

# «Guéri(e)» du Covid-19, et pourtant toujours à bout de souffle

## CORONAVIRUS

Après la phase aiguë de la maladie, il arrive que certains patients gardent une gêne respiratoire. C'est ce qu'on appelle la dyspnée. Comment la dépister?

PAR ESTELLE.BAUR@LENOUVELLISTE.CH

Certaines personnes affirment que le coronavirus n'est pas plus dangereux qu'une grippe. Si l'infection s'avère parfois asymptomatique, voire anecdotique (des symptômes de refroidissement, une fièvre de courte durée, un épisode momentané d'anosmie ou d'agueusie), les complications aiguës et les séquelles à long terme que peut entraîner une infection au Covid-19 n'ont rien à voir avec la grippe saisonnière, comme nous l'explique Isabelle Frésard, médecin adjointe du Service de pneumologie de l'Hôpital du Valais: «On a beaucoup parlé des formes aiguës sévères de Covid-19 et de la mortalité pour la population âgée, mais il est à relever qu'un nombre non négligeable de patients plus jeunes ont été admis aux soins intensifs (9% des patients admis aux soins intensifs au CHVR pendant la deuxième vague avaient moins de 50 ans) et que des symptômes persistants (ou «Covid long») – qui peuvent se révéler très invalidants – sont susceptibles de toucher n'importe qui, y compris les personnes jeunes et celles n'ayant pas été hospitalisées en phase aiguë.»

### Des complications pulmonaires... mais pas que

Il est donc possible de garder des séquelles bien après avoir contracté la maladie. Pour les formes initiales les plus sévères, les séquelles invalidantes sont principalement pulmonaires – abaissement de la saturation en oxygène, diminution des fonctions pulmonaires, et parfois de la capacité à l'effort – mais les médecins ont également constaté des cas d'embolie pulmonaire et de respiration dysfonctionnelle à plus long terme. D'autres complications, qui ne touchent pas directement le système respiratoire, semblent aussi possibles: «Une corrélation entre l'infection au coronavirus et des troubles du rythme cardiaque, des infarctus et une insuffisance cardiaque a été avancée. On observe également des complications musculosquelettiques (puisque les patients ont perdu une grande partie de leur condition physique, du fait de l'alitement prolongé), mais aussi des complications neuropsychiatriques et neurologiques diverses (trouble anxiodépressif, état de stress post-traumatique, troubles cognitifs, douleurs chroniques, troubles du sommeil, état de fatigue)».

### Une consultation spécialisée pour prendre en charge ce «Covid long»

Il arrive que les séquelles d'une atteinte

## LES SYMPTÔMES D'UN «COVID LONG»



**«Les symptômes persistants, qui peuvent être très invalidants, sont susceptibles de toucher aussi les personnes jeunes ou qui n'ont pas été hospitalisées.»**

DR<sup>SS</sup> ISABELLE FRÉSARD  
MÉDECIN ADJOINTE DU SERVICE DE PNEUMOLOGIE  
DE L'HÔPITAL DU VALAIS

aiguë sévère soient telles qu'elles nécessitent une prise en charge à l'hôpital, «certains patients ne pouvant même pas se lever seuls pour faire quelques pas», comme l'illustre la spécialiste, «ce qui rend le retour à domicile impossible». La durée moyenne de séjour hospitalier en réhabilitation post-Covid varie selon l'atteinte initiale et la rapidité individuelle de récupération. En réhabilitation pulmonaire, elle a été évaluée à une vingtaine de jours en moyenne. «Un cas a cependant nécessité soixante-neuf jours d'hospitalisation avant de pouvoir regagner son domicile», précise la doctresse Frésard. Cette solution permet une rééducation adaptée, avec des professionnels de la santé qui adoptent une approche pluridisciplinaire (médecins, physiothérapeutes, autres soignants, etc.). L'objectif est de permettre au patient de récupérer au maximum ses capacités fonctionnelles et son autonomie, en réinstaurant une activité physique légère et progressive qui respecte la fatigue. «A la suite de ce séjour en réhabilitation pulmonaire, l'état de ces patients s'est le plus

souvent amélioré de manière tout à fait significative, ce qui est très réjouissant», précise la doctresse Frésard. «D'autres patients, dont l'atteinte respiratoire était moins sévère, ont pu bénéficier d'autres types de réadaptation, principalement gériatrique.»

### Et ça peut durer longtemps

Pour les spécialistes, le sujet du Covid long est particulièrement préoccupant. En effet, une large étude menée en Chine a mis en évidence la présence de symptômes persistants six mois après une infection au Covid-19 chez 76% des patients. Les plus fréquents d'entre eux étaient la fatigue (63%), un essoufflement (26%) et des troubles du sommeil (26%) ou psychologiques tels que l'anxiété ou la dépression (23%). «Nous recevons déjà régulièrement à notre consultation des patients avec des symptômes résiduels au-delà de six mois», précise Isabelle Frésard. «En général, ces symptômes sont plus marqués chez les patients dont l'atteinte initiale était sévère, mais ils peuvent également survenir chez des patients qui n'ont pas eu besoin d'être hospitalisés en phase aiguë.» Si la plupart des symptômes tendent à s'améliorer avec le temps, il est difficile, faute de recul, d'affirmer une disparition complète des séquelles à ce jour. Depuis le 1er mars, une consultation post-Covid a été mise en place pour prendre en charge les patients présentant des symptômes persistants, qu'ils soient de nature physique ou psychologique. Ces patients peuvent être redirigés auprès de ce service par le biais de leur médecin traitant, aux adresses mail suivantes: martigny.pneumologie@hopitalvs.ch (pour le CHVR), et pneumologie@hopitalrivierachablais.ch (pour le HRC).

Plus d'infos sur

[www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html](http://www.bag.admin.ch/bag/fr/home.html)

### SITES HOSPITALIERS

## La prise en charge diffère selon la gravité des complications

«Les patients les plus atteints durant la phase aiguë, et qui avaient besoin d'une prise en charge hospitalière après cette phase, ont été admis en réhabilitation pulmonaire à Martigny, ce qui a représenté 15% d'entre eux pour l'Hôpital du Valais», souligne Isabelle Frésard, médecin adjointe du service de pneumologie. «Les cas avec atteinte pulmonaire moins sévère, mais qui nécessitaient néanmoins une

réadaptation hospitalière, ont été dirigés vers d'autres types de réadaptation, principalement gériatrique.»

Enfin, les patients suffisamment en forme pour être pris en charge en ambulatoire ont pu bénéficier d'une réhabilitation pulmonaire sur les sites du Centre hospitalier du Valais romand de Martigny, de Sion et de Sierre.

La consultation post-Covid est en place sur les sites de Martigny et de Rennaz.

## EN BREF

### RENTREE

## De retour d'un pays à risque?

Si vous revenez en Suisse après des vacances dans un Etat ou une zone présentant un risque élevé d'infection au Covid-19, vous êtes tenu de vous placer en quarantaine à votre domicile pendant dix jours et de signaler votre arrivée dans les deux jours aux autorités cantonales au moyen d'un formulaire d'annonce. Celui-ci est disponible sur le site de Promotion santé Valais: [www.promotionsantevalais.ch/fr/formulaire-annonce-1874.html](http://www.promotionsantevalais.ch/fr/formulaire-annonce-1874.html)

### TESTS RAPIDES

## Faites un geste citoyen

Le retour des beaux jours annonce les retrouvailles en famille ou entre amis. Pour éviter tout risque de contagion au coronavirus, des tests rapides sont disponibles en pharmacie depuis le 15 mars. Il suffit de prendre rendez-vous quelques jours à l'avance auprès d'une pharmacie partenaire. Le test s'effectue par le biais d'un frottis nasopharyngé et le résultat vous est communiqué dans la demi-heure. Entièrement pris en charge par les assurances maladies, il n'est toutefois pas le même que le test PCR (souvent nécessaire aujourd'hui pour voyager). La liste des pharmacies du canton est disponible sur [www.pharmavalais.ch](http://www.pharmavalais.ch)

PARTENARIATS