

## Fatigue après un Covid



### A qui s'adresse ce document ?

Aux patients sans maladie neurologique ou néoplasique, présentant une fatigue persistante après une infection à SARS-Cov2 et ayant bénéficié d'une évaluation par un médecin éliminant les principaux diagnostics différentiels urgents.



### Que faut-il savoir en préambule ?

C'est le symptôme persistant du Covid-19 le plus fréquent. Cette fatigue peut être majeure et entraîner une réduction importante des activités professionnelles, sociales et personnelles. Elle peut survenir à l'issue d'activités simples de la vie quotidienne ou de simples tâches mentales.

Ce symptôme prolongé du Covid-19 peut survenir même chez des personnes ayant fait des formes peu sévères de la maladie et n'est donc pas lié à la gravité de la maladie aiguë initiale. Souvent, plusieurs autres symptômes sont associés. Leur évolution est souvent fluctuante dans le temps avec des phases d'aggravation et de récupération.



**1. Repérer les situations qui déclenchent ou aggravent la fatigue** (stress, réunions importantes, supermarché, effort physique...).

Tenez un journal dans lequel vous noterez quotidiennement ce que vous faites et votre niveau de fatigue. Cela peut vous aider à identifier ces situations et à adapter vos activités en conséquence.

**2. Se reposer :** Adopter une bonne hygiène de sommeil et dormez suffisamment en vous couchant plus tôt au besoin. Vous pouvez faire une sieste mais avant 15h et d'une durée de 30 minutes maximum.

Faites de courtes pauses dans la journée, continuez à être doux avec vous-même pendant les périodes de « mieux », car une augmentation brutale du niveau d'activité peut faire récidiver la fatigue.

**3. Continuer à avoir une activité physique, très modeste au départ, puis très progressivement croissante:**

Consacrez au moins 20-40 minutes par jour à cela en veillant à être très « doux » au départ et à augmenter très lentement l'intensité de l'effort et la durée, de semaine en semaine.

**4. Avoir une alimentation diversifiée,** avec des légumes et des fruits frais et si vous avez perdu beaucoup de poids, veillez aux apports en protéines (viande, poisson et œufs deux fois par jour si possible). Inversement, si vous avez pris du poids, veillez à éviter tout grignotage ainsi que les aliments gras ou sucrés. Evitez également toute les boissons stimulantes (café, thé, soda, alcool...) qui peuvent aggraver la fatigue.

**5. Ne pas s'isoler,** restez en contact avec le monde extérieur, allez à la rencontre de vos proches, amis et collègues. Les interactions sociales sont importante pour garder le moral dans cette phase difficile.