

COVID LONGUE ET SES VICTIMES



Qu'est-ce que la COVID longue ?

La COVID longue donne lieu à des symptômes pendant des semaines voire des mois après qu'une personne tombe malade. Les symptômes de COVID longue peuvent apparaître brutalement des semaines voire des mois après un test positif ou une première maladie liée au coronavirus. La COVID longue peut atteindre quiconque a contracté la COVID-19, même si la maladie fut légère et même en l'absence préalable de symptômes. Les personnes à symptômes persistants se considèrent souvent comme des « vétérans de la COVID ».

Symptômes de la COVID longue

Comme la COVID-19 affecte de nombreuses parties du corps, il existe de nombreux symptômes possibles et ceux-ci peuvent différer d'une personne à l'autre. Les symptômes de la COVID longue peuvent comprendre :

- de la fatigue ou une sensation de lassitude,
- des difficultés à réfléchir ou à se concentrer (ce qu'on appelle parfois « brouillard cérébral »),
- des maux de tête,
- une perte d'odorat ou du goût,
- des vertiges en station debout,
- des palpitations,
- des douleurs thoraciques,
- de l'essoufflement ou des difficultés respiratoires,
- de la toux,
- des douleurs articulaires ou musculaires,
- de la dépression ou de l'anxiété,
- de la fièvre,
- ces symptômes pouvant s'aggraver après des activités physiques ou mentales.



Qui contracte la COVID longue ?

On ne sait pas encore grand-chose sur la COVID longue mais l'on sait que même des personnes ayant eu des symptômes très légers au début, voire aucun symptôme, peuvent souffrir ensuite d'une COVID longue.

Une étude a montré que 2 à 3 semaines après avoir contracté la COVID-19, une personne sur trois n'a pas encore retrouvé son état antérieur de santé. Une autre étude a montré que 2 mois après une infection par la COVID-19, deux personnes sur trois souffrent encore d'au moins un symptôme.

Quiconque a contracté la COVID-19 peut développer une COVID longue, en particulier :

- des personnes à symptômes sévères de la COVID-19,
- des personnes à symptômes modérés de la COVID-19,
- des personnes n'ayant eu aucun symptôme de la COVID-19.

Traitement contre la COVID longue

On est encore en train d'étudier la COVID longue. Des médecins traitent déjà des symptômes de la COVID longue au fur et à mesure de leur apparition. Vous pouvez appeler votre médecin traitant si vous suspectez avoir contracté la COVID longue et appeler le 911 si vous pensez relever d'une urgence médicale.

OHSU, Providence et Kaiser organisent des cliniques spéciales pour ceux et celles ayant contracté la COVID longue. D'autres systèmes sanitaires le font peut-être aussi. Vous pouvez prendre contact avec votre médecin pour plus d'informations.

Un sommeil de qualité, la pratique d'une activité physique régulière et une alimentation saine importent pour tout rétablissement.

Comment éviter la COVID longue ?

La meilleure manière d'éviter la COVID longue est de respecter les mesures suivantes pour éviter avant tout de contracter la COVID-19 :

- se faire vacciner contre la COVID-19,
- porter un masque, surtout en intérieur et en présence d'autres personnes,
- se laver les mains.



Ressources pour en savoir plus sur la COVID longue

[Conditions Post-COVID](#) (Centres de contrôle et de prévention des maladies)

[Si vos symptômes de COVID-19 persistent](#) (Instituts nationaux de santé)

[Recommandations cliniques : COVID-19 longue](#) (Université de médecine et de science de l'Oregon)

[« Vétérans de la COVID » : Effets à long terme de la COVID-19](#) (Université Johns Hopkins)