

# La COVID longue

Ce que vous devez savoir

## C'est quoi ?

La COVID longue est le nom communément donné aux symptômes et séquelles engendrés par le coronavirus qui persistent ou surviennent au-delà de 4 semaines chez les personnes infectées.

La COVID longue est une **maladie nouvelle que nous apprenons tous à connaître** peu à peu. Les informations à ce sujet sont donc appelées à changer, mais voici ce qui est connu à ce jour.

**Il n'existe pas de données spécifiques sur le nombre de personnes ayant la COVID longue au Québec.** Les plus récentes études<sup>1</sup> à l'international nous indiquent que :

- Pour les personnes non admises à l'hôpital : 20 à 30 % présentent au moins un symptôme persistant environ un mois plus tard et au moins 10 % trois mois plus tard;
- Pour celles qui ont été admises à l'hôpital : entre 50 % et 89 % ont au moins un symptôme persistant après deux mois;
- Un pourcentage important de personnes pourrait avoir des symptômes se prolongeant au-delà de 6 mois après leur diagnostic positif à la COVID-19.

**La COVID longue peut toucher les jeunes, les adultes ou les personnes âgées en santé ne souffrant pas d'autres maladies.** En effet, des personnes ayant eu des symptômes légers de la maladie peuvent souffrir de COVID longue<sup>2</sup>. Certaines études récentes suggèrent par ailleurs que des personnes asymptomatiques (sans symptôme) au départ peuvent développer la COVID longue<sup>3</sup>. Le développement de la COVID longue ne peut donc pas être prédit par la sévérité initiale de la COVID-19<sup>1,4</sup>. De plus, les causes et facteurs qui contribuent au développement de la COVID longue ne sont pas établis avec certitude à ce jour<sup>1</sup>.

## La COVID longue se manifeste de façon différente chez chaque personne.

Une grande variété de symptômes a été rapportée et ceux-ci peuvent fluctuer dans le temps. Ils évolueraient pour certains par poussées, soit une alternance de courtes périodes durant lesquelles les personnes vont bien et d'autres où les symptômes reviennent<sup>1</sup>. Voici les symptômes les plus fréquemment rapportés<sup>5</sup>:

- la fatigue;
- les symptômes thoraciques ou cardio-respiratoires : dyspnée (difficulté à respirer), essoufflement, douleur thoracique, toux, arythmie cardiaque (rythme cardiaque anormal);
- les symptômes neurologiques : l'anosmie (perte de l'odorat), l'agueusie (perte du goût) ou la dysgueusie (modification du goût);
- les céphalées (maux de tête);
- les troubles de mémoire ou de concentration;
- les troubles de santé mentale : l'anxiété, la dépression et les symptômes du trouble de stress post-traumatique;
- les troubles du sommeil;
- la myalgie et l'arthralgie (douleurs musculaires et articulaires).

D'autres symptômes tels les symptômes gastro-intestinaux (douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées), la perte de cheveux, les étourdissements, les troubles de vision, les maux de gorge, l'écoulement nasal, la perte de poids ou d'appétit, et des signes cutanés ont aussi été rapportés<sup>5</sup>.

Un des symptômes invalidants rapportés par plusieurs personnes atteintes de la COVID longue est le **malaise post-effort**. Il consiste en l'augmentation des symptômes, souvent à retardement (de 24 à 72 heures après l'effort), qui prend plusieurs jours ou parfois plusieurs semaines à se dissiper. Il est important dans cette situation de favoriser le repos et de doser autant les efforts physiques que mentaux, ainsi que l'exposition aux sources de stress émotif.

## Il n'existe pas actuellement de test pour confirmer la COVID longue.

La COVID longue est un diagnostic clinique d'exclusion, basé sur le fait d'avoir eu la COVID, de ne pas avoir récupéré complètement, d'avoir des symptômes mentionnés ci-haut, et de n'avoir aucune autre cause médicale pouvant expliquer ces symptômes<sup>6</sup>.

## Nous avons peu d'information sur l'évolution à long terme de la COVID longue.

Toutefois de nombreuses personnes qui développent des symptômes post-infection récupèrent de façon naturelle dans les mois suivants l'infection<sup>7,8</sup>. D'ici là, il est important pour les personnes qui en sont atteintes d'aller chercher de l'information et du soutien, pour mieux comprendre et composer avec les symptômes de la maladie.

Pour les professionnels de la santé, il est aussi important d'apprendre à connaître cette maladie et à s'y ajuster pour mieux desservir ces personnes. La communauté scientifique et les patients atteints de COVID longue sont bien actifs en recherche pour trouver des réponses au sujet de la cette maladie, ce qui pourra aider de jour en jour à développer de meilleurs soins et services aux personnes atteintes.

### Références :

1. National Institute for Health Research (NIHR). (2021). *A dynamic review of the evidence around on Ongoing Covid19 (often called Long Covid)*. [evidence.nihr.ac.uk/themedreview/living-with-covid19-second-review/](https://evidence.nihr.ac.uk/themedreview/living-with-covid19-second-review/)
2. Davis, H. E. et al. (2020). Characterizing Long COVID in an International Cohort: 7 Months of Symptoms and Their Impact. medRxiv. [www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.12.24.20248802v2](https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.12.24.20248802v2)
3. Huang, Y., Pinto, M. D., Borelli, J. L., Mehrabadi, M. A., Abrihim, H., Dutt, N., ... & Downs, C. (2021). COVID Symptoms, Symptom Clusters, and Predictors for Becoming a Long-Hauler: Looking for Clarity in the Haze of the Pandemic. medRxiv. [www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2021/03/05/2021.03.03.21252086.full.pdf](https://www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2021/03/05/2021.03.03.21252086.full.pdf)
4. Salmon-Ceron, D., Slama, D., De Broucker, T., Karmochkine, M., Pavie, J., Sorbets, E., Etienne, N., Batisse, D., Spiridon, G., Le Baut, V. and Meritet, J.F. (2020) Clinical, virological and imaging profile in patients with prolonged forms of COVID-19: A cross-sectional study. The Journal of infection. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7833274/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7833274/)
5. Institut national d'excellence en santé et services sociaux (INESSS). 2021. SIGNES ET SYMPTÔMES PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES POST-COVID-19. [www.inesss.qc.ca/covid-19/presentations-cliniques/signes-et-symptomes-physiques-et-psychologiques-post-covid-19.html](https://www.inesss.qc.ca/covid-19/presentations-cliniques/signes-et-symptomes-physiques-et-psychologiques-post-covid-19.html)
6. SAGE. (2021). Independent SAGE report on Long COVID. [www.independentsage.org/wp-content/uploads/2021/02/Long-COVID\\_final-1.pdf](https://www.independentsage.org/wp-content/uploads/2021/02/Long-COVID_final-1.pdf)
7. Décar, S. (2021, 26 février). COVID longue, EM-SFC et Hippocrate : une histoire de partenariat patient. [présentation d'un conférencier invité]. Réseau-1 Québec. [reseau1quebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/Pre%CC%81sentationCovidLongR1Q.pdf](https://reseau1quebec.ca/wp-content/uploads/2021/02/Pre%CC%81sentationCovidLongR1Q.pdf)
8. Hickie, I., et al. (2006). Post-infective and chronic fatigue syndromes precipitated by viral and non-viral pathogens: prospective cohort study. *Bmj*, 333(7568), 575. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1569956/](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1569956/)

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : [readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca).

#### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

#### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

#### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

#### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.