

Symptômes de la COVID longue



Brouillard mental

C'est quoi?

Le brouillard mental est un ensemble de symptômes qui s'apparente à un ralentissement des fonctions cognitives et à une sensation de confusion. Il peut rendre difficile la concentration, l'organisation de la pensée et la mémorisation.

Quoi faire?

Lorsque tu vis un épisode de brouillard mental, tu peux poser certains gestes pour en atténuer les effets et te sentir mieux :

- Optimiser ta gestion d'énergie.
- Favoriser l'apprentissage de nouvelles habiletés dans un contexte plaisant et sans stress.
- Améliorer la gestion de tes émotions (stress, colère, tristesse, etc.).
- Intégrer des exercices de respiration dans ton quotidien (ex. : respiration diaphragmatique, cohérence cardiaque, respiration en boîte, visualisation, etc.).
- T'engager dans des activités sociales pour garder ton cerveau en éveil, toujours en respectant les principes de gestion d'énergie.
- Intégrer des moyens compensatoires d'aide à l'organisation : agenda, alarme, liste de tâches, rappel sonore, etc.
- Pratiquer de l'activité physique légère régulièrement, tout en respectant tes capacités.
- Adopter une bonne hygiène du sommeil.

Étourdissements dus à l'hypotension orthostatique ou au syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP)

C'est quoi ?

L'hypotension orthostatique consiste en une mauvaise régulation de la pression artérielle, tandis que le syndrome de tachycardie orthostatique posturale (STOP) fait référence à une mauvaise régulation de la fréquence cardiaque en position debout.

Plusieurs facteurs peuvent influencer les symptômes liés à ces deux conditions. Ils peuvent être liés à l'environnement ou aux habitudes de vie, entre autres. L'idée est de repérer ce qui déclenche tes symptômes et d'éviter ces facteurs lorsque possible. Sinon, tu peux essayer d'organiser ta journée en tenant compte de ces éléments pour mieux les gérer.

Déclencheurs potentiels :



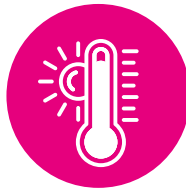
Changement rapide de posture



Position statique prolongée



Déshydratation



Température élevée



Consommation de stimulants



Consommation d'alcool



Alimentation riche en gras



Repos prolongés et déconditionnement



Période menstruelle



Malaise post-effort



Activité physique intense



Stress

Bon à savoir : les symptômes sont souvent plus forts le matin !

Le savais-tu ? La prise de certains médicaments peut provoquer des symptômes orthostatiques. Si c'est le cas pour toi, sache qu'il est possible d'ajuster les médicaments ou de les modifier. Il suffit d'en parler à ton médecin, ta pharmacienne ou ton pharmacien.

Quoi faire ?

Plusieurs gestes peuvent être posés pour éviter ou limiter les malaises liés à l'intolérance orthostatique (qui inclut l'hypotension orthostatique et le syndrome de tachycardie orthostatique posturale). Les approches non pharmacologiques sont privilégiées. Cela veut dire que les solutions sans médicaments sont souvent les meilleures.

De façon générale, tu peux atténuer les symptômes par :

Équilibre corps-esprit

- L'adoption d'une bonne hygiène du sommeil
- La gestion de ton énergie
- L'usage fréquent des techniques de respiration
- L'utilisation d'outils de gestion du stress

Positionnement

- L'évitement des positions statiques prolongées, que ce soit en position assise ou debout.
- La réalisation d'exercices de pompage des muscles avant de te relever ou de t'activer (voir au bas).
- Le passage progressif d'une position à l'autre (ex. : passer lentement de la position assise à debout, éviter de te lever brusquement).

Habillement

- Le port de pantalons ou de bas compressifs (leggings, collants, bas de compression, etc.)

Nutrition

- L'hydratation (l'idéal est de boire 3 litres d'eau par jour).
- L'augmentation de ton apport en sel ; à discuter avec ton médecin de famille !
- La limitation des boissons énergétiques, des boissons gazeuses caféinées, de café, de thé et d'alcool.
- La consommation de plus petits repas au cours de la journée

Température

- La prise de douches ou de bains froids.
- L'utilisation d'une veste ou d'une serviette refroidissante.

Activité physique

- La pratique d'une activité physique quotidienne, adaptée à tes capacités, pour limiter le déconditionnement*. Assure-toi de débiter par des exercices aérobiques et de renforcement des jambes et des abdominaux en position couchée ou assise (ex. : vélo stationnaire, pont, planche, natation).

*Le déconditionnement est la diminution de la condition physique (capacité cardio-vasculaire) qui résulte d'une période de sédentarité.

Routines recommandées

Pour aider ton corps à se réveiller le matin :

1. Avant de te lever, bouge tes jambes et tes bras :

- Fais des cercles avec tes chevilles ou pointe tes pieds puis ramène-les vers toi (10 fois chaque pied).
- Plie et déplie tes genoux en alternance (10 fois chaque genou).
- Lève tes bras au-dessus de ta tête (10 fois chaque bras).

2. Assieds-toi lentement au bord du lit.

3. Une fois assise ou assis :

- Ouvre et ferme tes mains (10 fois).
- Soulève tes talons en pointant tes pieds (10 fois).
- Plie et déplie tes genoux (10 fois).
- Lève-toi lentement.

Pour activer la circulation et éviter les malaises après être resté assise ou assis longtemps :

Avant de te lever ou de bouger, active tes muscles en position assise ou debout (pompage) :

- Serre les cuisses et les fesses pendant 5 secondes (10 fois)
- Ouvre et ferme les mains pendant 5 secondes (10 fois)

Si tu ressens des étourdissements lorsque tu es debout :

1. Assieds-toi, si possible, ou appuie-toi contre un mur.

2. Fixe un point devant toi et respire lentement :

- Inspire par le nez pendant 3 à 5 secondes
- Expire par la bouche pendant 3 à 5 secondes

Références :

1. Gluckman, T. J., Bhave, N. M., Allen, L. A., Chung, E. H., Spatz, E. S., Ammirati, E., Baggish, A. L., Bozkurt, B., Cornwell, W. K., 3rd, Harmon, K. G., Kim, J. H., Lala, A., Levine, B. D., Martinez, M. W., Onuma, O., Phelan, D., Puntmann, V. O., Rajpal, S., Taub, P. R., ... Verma, A. K. (2022). 2022 ACC Expert Consensus Decision Pathway on Cardiovascular Sequelae of COVID-19 in Adults: Myocarditis and Other Myocardial Involvement, Post-Acute Sequelae of SARS-CoV-2 Infection, and Return to Play: A Report of the American College of Cardiology Solution Set Oversight Committee. *Journal of the American College of Cardiology*, 79(17), 1717–1756. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2022.02.003>.
2. Postural tachycardia syndrome and long COVID: an update, Lesley Kavi, *British Journal of General Practice* 2022; 72 (714): 8–9. DOI: 10.3399/bjgp22X718037.
3. Postural orthostatic tachycardia syndrome – complex chronic diseases program clinical protocol – BC Women’s hospital + health centre <http://www.bcwomens.ca/Specialized-Services-Site/Documents/Complex%20Chronic%20Diseases%20%28CCDP%29/Clinical%20Protocol-POTS.pdf>.
4. Kavi L. Postural tachycardia syndrome and long COVID: an update. *Br J Gen Pract.* 2021 Dec 31;72(714):8–9. doi: 10.3399/bjgp22X718037. PMID: 34972793; PMCID: PMC8714530.