;
- Troubles de l'odorat, du goût, acouphènes, vertiges, douleurs à la déglutition ;
- Difficultés respiratoires, essoufflement, toux ;
- Fièvre, frissons ;
- Douleurs thoraciques (oppression), palpitations ;
- Troubles de la concentration et de mémoire ;
- Maux de tête, paresthésies (fourmillements, picotements, engourdissements), sensation de brûlures ;
- Douleurs musculo-squelettiques, musculaires, tendineuses ou articulaires ;
- Troubles du sommeil (insomnie notamment) ;
- Irritabilité, anxiété ;
- Douleurs abdominales, nausées, diarrhée, baisse ou perte d'appétit ;
- Démangeaisons, urticaire, pseudo-engelures ;

- Des complications rénales, digestives, pulmonaires ou neurologiques, notamment à l'issue d'une hospitalisation en réanimation.

Fréquemment, plusieurs symptômes sont associés, certains peuvent ne pas être présents à la phase aigüe. **Leur évolution est souvent fluctuante** dans le temps.

Parmi les millions de personnes testées positives à la COVID-19 depuis le début de l'épidémie en France, **un nombre important est concerné par la persistance de symptômes nécessitant de leur apporter des solutions appropriées** afin d'éviter toute errance médicale ou traitements inappropriés.

Que faire si vous êtes concerné.e par des symptômes prolongés de la COVID-19 ?

Prenez contact **en priorité avec votre médecin traitant**, quels que soient les symptômes persistants que vous ressentez. Un examen clinique approfondi permettra d'éliminer une complication de la phase aigüe de la maladie, une décompensation de comorbidité ou une autre cause que la Covid-19.

Conformément aux recommandations de la Haute Autorité de la Santé (HAS) et aux lignes directrices du ministère, votre médecin pourra au choix :

- prendre en charge directement vos symptômes, déterminer avec vous l'intérêt **d'éventuels examens complémentaires** et identifier **les traitements les plus appropriés** ;
- vous aider à **rééduquer** (rééducation respiratoire en cas de syndrome d'hyperventilation, rééducation olfactive en cas de troubles de l'odorat) **voire autogérer les symptômes**, les efforts, les circonstances les déclenchant et/ou les aggravant pouvant gêner votre vie quotidienne ;
- vous **orienter vers le médecin spécialiste adapté** à la prise en charge de vos symptômes, afin de disposer d'un avis spécialisé complémentaire (kinésithérapeute spécialisé, ostéopathe, oto-rhino-laryngologiste...) ;
- vous orienter vers un centre « post-Covid » dédié si votre situation médicale nécessite l'intervention de plusieurs spécialités et d'un suivi renforcé ;
- proposer un soutien psychologique, par exemple une thérapie cognitivo-comportementale (TCC) en cas de troubles somatiques fonctionnels, anxieux ou dépressifs.

Il apparaît que l'état de santé des patients s'améliore de façon progressive, en général en quelques mois, **grâce à une prise en charge globale personnalisée**. Cette prise en charge peut inclure notamment des traitements symptomatiques, du repos, une réadaptation respiratoire et/ou un ré-entraînement progressif à l'effort chez un kinésithérapeute spécialisé.

À noter, pour les personnes ayant une activité professionnelle **le service de la médecine de santé au travail peut organiser une reprise d'activité progressive.**

Une **réévaluation régulière par votre médecin traitant est indispensable** pour votre suivi et garantir un retour à la normale de votre état de santé antérieur à la COVID-19.

LES PRINCIPAUX SYMPTÔMES DE COVID LONG

**Plus de 100 symptômes
différents ont été répertoriés, voici
les plus courants.**



CORPS

Fatigue
profonde

Malaise
après exercice
physique

Fièvres
intermittentes

Douleurs articulaires



CŒUR

Inadaptation
à l'effort

Palpitations



MUSCLES

Fatigue
musculaire

Douleurs
musculaires



CERVEAU

Insomnie
Céphalées

Perte de goût

Troubles
de la mémoire

Troubles de la
concentration



POUMONS

Essoufflement
à l'effort

Toux

Douleurs
thoraciques

Source : "Long Covid : reviewing the science and assessing the risk", 5 octobre 2020, Tony Blair Institute for Global Change.