

# COVID longue

Retrouver l'équilibre un pas à la fois

Gérer la fatigue et le malaise post-effort

## Cahier du participant

Services de réadaptation pour la COVID longue

Mai 2024

Bonjour et bienvenue!

Ce guide est votre outil personnel pour vous soutenir tout au long de votre participation à l'atelier **Gestion de la fatigue et du malaise post-effort**. Vous y trouverez les informations qui résument le contenu abordé lors de l'atelier, ainsi que des références utiles et des espaces réservés pour prendre des notes. Utilisez ce guide comme vous le désirez, il vous appartient. Bon parcours!

**NOM :** \_\_\_\_\_

**HORAIRE**

**DATE**

**HEURE**

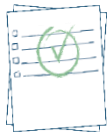
Rencontre 1 :

Rencontre 2 :

**Animatrice** \_\_\_\_\_

**Contact (général)**    readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca  
1 844 699-6598

## Sections du guide



### Aide-mémoire

Résumé du contenu et des messages-clés présentés lors de l'atelier.



### Fiches Activités



### En atelier



### À faire à la maison

Fiches imprimables : Outils pratiques pour réaliser les activités présentées.



### Fiches Ressources

Fiches qui accompagnent les outils pratiques et qui permettent de guider et d'approfondir les sujets abordés.



**Il n'est pas nécessaire d'imprimer l'entièreté du guide; vous pouvez commencer par imprimer uniquement les Fiches d'activités à faire à la maison.**



## Fatigue et malaise post-effort

Cet atelier décrit pourquoi il est important de bien gérer la fatigue et les malaises post-effort (MPE) en COVID longue. Il fournit également des outils et des exercices concrets pour améliorer la gestion de ces symptômes. L'atelier est divisé en 2 rencontres, afin de vous permettre d'expérimenter les notions enseignées dans votre quotidien et d'approfondir ces concepts en fonction de vos préoccupations.

Ce contenu est complémentaire aux 2 fiches d'autogestion disponibles sur le Portail Santé Montérégie :

[fiche9\\_fatigue\\_covid-19.pdf \(santemonteregie.qc.ca\)](#)

[fiche2\\_malaise-post-effort\\_covid-19.pdf \(santemonteregie.qc.ca\)](#)

## Introduction

### Une boîte à outils variée

La gestion de la fatigue et du MPE est facilitée par l'utilisation de stratégies variées qui s'influencent les unes les autres, comme des engrenages. L'emphase des stratégies proposées ici est mise sur la **conservation d'énergie**, puisqu'il s'agit de l'approche la plus efficace pour améliorer sa qualité de vie en présence de fatigue et de MPE. Sont également abordés des stratégies d'**éducation** (mieux comprendre comment et pourquoi), d'**activation quotidienne sécuritaire** (s'activer sans provoquer de symptômes) et d'**activités significatives** (considérer les valeurs et les intérêts personnels).





## Pourquoi est-il important de bien gérer la fatigue et les MPE?

- Ce sont les 2 symptômes les plus fréquents;
- Ils ont un impact important sur le quotidien;
- Cela permet de stabiliser les autres symptômes;
- Si non traité: Risque de chronicisation et d'aggravation
- Vous avez le pouvoir d'agir! De plusieurs manières!

## Quels sont les avantages d'une bonne gestion?

- Diminution de la fréquence et de la sévérité des symptômes;
- Diminution de la souffrance psychologique et physique;
- Vie plus stable et prévisible;
- Meilleure perception de contrôle sur sa vie;
- Diminution des épisodes de repos forcé;
- Possibilité de reprendre graduellement les activités.

## C'est quoi?

Il existe plusieurs formes de fatigue (**Tableau 1**). La fatigue peut être une réponse normale du corps (fatigue classique et fatigue liée au déconditionnement), ou bien une réponse anormale (pathologique), comme c'est le cas en COVID longue.

**Tableau 1 :** Différents types de fatigue et leurs caractéristiques

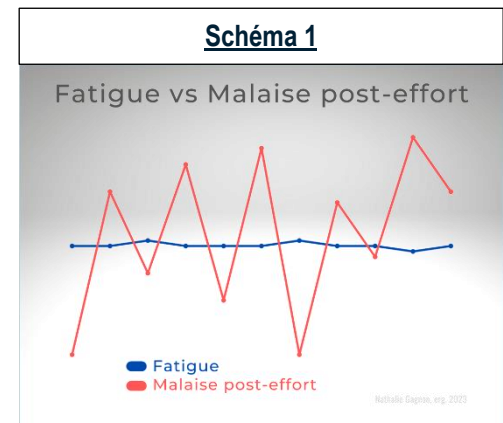
	Fatigue classique	Fatigue liée au déconditionnement	Fatigue post-infectieuse	Fatigue liée à un malaise post-effort
<b>Comment?</b>	Intensité proportionnelle à l'effort	Intolérance à l'effort qui s'installe graduellement	Intensité variable Incapacitante	Intolérance à l'effort Intensité disproportionnée Incapacitante
<b>Quand?</b>	Pendant ou après un effort physique, cognitif ou émotionnel	Pendant ou tôt après un effort physique	Persistante avant, pendant et après un effort minime	Jusqu'à 72 heures après un effort physique, cognitif ou émotionnel
<b>Récupération</b>	S'estompe avec le repos Récupération rapide	S'estompe avec le repos Récupération graduelle	Non soulagée par le repos Longue durée Récupération lente	Non soulagée par le repos Durée variable Récupération imprévisible
<b>Exemple</b>	À la fin d'une journée chargée Mauvaise nuit	Inactivité prolongée suite à une chirurgie du genou	Incapacité de reprendre ses activités habituelles plusieurs mois après avoir eu la COVID-19.	Rester au lit pendant 2 jours après avoir fait des commissions

### Fatigue post-infectieuse

Dans plusieurs syndromes post-infectieux, la fatigue dite post-virale ou post-infectieuse, survient après avoir été infecté par un virus, comme la COVID-19, la maladie de Lyme, le syndrome de fatigue chronique, etc. Le corps combat l'infection par une réponse immunitaire qui génère un état de fatigue qui peut persister plusieurs semaines. Dans certains cas, cette fatigue se prolonge et elle devient chronique (plus de 3 mois). Elle peut alors perdurer longtemps et devenir anormale. Ce type de fatigue n'est pas soulagé par le repos ni le sommeil, contrairement à la fatigue classique. Elle est très **invalidante** et se décrit comme un état d'épuisement, d'écrasement, d'exténuation. Ce n'est pas seulement un état de somnolence, mais plutôt un état de **manque d'énergie** et d'**inconfort pesant**.

### Fatigue liée au MPE

La fatigue liée au MPE est étroitement associée à la fatigue post-infectieuse. Contrairement à un état de fatigue post-infectieuse qui est plutôt stable et constant, la fatigue liée au MPE est une **fatigue déclenchée, exacerbée et disproportionnée** après avoir fourni un effort habituellement bien toléré. En COVID longue, il est donc fréquent de ressentir une fatigue post-virale constante, invalidante et de longue durée, en même temps qu'une augmentation démesurée de cette fatigue par périodes de «**crash**» qui fluctuent dans le temps. Ces MPE peuvent engendrer une **fatigue physique ou mentale**.



### Bien comprendre les MPE

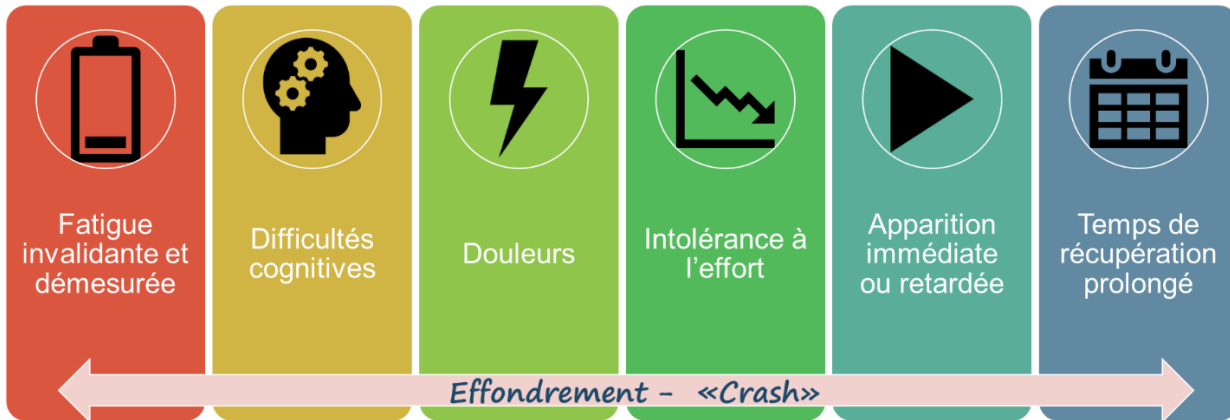
La condition de MPE est mal connue dans le milieu médical et dans la population. Il s'agit par ailleurs d'un phénomène réel et bien documenté dans le cas du syndrome de fatigue chronique. Il a été observé que ce même phénomène survenait en COVID longue. Être en mesure de bien distinguer un état de MPE d'un état de fatigue post-COVID permet d'ajuster sa gestion de la bonne façon.

Un état de **fatigue post-COVID** peut augmenter ou diminuer dans le temps, selon une tendance plutôt graduelle et linéaire. Les stratégies de conservation d'énergie sont très efficaces pour organiser ses activités en respectant les limites imposées par la fatigue, ce qui permet au corps de récupérer.

Quant à eux, les **MPE** surviennent et repartent plus abruptement, comme illustré dans le **schéma 1**. Aussi, l'état de fatigue d'un MPE est nettement disproportionné et est souvent accompagné d'autres symptômes (tachycardie, essoufflement, brouillard mental, faiblesses, douleurs, etc.) qui sont également aggravés. Le MPE est une forme d'intolérance anormale à un effort physique, cognitif ou émotionnel, qui peut apparaître immédiatement ou dans les 24h-72h plus tard. Ils peuvent durer plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Il est très important d'éviter autant que possible les déclencheurs des MPE, afin de prévenir une aggravation et une chronicisation. Comme pour la gestion de la fatigue post-COVID, les stratégies de conservation d'énergie sont recommandées et efficaces pour prévenir les épisodes de rechute.



### Résumé – Caractéristiques du malaise post-effort



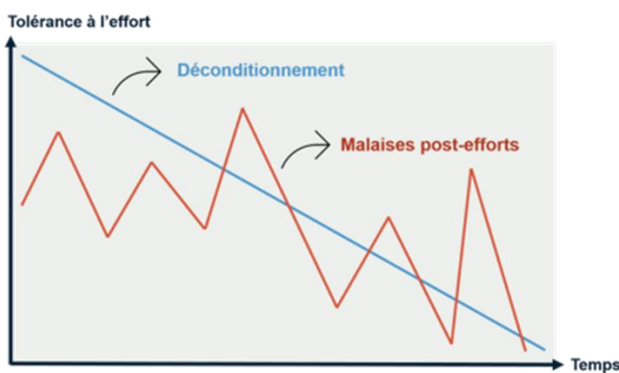
### Déconditionnement ou MPE?

Le MPE n'est pas une forme de déconditionnement. En état de fatigue MPE, la personne peut penser que son état de fatigue extrême qui l'empêche de fonctionner dans les moindres activités peut être causé par le déconditionnement physique. La logique serait alors de suivre un programme de reconditionnement standard pour augmenter l'endurance à l'effort. Hors, en COVID longue, le corps ne tolère pas les activités qui demandent un effort même léger. Demander à son corps des efforts qu'il ne tolère pas est nuisible.

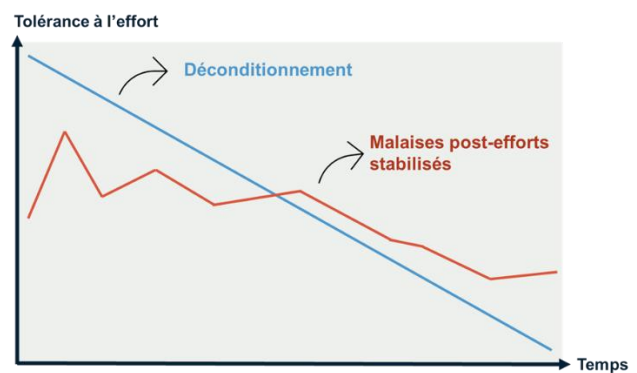
**À noter** : il est tout à fait normal d'être déconditionné en COVID longue, étant donné le niveau d'activation très limité depuis une longue période. Avant d'entreprendre un programme de reconditionnement, il faut attendre la stabilisation majeure ou la disparition des MPE. Pour l'instant, afin d'éviter le déconditionnement excessif, il faut trouver son équilibre entre la sédentarité complète (niveau d'activité en-dessous des capacités actuelles) et l'activation bénéfique sécuritaire. Il faut s'en tenir à des exercices très légers qui ne provoquent pas de MPE (**Schéma 2**).

### Schéma 2 : Viser la stabilisation des MPE avant d'introduire des activités de reconditionnement

Comparaison: Déconditionnement vs Malaise post-effort



Comparaison: Déconditionnement vs Malaise post-effort





### Bon à savoir

- **Plusieurs types de fatigue peuvent cohabiter** chez une personne atteinte de COVID longue. Les causes de la fatigue sont multiples et elles s'influencent mutuellement.
- **Pourquoi avoir une approche particulière en COVID longue?** Parce que la plupart des interventions habituelles (réadaptation traditionnelle) pour gérer la fatigue ciblent les 2 premières catégories (fatigue classique et déconditionnement). Elles ne sont pas adaptées pour tenir compte de la réponse métabolique du corps en COVID longue, ce qui peut nuire, voire aggraver la condition. Si vous percevez qu'une intervention semble provoquer vos symptômes de manière significative, n'hésitez surtout pas à **écouter votre corps** pour réajuster vos activités.
- **Les stratégies proposées dans cet atelier sont valables pour gérer l'ensemble des types de fatigue**, et tout particulièrement la fatigue post-COVID et les MPE. Une fatigue et des MPE bien gérés sont cruciaux pour améliorer sa qualité de vie, en plus d'avoir un impact sur la diminution des autres symptômes.

### Qu'est-ce qui explique la fatigue post-COVID?

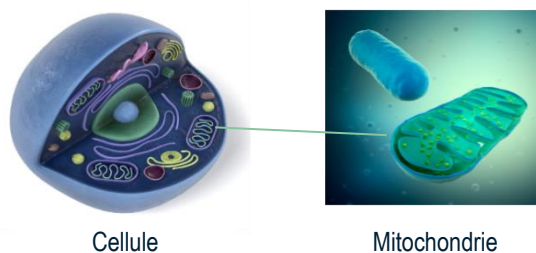
L'état de fatigue et la survenue des MPE ont un point en commun : **un réservoir d'énergie défectueux**. Dans le cas de la fatigue classique, le réservoir d'énergie n'est pas défectueux. Lorsque le corps a épuisé l'énergie disponible, il est capable d'en reproduire dans un délai raisonnable, aidé par le repos. Il est aussi capable d'utiliser toute l'énergie produite sans perte.

Dans le cas de la fatigue post-infectieuse, le réservoir n'arrive pas à régénérer l'énergie dans un délai raisonnable. La capacité même à produire de l'énergie est affectée. Il y a une perte d'énergie qui ne sera pas utilisée par le corps, ce qui réduit l'énergie disponible. De plus, il arrive qu'il fabrique des sous-produits «toxiques» qui sont libérés partout dans l'organisme, ce qui peut expliquer la réponse d'intolérance exagérée du corps (MPE).

### Des mitochondries dysfonctionnelles

Un dérèglement des mitochondries explique la fatigue post-infectieuse. La condition est bien réelle et bien connue dans le cas du syndrome de fatigue chronique, ce qui a permis à la communauté scientifique de transposer cette hypothèse à la COVID longue. Le réservoir d'énergie se trouve dans les cellules de notre corps, plus précisément dans les **mitochondries**. Les mitochondries sont de petits organites qui sont responsables de la production d'énergie dans les cellules. Les mécanismes sont complexes, mais voici un aperçu qui résume l'impact du dysfonctionnement des mitochondries sur la fatigue et le MPE.

**Si vous ne désirez pas vous lancer dans le contenu de ce mécanisme présenté plus bas (Schéma 3), retenez simplement que les mitochondries dysfonctionnelles empêchent la production d'énergie dans un délai raisonnable et en quantité suffisante. Elles peuvent également produire des sous-produits qui provoquent une réponse d'intolérance du corps. Tout ceci explique l'état de fatigue constant et son exacerbation exagérée (MPE).**



Cellule

Mitochondrie

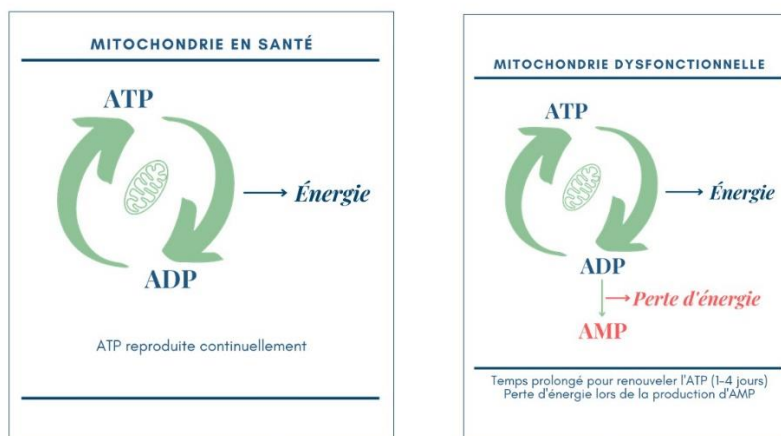
### Mitochondrie en santé

- Pour produire de l'énergie, les mitochondries ont besoin d'oxygène et de glucose (bon glucose).
- Des molécules d'ATP (adénosine triphosphate) libèrent de l'énergie lorsqu'elles se transforment en ADP (adénosine diphosphate). Pour ce faire, elles utilisent l'oxygène et le glucose. Il n'y a pas de perte d'énergie.
- L'ADP est à nouveau régénérée en ATP dans un court délai (quelques heures).

### Mitochondrie dysfonctionnelle

- Lorsque l'ATP est transformée en ADP, il y a une perte d'énergie supplémentaire qui ne sera pas utilisée par le corps. Ce phénomène transforme l'ADP en AMP (adénosine monophosphate).
- L'AMP n'a pas la capacité de se régénérer en ATP, ce qui amène un plus long délai de reproduction d'ATP (plusieurs jours).
- La transformation en AMP génère des sous-produits qui sont libérés dans l'organisme. Ces sous-produits sont des formes de stress oxydatif qui provoquent une réponse exagérée du corps, expliquant les MPE.

#### Schéma 3 : Cycle de production d'énergie dans les mitochondries en santé et dysfonctionnelle



Source (traduction libre): <https://mefssa.org.au/resources/post-exertional-malaise-pem>

### L'importance des pauses et du repos

**Agir en prévention** pour prévenir les déficits d'énergie est primordial! Pour permettre aux mitochondries de mieux fonctionner, il est important de ne pas entretenir le mécanisme dysfonctionnel (dont éviter les situations de MPE) et de bien gérer l'énergie disponible (**éviter les dépenses excessives et les déficits d'énergie**). En sachant que les mitochondries dysfonctionnelles ont besoin d'un plus grand délai pour régénérer l'énergie, il faut adapter ses activités en insérant plusieurs périodes de **repos** entre les activités, ainsi que des **micro-pauses** pendant les activités. Il est également important de **réduire** la dépense d'énergie lors des activités, tout en pratiquant des activités qui **donnent** de l'énergie. Ces principes sont abordés en détail plus loin dans cet atelier.

## Qu'est-ce qui fonctionne?

- D'après les connaissances actuelles, les principes de **conservation d'énergie** sont recommandés et largement utilisés pour gérer la fatigue post-virale (comme la fatigue post-COVID et les MPE).
- La **médication** a une efficacité limitée. Elle est principalement utilisée pour soulager les symptômes (ex. : acétaminophène pour soulager la douleur) ou traiter certaines conditions bien précises (ex. : en présence de péricardite, insomnie sévère, hypotension artérielle, etc.).
- Il est parfois possible d'identifier, de traiter et d'éliminer les **autres causes probables** de fatigue qui peuvent coexister (ex: apnée du sommeil, diabète, carence nutritionnelle, etc.).

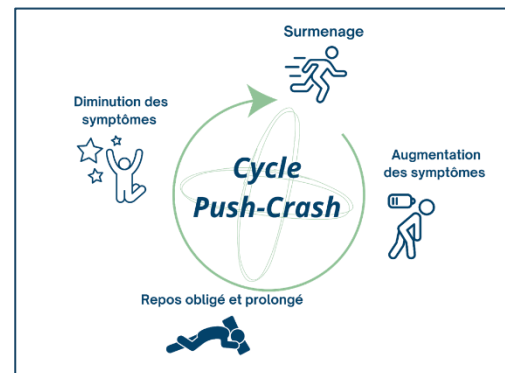
### Les ingrédients gagnants d'une conservation d'énergie efficace

- Multi-stratégies (combinaison de plusieurs stratégies);
- Dans le quotidien (stratégies appliquées à travers les activités habituelles);
- Régulièrement (stratégies appliquées régulièrement dans le temps);
- Être proactif (agir en prévention plutôt qu'en réparation; cela a plus d'impact).

### Éviter les pièges du cycle push-crash (Schéma 3)

- En faire trop;
- Ne pas s'arrêter à temps;
- Surestimer son niveau d'énergie;
- Sous-estimer l'effort requis;
- Se comparer à sa condition pré-COVID;
- Éviter toute activité par peur.

Schéma 3 : Cycle Push-Crash



## Comment faire?

En adoptant de **bonnes façon de vous activer**, vous allez pouvoir aider vos mitochondries à mieux fonctionner et à vous sentir en meilleur contrôle de votre vie. Ceci demande du temps et de la constance. Les activités proposées dans l'atelier vont vous permettre de structurer (étapes) les moyens (principes) disponibles pour arriver à mieux conserver votre énergie lorsque vous réalisez vos activités habituelles. **L'objectif est d'arriver à organiser vos journées pour ne pas dépasser vos limites, en maintenant une marge de manœuvre d'énergie disponible pour réaliser vos activités.** À plus long terme, ces efforts permettront de stabiliser les symptômes et d'augmenter le niveau d'énergie disponible.



## S'activer de la bonne façon pour conserver son énergie

### 3 PRINCIPES

- Stop-Rest-Pace
- Les 6 P (3 P adapté à la COVID longue)
- Habitudes de vie

### 3 ÉTAPES

1. Bien connaître sa zone de confort
2. Prioriser les activités
3. Planifier son horaire

## 3 principes à adopter au quotidien

### Principe Stop-Rest-Pace

Le principe Stop-Rest-Pace résume le cœur des actions à mettre en place pour conserver son énergie : respecter ses limites (STOP), se reposer en prévention (REST), adapter le rythme de ses activités en fonction de l'énergie disponible sur le moment (PACE). **En période de rechute et de MPE sévère, il est très utile d'utiliser rapidement ces trois principes : Arrêter l'activité, se reposer, diminuer le rythme des prochaines activités.**



Fiche-Ressource 1

### Principe des 6 P

Le principe des 6 P est une version adaptée du principe des 3 P, très fréquemment utilisé pour gérer l'énergie dans plusieurs conditions de santé. En plus des 3 P standards, 3 autres stratégies P sont ajoutées pour représenter la réalité de la COVID longue (en intégrant les dimensions émotionnelles et psychosociales qui influencent la conservation d'énergie).

- *Pacing* (Adapter ses activités)
- Planifier (Structurer et organiser ses journées)
- Prioriser (Faire l'essentiel en premier)
- Position (Postures et mouvements)
- Permission (Se permettre)
- Plaisir (Activités agréables)



Fiche-Ressource 2  
Fiche-Ressource 3

### Le *pacing*, une puissante stratégie

Le *pacing* (en français : régulation du rythme des activités) est une approche qui propose des stratégies pour gérer soi-même le rythme des activités en fonction des symptômes et de l'énergie disponible.

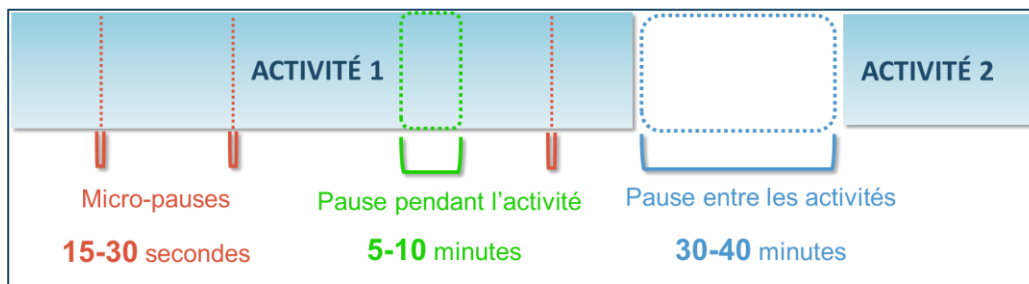
### Principales stratégies de *pacing* gagnantes en COVID longue

- Adapter les activités en fonction des **symptômes** et de leurs **variations**
- Fractionner les activités en petites tâches
- Répartir les tâches durant la journée
- Alternier le type de tâches, en incluant des activités plaisantes
- Inclure des périodes de repos **pendant** les activités → **micro-pauses**
- Inclure des périodes de repos **pendant** les activités de plus de 15-20 minutes
- Inclure des périodes de repos **entre** les activités → **30-40 minutes**
- S'asseoir et se reposer dès que possible
- Ne pas retenir son souffle lors des activités
- Demander de l'aide et déléguer

### Le repos, une stratégie essentielle

Le repos est crucial pour limiter les pertes d'énergie et pour favoriser la régénération de l'énergie. Une «vraie» pause consiste en une activation minimale, avec réduction maximale des stimuli. La pause ne devrait pas demander de l'énergie. En COVID longue, les recommandations illustrées au **Schéma 4** sont applicables (elles peuvent varier selon l'évolution et la capacité personnelle) :

#### Schéma 4 : Répartition des périodes de repos



### Habitudes de vie

Plusieurs saines habitudes de vie sont des moyens efficaces de gérer l'énergie. Puisque les saines habitudes de vie sont abordées en détail dans un autre atelier sur la COVID longue, il faut simplement retenir ici que des actions simples peuvent améliorer la fatigue, en aidant le corps à régénérer sa réserve d'énergie.

- **Sommeil** : Une bonne hygiène de sommeil (routine régulière, heures suffisantes) permet au corps de récupérer. Bien qu'insuffisant, le sommeil aide à gérer la fatigue post-COVID.
- **Alimentation** : Une alimentation équilibrée et selon un horaire régulier fournit les nutriments nécessaires à l'organisme pour produire de l'énergie. L'hydratation régulière et suffisante est également aidante.



- **Exercice physique** : Adapté aux limites de la COVID longue (pour éviter les MPE), des exercices doux et peu intenses (ex : étirements, marcher dans la maison, s'asseoir dehors) permettent une meilleure oxygénation et génèrent plusieurs bienfaits pour le corps, notamment l'énergie.
- **Gestion du stress** : Les activités plaisantes, le repos physique et mental, la relaxation, la méditation, les exercices de respiration et les activités sociales agréables diminuent l'impact du stress sur le corps. Elles peuvent aussi être des sources énergisantes.

## Étapes pour s'activer en sécurité

Il n'est pas toujours simple d'organiser son quotidien en présence de fatigue, de MPE et d'autres symptômes comme la douleur ou le brouillard cérébral. Les prochaines étapes vous permettront d'arriver à prioriser et à planifier vos prochaines semaines en fonction de votre niveau d'énergie et de l'effort demandé par les activités quotidiennes. Au début, le fait de prendre du temps pour bien définir son horaire peut paraître exigeant, mais le travail en vaut la peine pour maximiser son énergie et s'adapter selon l'évolution.

### 1. Identifier sa zone de confort actuelle

Prendre le temps de bien connaître sa zone de confort permet de bien prioriser et de planifier un horaire qui sera bénéfique pour gérer la fatigue et le MPE. Cette étape favorise la **prise de conscience de certains signes et déclencheurs** plus difficiles à identifier (les signes cognitifs et émotionnels sont souvent ignorés ou sous-estimés). Elle facilite aussi l'identification des **activités qui demandent beaucoup d'énergie et celles qui le sont moins ou qui sont une source d'énergie**. En apprenant comment identifier sa zone de confort, il devient possible de s'adapter efficacement face aux fluctuations et à l'évolution des symptômes dans le temps.



**Fiche-Ressource 4**  
**Fiche-Ressource 5**  
**Fiche-Ressource 6**  
**Fiche-Ressource 7**



**Fiche-Activité 1**  
**Fiche-Activité 2**  
**Fiche-Activité 3**  
**Fiche-Activité 4**

### 2. Prioriser les activités

Lorsque l'énergie est limitée et que le réservoir se vide rapidement, il est important de prioriser certaines activités pour que les journées soient équilibrées et satisfaisantes. Prendre le temps de prioriser permet de se centrer sur l'essentiel. Définir les priorités est **subjectif** et propre à chacun. Pour y arriver, il faut déterminer les activités qui sont **urgentes, moins urgentes, non urgentes et plaisantes**. Lorsqu'il semble difficile de décider ce qui prioritaire ou non, il peut être aidant de distinguer les activités **essentiels** (ce qui doit être fait) des activités **désirées** (ce qui est souhaité...), ainsi que leur niveau d'**importance** (valeur subjective). Il faut également prendre l'habitude d'inclure quotidiennement des périodes de repos et des activités plaisantes et énergisantes pour son bien-être personnel.



**Fiche-Ressource 8**



**Fiche-Activité 5**



### 3. Planifier son horaire

Lorsque la priorisation est bien établie, il faut maintenant l'intégrer dans un horaire et s'assurer que les journées sont bien équilibrées. L'horaire occupationnel est un outil essentiel qui peut servir de différentes façons (suivre les symptômes, prendre conscience des obstacles et des forces, de concrétiser le déroulement d'une journée en fonction de l'énergie disponible, etc.). Il y a plusieurs avantages à utiliser un horaire occupationnel :

- Faciliter l'organisation des journées : mettre l'énergie à la bonne place;
- Améliorer le sentiment de contrôle : réduire le sentiment d'impuissance/désorganisation;
- Suivre l'évolution pour constater les gains réalisés, etc.

#### Semaine ou journée planifiée à partir :

- Des activités priorisées
- Des principes 6P, Stop-Rest-Pace et habitudes de vie
- De la condition actuelle (et non antérieure)
- De la zone de confort (avec marge de manœuvre)
- Des obstacles et des problèmes anticipés

#### Activité planifiée à partir des principes suivants :

- S'assurer d'être en mesure de réaliser l'activité
- Déterminer le meilleur moment de la journée
- Rassembler le matériel nécessaire avant de débiter
- Utiliser des aides techniques au besoin
- Demander de l'aide pour alléger des parties de la tâche
- Prévoir les pauses pendant, avant et après et s'engager à les respecter
- S'engager envers soi-même à respecter ses limites

### Suivre l'évolution et s'adapter au fil du temps

Le fait de bien gérer l'énergie permet à long terme de stabiliser ou même réduire les symptômes, tout en augmentant le niveau d'énergie disponible pour réaliser de plus en plus d'activités de manière sécuritaire. Le **suivi des symptômes** facilite l'ajustement des activités en fonction de l'évolution. **Il faut donc prévoir à l'occasion de réévaluer sa zone de confort et de reformuler les priorités et l'horaire.** Au début, le suivi des symptômes se fait de manière plus rapprochée dans le temps, voire à tous les jours. Par la suite, il est possible d'espacer ces suivis (ex. : une fois par semaine, une fois par 2 semaines, etc.). **En présence de MPE sévère, le suivi de la fréquence cardiaque** représente une manière simple et efficace d'ajuster rapidement son rythme et ses journées. **Attention** : Même si le suivi des symptômes est crucial, il ne faut pas basculer dans l'hypervigilance et il faut profiter des journées malgré les symptômes.



Fiche-Ressource 9  
Fiche-Ressource 10  
Fiche-Ressource 11



Fiche-Activité 6



## À RETENIR

- La fatigue post-COVID et le MPE peuvent coexister avec d'autres types de fatigue, comme le déconditionnement et la fatigue classique.
- La fatigue post-COVID et le MPE sont caractérisés par un dysfonctionnement de la production d'énergie au niveau des mitochondries des cellules du corps.
- La gestion de la fatigue post-COVID et de la fatigue liée au MPE exige une approche particulière qui diffère des approches et des recommandations habituelles de reconditionnement.
- La gestion de la fatigue et du MPE est centrée sur la conservation d'énergie et elle vise la stabilisation des symptômes et la prévention des rechutes.
- Les stratégies d'autogestion permettent de demeurer actif à l'intérieur des limites imposées par la fatigue et le MPE.
- Appliquées de manière constante et régulière, les stratégies de conservation d'énergie permettent de stabiliser/diminuer les symptômes, tout en améliorant la qualité de vie.
- Les stratégies d'autogestion sont appliquées en fonction de la condition actuelle (moment présent), et non à partir de la condition idéale ou antérieure à la maladie. Elles doivent donc être ajustées en fonction de l'évolution au fil des jours, des semaines ou des mois.
- Outre les activités quotidiennes habituelles, il est important d'intégrer des périodes de repos et des activités plaisantes dans son horaire.

### Clinique COVID longue – Services de réadaptation CO-VIE

Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest  
readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca  
1 844 -699-6598

**Rédaction :** *Valérie Audet*, erg., Agente de planification, programmation et recherche, Centre intégré de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches  
*Nathalie Gagnon*, erg., Agente de planification, programmation et recherche, Centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest  
*Myriam Plante*, erg., Coordinatrice clinique, Centre intégré de santé et des services sociaux de Chaudière-Appalaches

**Collaboration :** *Maude Dagenais*, M.Sc.erg., Services CO-VIE, Centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest  
*Lisa Kham*, pht., Services CO-VIE, Centre intégré de santé et des services sociaux de la Montérégie-Ouest

**Dernière révision :** 2 février 2023

Reproduction et usage non-commercial autorisés, en mentionnant la source.



### À faire à la maison



Fiche – À faire à la maison 1 : Analyser son horaire occupationnel (Partie 1)

Fiche – À faire à la maison 2 : Identifier sa zone de confort (Partie 1)

Fiche – À faire à la maison 3 : Planifier l'horaire des prochaines semaines (Partie 2)

### Étape 1 : Bien connaître sa zone de confort



Fiche – Activité 1 : Identifier les signes et les déclencheurs

Fiche - Activité 2 : Identifier les activités énergivores et énergisantes

Fiche – Activité 3 : Analyser l'horaire occupationnel

Fiche – Activité 4: Définir la zone de confort

### Étape 2 : Prioriser les activités



Fiche – Activité 5: Identifier les activités prioritaires

### Étape 3 : Planifier son horaire



Fiche – Activité 6 : Planifier son horaire et suivre les symptômes



## À FAIRE À LA MAISON – Activité 1

## HORAIRE OCCUPATIONNEL : Analyser une journée type

Imprimer cette page pour chaque jour de la semaine (pour la durée à analyser)

Jour :

Activités	Symptômes	Énergie	Satisfaction
Lever		/10	/10
AM		/10	/10
PM		/10	/10
Soirée		/10	/10
Nuit	Heures de sommeil : Qualité du sommeil	/10	/10
<b>Liens observés entre mes symptômes et mes activités</b> <ul style="list-style-type: none"><li>– Moments de la journée où j'ai plus/moins d'énergie</li><li>– Activités qui semblent augmenter/diminuer ma fatigue</li><li>– Activités/situations qui semblent provoquer des MPE</li><li>– Pourquoi suis-je satisfait ou non de ma journée</li></ul>			



À FAIRE À LA MAISON – Activité 2

Définir sa zone de confort

**ZONE DE CONFORT**

Ce que je peux accomplir dans une journée sans provoquer ni augmenter ma fatigue et les MPE  
Il me reste de l'énergie (marge de manœuvre)

**VIGILANCE**

Ce que je dois modifier/ faire attention  
Je risque d'atteindre ou de dépasser ma limite d'énergie

**À ÉVITER POUR L'INSTANT**

Ce que je dois éviter pour l'instant  
Je dépasse inévitablement ma réserve d'énergie



## À FAIRE À LA MAISON – Activité 3

## Planifier son horaire occupationnel

**Chaque jour :** Prévoir des périodes de repos/micro-pauses, des activités plaisantes/énergisantes et une marge de manœuvre d'énergie

Semaine du :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<b>Lever</b>							
<b>AM</b>							
<b>PM</b>							
<b>Soirée</b>							
<b>Coucher</b>							
<b>Nuit</b>							
<b>Sommeil</b>	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10	Nb Heures Qualité /10
<b>Énergie</b>	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10	Matin /10 Soir /10
<b>Satisfaction</b>	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10

Obstacles anticipés et bons coups prévus :



## FICHE-ACTIVITÉ 1

## Identifier les signes et les déclencheurs

### PRINCIPAUX SIGNES DE FATIGUE

Signes physiques	Signes cognitifs	Signes émotionnels

### PRINCIPAUX SIGNES DE MALAISE POST-EFFORT

Signes physiques	Signes cognitifs	Signes émotionnels

### PRINCIPAUX DÉCLENCHEURS




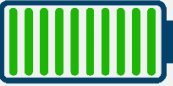
Physiques, cognitifs, sensoriels, émotionnels, environnementaux, situationnels



## FICHE-ACTIVITÉ 2

## Identifier les activités énergivores et énergisantes

### ACTIVITÉS ÉNERGIVORES ET ÉNERGISANTES

Effort	Quotidien	Famille	Travail	Loisirs
<p>Très énergivores</p> 				
<p>Énergivores</p> 				
<p>Neutres</p> 				
<p>Énergisantes</p> 				



## FICHE-ACTIVITÉ 3

## Analyser son horaire (lien activités-symptômes)

HORAIRE 1 journée

Jour :

	Activités	Symptômes	Énergie	Satisfaction
Lever			/10	/10
AM			/10	/10
PM			/10	/10
Soirée			/10	/10
Nuit			/10	/10

**Liens observés entre mes symptômes et mes activités**

- Moments de la journée où j'ai plus/moins d'énergie
- Activités qui semblent augmenter/diminuer ma fatigue
- Activités/situations qui semblent provoquer des MPE
- Pourquoi suis-je satisfait ou non de ma journée
- Mes bons coups et mes obstacles



## FICHE-ACTIVITÉ 4

### Définir la zone de confort

#### **ZONE DE CONFORT**

**Ce que je peux accomplir dans une journée sans provoquer ni augmenter ma fatigue et les MPE  
Il me reste de l'énergie (marge de manœuvre)**

#### **VIGILANCE**

**Ce que je dois modifier/ faire attention  
Je risque d'atteindre ou de dépasser ma limite d'énergie**

#### **À ÉVITER POUR L'INSTANT**

**Ce que je dois éviter pour l'instant  
Je dépasse inévitablement ma réserve d'énergie**



## FICHE-ACTIVITÉ 5

## Identifier les activités prioritaires

ACTIVITÉS	1 Urgentes	2 Moins urgentes	3 Non urgentes	Non priorisées
Activités quotidiennes				
Activités familiales				
Activités de travail/études				
Activités plaisantes Bien-être				
Repos				
Activités non priorisées pour l'instant : solutions				



## FICHE-ACTIVITÉ 6

## Planifier l'horaire de la semaine et suivre les symptômes

Chaque jour : Prévoir des périodes de repos/micro-pauses, des activités plaisantes/énergisantes et une marge de manœuvre d'énergie

Semaine du :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Lever							
AM							
PM							
Soirée							
Coucher Nuit							
Sommeil	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Énergie	Matin /10	Matin /10	Matin /10	Matin /10	Matin /10	Matin /10	Matin /10
	Soir /10	Soir /10	Soir /10	Soir /10	Soir /10	Soir /10	Soir /10
Satisfaction	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10

Obstacles anticipés et bons coups prévus :



## Introduction



Fiche – Ressource 1 : Conservation d'énergie – Principe «Stop-Rest-Pace»

Fiche - Ressource 2 : Conservation d'énergie – Principe des 6 P

Fiche – Ressource 3 : Les 6 P au quotidien

## Étape 1 : Bien connaître sa zone de confort



Fiche – Ressource 4 : Principaux signes de fatigue et de malaise post-effort

Fiche - Ressource 5 : Principaux déclencheurs de malaise post-effort

Fiche - Ressource 6 : Échelle de Borg

Fiche – Ressource 7 : Activités selon l'effort

## Étape 2 : Identifier les priorités



Fiche – Ressource 8 : Aide pour prioriser les activités

## Étape 3 : Planifier son horaire



Fiche – Ressource 9 : Suivi des symptômes

Fiche – Ressource 10 : Suivi de la fréquence cardiaque

Fiche – Ressource 11 : Astuces pour gérer sa fatigue et les MPE



## FICHE-RESSOURCE 1

## Conservation d'énergie : Principe «Stop-Rest-Pace»

**Stop**

**S'arrêter.** Respectez vos limites. L'exténuation est nuisible et ne favorise pas votre rétablissement.

**Rest**

**Se reposer.** C'est la stratégie la plus importante pour l'instant. N'attendez pas d'être fatigué pour vous reposer.

**Pace**

**Respecter son rythme.** Dosez vos efforts selon l'énergie disponible et les symptômes présents. Planifiez vos activités quotidiennes en fonction de leurs exigences physiques, cognitives et émotionnelles. Prévoir plusieurs périodes de repos.

## ASTUCES

**S'arrêter**

- Arrêtez une activité avant de ressentir des symptômes
- En présence de signes de MPE, arrêtez l'activité et appliquez les trois principes (Stop-Rest-Pace)
- Apprenez à dire NON et respectez vos limites

**Se reposer**

- Planifiez des périodes régulières de repos entre les activités
- Planifiez des micro-pauses (30sec.) durant les activités
- Respectez et appliquez les périodes de repos planifiées

**Adapter son rythme**

- Respectez votre rythme
- Planifiez vos activités sous le seuil limite de tolérance
- Préservez votre énergie autant que possible
- Alternez les tâches plus et moins exigeantes
- Fractionnez les tâches plus exigeantes
- Choisissez le meilleur moment pour effectuer vos activités
- Adaptez votre horaire à votre condition du moment



## FICHE-RESSOURCE 2

## Conservation d'énergie : Principe «6 P»

## Conservation d'énergie

### Les 6 P

<b>Pacing</b>	Pour s'assurer d'avoir suffisamment d'énergie pour compléter ses activités sans dépasser le seuil de fatigue acceptable (éviter l'exténuation). Il existe de nombreuses manières d'adapter les activités, les principales étant de fractionner les tâches, de répartir, d'alterner et d'éliminer les étapes non essentielles. Le repos est une activité qui doit absolument faire partie de la routine quotidienne.
<b>Planifier</b>	Prendre le temps d'identifier l'ensemble des activités d'une journée ou d'une semaine. Planifier ces activités dans l'horaire selon leurs exigences et leur importance.
<b>Prioriser</b>	Certaines activités sont nécessaires et doivent être réalisées à des moments définis. D'autres activités peuvent être déplacées et réparties dans l'horaire.
<b>Position</b>	Lors des activités, certains mouvements et certaines postures peuvent aider à conserver son énergie. Par exemple, il est recommandé de s'asseoir lorsque possible (dans la douche, en coupant les légumes...), de prendre des pauses en montant un escalier, de transporter des quantités moins lourdes de manière symétrique avec les 2 bras et d'éviter de demeurer en position statique trop longtemps.
<b>Permission</b>	S'octroyer du temps pour soi, en priorisant parfois des activités non essentielles mais agréables, est une stratégie tout aussi valable que les autres P pour redonner un regain d'énergie. Il faut se permettre sans culpabilité de prévoir une place pour ces activités dans son quotidien.
<b>Plaisir</b>	Gérer le quotidien avec une condition à long terme et avec plusieurs limitations peut amener la personne à négliger les activités agréables moins prioritaires. À long terme, cela peut devenir lourd. Pourtant, ces activités sont énergisantes et sont une source de bien-être qui peut faciliter la récupération et augmenter la qualité de vie.



## FICHE-RESSOURCE 3

## Exemples de principes 6P

## Les 6 P au quotidien : Astuces

## Faire sa toilette

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>S'asseoir pour se brosser les dents, se peigner et sécher les cheveux. Prendre une pause entre chaque activité.</li> <li>Se sécher avec une serviette en tapotant plutôt qu'en frottant.</li> <li>Faire les tâches plus exigeantes au bon moment (énergie suffisante)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rassembler et conserver à la même place les objets nécessaires.</li> <li>Placer le miroir à la hauteur du visage en position assise.</li> <li>Le savon liquide mousse plus rapidement que la barre de savon.</li> <li>Utiliser des objets à long manche (ex. : éponge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se demander ce qui peut faciliter la tâche pour pouvoir continuer à la faire (Ex. : shampoing sec, brosse à dent ou rasoir électrique, etc.).</li> <li>Se demander si c'est possible de répartir les tâches</li> <li>Choisir les tâches qui sont les plus importantes aujourd'hui.</li> </ul>

## Prendre son bain ou sa douche

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>Prendre le temps nécessaire et inclure des petites pauses.</li> <li>Se pencher vers l'avant pour laver les cheveux.</li> <li>S'asseoir dans la douche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Placer le shampoing, savon et autres à portée de main.</li> <li>Évacuer l'humidité (ventilateur, fenêtre ou porte ouverte).</li> <li>Utiliser des objets à long manche (ex. : brosse)</li> <li>Équipement pour aider à entrer et sortir de la douche ou du bain et pour s'essuyer (ex. : barre d'appui, chaise ou pouf).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se demander si un bain est une activité qu'il vaut la peine de faire étant donné l'énergie demandée.</li> <li>Se demander si prendre un bain/une douche à tous les jours est nécessaire.</li> <li>Se demander si une toilette à la main peut être préférable en présence de beaucoup de symptômes.</li> </ul>

## S'habiller

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>S'asseoir.</li> <li>Fractionner et alterner les tâches plus difficiles avec celles plus légères et prendre des pauses.</li> <li>Débuter par le plus difficile (ex. : le bas du corps).</li> <li>S'asseoir et croiser une jambe pour enfiler les bas et les souliers.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rassembler tous les morceaux de vêtement avant de débiter.</li> <li>Porter des vêtements faciles à enfiler ou à attacher (ex. : zip à l'avant, vêtements amples).</li> <li>Mettre et enlever en même temps un pantalon et le sous-vêtement.</li> <li>Porter des souliers faciles à enfiler.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Se demander si le rangement des vêtements actuel permet de tout rassembler facilement.</li> <li>Se demander si l'aide d'un proche est utile pour sortir les vêtements ou pour aider lors de certaines parties de l'habillage (Ex. : mettre ses bottes, sortir un vêtement au fond du placard).</li> </ul>



## Faire son lit

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"><li>Prendre une pause après avoir placé chaque type de drap et l'oreiller.</li><li>S'asseoir à quelques reprises.</li><li>Demander de l'aide pour les couvertures lourdes (douillette).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Placer le lit pour être capable de circuler librement autour de celui-ci.</li><li>Terminer un côté du lit au complet avant de faire l'autre (réduit les déplacements)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se demander si la tâche peut être partagée (chacun son tour) ou déléguée.</li></ul>

## Cuisiner

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"><li>Répartir les étapes de préparation durant la journée.</li><li>S'asseoir lorsque possible.</li><li>Prendre des pauses pendant et après l'activité.</li><li>Trouver des alternatives pour la préparation des aliments (Ex. : légumes déjà coupés ou coupés au robot culinaire).</li><li>Rendre les chaudrons/poêles faciles d'accès.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Préparer de grandes portions et congeler ou resservir durant la semaine.</li><li>Rassembler les aliments et le matériel nécessaire avant de commencer.</li><li>Choisir des recettes avec peu de temps de préparation.</li><li>Utiliser un chariot/desserte pour déplacer les plats lourds et la vaisselle.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se demander si des recettes plus simples peuvent remplacer les recettes plus complexes.</li><li>Se demander si des repas déjà préparés peuvent dépanner en cas de mauvaise journée.</li><li>Se demander si un proche peut aider à la préparation des repas ou à faire l'épicerie.</li></ul>

## Faire des commissions / épicerie

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"><li>Prendre une pause en arrivant au magasin/centre d'achat.</li><li>Prendre son temps pour acheter ce qui est prévu.</li><li>Se limiter à ce qui est prévu.</li><li>Répartir les items lourds dans des sacs différents.</li><li>Utiliser un chariot plutôt que des sacs.</li><li>Placer dans le même sac les items achetés qui seront rangés au même endroit à la maison</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Choisir des périodes moins achalandées et choisir le bon moment de la journée en fonction de son énergie.</li><li>Faire une liste en fonction des allées. Regrouper les achats à faire dans la même allée.</li><li>Limiter le nombre de magasins à faire. Il faut prévoir l'énergie nécessaire pour le retour à la maison et le rangement des items achetés.</li><li>Éviter d'utiliser un chariot large et profond (pour réduire le poids et éviter de se pencher pour déposer/retier des items).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Se demander si des items peuvent être achetés en ligne ou livrés à domicile.</li><li>Se demander si certains achats peuvent attendre.</li></ul>



## Faire la lessive

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répartir les tâches durant la journée.</li> <li>• S'asseoir lors du repassage.</li> <li>• Utiliser un panier/sac à lessive plus petit, ou sur roulettes.</li> <li>• Utiliser un séchoir à linge à la hauteur du tronc et des bras.</li> <li>• Prendre des pauses avant, pendant et après.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porter des vêtements faciles à laver, sécher et repasser.</li> <li>• Faire plusieurs petites brassées durant la semaine.</li> <li>• Placer le savon à lessive à proximité de la laveuse.</li> <li>• Avoir un pouf/chaise à proximité pour déposer le panier de linge.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se demander si le repassage est nécessaire.</li> <li>• Se demander si une personne peut s'occuper des grosses brassées (Ex. : literie chambre et salle de bain).</li> <li>• Se demander si chaque personne de la maison peut faire sa part (chacun son lavage et pliage de vêtements)</li> </ul>

## Tâches ménagères

Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répartir les tâches plus exigeantes durant la semaine (Ex. : Passer l'aspirateur dans une seule pièce chaque jour)</li> <li>• Alternier les tâches légères et exigeantes durant la journée</li> <li>• Prendre des pause pendant et entre les activités.</li> <li>• S'asseoir lorsque possible (Ex. : essuyer la vaisselle, épousseter)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rassembler tout ce qu'il faut avant de débiter.</li> <li>• Utiliser des outils à long manche lorsque possible.</li> <li>• Utiliser une vadrouille plutôt qu'un linge pour essuyer un dégât sur le plancher.</li> <li>• Faire sécher à l'air libre plutôt qu'essuyer avec un linge.</li> <li>• Utiliser plusieurs petits bacs ou sacs de poubelle/recyclage.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se demander si certaines tâches peuvent attendre ou être réalisées par une autre personne.</li> <li>• Se demander si des appareils électriques ou ménagers peuvent être utilisés (Ex. : lave-vaisselle, robot aspirateur, etc.)</li> </ul>

## En général

Position	Permission	Plaisir
<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'asseoir dès que possible.</li> <li>• Éviter de retenir sa respiration lors des tâches.</li> <li>• Éviter autant que possible les mouvements de grande amplitude (ex. : se pencher, atteindre les objets à bout de bras). Se pencher en pliant les genoux plutôt que le tronc.</li> <li>• Éviter autant que possible de tirer et de soulever des objets.</li> <li>• Pousser et faire glisser les objets le plus souvent possible.</li> <li>• Réduire le poids des objets à transporter (ex : petits sacs).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apprendre à dire NON et à respecter ses limites.</li> <li>• Ne pas se sentir coupable de réduire ses activités ou de demander de l'aide.</li> <li>• Prendre un congé de tâche bien mérité lorsque le besoin est ressenti.</li> <li>• Planifier à l'avance des moments réservés pour soi et s'y en tenir (ne pas reporter ou annuler, sauf si nécessaire).</li> <li>•</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Réserver du temps pour des activités plaisantes plusieurs fois durant la journée.</li> <li>• Jumeler une activité plaisante à une autre tâche si cela n'est pas une surcharge (ex. : Écouter de la musique ou chanter en préparant son repas).</li> <li>• Varier les activités plaisantes (choisir parmi sa liste).</li> <li>• Réserver du temps pour des activités sociales, mêmes petites et simples (ex : téléphoner quelques minutes à une personne chère).</li> </ul>

**Traduction libre. Source :** Royal College of Occupational Therapists (2020). *How to conserve your energy. Practical advice for people during and after having COVID-19.* En ligne: <https://www.rcot.co.uk/conserving-energy>



## FICHE-RESSOURCE 4

## Principaux signes de fatigue et de malaise post-effort

## PRINCIPAUX SIGNES DE FATIGUE

Fatigue physique	Fatigue cognitive	Fatigue émotionnelle
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensation de lourdeur</li> <li>• Diminution de force, d'endurance ou d'équilibre</li> <li>• Douleur</li> <li>• Maux de tête</li> <li>• Bâillements</li> <li>• Somnolence</li> <li>• Regard fixe</li> <li>• Visage moins expressif</li> <li>• Visage rouge</li> <li>• Yeux rouges, cernés</li> <li>• Changement de posture</li> <li>• Ralentissement des gestes ou de la démarche</li> <li>• Besoin de bouger</li> <li>• Étourdissements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Difficulté à maintenir un effort mental soutenu</li> <li>• Difficulté à suivre une conversation</li> <li>• Difficulté à faire plusieurs choses en même temps</li> <li>• Manque d'attention ou de concentration</li> <li>• Erreurs</li> <li>• Difficulté à comprendre ou à trouver une solution à un problème</li> <li>• Ralentissement de la pensée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilité</li> <li>• Impatience</li> <li>• Impulsivité</li> <li>• Réactions inappropriées</li> <li>• Agressivité</li> <li>• Passivité</li> <li>• Euphorie</li> <li>• Symptômes d'anxiété (sensation d'étouffement, préoccupations excessives)</li> <li>• Humeur déprimée ou triste</li> <li>• Diminution ou perte d'intérêt, de plaisir</li> <li>• Culpabilité, dévalorisation</li> </ul>

## MALAISE POST-EFFORT

En situation de malaise post-effort, les signes de fatigue sont exacerbés de manière disproportionnée après avoir fourni un effort qui était auparavant bien toléré. Les principales manifestations de malaises post-efforts comprennent la fatigue, ainsi que d'autres signes fréquents :

- Sensation de lourdeur, d'assommement
- Fatigue physique
- Fatigue mentale
- Douleur, inconfort ou autres symptômes le lendemain
- Épuisement physique ou mental

**Adapté de :**

Ouellet, M.C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard J. et Morin, C.M. (2015). Insomnie et fatigue après un traumatisme craniocérébral. Manuel d'évaluation et l'intervention, page 148. Document disponible en ligne à :

<https://www.cirris.ulaval.ca/produits/insomnie-et-fatigue-apres-un-traumatisme-craniocerebral-manuel-devaluation-et-dintervention/>



## FICHE-RESSOURCE 5

## Principaux déclencheurs de malaise post-effort

## DÉCLENCHEURS DE MALAISE POST-EFFORT

DÉCLENCHEURS	EXEMPLES
<b>Physiques</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Manque de sommeil</li><li>• Exercice physique intense</li><li>• Blessure ou infection</li><li>• Déplacements exigeants (marche en pente, escalier,...)</li><li>• Manipuler des objets lourds</li><li>• Changements hormonaux</li><li>• Problèmes nutritionnels (hypoglycémie, déshydratation...)</li></ul>
<b>Cognitifs</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conduite automobile</li><li>• Écrans</li><li>• Conversations</li><li>• Tâches demandant planification, organisation et décisions</li><li>• Être sollicité (répondre à des questions, s'occuper des enfants)</li></ul>
<b>Sensoriels</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Lumière vive</li><li>• Écrans</li><li>• Bruits et sons non tolérés</li><li>• Odeurs et produits volatiles chimiques</li><li>• Vibrations (en voiture,...)</li><li>• Sources multiples de stimuli en même temps</li></ul>
<b>Émotionnels</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stress particulier (événement, appréhension...)</li><li>• Symptômes anxieux ou dépressifs significatifs</li><li>• Préoccupations envahissantes, frustration, colère</li><li>• Émotions intenses (positives et négatives)</li></ul>
<b>Environnementaux</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Météo : froid, chaleur, humidité</li><li>• Milieu surstimulant (bruit, gens, etc.)</li><li>• Présence de moisissures</li></ul>
<b>Situationnels</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Surcharge de tâches</li><li>• Urgences imprévues</li><li>• Précarité financière</li><li>• Crise familiale, deuil</li><li>• S'occuper de proches</li><li>• Changement important (ex. : retour au travail)</li><li>• Voyage, activités familiales intensives</li></ul>



FICHE-RESSOURCE 6

Échelle de Borg adaptée à la COVID longue

### Échelle de perception de l'effort (Borg)

Niveau de l'effort	Intensité de l'exercice	Caractéristiques de la respiration
0	Rien du tout	Repos
0,5	Très très facile	Pas de différence par rapport au repos
1	Très facile	Pas de différence par rapport au repos
2	Facile	Légère augmentation du rythme respiratoire par rapport au repos
3	Moyen	Augmentation plus marquée, capable de chanter
4	Un peu difficile	Augmentation plus marquée, capable de chanter
5	Difficile	Commence à manquer de souffle, capable de parler mais non de chanter
6	Plus difficile	Manque de souffle plus prononcé, ne peut dire plus de 4 mots consécutifs
7	Très difficile	Respiration bruyante
8		Impossibilité de parler
9	Très très difficile	Impossibilité de parler
10	Maximum	Complètement à bout de souffle

ZONE CIBLEE

COVID longue :

Zone de niveau d'effort recommandée pour les activités



## FICHE-RESSOURCE 7

## Liste des activités selon l'effort – COVID longue

## Exemples d'activités selon la demande d'énergie (effort à fournir)

EFFORT	ACTIVITÉS		
	Physique	Cognitive	Émotionnelle ou sociale
10	Exercices aérobiques (steps, course) Vélo exerciseur, vélo de route, patin	Calculs détaillés, remplissage de formulaires complexes, prise de décision importante	Socialiser en groupe (6 personnes pour plus)
9	Tapis roulant, transporter des meubles à l'étage (escalier)	Lire un livre ou un document complexe	Anxiété, préoccupations toute la journée
8	Aqua-jogging, nager, vélo avec effort modéré	Répondre à des courriels Paiement de factures, finances	Frustration, colère
7	Rameur, marcher en montagne, jogging, canot Transporter les sacs d'épicerie à l'étage (escalier)	Allez à un rendez-vous Conduite auto en lieu non familier	Activités actives avec les enfants, jouer à des jeux
6	Vélo léger, lever des poids modérés Activités sexuelles plus intenses	Lire un livre peu complexe Aider les enfants aux devoirs	Anxiété, préoccupations une partie de la journée
5	Travaux d'entretien de la maison (peinturer, pelouse, jardiner, tailler les arbustes)	Rendez-vous médical/dentiste Temps d'écran attentif (Télé, ordinateur, téléphone mobile)	Médias sociaux Activités religieuses complètes (aller au lieu de culte, rituels)
4	Mise en forme aquatique, danser Tâches domestiques multiples Nettoyage en profondeur, aspirateur, vadrouille	Travail au clavier d'ordinateur Conduite auto sur route familière	Jouer d'un instrument de musique (percussion, cuivres, <i>marching band</i> )
3,5	Lessive (cuve frontale) Laver son animal (chien)	Porter attention à la radio ou en écoutant de la musique Rendez-vous en orthophonie ou en ergothérapie	Socialiser (3 personnes) Parler au téléphone
3	Marcher Laver la vaisselle Ménage léger : époussetage	Regarder la télé Temps d'écran sans trop d'attention	Socialiser (2 personnes) Soins de base des enfants Jouer d'un instrument de musique à cordes ou à vent Activités religieuses (s'asseoir, se lever, rester debout, parler)
2,5	Exercices d'étirement, yoga Faire l'épicerie, préparer un repas	Lecture plaisante et légère Écouter un podcast	Activités sédentaires avec les enfants Yoga
2	Prendre sa douche ou un bain Manger ou couper des aliments S'habiller, faire le lit Conduire la voiture Lessive (cuve sur le dessus) Se brosser les dents	Écouter de la musique sans trop y porter attention	Rituels religieux calmes
1,5	Tricoter, coudre, envelopper des cadeaux, faire sa toilette	Méditation, pleine conscience	Activités de relaxation
1	Être assis tranquillement Être passager en voiture	Être passager en voiture	Méditation, pleine conscience

Traduction libre. **Source** : Dr J Calder for the Post-COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network June 2021; disponible sur le site Web : <http://www.phsa.ca/our-services/programs-services/post-covid-19-care-network>

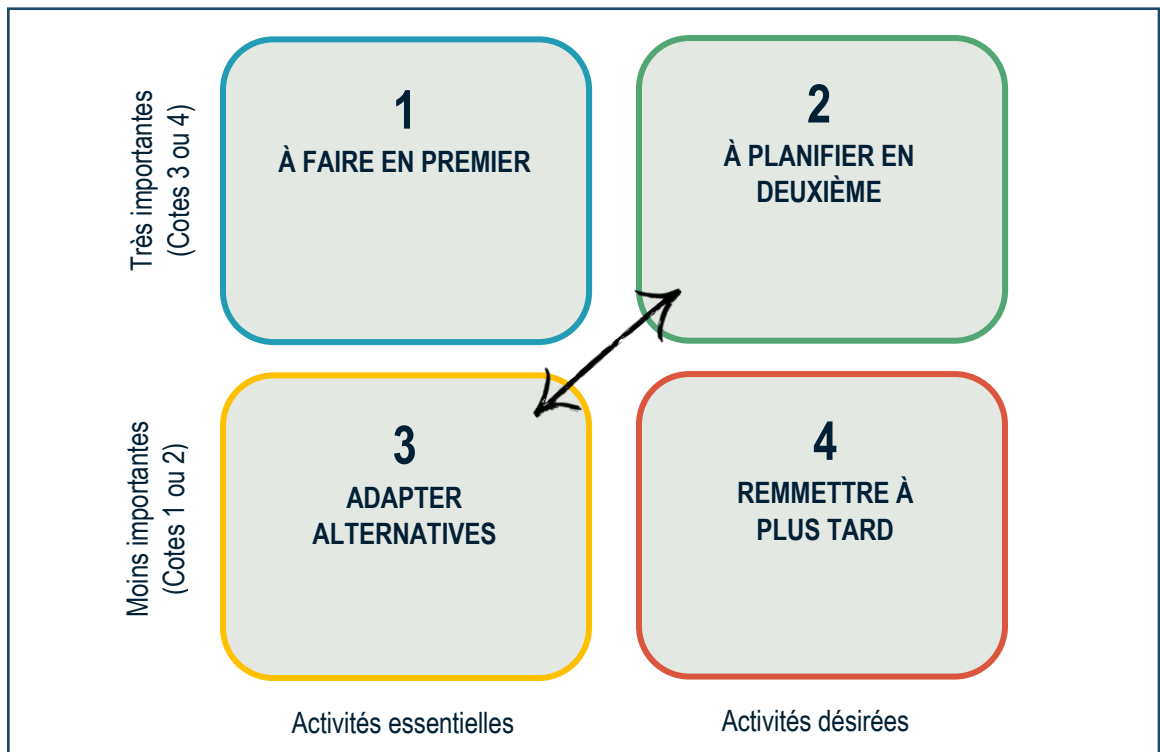


## FICHE-RESSOURCE 8

## Aide pour prioriser les activités

**Lorsqu'il est difficile de prioriser... comment faire?****Étape 1 : Déterminer l'importance (valeur subjective) des activités**

Déterminer l'importance des activités essentielles et désirées (1 à 4) 1 = Peu importante 4 = Très importante			
ACTIVITÉS ESSENTIELLES	Importance 1 à 4	ACTIVITÉS DÉSIRÉES	Importance 1 à 4

**Étape 2 : Déterminer les priorités**



## FICHE-RESSOURCE 9

## Journal des symptômes - Exemple

## JOURNAL DES SYMPTÔMES

Suivi journalier des symptômes– Exemple

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Énergie au lever	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Énergie au coucher	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Symptôme 1	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10
Symptôme 2	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10
Symptôme 3	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10	↗ ↘ = /10
Qualité du sommeil	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Humeur positive	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Siestes (Nb et durée)							
Satisfaction globale	/10	/10	/10	/10	/10	/10	/10
Particularités de la journée							





## FICHE-RESSOURCE 10

## Suivi de la fréquence cardiaque

## Suivi de la fréquence cardiaque lors des activités

<b>FCR référence</b> <input type="text"/> bpm	<b>Zone sécuritaire (FCR ± 10 bpm)</b> <input type="text"/> bpm à <input type="text"/> bpm
Moyenne 7 jours de la FCR	<b>Seuil limite – Ne pas dépasser 100 bpm</b> <b>Si MPE sévère- Ne pas dépasser (FCR + 15 bpm)</b> 100 bpm ou <input type="text"/> bpm

Date	Activité	FC pendant	FC après	Effort perçu	Symptômes immédiats	Symptômes court-terme	Symptômes long-terme
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
		bpm	bpm	<input type="checkbox"/> Facile <input type="checkbox"/> Difficile			
<b>Indicateurs de MPE</b>				<b>À surveiller</b>			
 FC >15 bpm ou >100 bpm  Symptômes immédiats Symptômes à court et long terme Effort perçu comme difficile				Longue période de récupération pour revenir à ± 10 bpm FC au lever < ou > 10 bpm			

**Source** : ME/SFC Activity Management with a Heart Rate Monitor, Workwell Foundation. En ligne: <https://workwellfoundation.org/wp-content/uploads/2021/03/HRM-Factsheet.pdf>

**À noter** : Ces recommandations et indicateurs sont issus des données disponibles pour la gestion du malaise post-effort lié au syndrome de fatigue chronique/encéphalomyélite myalgique. En présence de conditions médicales particulières (ex. : péricardite, myocardite, syndrome de tachycardie orthostatique), l'avis d'un médecin doit être considéré en premier.

FC = Fréquence cardiaque  
 FCR = Fréquence cardiaque au repos  
 bpm = Battements par minute



## FICHE-RESSOURCE 11

## Astuces pour gérer la fatigue et les MPE

# Astuces pour gérer la fatigue et les MPE



**Respecter!**

### Repos, repos... et repos

#### DIFFÉRENTES FAÇONS DE SE REPOSER...

- Repos physique et mental
- Pauses entre les tâches (30-40 min)
- Pauses pendant les tâches si l'activité est longue (5-10min. aux 15-20 min.)
- Micro-pauses pendant les tâches (15-30 sec.)
- Siestes
- Réduction au minimum des stimuli
- Tâche agréable
- S'octroyer un congé



**60%**

### Prévoir une marge de manœuvre

#### UNE MARGE DE MANŒUVRE POUR...

- Prévoir l'imprévu
- Prévoir les fluctuations
- S'habituer à ne pas se surmener
- 60% de la durée d'une activité
- 60% de l'intensité ou de l'effort demandé
- 60% de la fréquence d'une activité



## Astuces pour gérer la fatigue et les MPE



### Mettre ses limites et les respecter

#### QUELQUES QUESTIONS À SE POSER

- Est-ce que je voudrais dire NON mais incapable?
- Est-ce vraiment nécessaire?
- Est-ce que cela me tente réellement?
- Est-ce important pour moi?
- Y-a-t-il une alternative plus profitable?
- Est-ce le bon moment?
- Est-ce que cela m'apportera des bienfaits?
- Est-ce que c'est une bonne utilisation de mon énergie?
- Est-ce que c'est une bonne utilisation de mon temps?
- Est-ce réaliste de m'engager dans cette activité?



### Pensées nuisibles et aidantes

#### TRANSFORMER LES PENSÉES NUISIBLES

- Catastrophisme → *Est-ce si catastrophique?*
- Tout noir, tout blanc → *Quelles sont les nuances? Est-ce la réalité?*
- Anticipation → *J'ai déjà vécu cela et je sais comment agir.*
- Évitement → *Même si c'est angoissant, je suis capable et le résultat sera positif pour moi.*
- Hypervigilance → *Mes symptômes sont là comme d'habitude, alors je vais continuer sans y porter trop attention.*
- Surestimation
- Sous-estimation



## Astuces pour gérer la fatigue et les MPE



### Y a-t-il des causes probables à éliminer?

#### QUELQUES CAUSES FRÉQUENTES DE FATIGUE

- Insomnie
- Apnée du sommeil
- Anxiété et dépression
- Manque d'activité physique
- Alimentation déficiente
- Douleur
- Manque d'oxygène
- Stress
- Médication
- Épuisement professionnel



### Quand et comment augmenter son niveau d'activité?

#### AUGMENTER OU INTÉGRER UNE ACTIVITÉ

**Stabilité**

##### Quand?

- Stabilité depuis au moins 2-3 semaines avec une marge de manœuvre suffisante

**10%**

##### Comment?

- Augmenter avec dosage très prudent (**10%**)
- Augmenter un seul paramètre à la fois (fréquence>intensité)
- Un objectif/une activité à la fois
- Demeurer flexible, réaliste et bienveillant



## Astuces pour gérer la fatigue et les MPE



**STOP  
REST  
PACE**

### Quoi faire en période de rechute / MPE ?

#### LORSQUE LES LIMITES SONT DÉPASSÉES

1. Arrêter l'activité
2. Prendre une «vraie» pause
3. Gérer les émotions (frustration, colère, culpabilité...)
4. Faire une activité énergisante ou calmante
5. Prochains jours: se reposer et diminuer les activités
6. Prendre soin de soi – gérer les symptômes
7. Compassion et bienveillance
8. Lorsque stabilisé, reprendre l'activité à une intensité plus basse



### Regarder la forêt plutôt que l'arbre

#### CÉLÉBREZ LES RÉUSSITES

- *Se centrer sur les accomplissements*
- *Reconnaître ses forces et les réalisations*
- *Chaque petit pas compte*
- *Une mauvaise journée n'est pas coutume*



## Notes personnelles

A large, empty, rounded rectangular area intended for participants to take personal notes during the workshop.