

Fatigue chronique au décours d'un Covid long

Fiche à destination des patients

La fatigue chronique, qui peut être physique et/ou intellectuelle, est un symptôme extrêmement fréquent dans le cadre de séquelles du Covid 19 (elle est présente chez près de 73% des patients). Son impact peut être très important sur la qualité de vie personnelle et professionnelle.

Le plus souvent fluctuante, la fatigue peut être majorée après un effort même modéré, le repas, ou par le stress. Cela nécessite une prise en charge adaptée pour éviter le déconditionnement à l'effort, qui a tendance à se renforcer, faisant entrer le patient dans une spirale descendante qui ne fait que majorer le symptôme. Elle peut survenir de façon différée, et se manifester sous la forme d'un temps de récupération qui peut être significativement plus long que d'habitude.

1. Les causes de la fatigue chronique

Si la fatigue persiste au-delà de 4 semaines après une infection légère ou modérée par le Covid, par exemple sans hospitalisation, un bilan médical doit être effectué. Le médecin traitant pourra rechercher les causes biologiques de celle-ci, notamment grâce à une prise de sang (pour mettre en évidence un éventuel dysfonctionnement de la thyroïde ou du foie, ou un manque de fer par exemple).

Si les examens médicaux sont négatifs, il conviendra de rechercher si les autres symptômes du Covid long ne sont pas en cause :

- un **syndrome d'hyperventilation**, qui fait baisser le taux de CO₂ sanguin, peut entraîner une fatigue chronique souvent majorée à l'effort. Une respiration trop rapide ou une gêne respiratoire nécessite de consulter un pneumologue. Le syndrome d'hyperventilation peut être objectivé avec le score de Nijmegen ([cliquer ici](#)),
- **le stress, l'anxiété et la dépression** faisant suite à l'infection au Covid ou à ses conséquences sur le plan physique peuvent aussi entraîner une fatigue chronique. Si vous avez une réponse positive à l'une de ces 4 questions, vous souffrez peut-être d'une anxiété ou d'une dépression nécessitant une prise en charge :
 - Vous sentez-vous tendu(e) ou énervé(e) ?
 - Vous faites-vous du souci ?
 - Vous sentez-vous de mauvaise humeur ?
 - Éprouvez-vous des sensations de peur ou d'estomac noué ?

Un test largement utilisé pour objectiver le stress ou la dépression est l'échelle HAD : <http://www.appri.asso.fr/testez-vous-et-jeux/test-had/>

- un lien a été mis en évidence entre le Covid sévère et **l'apnée du sommeil**. Il n'y a pas de données sur son lien avec le Covid long, mais la fatigue chronique en est l'un des principaux symptômes. Si vous ronflez souvent, que cela dérange votre entourage, que vous faites des pauses respiratoires la nuit ou avez un sommeil agité avec des micro-réveils à répétition, vous pouvez tester votre risque d'apnée du sommeil sur certains sites comme <https://splf.fr/UPLOAD/Epworth.html> qui utilisent le questionnaire d'Epworth, test de référence en la matière,
- de nombreux patients présentent des **signes neurologiques** suite à l'infection au Covid. La fatigue est associée alors à un brouillard cérébral, à des troubles de la concentration ou de la mémoire, voire de l'élocution. Dans ce cas, les symptômes disparaissent en général en quelques mois, et l'attention apportée à une bonne hygiène du sommeil est primordiale.

2. Principes de prise en charge de la fatigue et de l'asthénie

1^{er} principe : traiter les causes de la fatigue

- si la fatigue est due à une cause biologique (thyroïde par exemple), votre médecin pourra vous prescrire le médicament adéquat ou vous adresser au spécialiste compétent en la matière,
- si la fatigue est due à un syndrome d'hyperventilation, un kinésithérapeute spécialisé pourra vous réapprendre à respirer de manière lente et profonde, pour normaliser votre taux sanguin de CO₂,
- si vous présentez une anxiété et/ou une dépression, votre médecin pourra vous prescrire le traitement adéquat et/ou vous proposer un soutien psychologique. L'hypnose ou la sophrologie peuvent également vous aider,
- si vous avez des signes d'apnée du sommeil, votre médecin pourra vous adresser à un spécialiste qui évaluera l'importance de l'apnée et pourra vous prescrire une aide respiratoire nocturne.

2^{ème} principe : faire de l'exercice physique

Le piège serait d'arrêter l'exercice physique. Or, le principal traitement de la fatigue est de maintenir une activité physique, et l'adapter au mieux. La fatigue peut entraîner une désadaptation à l'effort qui va lui-même majorer la fatigue à l'effort. Une prise en charge précoce en kinésithérapie est recommandée de manière « douce », globale, fractionnée et progressive ». Il est important d'identifier les seuils de déclenchement de la fatigue afin que la réadaptation à l'effort se fasse en dessous de ce seuil et qu'il ne déclenche pas de malaise post-exercice. Les activités de la vie quotidienne, qui doivent être maintenues au maximum, peuvent être fractionnées pour éviter de déclencher une fatigue trop importante. Si vous reprenez un sport, privilégiez les sports doux et l'endurance type natation, vélo, marche.

3^{ème} principe : avoir une bonne hygiène de sommeil

Le respect des rythmes de sommeil est primordial pour éviter une fatigue en journée. Si vous avez l'habitude de dormir 8 heures, il est important de conserver cette quantité de sommeil chaque nuit, ni plus ni moins.

La réduction du temps de sommeil (coucher plus tard que d'habitude par exemple) de façon occasionnelle n'a pas d'impact si vous vous levez à la même heure que d'habitude le lendemain matin (votre organisme récupèrera le soir suivant en effectuant un sommeil plus lent et profond). Par contre, si vous faites la « grasse matinée », vous risquez de modifier votre horloge biologique, sans récupérer totalement la dette de sommeil de la veille.

De la même manière, la sieste en journée ne doit pas durer plus de 20 minutes, sinon elle est considérée comme du sommeil de jour qui ne compte pas dans le temps de sommeil de nuit. De plus, cela réduit la capacité d'endormissement le soir. Par contre, des temps de repos peuvent être aménagés dans la journée.

3. Comment gérer au mieux la fatigue chronique ?

→ **Trouver un nouvel équilibre entre le maintien d'activités adaptées et le besoin de repos.**

Cela passe par une observation minutieuse des activités quotidiennes :

- identifier les activités quotidiennes génératrices de fatigue,
- déterminer l'intensité de la fatigue (sur une échelle de 0 à 10 par exemple),
- identifier les facteurs aggravant ou protecteur / fatigue,
- déterminer votre intérêt pour ces activités.

A partir de cette observation, vous pourrez planifier vos activités sans dépasser vos limites. Cela nécessite l'acceptation de vos ressources actuelles (voir partie sur la douleur chronique et la gestion des émotions).

→ **Stratégie d'autogestion pour économiser l'énergie et éviter les « gaspillages » afin de continuer à vivre, fonctionner et non « survivre ».**

Cela passe par :

- se fixer des objectifs réalistes et faisables concernant les activités quotidiennes,
- fractionner ses efforts et ses temps de pause,
- établir des temps de pause qui doivent laisser la place au repos (s'allonger, couper les écrans, etc.),
- utiliser des outils comme l'agenda d'activités qui permet de positionner les choses essentielles et ce, aux moments où l'on se sent le plus disponible,
- adapter de façon ergonomique le logement.