

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Informations et ressources pour vous aider à vous rétablir

(Information and resources to help you recover)

Se remettre de la COVID-19 peut être difficile et est différent pour chacun, mais vous n'êtes pas seul(e). Il existe des ressources et des aides pour vous aider, vous ou un proche, à gérer les effets à long terme sur la santé après la COVID-19.

Cette collection de ressources peut vous aider à comprendre les effets de la COVID-19 et vous aider à faire face aux défis de santé que vous pourriez rencontrer. Elle peut également vous aider à établir un plan avec votre prestataire de soins de santé pour améliorer votre santé et gérer vos symptômes. C'est important pendant votre rétablissement, pour que vous puissiez reprendre les activités que vous devez et voulez faire.

Qu'est-ce que la COVID de longue durée?

(What is long COVID?)

On parle de COVID-19 de longue durée lorsque vous présentez encore des symptômes plus de 12 semaines après le premier diagnostic de COVID-19.

Se remettre de la COVID-19 est différent pour chacun, quel que soit votre âge ou votre état de santé. Certaines personnes se sentent mieux en quelques jours ou semaines. Pour d'autres, cela peut prendre des mois ou plus.

La recherche sur la COVID de longue durée est toujours en cours, et nous en apprenons toujours plus sur le sujet. Les informations présentées ici reflètent les connaissances actuelles et sont régulièrement révisées.

À qui s'adresse cette ressource?

(Who is this resource for?)

Cette ressource s'adresse aux personnes qui se remettent de la COVID-19 et qui ont des problèmes de santé persistants. Elle s'adresse également à toute personne qui s'occupe d'une personne en voie de guérison de la COVID-19.

Les ressources ici sont générales. En fonction de vos symptômes, de vos limites et de la manière dont vous vous remettez, elles peuvent ou non vous concerner. N'oubliez pas de trouver votre rythme pendant que vous vous rétablissez de la COVID-19.

Qui dois-je appeler pour obtenir de l'aide?

(Who should I call for help?)

Se remettre de la COVID-19 est différent pour chacun. Parlez à votre prestataire de soins de santé de votre plan de rétablissement et de ce qui vous convient le mieux si :

- vous vous inquiétez de votre rétablissement;
- vous êtes essoufflé(e) et cela ne s'arrange pas, quoi que vous fassiez;
- vous êtes très essoufflé(e) lorsque vous faites des choses qui sont normalement faciles pour vous;
- vous trouvez que votre niveau d'attention, de mémoire, de réflexion ou d'énergie ne s'améliore pas;
- vous avez des symptômes qui vous rendent la tâche très difficile ou qui vous empêchent d'accomplir vos activités quotidiennes habituelles (comme prendre soin de vous ou retourner au travail ou à l'école);
- vous vous sentez déprimé(e), anxieux(-se) ou stressé(e) et ce sentiment ne s'améliore pas.



S'il s'agit d'une urgence médicale, **appelez immédiatement les services de secours**. Les urgences médicales comprennent :

- difficulté à respirer ou lutte pour chaque respiration;
- très forte douleur à la poitrine;
- avoir du mal à se réveiller;
- avoir un sentiment de grande confusion;
- perte de connaissance ou évanouissement.

Vous pouvez également appeler les lignes de soutien suivantes pour obtenir de l'aide :

- **Ligne de conseils sur la réadaptation** : Si vous avez des questions sur vos symptômes, votre alimentation ou votre plan de rétablissement et qu'il ne s'agit pas d'une urgence, appelez le 1 833 379-0563.
- **Ligne d'assistance psychologique** : Si vous avez des questions ou des préoccupations concernant votre santé mentale, appelez le 1 877 303-2642.
- **Ligne d'assistance pour la santé des autochtones** : Si vous êtes une personne autochtone et que vous avez une question concernant Alberta Health Services, que vous avez des préoccupations ou que vous avez besoin d'aide pour utiliser le système de soins de santé, appelez le 1 844 944-4744.

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Symptômes

(Symptoms)

Si vous avez contracté la COVID-19, les symptômes peuvent persister ou de nouveaux symptômes peuvent apparaître plus tard. Lisez comment vous pouvez gérer vos symptômes pendant que vous vous rétablissez de la COVID-19.

Respiration ou système respiratoire

(Breathing or respiratory)

- Une toux qui ne disparaît pas
- Essoufflement (sensation de ne pas pouvoir respirer assez profondément)

Maux de tête, vertiges et étourdissements

(Headache, dizziness, and light headedness)

- Vertiges : étourdissements
- Maux de tête

Cœur

(Heart)

- Palpitations cardiaques (rythme cardiaque rapide ou irrégulier)

Santé mentale et brouillard cérébral

(Mental health and brain fog)

- Confusion ou difficulté à se concentrer
- Brouillard cérébral, troubles de la mémoire et de la concentration
- Dépression, anxiété, stress

Nutrition, manger, boire, avaler

(Nutrition, eating, drinking, swallowing)

- Diarrhée
- Constipation
- Nausées et vomissements
- Problèmes de déglutition (dysphagie)

Douleur et fièvre

(Pain and fever)

- Douleurs musculaires et articulaires
- Maux de gorge
- Fièvre



Sommeil

(Sleep)

- Fatigue (sentiment de grande faiblesse ou de fatigue)
- Troubles du sommeil

Vision, audition, goût, odorat

(Vision, hearing, taste, smell)

- Changements dans votre vision
- Bourdonnement dans les oreilles (acouphènes)
- Changements dans votre audition
- Perte du goût (agueusie)
- Perte de l'odorat (anosmie)

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Autogestion de la santé

(Self-care)

Si vous avez contracté la COVID-19, vous pouvez avoir du mal à sortir du lit, vous sentir fatigué(e) et ne pas avoir la même énergie qu'avant. Il est important de respecter votre rythme pendant votre rétablissement. Lisez la suite pour en apprendre plus sur la façon dont vous pouvez retrouver une routine pendant votre rétablissement après ;a COVID-19.

Lire la suite :

(Read more about)

Reprendre une routine

Gérer votre énergie Bien

manger

Bien dormir



Autogestion de la santé : Reprendre une routine

(Self-care: Getting back into a routine)

Après la COVID-19, vous n'aurez peut-être pas la même énergie qu'avant. Tout ce que vous faites demande de l'énergie, et les tâches quotidiennes peuvent vous demander plus d'efforts qu'auparavant.

Lorsque vous êtes prêt(e), essayez de sortir du lit, de vous habiller et de reprendre une routine de base. Cela vous aidera à vous rétablir. Cela permettra également de freiner le déconditionnement. Le déconditionnement est un terme qui désigne la perte de force et de forme physique après une absence de mouvement pendant un certain temps, comme lorsque vous êtes malade au lit. Il est important d'essayer de recommencer à faire des activités dès que cela est possible. Plus vous restez au lit toute la journée, plus vous perdez de force et de forme, et plus il vous faudra de temps pour les récupérer.

Les routines de base comprennent :

- se laver le visage;
- se brosser les dents;
- s'habiller;
- aller à la cuisine pour les repas;
- mettre un pyjama à l'heure du coucher.

Effectuer ces tâches quotidiennes est bon pour vos muscles, votre énergie, votre cœur, vos poumons et votre humeur. Trouvez votre propre rythme. Ce n'est pas grave si sortir du lit et s'habiller est tout ce que vous avez l'énergie de faire ce jour-là.

Autogestion de la santé : Gérer votre énergie

(Self-care: Managing your energy)

Gérer, économiser ou conserver votre énergie signifie trouver des moyens d'accomplir vos tâches quotidiennes avec le moins d'efforts possible. C'est important pendant votre rétablissement, car vous pouvez vous sentir plus fatigué(e) que d'habitude. Planifier vos activités, vous ménager et décider de ce qui est important pour vous sont autant de moyens de gérer votre énergie.

Comment puis-je gérer mon énergie?

(What are some ways to manage my energy?)

Les liens suivants donnent des idées pour gérer votre énergie pendant que vous vous remettez de la COVID-19.

- Conserver son énergie quand on souffre de BPCO ou d'autres maladies chroniques (y compris la COVID-19)
- Trouver son rythme et conserver son énergie (Notez que ces informations peuvent s'appliquer à votre rétablissement de la COVID-19, et pas seulement aux commotions cérébrales.)

Quels outils peuvent m'aider à gérer mon énergie?

Il existe de nombreux équipements ou outils (appelés « appareils fonctionnels » ou « équipements adaptés ») qui peuvent vous aider à gérer votre énergie. En voici quelques exemples :

- outils pour faire sa toilette et s'habiller;
- outils pour accomplir les tâches quotidiennes;
- outils pour se déplacer;
- équipement adapté comme un déambulateur à quatre roues, un siège de bain ou un

siège de toilette surélevé avec bras

[Apprenez-en davantage sur les appareils fonctionnels](#) qui peuvent vous aider à économiser votre énergie pendant votre rétablissement.

De nombreuses communautés proposent des programmes qui vous permettent d'emprunter l'équipement pour une courte période. Demandez à votre prestataire de soins de santé comment emprunter un équipement à court terme, si vous pensez en avoir besoin. Vous pouvez appeler la [Ligne de conseils sur la réadaptation d'AHS](#) si vous avez besoin d'aide pour trouver ou emprunter un équipement. Consultez la section [ressources](#) pour en savoir plus.

Autogestion de la santé : Bien manger

(Self-care: Eating well)

La nourriture donne de l'énergie à votre corps. Il est important de continuer à manger et à boire lorsque vous êtes malade et lorsque vous vous rétablissez de la COVID-19.

De quelle nutrition ai-je besoin pour me rétablir?

(What nutrition do i need to recover?)

Pour obtenir la nutrition dont vous avez besoin, mangez une variété d'aliments chaque jour, tels que :

- des aliments protéinés (viande, volaille, poisson, œufs, produits laitiers, haricots et lentilles) pour aider à maintenir et à reconstruire les muscles;
- des fruits, des légumes et du grain entier pour les vitamines, les minéraux et les fibres, afin d'aider votre corps à se remettre de la maladie;
- des graisses saines (noix et graines, huile d'olive, poissons gras comme le saumon, avocat) pour vous aider à procurer à votre corps l'énergie et les nutriments dont il a besoin pour récupérer;
- des liquides (eau, café ou thé, lait ou boissons à base de plantes, boissons pour sportifs et boissons nutritionnelles), qui sont particulièrement importants si vous avez eu de la fièvre, si vous avez vomi ou si vous avez eu de la diarrhée.

Comment puis-je manger et boire lorsque mon énergie est faible?

(How can I eat and drink when my energy is low?)

Voici quelques conseils pour vous aider à manger et à boire lorsque vous êtes fatigué(e) ou que vous manquez d'énergie :

- Prenez de petites bouchées pour pouvoir respirer plus facilement pendant que vous mangez.
- Mangez lentement et arrêtez-vous quelques instants entre chaque bouchée pour reprendre votre souffle.
- Mangez 5 à 6 petits repas tout au long de la journée au lieu de 3 gros repas.
- Si vous êtes trop fatigué(e) pour terminer régulièrement vos repas ou vos collations, prenez des aliments et des boissons plus riches en énergie (calories) et en protéines. Vous pouvez par exemple ajouter du yaourt grec ou islandais aux boissons fouettée, mettre de l'avocat dans un sandwich ou ajouter du fromage râpé ou du beurre de noix aux aliments.
- Buvez des liquides après les repas pour ne pas être rassasié(e) trop rapidement.
- Si vous avez besoin de boire pendant que vous mangez, buvez de petites quantités.
- Prenez une collation toutes les 2 ou 3 heures, même si vous n'avez pas faim.
- Ajoutez des boissons, des barres ou des puddings nutritionnels aux repas ou aux collations pour obtenir un supplément d'énergie et de protéines.
- Si vous suffoquez ou avez du mal à avaler, consultez la section manger, boire, et avaler pour d'autres conseils.

Où puis-je en savoir plus et trouver des ressources pour m'aider à bien manger?

(Where can I learn more and find resources to help me eat well?)

Pendant votre rétablissement, consultez les liens suivants pour en savoir plus sur l'alimentation, la nutrition, la planification et l'achat de repas sains.

- [COVID-19 : Nutrition pendant le rétablissement - Alberta Health Services Nutrition Services](#)
- [Choisir et préparer des aliments sains - Alberta Health Services Nutrition Services](#)
- [Nutrition et activité physique](#)
- [Planification des repas \(planificateur de menus et liste de provisions\)](#)
- [Exemple de liste de provisions saines](#)

Si la COVID-19 a rendu plus difficile l'accès à la nourriture (p. ex., vous ne pouvez pas quitter votre domicile ou vous avez perdu des revenus), consultez la section [ressources](#) pour connaître les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide.

Autogestion de la santé : Bien dormir

(Self-care: Sleeping well)

Chacun de nous a besoin d'un nombre différent d'heure de sommeil. Lorsque vous vous remettez d'une maladie, il est normal que vous ayez besoin de plus de sommeil. Il se peut que vous ayez besoin de vous reposer ou de faire une sieste pendant la journée. C'est normal. Votre corps redouble ses efforts pour récupérer.

Le nombre d'heures de sommeil n'est pas aussi important que la façon dont vous vous sentez au réveil. Si vous ne vous sentez pas reposé(e), vous avez probablement besoin de plus de sommeil.

Les liens suivants vous donnent des informations sur les troubles du sommeil que vous pouvez rencontrer et des conseils pour vous aider à bien dormir :

- [Le sommeil et votre santé](#)
- [Insomnies : Améliorer votre sommeil](#)
- [Troubles du sommeil, 12 ans et plus](#)
- [Journal du sommeil \(activité\)](#)
- [30 jours pour être bien reposé \(activité\)](#)

Si vous avez toujours des troubles du sommeil, parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien(ne), ou appelez

Health Link au **811**.

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Santé cérébrale et santé mentale

(Brain health and mental health)

Si vous avez contracté la COVID-19, vous pourriez avoir des troubles de la mémoire et de la concentration. Vous pouvez également vous sentir déprimé(e) ou anxieux(-se), ou encore avoir d'autres problèmes de santé mentale. Lisez la suite pour en savoir plus sur la façon dont vous pouvez gérer la santé cérébrale et la santé mentale pendant que vous vous rétablissez de la COVID-19.

Lire la suite :

(Read more about this)

- Brouillard cérébral, troubles de la mémoire et de la concentration
- Dépression, anxiété, stress



Santé cérébrale et santé mentale : Brouillard cérébral, troubles de la mémoire et de la concentration

(Brain health and mental health: Brain fog, trouble with memory and concentration)

Il est fréquent que les personnes qui ont contracté la COVID-19 aient des problèmes :

- de réflexion;
- de mémoire;
- de concentration ou d'attention.

Si vous souffrez de ces problèmes, il est important que vous en parliez avec votre famille. Les changements au niveau de la réflexion, de la mémoire et de l'attention peuvent affecter vos relations, vos tâches quotidiennes et votre retour au travail ou à l'école. Ces difficultés peuvent disparaître en quelques semaines ou durer des mois. Si vos troubles de la mémoire ou de la réflexion ne s'améliorent pas, contactez votre prestataire de soins de santé ou parlez-en à un(e) [psychologue](#) ou un(e) [ergothérapeute](#).

Que puis-je essayer pour les problèmes de réflexion, d'attention et de mémoire?

(What can I try for thinking, attention, and memory concerns?)

Voici quelques conseils à suivre si vous avez des difficultés à penser clairement, à être attentif(-ve) et à vous souvenir des choses. Vous pouvez également consulter les sections sur la [gestion de votre énergie](#) et le [retour au travail ou à l'école](#) pour d'autres idées qui pourraient vous aider.

Faites de l'exercice pour aider votre cerveau à récupérer

Vous pouvez avoir du mal à faire de l'exercice si vous vous sentez faible, si vous êtes essoufflé(e) ou si vous vous fatiguez facilement.

Essayez d'ajouter progressivement des exercices légers à votre routine quotidienne. Vous trouverez quelques suggestions dans la section relative à l'[exercice](#) pour vous aider à démarrer.

Faites travailler votre cerveau

Essayez de faire des choses que vous aimez et qui font travailler votre cerveau. Commencez par des tâches qui représentent un défi, mais que vous pouvez encore accomplir. Lorsque vous vous sentez prêt(e), passez progressivement à des défis plus difficiles. Vous pourriez essayer :

- de nouveaux passe-temps ou activités;
- des puzzles;
- des jeux de lettres et de chiffres;
- des jeux de mémoire;
- la lecture.

Créez des listes, des notes et des alertes

Essayez de programmer une alarme sur votre téléphone pour vous rappeler les choses que vous devez faire. Faites des listes quotidiennes ou laissez des notes en guise de rappels à un endroit où vous les verrez.

Décomposez les tâches en plus petites étapes

Vous pouvez décomposer les grandes tâches en plus petites tâches. Cela rend les tâches plus faciles à accomplir. Par exemple, le matin, vous pourriez vouloir :

1. sortir du lit, vous brosser les dents et les cheveux;
2. faire une pause;
3. vous habiller;
4. faire une pause;
5. préparer le petit-déjeuner et manger;
6. faire une pause.

Obtenez d'autres conseils pour gérer les [problèmes de mémoire et les tâches quotidiennes](#).

Santé cérébrale et santé mentale : Dépression, anxiété, stress

(Brain health and mental health: Depression, anxiety, stress)

Contracter la COVID-19 peut être difficile pour votre santé mentale. Il est fréquent de ressentir du stress, de l'anxiété (inquiétude, peur) ou de la dépression (sentiment de grande tristesse, de désespoir) lorsque vous êtes malade et pendant votre rétablissement. La gestion de ces émotions est un élément important de votre rétablissement.

Si vous avez déjà un prestataire de soins de santé mentale, il peut être judicieux de lui parler pendant votre rétablissement. De nombreux prestataires proposent un soutien téléphonique ou en ligne. Si vous n'avez pas de soutien en santé mentale et que vos symptômes ne s'améliorent pas, communiquez avec votre prestataire de soins de santé (comme votre médecin de famille) ou appelez la [ligne d'assistance psychologique](#) d'Alberta Health Services pour obtenir de l'aide.

[Le contact avec les autres](#) est un autre moyen d'améliorer votre santé mentale. Si vous ne pouvez pas vous connecter en personne, restez en contact avec vos amis ou votre famille en ligne ou par téléphone. Et n'oubliez pas qu'il est normal de demander de l'aide. Faites savoir à votre famille et à vos amis qu'ils peuvent vous aider en vous contactant pendant votre rétablissement, même si vous ne répondez pas toujours immédiatement.

Pour plus d'informations sur le stress, l'anxiété et la dépression et sur les moyens de vous aider à vous sentir mieux, consultez les liens ci-dessous. Consultez également la section [ressources](#) pour trouver d'autres endroits où obtenir de l'aide.

Dépression

(Depression)

- [Dépression](#)
- [Dépression, anxiété et problèmes de santé physique](#)
- [Dépression : Stopper les pensées négatives](#)

Anxiété

(Anxiety)

- [Anxiété](#)
- [Anxiété : Stopper les pensées négatives](#)

Stress

(Stress)

- [Gestion du stress](#)
- [Moyens de réduire le stress](#)

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Retour au travail ou à l'école

(Returning to work or school)

Après la COVID-19, il est important de reprendre lentement vos activités habituelles. Chacun reprend le travail, l'école ou d'autres activités régulières à un rythme différent.

Quel est le bon moment pour y retourner?

(When is the right time to go ba?)

Certaines personnes se sentent suffisamment bien pour retourner au travail ou à l'école dès qu'elles ont fini de s'isoler. D'autres personnes peuvent présenter des symptômes comme une grande fatigue, un essoufflement et des troubles de la mémoire pendant plusieurs mois. Ces symptômes peuvent rendre plus difficile le retour à des activités normales. (Consultez les sections [symptômes](#) et [santé cérébrale](#) pour en savoir plus.) Si vous avez encore des symptômes, il est peut-être trop tôt pour reprendre vos

activités. Demandez à votre prestataire de soins de santé ce qui vous convient le mieux.

Comment puis-je faciliter le retour au travail ou à l'école?

(How can I make going back to work or school easier?)

N'essayez pas de faire tout ce que vous aviez l'habitude de faire avant de vous sentir prêt(e). Au fur et à mesure de votre rétablissement, il est préférable de reprendre progressivement vos activités professionnelles ou scolaires habituelles. Cela pourrait signifier :

- discuter avec votre employeur d'un retour progressif au travail, d'une modification de vos horaires de travail ou d'un travail à domicile;
- assumer un rôle qui vous est plus facile à gérer pendant votre rétablissement;
- veiller à faire de nombreuses pauses;
- établir un plan avec votre gestionnaire ou vos professeurs pour apprendre à votre rythme;
- obtenir une aide pour la garde d'enfants.

Les liens suivants contiennent plus d'informations, ainsi que des astuces et des conseils, pour le retour au travail et à l'école après la COVID-19.

- [Travail et école](#) (Notez que les informations de cette page peuvent également s'appliquer aux personnes qui retournent au travail et à l'école après une maladie, ainsi qu'après une lésion cérébrale.)
- [Retour à l'école et au sport](#) (Notez que les informations de cette page peuvent également s'appliquer aux enfants qui reprennent l'école et le sport après une maladie, ainsi qu'après un traumatisme crânien.)
- [Retour au travail?](#) (Notez que ces conseils sont également utiles après une maladie, ainsi qu'après une blessure au dos.)
- [Les Fondements : Plan de retour au travail](#) (Cette ressource du gouvernement du Canada donne des conseils pour établir un plan de retour au travail pendant votre rétablissement.)



Que faire si je suis victime d'intimidation ou de stigmatisation après la COVID-19?

(What if I face bullying or stigma after COVID-19?)

Certaines personnes peuvent être victimes d'intimidation ou se sentir stigmatisées lorsqu'elles retournent au travail ou à l'école après la COVID-19. C'est le cas lorsque les autres vous traitent mal ou vous accusent d'être responsable de la maladie. Si cela se produit,

demandez de l'aide. Vous n'avez rien fait de mal, et votre lieu de travail ou votre école doit vous soutenir dans votre rétablissement.

Apprenez-en davantage sur [la stigmatisation et la COVID-19](#).

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied

Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.

Après la COVID-19

(After COVID-19)

Activité physique et exercice

(Physical activity and exercise)

Ces conseils sur [l'activité physique et l'exercice](#) sont **généraux**. Ils peuvent ou non vous concerner en fonction de vos symptômes, de vos limites et de la façon dont vous vous rétablissez. Par exemple, l'exercice physique peut favoriser la guérison chez certaines personnes, mais il peut aggraver les symptômes chez d'autres.

Lire la suite :

[Activité physique après la COVID-19](#)

[Exercice après la COVID-19](#)

[Conseils et soutien en matière d'exercice](#)



Activité physique après la COVID-19

(Physical activity after COVID-19)

L'activité physique demande de l'énergie. L'activité physique peut être légère à intense. Vous pouvez avoir moins d'énergie à cause de la COVID-19, et donc ne pas être aussi actif(-ve) qu'avant votre maladie. Commencez par reprendre votre routine quotidienne et des activités plus légères avant d'entreprendre des tâches plus difficiles et plus intenses.

Qu'est-ce que l'activité physique?

(What is physical activity?)

L'activité physique est tout mouvement que vous faites au cours de votre journée. Voici quelques exemples d'activité physique :

- marcher dans la maison ou jusqu'à la boîte aux lettres communautaire, ou monter des escaliers;
- se laver, s'habiller ou autres activités de soins personnels;
- faire la lessive, passer l'aspirateur et effectuer d'autres tâches ménagères ou de jardinage;
- soulever des boîtes, tendre des bras de manière répétée ou effectuer d'autres tâches sur le lieu de travail;
- se rendre au magasin à pied, aller travailler en vélo;
- jardinage, sport ou autres passe-temps qui vous font bouger;
- faire de l'exercice.

Que dois-je savoir avant de commencer une activité physique?

(What should I know before starting physical activity?)

Il peut être difficile de faire vos activités habituelles lorsque vous avez la COVID-19 ou si vous avez encore des symptômes. Ajoutez de l'activité à votre journée **progressivement** et **avec prudence**, mais n'en faites pas trop.

- **Ne** résistez pas la fatigue. Cela pourrait aggraver vos symptômes.
- N'en faites pas trop les jours où vous vous sentez bien. Cela peut aggraver vos symptômes dans les jours qui suivent.
- N'essayez pas de faire tout ce que vous faisiez avant de tomber malade. Commencez par des tâches plus faciles et n'en ajoutez pas tant que vos symptômes ne s'aggravent pas ou qu'ils ne sont pas intermittents, et qu'aucun nouveau symptôme ne se manifeste.

Avez-vous des conseils pour commencer une activité physique en toute sécurité?

(Am I exercising at the right level for me?)

Lorsque vous reprenez une activité physique après la COVID-19, voici les choses que vous **pouvez faire** :

- Soyez patient(e). Le retour à votre routine habituelle peut prendre plus de temps que prévu.
- Faites des mouvements réguliers tout au long de la journée. Vous pouvez ajouter des mouvements légers lorsque vous êtes au lit. Au fur et à mesure que vos symptômes s'améliorent, commencez à vous déplacer dans votre maison (asseyez-vous sur une chaise ou marchez jusqu'à la cuisine).
- Dès que votre énergie le permet, reprenez votre routine de base. Demandez l'aide d'un professionnel de la santé si vous avez du mal à reprendre votre routine quotidienne.
- Choisissez le type ou la quantité d'activité en fonction de ce que vous ressentez et de ce qui est important pour vous.

- Faites le suivi de ce que vous ressentez. Prenez note de ce qui améliore ou aggrave vos symptômes. Limitez les activités qui aggravent vos symptômes. Limitez les activités qui aggravent vos symptômes.
- Arrêtez-vous, reposez-vous et ralentissez lorsque vous reprenez l'activité. Vous ménager consiste à équilibrer activités et repos pour gérer votre énergie.

Pour en savoir plus sur la gestion de l'énergie et les techniques pour se ménager, consultez les liens suivants :

- [Autogestion de la santé : Gérer votre énergie](#)
- [Fatigue et routines après la COVID-19 \(vidéo\)](#)

Exercice après la COVID-19

(Exercise after COVID-19)

L'exercice est un type d'activité physique qui est planifié, structuré et a un but. Vous le faites pour améliorer votre forme physique.

L'exercice comprend une activité physique qui renforce les muscles, assouplit le corps et améliore la capacité aérobique (santé du cœur et des poumons).

Il est important de commencer progressivement à pratiquer une autre activité physique avant d'ajouter de l'exercice.

Quand puis-je commencer ou reprendre l'exercice après la COVID-19?

(When can I start or return to exercise after COVID-19?)

L'exercice peut aggraver les symptômes de COVID-19 ou en provoquer de nouveaux.

Suivez ces directives pour commencer ou reprendre l'exercice.

Les 10 premiers jours

Ne faites pas d'exercice dans les 10 premiers jours suivant un test positif à la COVID-19 ou le début des symptômes. Soyez prudent(e) même si vous ne présentez aucun symptôme au début. Les symptômes de COVID-19 peuvent commencer plus tard que d'habitude.

Vous n'avez aucun symptôme

Si vous ne présentez aucun symptôme, attendez au moins 10 jours après un test positif à la COVID-19 avant de commencer à faire de l'exercice. Commencez alors par des exercices légers qui n'augmentent pas votre rythme cardiaque. Si vous vous sentez bien, continuez à faire de l'exercice à un niveau qui vous convient.

Vous avez des symptômes

Si vous avez des symptômes, attendez qu'ils disparaissent avant de faire de l'exercice. Assurez-vous que vous avez repris votre routine habituelle et que vous pouvez effectuer vos activités de la vie quotidienne sans aggraver vos symptômes.

Vous avez des symptômes persistants ou nouveaux

Si vous continuez à avoir des symptômes ou si de nouveaux symptômes apparaissent lorsque vous devenez plus actif(-ve), soyez prudent(e). Parlez à votre médecin avant de faire de l'exercice. Concentrez-vous sur la gestion de votre énergie et de vos symptômes.

Comment savoir s'il est trop tôt pour faire de l'exercice?

(How do I know if it's too early to exercise?)

Faire trop de choses trop tôt peut aggraver vos symptômes. Si vos symptômes s'aggravent lorsque vous êtes actif(-ve), **arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin.**

Il est trop tôt pour faire de l'exercice si :

- vous avez des difficultés à effectuer des tâches de base comme vous habiller ou prendre une douche;
- vous présentez des symptômes persistants de COVID-19 (comme une grande fatigue, un rythme cardiaque rapide ou des vertiges);
- vous avez des symptômes qui ne s'améliorent pas ou qui reviennent, ou de nouveaux symptômes;
- vous présentez des symptômes plus graves de COVID de longue durée et ne pouvez pas reprendre votre activité habituelle.

S'il est trop tôt pour faire de l'exercice, concentrez-vous sur les choses qui vous aident à vous sentir mieux.

Que dois-je faire lorsque je suis prêt(e) à faire de l'exercice?

(What should I do when I'm ready to exercise?)

Voici quelques conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité lorsque vous êtes prêt(e) :

- Commencez lentement et progressivement.
- Arrêtez-vous et reposez-vous si vos symptômes s'aggravent pendant l'exercice. Si vous ne récupérez pas après vous être reposé(e), vous devrez peut-être arrêter de faire de l'exercice et attendre que vos symptômes s'atténuent. Si vous récupérez après vous être reposé(e), faites des exercices pendant moins longtemps à un rythme plus facile.
- Ménagez-vous pour ne pas aggraver vos symptômes, vous blesser ou en présenter de nouveaux
- Gardez vos médicaments sur ordonnance (p. ex., inhalateur pour une maladie pulmonaire ou nitroglycérine pour une maladie cardiaque) sur vous lorsque vous faites de l'exercice. Assurez-vous que vos ordonnances sont à jour.
- Observez comment vous vous sentez pendant et dans les heures et les jours qui suivent l'exercice. Un suivi peut vous aider à déterminer si l'exercice aggrave vos symptômes.
- Échauffez-vous avant de faire de l'exercice et prévoyez une période de récupération après.
- Faites de l'exercice au niveau qui vous convient (voir ci-dessous).

Pour plus de conseils sur l'exercice, regardez la vidéo [Conseils pour commencer à faire de l'exercice après la COVID-19](#).

Est-ce que je fais de l'exercice au bon niveau pour moi?

(Am I exercising at the right level for me?)

L'exercice a pour but de vous maintenir en forme ou d'améliorer votre forme. Pour ce faire, vous devez faire de l'exercice au niveau qui vous convient.

Pour savoir si vous vous exercez au bon niveau, pensez à prononcer une phrase :

- **Trop dur** : Vous ne pouvez pas parler du tout, vous ne pouvez dire qu'un seul mot à la fois ou vous êtes essoufflé(e). Ralentissez ou arrêtez-vous et reposez-vous.
- **Juste bien** : Vous pouvez prononcer une phrase complète en faisant une ou deux pauses pour reprendre votre souffle, et vous n'êtes qu'un peu essoufflé(e). Continuez.
- **Facile** : Vous pouvez prononcer une phrase complète sans vous arrêter et ne vous sentez pas essoufflé(e). Accélérez un peu.

Si vos symptômes s'aggravent après avoir fait de l'exercice, restez dans la zone facile.

Le suivi de vos symptômes peut également vous aider à déterminer si vous faites de l'exercice au bon niveau et si vous n'aggravez pas vos symptômes.

Apprenez-en davantage sur le suivi des symptômes en regardant la vidéo [Faire de l'exercice au bon niveau et surveiller les symptômes après la COVID-19](#).

Conseils et soutien en matière d'exercice

(Exercise guidance and support)

Il est important de savoir comment faire de l'exercice en toute sécurité en fonction de vos symptômes. Des directives peuvent vous donner une idée générale, mais elles ne remplacent **jamais** les conseils de votre prestataire de soins de santé. C'est particulièrement important si :

- vous avez été hospitalisé(e) pour la COVID-19;
- vous avez d'autres problèmes de santé ou une blessure;
- vous suivez une **oxygénothérapie** que votre médecin vous a prescrite
- vous avez des symptômes qui s'aggravent avec l'activité.

Dois-je parler de l'exercice à mon prestataire de soins de santé?

(Should I talk to my healthcare provider about exercise?)

Il y a de nombreuses raisons de parler à votre prestataire de soins de santé avant de faire de l'exercice après la COVID-19. Il peut :

- dépister vos symptômes;
- vous aider à décider si l'exercice convient à votre stade de rétablissement;
- répondre aux questions que vous vous posez sur vos symptômes et l'exercice;
- vous orienter vers un autre prestataire de soins de santé ou un

spécialiste, si nécessaire

Consultez votre médecin **avant** de commencer à faire de l'exercice

si :

- vous souffrez d'une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- vous vous sentez moins bien ou plus fatigué(e) le jour suivant l'exercice;
- vous avez des symptômes qui vous empêchent de faire vos activités quotidiennes;
- vous présentez l'un des symptômes énumérés ci-dessous.

Arrêtez l'exercice et contactez un prestataire de soins de santé si vous présentez l'un de ces symptômes :

- une fièvre qui revient sans cesse;
- des nausées (sensation de malaise dans l'estomac);
- des vertiges ou des étourdissements;
- un essoufflement au repos;
- une vision floue ou double;
- un mal de tête qui n'est pas normal pour vous;
- une sensation d'oppression ou douleur dans la poitrine;
- une douleur très forte ou qui limite votre activité quotidienne;
- une tension artérielle ou un rythme cardiaque irréguliers;
- des difficultés à faire plus d'activité ou une sensation de malaise après l'exercice physique.

Ne recommencez pas à faire de l'exercice avant d'avoir parlé à votre prestataire de soins de santé et que vos symptômes se soient améliorés.

Ai-je besoin d'un soutien pour faire de l'exercice?

(Do I need exercise support?)

Demandez un soutien pour faire de l'exercice si l'une des situations suivantes vous concerne :

- Vous continuez à avoir des symptômes de COVID-19 ou souffrez d'une COVID de longue durée.
- Vous avez des problèmes de santé chroniques (p. ex., arthrite, diabète ou AVC).
- Vous n'avez jamais fait d'exercice auparavant.
- Vous n'êtes pas sûr(e) de vouloir faire de l'exercice ou vous ne savez tout simplement pas quoi faire ou comment progresser.

Où puis-je trouver un soutien pour faire de l'exercice en toute sécurité après la COVID-19?

(Where can I get support for exercising safely after COVID-19?)

Si vous vivez en Alberta, les services suivants peuvent vous aider à vous rétablir de la COVID-19 :

- La [Ligne de conseils sur la réadaptation](#) au 1 833 379-0563 est gratuite et peut aider à dépister les symptômes avant de commencer ou de poursuivre un exercice. Ils peuvent vous aider à décider si c'est le bon moment pour ajouter de l'exercice à votre routine. Ils peuvent vous guider dans un plan de gestion de vos symptômes et de vos activités.
- Le [Programme Alberta Healthy Living](#) peut offrir des services là où vous vivez ou des options de soins virtuels. Ils peuvent vous aider à apprendre à gérer vos problèmes de santé chroniques, y compris la COVID de longue durée. Ils peuvent offrir un soutien et des conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité.

Dernière révision : 29 septembre 2022

Auteur : Neurosciences, Rehabilitation & Vision Strategic Clinical Network et Allied Health Professional Practice and Education, Health Professions Strategy and Practice

Ce matériel ne remplace pas les conseils d'un(e) professionnel(le) de santé qualifié(e). Ce matériel est destiné à des fins d'information générale seulement et est fourni sur une base « tel quel, sur place ». Bien que des efforts raisonnables aient été fournis pour confirmer l'exactitude de l'information, Alberta Health Services ne fait aucune représentation ou garantie, expresse, implicite ou statutaire, quant à l'exactitude, la fiabilité, l'exhaustivité, l'applicabilité ou l'adéquation à un usage particulier de cette information. Alberta Health Services décline expressément toute responsabilité quant à l'utilisation de ce matériel et à toute réclamation, action, demande ou poursuite découlant de cette utilisation.