

La COVID longue

Ce que vous devez savoir

C'est quoi ?

La COVID longue est une maladie nouvelle et complexe.

Les expressions « affections post-COVID »¹ ou « syndrome post-COVID »² sont également utilisées pour la désigner.

La COVID longue n'est pas la COVID-19. La COVID longue est le nom communément donné à l'état de santé d'une personne qui répond aux conditions suivantes¹ :

1. Infection initiale à la COVID-19 confirmée ou plausible;
2. Présence de signes et symptômes au-delà de 12 semaines après l'infection initiale;
3. Persistance ou apparition de signes et symptômes qui ne peuvent pas être expliqués par une autre condition et qui n'existaient pas avant l'infection.

Encore aujourd'hui, un nombre important de personnes sont atteintes de COVID longue au Québec et ailleurs dans le monde.

Une enquête récente² estime que près de 15% des adultes canadiens qui ont contracté la COVID-19 présentent des symptômes à long terme. Pour environ la moitié d'entre eux, les symptômes persistent un an ou plus après l'infection initiale.

Certains **facteurs augmentent le risque** de COVID longue. Parmi ceux-ci³ :

- Sexe féminin;
- Âge entre 40 et 60 ans;
- Comorbidités (avoir une autre maladie)
ex. : obésité, asthme, maladie auto-immune;
- Hospitalisation pour la COVID-19;
- Infection initiale : sévère ou nombre élevé de symptômes.

Toutefois, il est important de savoir que la COVID longue peut également survenir chez des personnes ne présentant pas ces facteurs de risque initiaux, par exemple, chez des enfants³ ou de jeunes adultes⁴, ainsi que chez des individus avec des symptômes initiaux légers³ ou asymptomatiques (sans aucun symptôme)⁵.

À l'opposé, la vaccination réduit de moitié le risque de COVID longue chez ceux qui contractent la COVID-19, en plus de diminuer significativement le risque d'être infecté par la maladie⁶.

La COVID longue se manifeste de façon différente chez chaque personne.

Plus de 200 symptômes différents ont été identifiés⁴ et ceux-ci peuvent fluctuer dans le temps. Ils évoluent pour certains par poussées, soit une alternance de courtes périodes durant lesquelles les personnes vont bien et d'autres où les symptômes reviennent⁷. Voici les principaux signes et symptômes (les plus fréquents sont en caractères gras)¹ :

Généraux <ul style="list-style-type: none">• fatigue incapacitante et soutenue• fièvre• maaises post-effort ou intolérance à l'effort*• hypersensibilité aux stimuli• baisse ou perte d'appétit	Cardiorespiratoires <ul style="list-style-type: none">• arythmie (battements irréguliers), palpitations, tachycardie (cœur qui bat vite)• dyspnée (essoufflement)• toux• intolérance orthostatique (malaise ressenti en position debout)• inconfort ou douleur thoracique	Neurologiques <ul style="list-style-type: none">• brouillard mental (difficultés cognitives)**• céphalée (mal de tête)• délirium (personnes âgées)• paresthésie (engourdissements), sensations de brûlure• symptômes de troubles du sommeil• perturbation des sens (odorat, goût, vision brouillée, douleurs neuropathiques, etc.)• perturbations motrices (difficultés à prononcer ou à articuler, etc.)
Dermatologiques <ul style="list-style-type: none">• éruptions cutanées• perte de cheveux	Musculosquelettiques <ul style="list-style-type: none">• douleurs musculaires, tendineuses ou articulaires	Otorhinolaryngologiques <ul style="list-style-type: none">• acouphènes (bourdonnements ou cillelements d'oreille)• vertiges• mal de gorge ou d'oreilles• changements dans la voix• difficulté à avaler
Gastro-intestinaux <ul style="list-style-type: none">• douleurs abdominales• nausées• diarrhée• vomissements	Psychologiques <ul style="list-style-type: none">• symptômes anxieux ou dépressifs• symptômes de stress post-traumatique	

* **Malaise post-effort** : « aggravation de signes et symptômes qui survient à la suite d'un effort, qu'il soit physique, mental ou émotionnel. Il se produit généralement dans les 12 à 72 heures après l'activité et peut durer des jours ou des semaines »¹.

** **Brouillard mental** : « perception subjective d'une personne de ne pas pouvoir penser aussi clairement qu'à l'habitude »¹.

Ces différents symptômes de la COVID longue peuvent affecter grandement la qualité de vie de la personne atteinte, ainsi que sa capacité à réaliser ses tâches quotidiennes, ses loisirs, son travail et/ou ses études³.

Il est à noter que l'arrivée de nouveaux variants pourrait également modifier la liste des symptômes les plus communs et le nombre de personnes atteintes de COVID longue.



Il n'existe pas actuellement de test pour confirmer la COVID longue.

La COVID longue est un diagnostic clinique d'exclusion, qui s'appuie sur le fait d'avoir eu la COVID-19, de ne pas avoir récupéré complètement, d'avoir des symptômes comme ceux mentionnés ci-haut, et de n'avoir aucune autre cause médicale pouvant expliquer ces symptômes^{3,8}.

L'évolution à long terme de la COVID longue est encore méconnue.

Près de la moitié des gens qui ont des symptômes de la COVID-19 après 4 semaines auront récupéré naturellement à 12^e semaines⁹. Pour d'autres, la récupération sera plus lente et s'échelonnera sur plusieurs mois. Des périodes de rechute peuvent ponctuer la trajectoire de récupération. Durant l'année suivant l'infection, plusieurs personnes atteintes de COVID longue verront leurs symptômes se résorber complètement⁴. Par contre, des symptômes peuvent demeurer à long terme chez certains.

À partir de 4 semaines, il est recommandé de documenter les symptômes encore présents et d'aller chercher de l'information et du soutien, pour mieux comprendre et composer avec la maladie.

Pour les professionnels de la santé et l'entourage, il est aussi important d'apprendre à connaître cette maladie et à s'y ajuster pour mieux aider les personnes qui sont atteintes. De plus en plus de ressources existent à travers les régions du Québec. Visitez le site Internet du ministère de la Santé et des Services sociaux : www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/covid-longue

Références :

1. Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS). (2022). Outil d'aide à la prise en charge, affections post-COVID-19. https://www.inesss.qc.ca/fileadmin/doc/INESSS/COVID-19/Outil_Covid_Affections_postCov19_2022VF.pdf
2. Gouvernement du Canada (2023, 24 avril). COVID-19: Symptômes à long terme chez les adultes canadiens - Faits saillants. sante-infobase.canada.ca/covid-19/syndrome-post-covid/#a2
3. Canadian Agency For Drugs And Technologies In Health (CADTH). (2021). An overview of post-COVID-19 condition (Long COVID). Canadian Journal of Health Technologies, Vol.1, No 9. cadth.ca/overview-post-covid-19-condition-long-covid
4. Davis, H., Assaf, G.S., McCorkell, L. et al. (2021). Characterizing long COVID in an international cohort: 7 months of symptoms and their impact, EClinicalMedicine, Vol.38. doi.org/10.1016/j.eclinm.2021.101019
5. Huang, Y., Pinto, M. D., Borelli, J. L. et al. (2021). COVID Symptoms, Symptom Clusters, and Predictors for Becoming a Long-Hauler: Looking for Clarity in the Haze of the Pandemic. medRxiv. www.medrxiv.org/content/medrxiv/early/2021/03/05/2021.03.03.21252086.full.pdf
6. Antonelli, M., Penfold, R.S., Merino, et al. (2021). Risk factors and disease profile of post-vaccination SARS-CoV-2 infection in UK users of the COVID Symptom Study app: a prospective, community-based, nested, case-control study. The Lancet Infectious Diseases, Vol.22, No 1. [doi.org/10.1016/S1473-3099\(21\)00460-6](https://doi.org/10.1016/S1473-3099(21)00460-6)
7. National Institute for Health Research (NIHR). (2021). A dynamic review of the evidence around on Ongoing Covid19 (often called Long Covid). evidence.nihr.ac.uk/themedreview/living-with-covid19-second-review/
8. SAGE. (2021). Independent SAGE report on Long COVID. www.independentsage.org/wp-content/uploads/2021/02/Long-COVID_final-1.pdf
9. Whitaker, M., Elliott, J., Chadeau-Hyam, M., et al. (2021). Persistent symptoms following SARS-CoV-2 infection in a random community sample of 508,707 people. medRxiv. doi.org/10.1101/2021.06.28.21259452

Pour plus d'information au sujet de la COVID longue, visitez le site Internet du CISSS de la Montérégie-Ouest : santemonteregie.qc.ca/ouest/covid-longue

Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.