

# Malaise post-effort et COVID-19

Ce que vous devez savoir

## C'est quoi ?

Certaines personnes qui se remettent de la COVID-19 vivent des moments où elles se sentent épuisées et ont de la difficulté à penser.

D'autres symptômes similaires peuvent aussi apparaître. Cela peut être déclenché après un effort physique, mental ou émotionnel, même minime. C'est ce qu'on appelle le malaise post-effort, une réponse anormale et disproportionnée à l'effort. Cet épuisement extrême peut survenir jusqu'à 24 à 72 heures après l'activité qui l'a déclenchée et il peut durer pendant des jours ou des semaines.



Les personnes atteintes de malaise post-effort se retrouvent souvent, bien malgré elles, dans des cycles de surmenage (périodes d'activités excessives) et d'effondrement (repos forcé). En effet, lorsque leurs symptômes sont légers, elles sont portées à en faire le plus possible, ce qui déclenche l'épuisement extrême. Cela entraîne une augmentation des symptômes, les contraignant au repos forcé. Le surmenage et l'effondrement en boucle amènent du découragement et de la frustration chez ces personnes, du fait qu'elles ressentent un manque de contrôle sur leur situation.

Si vous êtes dans cette situation, sachez qu'il y a des façons de s'en sortir avec des principes de gestion d'énergie. En bref, il faut briser cette boucle en vous reposant et en évitant de dépasser vos capacités et vos limites. Pour récupérer, il faut faire des activités

peu exigeantes pendant quelque temps. Vous pouvez aussi diviser vos activités énergivores (qui demandent beaucoup d'énergie) en plus petites tâches et vous permettre des périodes de repos entre les activités. **Il est très important de ne pas attendre d'être fatigué avant de se reposer.** En appliquant ces principes, vous diminuerez la fréquence et la sévérité des malaises post-effort.

De plus, l'augmentation de l'activité physique (incluant l'exercice) n'est pas recommandée pour les personnes ayant des malaises post-effort. Il faut plutôt miser sur la gestion des symptômes et le maintien de la qualité de vie avec des principes de gestion d'énergie et de conscience corporelle.

En restant dans votre enveloppe énergétique, c'est-à-dire en connaissant vos capacités et en respectant vos limites, vous serez en mesure d'avoir un certain contrôle sur vos symptômes. Il vous sera ainsi possible d'avoir une vie plus stable et prévisible. De plus, en intégrant un plan concret à votre quotidien, basé sur des principes de gestion d'énergie, vous limiterez la survenue des malaises post-effort. Vous serez donc plus conscient des déclencheurs de vos symptômes. C'est la clé pour se donner une chance de stabiliser votre état et d'améliorer votre qualité de vie.

## Les avantages d'un plan basé sur les principes de gestion d'énergie

- Symptômes moins fréquents et sévères
- Diminution de votre souffrance psychologique et physique
- Vie plus stable et prévisible
- Meilleure perception de contrôle
- Diminution du temps de repos forcé
- Augmentation du temps pour faire ce que vous aimez
- De meilleures chances d'améliorer votre qualité de vie

## Étapes pour intégrer votre plan

### 1. Connaître votre enveloppe énergétique (bien comprendre vos capacités et vos limites)

Afin de connaître votre enveloppe énergétique, vous pouvez noter dans un journal vos activités quotidiennes et votre niveau d'énergie. Cela vous aidera à visualiser à quels moments vous en faites trop et où il y a des risques de déclencher les malaises post-effort. De plus, cela vous aidera à être plus conscient des activités ayant pu provoquer vos symptômes.

### 2. Apprendre à s'adapter à votre enveloppe énergétique

C'est le fait d'adapter votre quotidien afin de respecter vos capacités et vos limites. Il s'agit d'un processus graduel qui implique l'intégration de différentes stratégies. Pour ce faire, vous aurez besoin d'une attitude d'ouverture face à ces nouvelles façons d'exécuter vos activités.

#### En voici quelques-unes :

- Connaître vos priorités par ordre d'importance;
- Planifier vos activités selon un horaire réaliste et selon vos priorités;
- Fractionner ou simplifier vos activités;
- Partager les tâches avec votre famille et votre entourage;
- Se reposer avant ET après une activité, quelle qu'elle soit;
- Alterner une activité mentale et une activité plus physique;
- Prendre l'habitude d'avoir des moments de repos total dans une journée (sans écran, téléphone, discussion);
- Adapter votre environnement et vos postures afin faciliter la réalisation des tâches;
- Surveiller la fréquence cardiaque à l'effort, par exemple avec une montre intelligente.

Ces stratégies d'autogestion vous aideront à améliorer votre qualité de vie et à avoir plus de contrôle sur vos symptômes. Par le fait même, en appliquant les stratégies ci-haut et en étant cohérent dans le respect de vos capacités et vos limites, vous pourriez, avec le temps, en faire plus sans que vos symptômes s'aggravent.

La majorité des symptômes de la COVID longue s'améliorent avec le temps. Permettez-vous d'être patient et indulgent envers vous-même. Et surtout, n'hésitez pas à consulter un professionnel de la santé, que ce soit votre médecin de famille, un ergothérapeute ou un physiothérapeute si vos symptômes vous inquiètent ou si vous avez besoin de soutien et de conseils supplémentaires.

#### Références :

Décary, 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)

Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). Post-Exertional Malaise in Post COVID-19 Recovery. [www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post-covid-19\\_Post-Exertional\\_Malaise.pdf](https://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post-covid-19_Post-Exertional_Malaise.pdf)

Wormgoor, M. E., & Rodenburg, S. C. (2021). The evidence base for physiotherapy in myalgic encephalomyelitis/chronic fatigue syndrome when considering post-exertional malaise: a systematic review and narrative synthesis. *Journal of Translational Medicine*, 19(1), 1-26. [translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02683-4](https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-020-02683-4)

**À retenir : l'application de stratégies de gestion d'énergie de façon assidue et le fait de respecter votre enveloppe énergétique sont des moyens efficaces de gérer le malaise post-effort.**

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.