

COVID LONG

Gérer la fatigue

Atelier Activité Physique Adaptée - Cynthia MEGHAR



COVID LONG - Gérer la fatigue

- **Coordinatrice du Sport Santé** à la Maison Sport Santé l'ASSER à Sorgues
- **Coordinatrice du programme Activité physique et COVID LONG**
- **Enseignante en Activité Physique Adaptée santé (APAs)**
Parcours universitaire Licence et Master STAPS APA santé à l'Université d'Avignon
- **EAPA en libéral à domicile/plein air**



COVID LONG - Les symptômes

Soignants :

- Durée de plusieurs mois jusqu'à plus d'un an après l'infection
- La fatigue
- **Les malaises post efforts**
- Des douleurs musculotendineuses, des sensations anormales
- Troubles cognitifs (concentration, mémoire, manque de mot)
- Des troubles du sommeil, une irritabilité et humeur dépressive...

Patients :

- Fatigue au moindre effort d'intensité faible, modérée à intense..
- Maux de tête, brouillard mental...
- Essoufflement
- Douleurs thoraciques/Palpitations
- Douleurs physiques type courbatures, picotements...
- Anxiété/Dépression...

COVID LONG - Explications scientifiques

Facteurs de risques d'un COVID LONG :

- Sévérité de l'infection
- Nombre de symptômes présents
- Âge et sexe

Explications scientifiques :

- Réaction inappropriée du système immunitaire
- Existence d'une inflammation persistante ou fluctuante
- Atteinte du système nerveux

COVID LONG – Évolution des troubles

La science :

- Symptômes persistants ou nouveaux symptômes, souvent majorés par un effort physique ou intellectuel
- Exacerbations peuvent se manifester immédiatement ou 24 à 48h après et peuvent durer des jours ou des mois.
- Désadaptation à l'effort
- De rares patients peuvent nécessiter des périodes de repos complet
- Évolution fluctuante
- Évolution lente vers l'amélioration

Les patients :

En fonction de « l'effort » fourni :

- Certains troubles diminuent/augmentent
- Certains troubles réapparaissent
- Certains troubles apparaissent (lien MPE/SFC)

COVID LONG - Gérer la fatigue – Être acteur de sa santé

Recommandations nationales :

- Régularité des activités
- Intensité d'effort progressive
- Durée d'effort progressive

- Allier renforcement musculaire et endurance aérobie
- Utiliser des tests de mesures

Programme ASSER Maison Sport Santé COVID LONG :

1. **Au ressenti** pour l'intensité et la durée des efforts
2. **Exercices :**
 - Renforcement musculaire global
 - Endurance aérobie
 - Travail postural
 - Assouplissement, étirements
 - Travail de coordination
 - Travail de mémorisation



COVID LONG – Prises en charge

Les modalités de prise en charge par les professionnels

1. Médecins généralistes et spécialistes, Cellules de coordination → Ordonnance conseil à faire remplir
2. Coordinateur APA/Enseignant APA : Bilans de la condition physique
3. Parcours individualisé par Enseignant APA et programmation de séances adaptées (environ 12 semaines de 1 à 3 séances d'1h par semaine)
4. Fin de prise en charge : compte rendu au médecin prescripteur
5. Poursuite d'AP ou renouvellement ordonnance si nécessaire

COVID LONG – Lieux de prise en charge



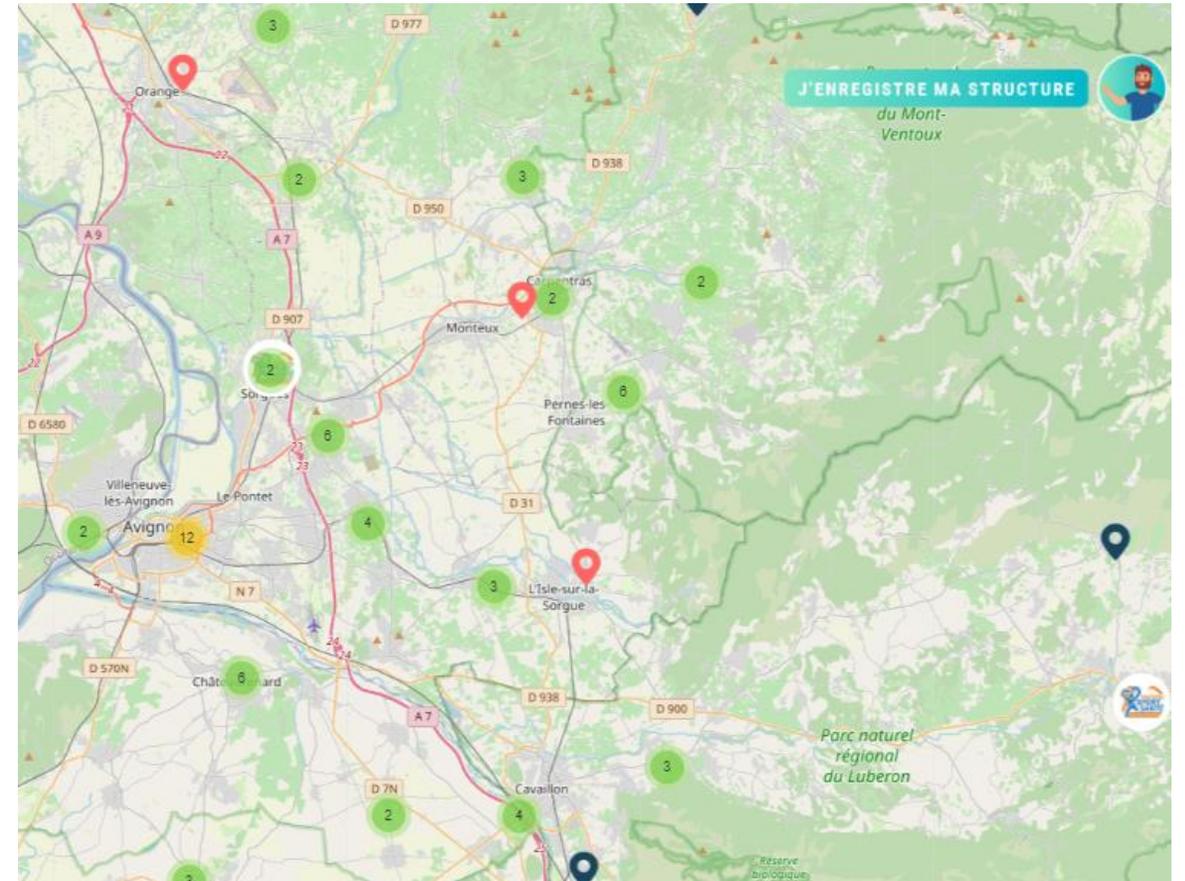
<https://paca.sport.sante.fr/>



<https://sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-sante-bien-etre/maisons-sport-sante/maisons-sport-sante-carte>



<https://www.fcpts.org/cartographies/cartographie-departementale-des-cpts/cartographie-vaucuse/>



Maison Sport Santé ASSER à Sorgues
programme COVID LONG
maisonsportsanteasser@gmail.com
06 19 71 10 20



Ressources en PACA

➤ VAR – 83

Baptiste DESPREZ

Responsable départemental du association SIEL BLEU

07.76.02.73.07

baptiste.desprez@sielbleu.org

Association Siel Bleu présente dans tous les départements

[Siel Bleu - La santé par l'activité physique adaptée !](#)

➤ Bouches-du-Rhône -13

- La MISS 13 (Maison Intercommunale Sport Santé 13)

amelie.Letienne@miss-13.com

Programme à la rentrée de septembre

- Association Natur'Active Pays D'aix

MurielGILLES : murielsportsante@gmail.com 06 29 95 63 21

Programme en septembre

➤ ALPES MARITIMES – 06

- Maison Sport-Santé de la Ville de Nice : Nice Acti'Santé, Mme Falzon (Cheffe de projet Santé) et Mr Lazarro (Enseignant APA)

sportsante@ville-nice.fr

- Maison Sport-Santé Vitae Santé à Vence