

# Clinique satellite

## COVID longue

CIUSSS du Saguenay-Lac-St-Jean

### Gérer la fatigue et le malaise post-effort (MPE)

Préparé par Jessica Brassard Blackburn, ergothérapeute  
Rina Hudon, ergothérapeute et  
Émilie Bergeron, physiothérapeute

**Inspiré du PowerPoint du CISSSMO de février 2022 par:** *Valérie Audet*, erg., Agente de planification, programmation et recherche, CIUSSS de Chaudière-Appalaches, *Nathalie Gagnon*, erg., Agente de planification, programmation et recherche, CIUSSS Montérégie-Ouest, *Myriam Plante*, erg., Coordinatrice clinique CIUSSS de Chaudière-Appalaches, *Maude Dagenais*, M.Sc.erg, Services CO-VIE, CIUSSS de la Montérégie-Ouest, *Lisa Kham*, pht., Services CO-VIE, CIUSSS de la Montérégie-Ouest

Mai 2024



# Objectifs de la capsule

- ✓ Comprendre la fatigue vs MPE (Malaise Post Effort)
- ✓ Connaître sa zone de confort
- ✓ Apprendre à prioriser les activités
- ✓ Apprendre à planifier un horaire
- ✓ Apprendre des stratégies pour maximiser son énergie



# Plan de la présentation

- Théorie sur la fatigue
- La gestion d'énergie
  - ▶ Étape 1 : Connaître sa zone de confort
  - ▶ Étape 2: Prioriser les activités
  - ▶ Étape 3: Planifier son horaire
- Trucs et Astuces

**Attention !! Risque de Brouillard !!**

- Fiches autogestion des symptômes



# Types de fatigue

**Fatigue classique**

- Soulagée par le repos

**Déconditionnement**

- Intolérance graduelle à l'effort

**Fatigue post-COVID**

- Incapacitante et de longue durée

**Fatigue liée au  
malaise post-effort**

- Intolérance à l'effort  
disproportionnée



# Types de fatigue

## Fatigue post-COVID

- Écrasement, exténuation
- Bruit de fond (intense ou non)
- Incapacitante
- Non soulagée par le repos
- Longue durée (plusieurs mois)

## Fatigue liée au malaise post-effort

- Effondrement («crash»)
- Apparition ou aggravation démesurée
- Après un effort physique, cognitif ou émotif
- Délai d'apparition jusqu'à 72 heures post-effort
- Longue durée (plusieurs jours, semaines ou mois)



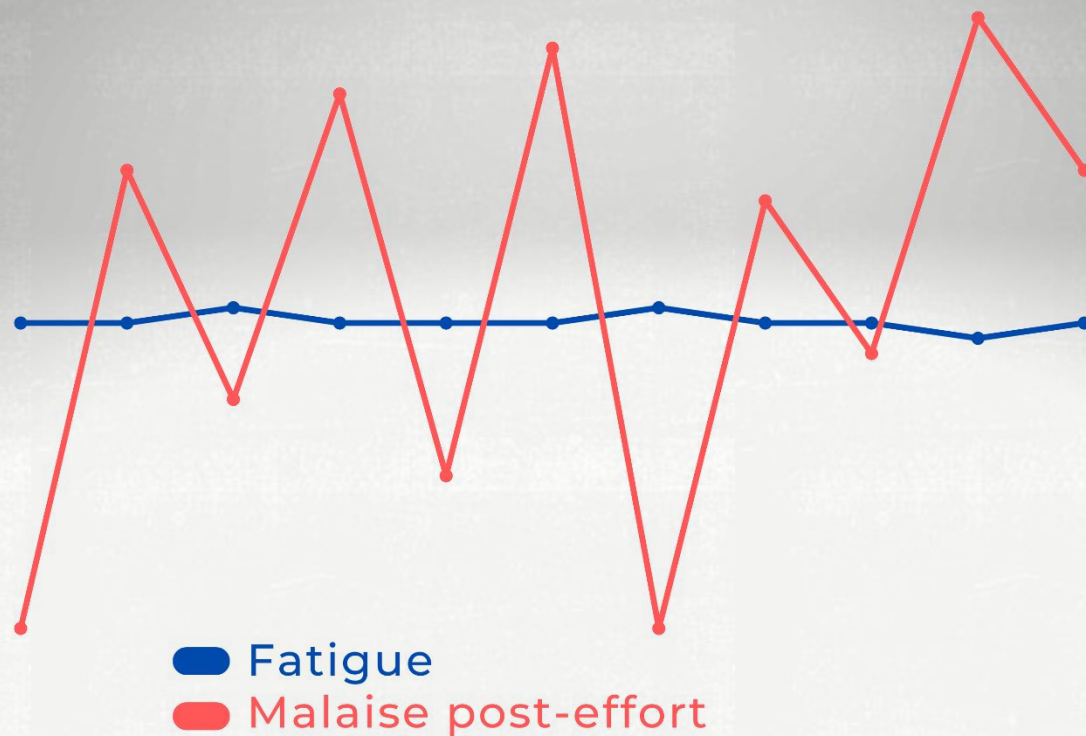
# Types de fatigue

**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 vs Malaise post-effort



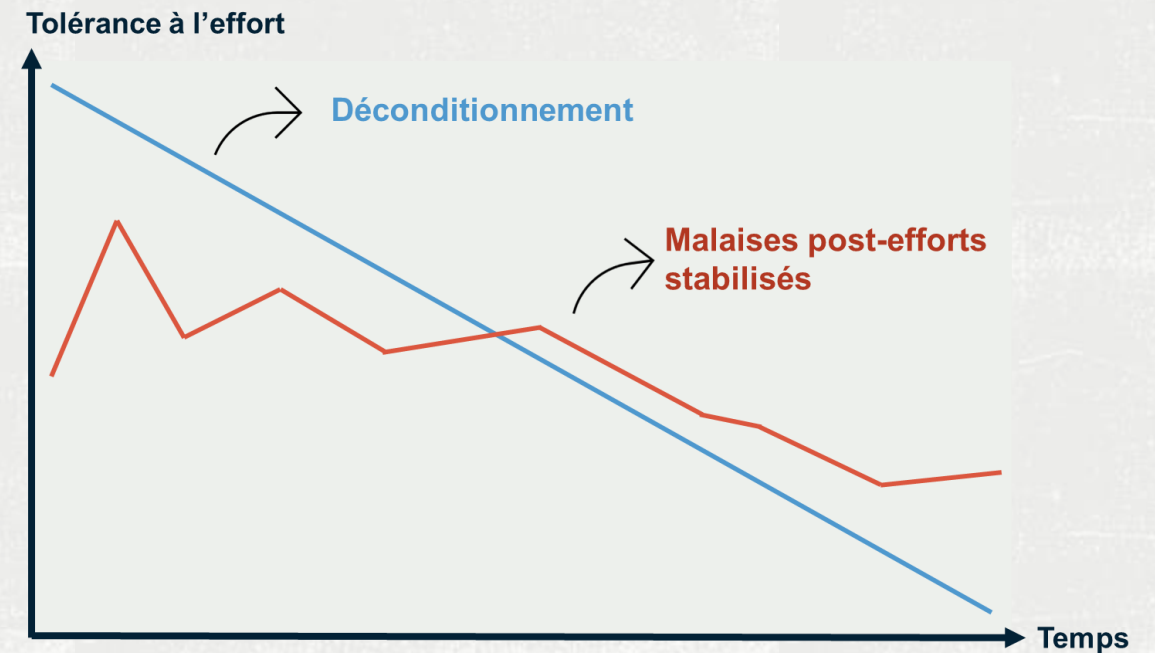
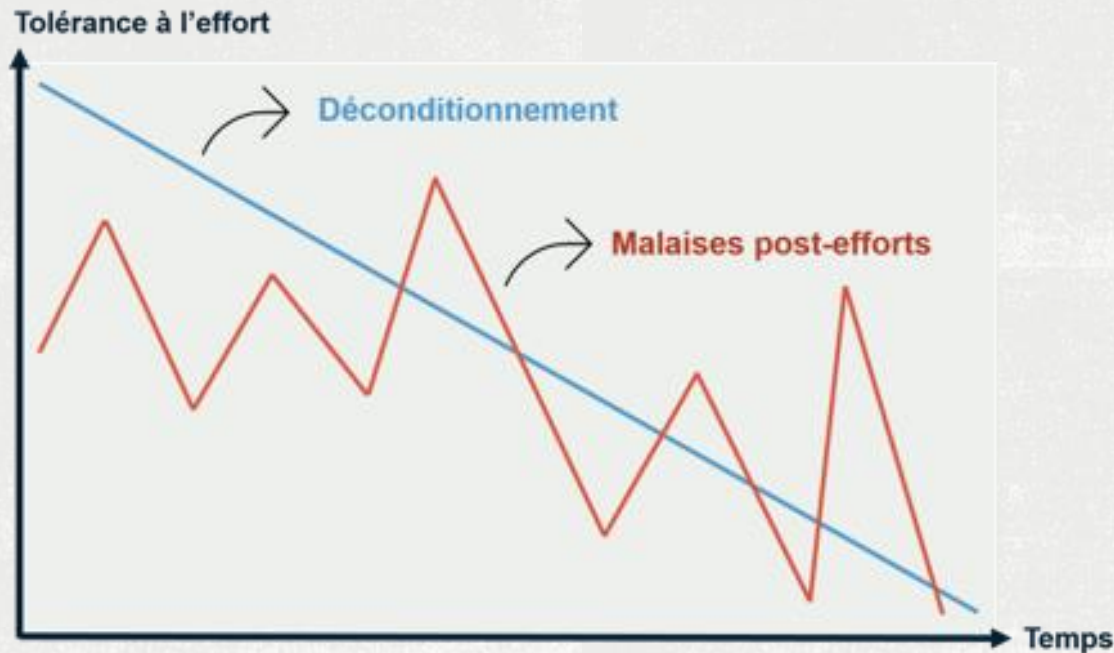
Nathalie Gagnon, erg. 2023



# Déconditionnement vs MPE

## RESUMÉ:

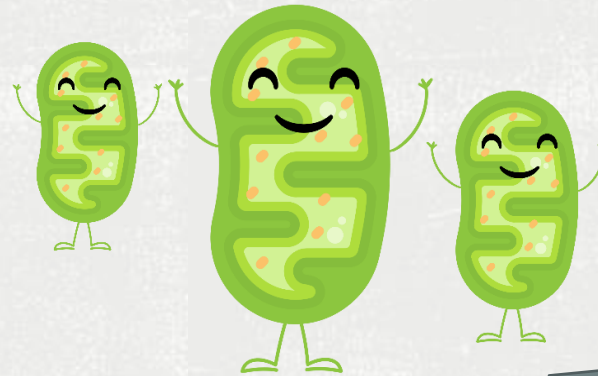
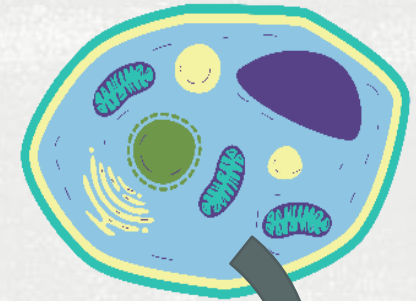
- Pour prévenir le déconditionnement, il faut stabiliser la condition et réduire les MPE .
- Les activités de reconditionnement ne sont pas recommandées tant que les MPE perdurent.
- Les MPE et pousser dans la fatigue aggravent le déconditionnement.



# La théorie derrière la fatigue: la mitochondrie

Centrale d'énergie dans le corps

Cellules

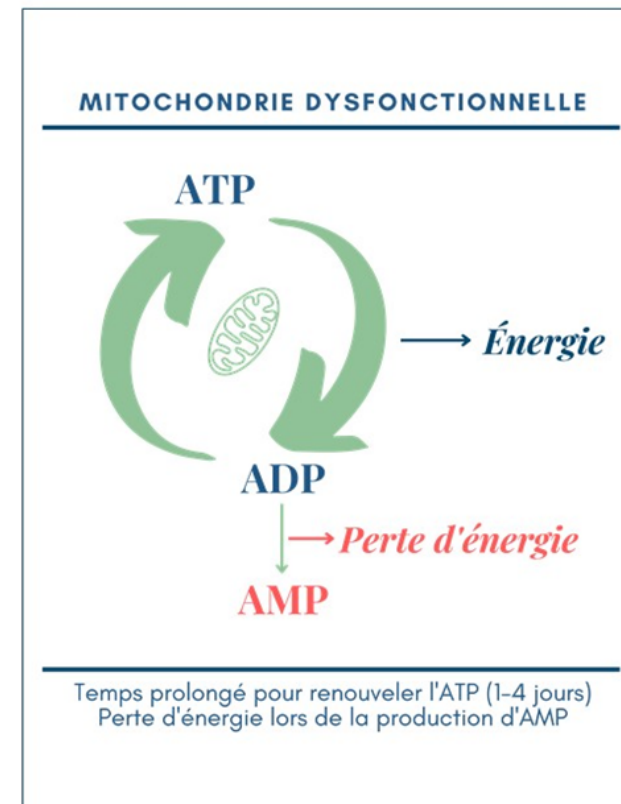
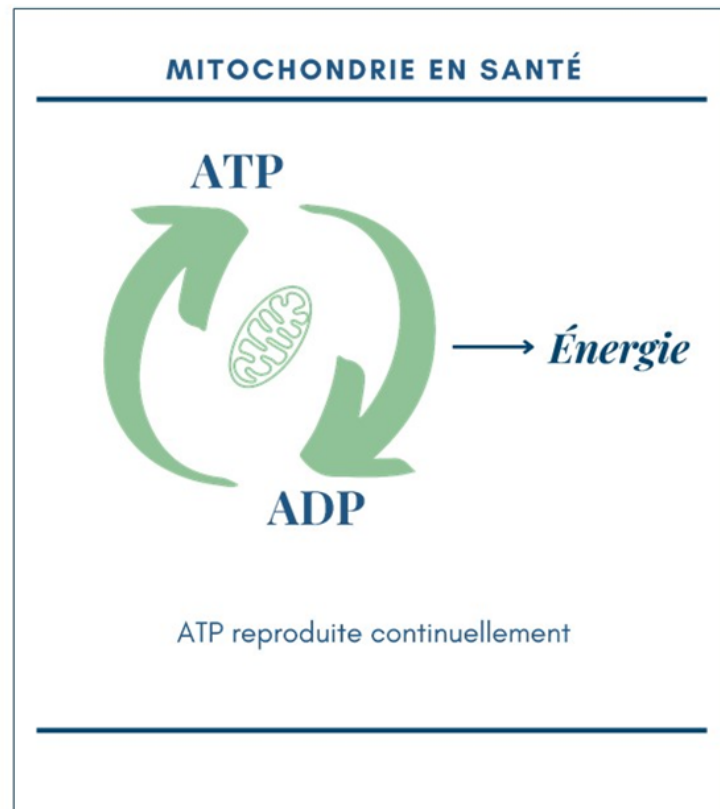


Mitochondries



# La théorie derrière la fatigue: la mitochondrie

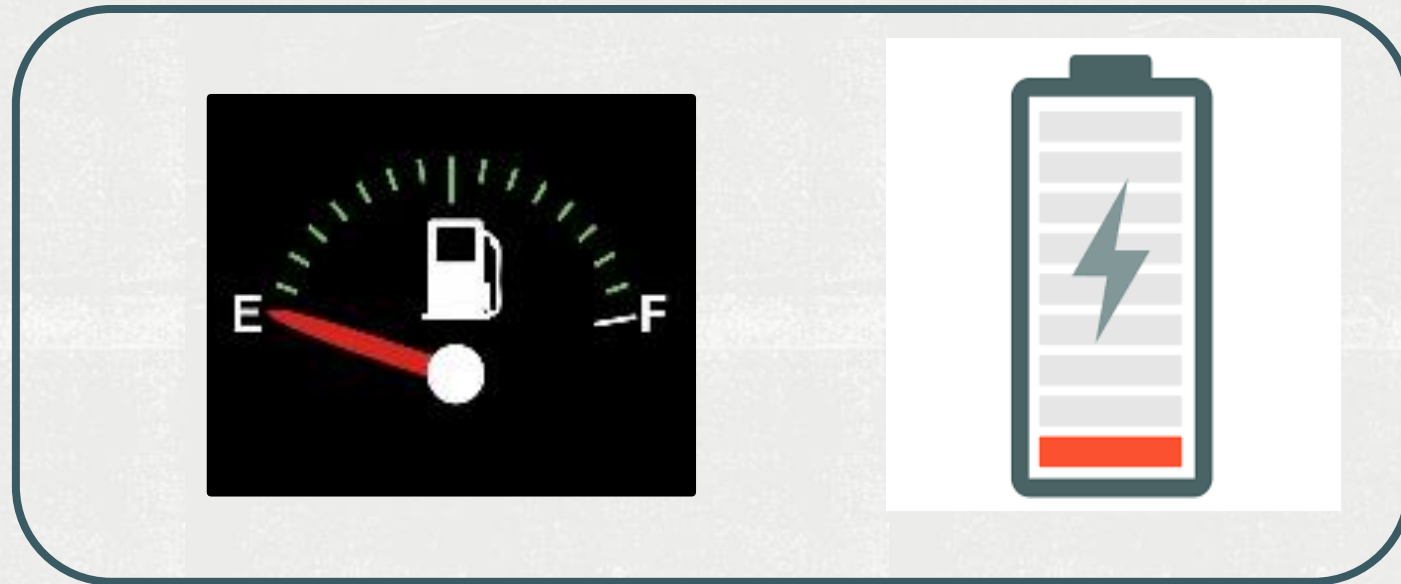
## Une centrale d'énergie défectueuse



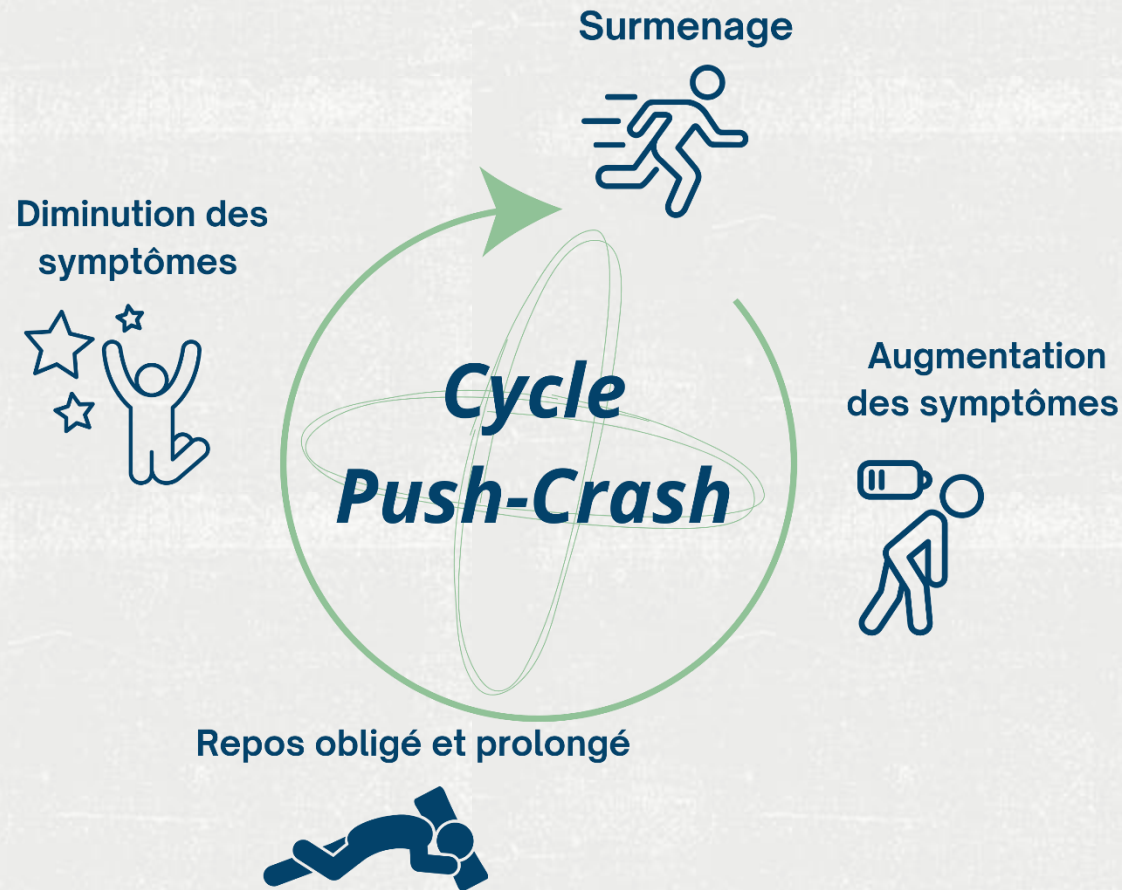
Source (traduction libre): <https://mecfssa.org.au/resources/post-exertional-malaise-pem>



# Énergie: Un réservoir défectueux



# Briser le cercle vicieux



Bien gérer son énergie permet de :

- ▶ Diminuer la fatigue, la durée et l'intensité des MPE
- ▶ Stabiliser les autres symptômes (ex: nausée, mal de tête...)
- ▶ Diminuer la souffrance psychologique et physique
- ▶ Éviter la chronicisation et l'aggravation
- ▶ Améliorer le sentiment de contrôle sur sa condition



# Recommandations actuelles



# ÉTAPE PAR ÉTAPE

Conserver son énergie au quotidien



Bien connaître sa zone de confort



Prioriser les activités



Planifier son horaire



# ÉTAPE 1



Bien connaître  
sa zone de  
confort


Pour définir sa **zone de confort** actuelle, il faut identifier :

1. Les signes de fatigue et de MPE
2. Les activités énergisantes et énergivores
3. Les éléments déclencheurs de MPE



# ÉTAPE 1

## Définir sa zone de confort actuelle



Bien connaître  
sa zone de  
confort

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

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

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

Services COVID longue : Atelier - Gérer la fatigue et le malaise post-effort  
Guide du participant

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

Québec

Fiches - Activités 6



# ÉTAPE 1



Bien connaître sa zone de confort

## 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 GIBIÈRE

COVID longue :

Zone de niveau d'effort recommandée pour les activités



# ÉTAPE 1



Bien connaître  
sa zone de  
confort

## Les signes de fatigue et de MPE

Services COVID longue : Atelier - Gérer la fatigue et le malaise post-effort

Guide du participant

**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

Québec

Fiches - Activités 3



## 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 :

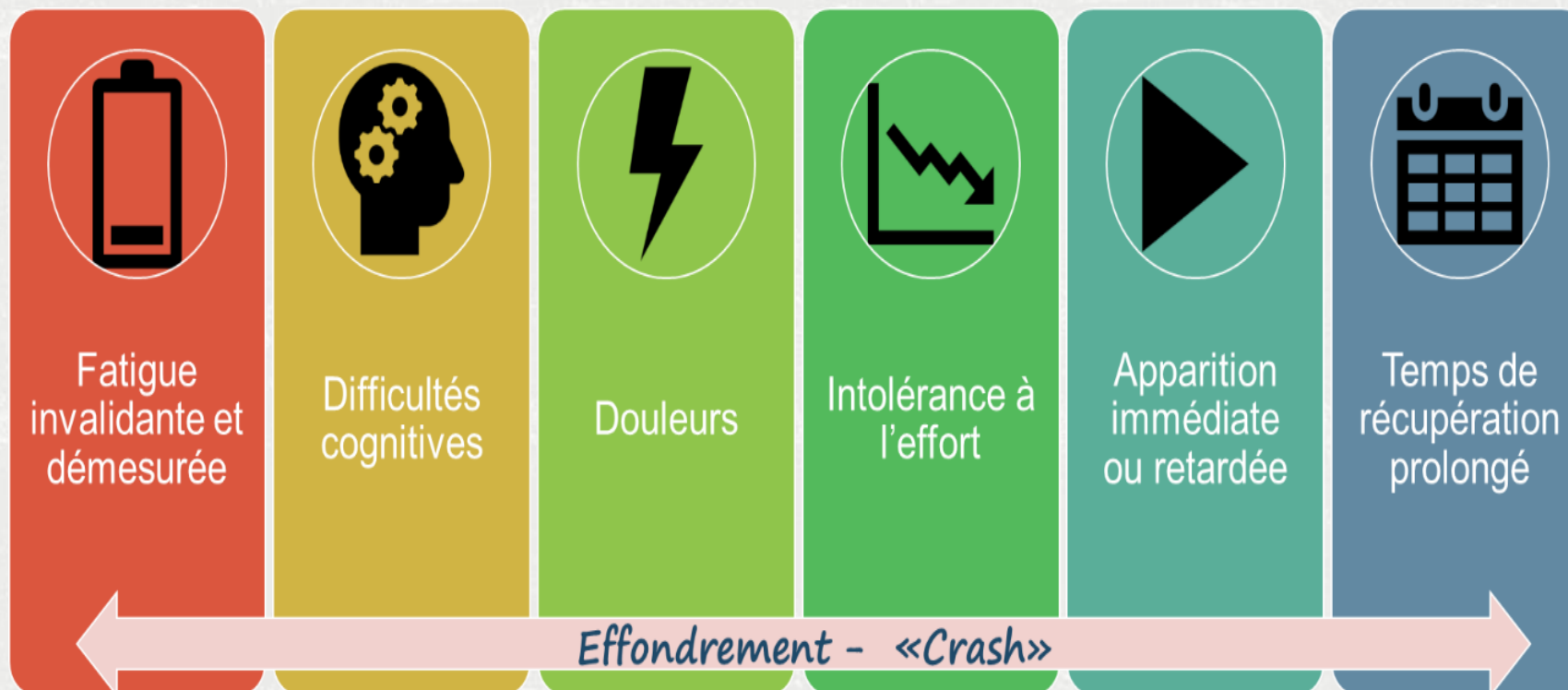
- Sensation de lourdeur, d'assommement
- Fatigue physique
- Fatigue mentale
- Douleur, inconfort ou autres symptômes le lendemain
- Épuisement physique ou mental

Signes de fatigue

Signes de MPE



# Les signes de MPE



# ÉTAPE 1



Bien connaître  
sa zone de  
confort

## Identifier les déclencheurs de MPE

### 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>

Services COVID longue : Atelier - Gérer la fatigue et le malaise post-effort  
Guide du participant

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

Québec

Fiches - Activités 3



# ÉTAPE 1



Bien connaître  
sa zone de  
confort

## S'adapter selon les déclencheurs: Quelques astuces

### Situation contrôlable

- Éviter
- Faciliter
- Reporter

### Situation ± contrôlable

- Lâcher-prise
- Repos
- Réduire les autres dépenses d'énergie

### Situations ponctuelles

- Demander de l'aide
- Vivre la situation dans le moment présent
- Utiliser des techniques de respiration

### Situations récurrentes

- Éviter
- Modifier la fréquence
- Faciliter



# ÉTAPE 1

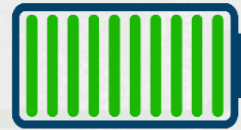
## Identifier les activités énergisantes et énergivores



Bien connaître sa zone de confort

### Activités énergisantes

Donnent de l'énergie  
Valent la peine



### Activités énergivores

Consomment de l'énergie  
Peu de retour sur investissement



Services COVID longue : Atelier - Gérer la fatigue et le malaise post-effort  
Guide du participant

FICHE-ACTIVITÉ 2 Identifier les activités énergivores et énergisantes

ACTIVITÉS ÉNERGIVORES ET ÉNERGISANTES

Effort	Quotidien	Famille	Travail	Loisirs
Très énergivores 				
Énergivores 				
Neutres 				
Énergisantes 				

Voir [FICHE-RESSOURCE 7](#) pour des exemples d'activités



# ÉTAPE 1



Bien connaître  
sa zone de  
confort

## Trouver des solutions pour les activités énergivores

Un peu énergivore

Très énergivore

Fractionner  
Répartir  
Micro-pauses  
Alterner  
Choisir le meilleur moment  
Diminuer l'intensité  
Décharger l'horaire  
Adopter bonne posture

Diminuer les attentes  
Lâcher-prise  
Demander de l'aide  
Reporter  
Diminuer la fréquence  
Modifier l'environnement  
Aides techniques  
Strict minimum

Déléguer  
Éviter  
Abandonner  
Remplacer



# ÉTAPE PAR ÉTAPE



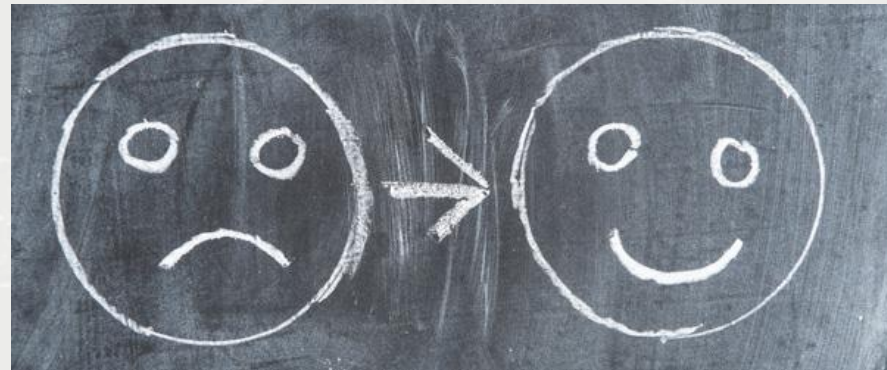
## ÉTAPE 2



Prioriser les  
activités

### **Prioriser c'est**

- ▶ Se centrer sur ce qui est primordial pour l'instant
- ▶ Maintenir un équilibre obligation-plaisir
- ▶ Vivre des expériences de succès



# ÉTAPE

## 2



1= Très importante  
4= Peu importante

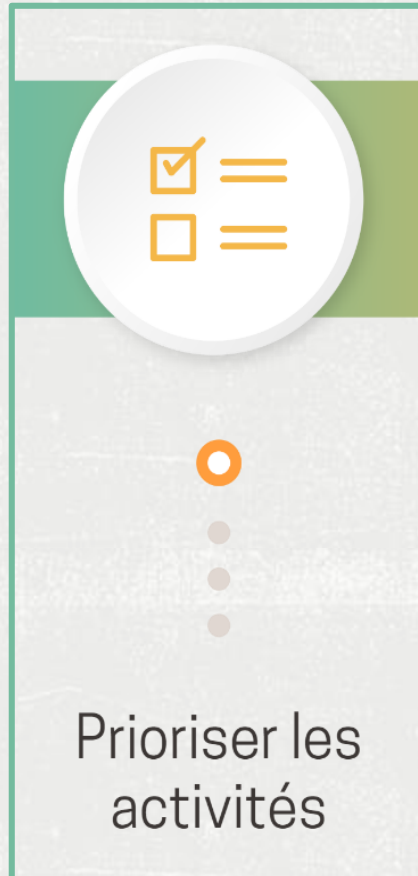


Prioriser les activités

Activité essentielles	Importance 1 à 4	Activité désirées	Importance 1 à 4



## ÉTAPE 2



### **Trouver des solutions pour les activités non prioritées**

Reporter

Déléguer

Redéfinir la façon de faire

Abandonner

Remplacer

**... pour l'instant**



# Astuces

## 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?*

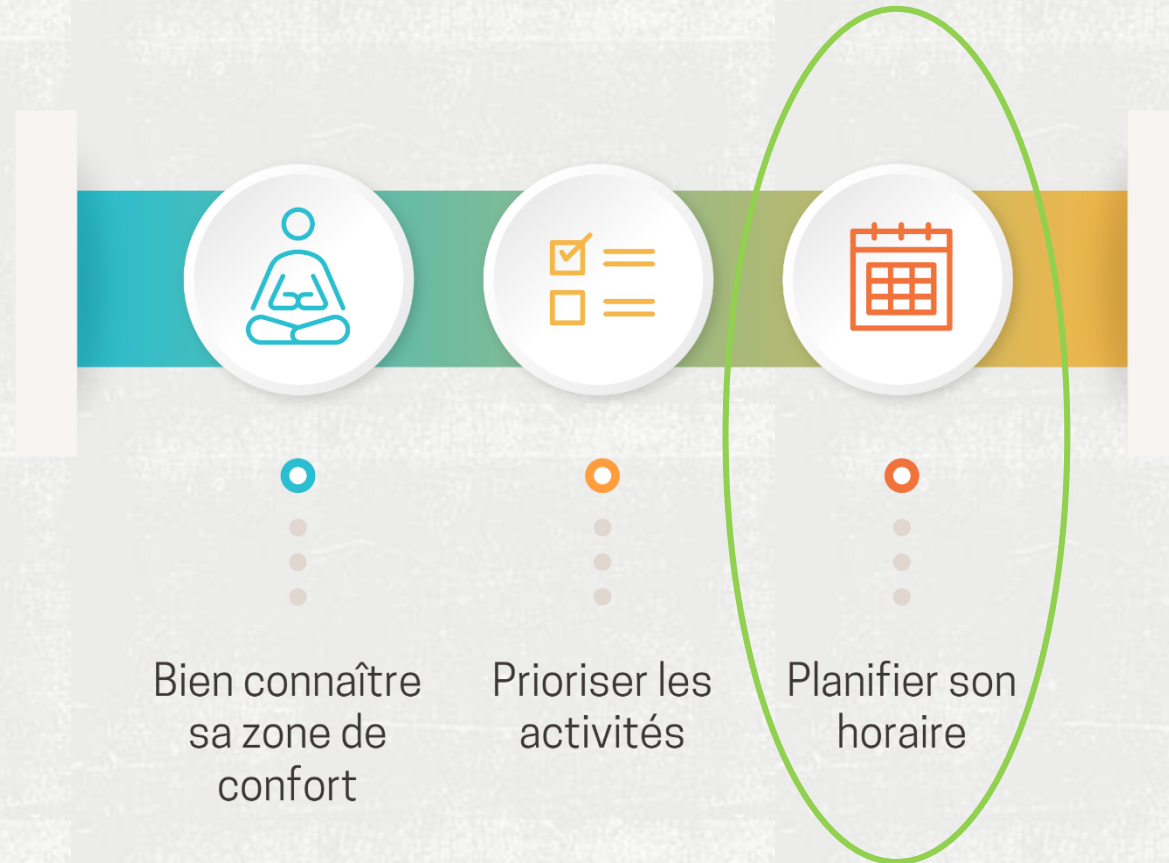
*Est-ce que c'est une bonne utilisation de mon énergie?*

*Est-ce que c'est une bonne utilisation de mon temps?*

*Est-ce réaliste de m'engager dans cette activité?*



# ÉTAPE PAR ÉTAPE



# Les 6 Principes de conservation d'énergie (6P)

**P**acing

**P**osition

**P**lanifier

**P**ermission

**P**rioriser

**P**laisir

**FICHE RESSOURCE 2** →

**P**acing

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.

**P**lanifier

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.

**P**rioriser

Certaines activités sont nécessaires et doivent être réalisées à des moments définis. D'autres activités peuvent être déplacées et réparties dans l'horaire.

**P**osition

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.

**P**ermission

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.

**P**laisir

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.



# Les 6 P au quotidien : Astuces

Fiche ressource 3 →

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>

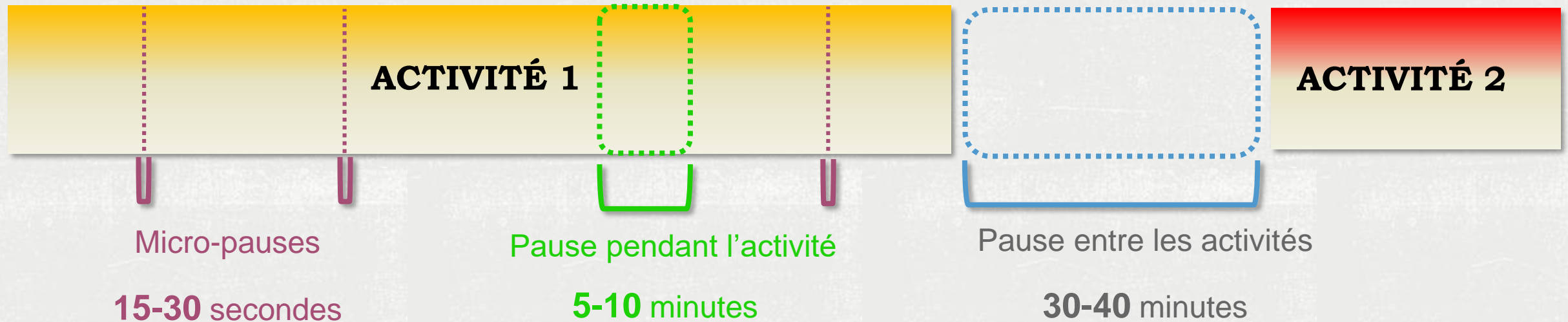
Prendre son bain ou sa douche		
Pacing	Planifier	Prioriser
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre le temps nécessaire et inclure des petites pauses.</li> <li>• Se pencher vers l'avant pour laver les cheveux.</li> <li>• S'asseoir dans la douche.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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'habillement (Ex. : mettre ses bottes, sortir un vêtement au fond du placard).</li> </ul>



# Le repos... un ingrédient essentiel

## Répartition des périodes de repos (exemple)



# Astuces

## DIFFÉRENTS TYPES DE REPOS

- *Repos physique*
  - *Repos mental*
  - *Pauses entre les tâches (30-40 min)*
  - *Pauses pendant les tâches si l'activité est longue (une pause de 5-10min. aux 15-20 min.)*
  - *Micro-pauses pendant les tâches (15-30 sec.)*
  - *Siestes avant 14h, sauf si nécessaire*
  - *Réduction au minimum des stimuli*
  - *Tâche agréable ...*
- 
- *Attention aux écrans... dépense énergie sournoise*



# Prévoir une marge de manœuvre



## UNE MARGE DE MANŒUVRE POUR...

*Prévoir les fluctuations*  
*Avoir une réserve pour les imprévus*  
*S'habituer à ne pas se surmener*

**60%**

*De la **durée** d'une activité*  
*De l'**intensité** ou de l'effort demandé*  
*De la **fréquence** d'une activité*

### **EXEMPLE:**

60% du temps bien toléré  
60 % de la vitesse, l'effort toléré à la marche  
60% le nombre de marche / semaine





# «Stop-Rest-Pace»



## Stop

**S'arrêter.** Respectez vos limites. Arrêtez avant l'apparition des premiers signes. 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.e pour vous reposer. Intégrez plusieurs périodes de repos avant, pendant et après une activité.

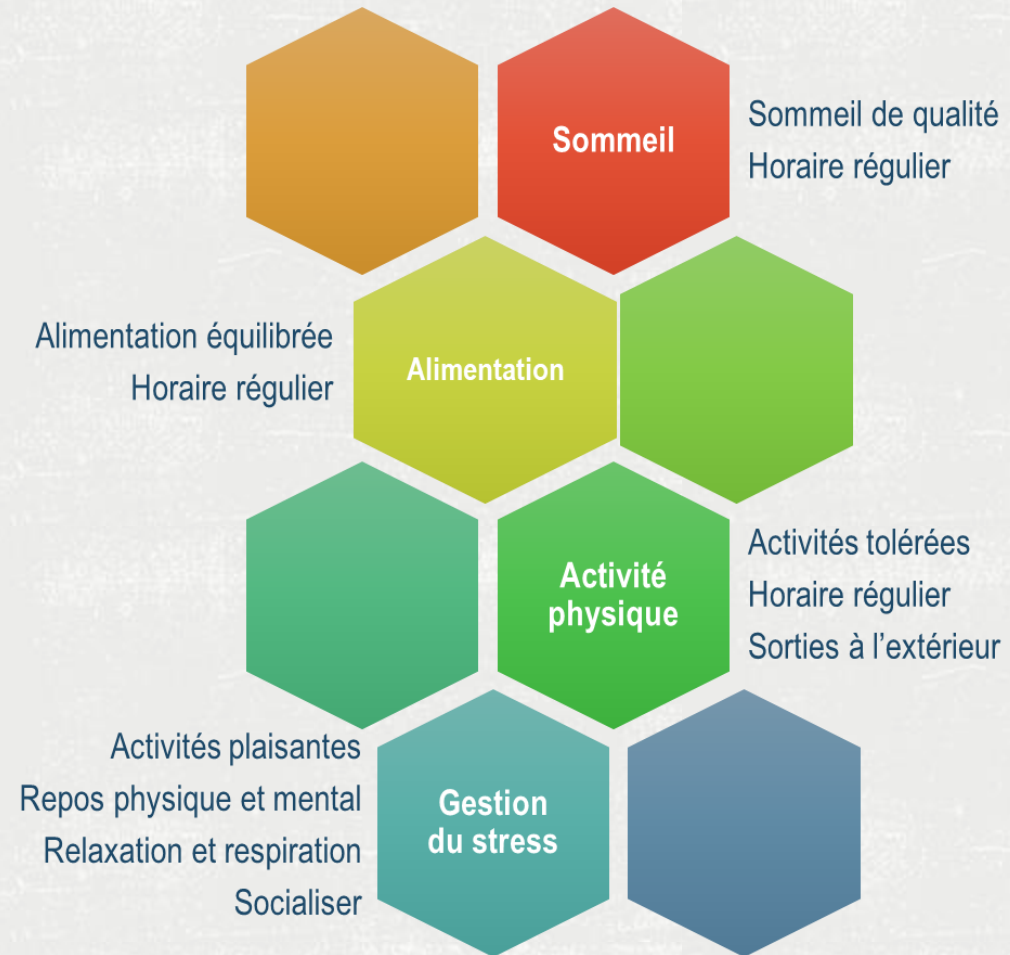


## Pace

**Adapter 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.



# Habitudes de vie et énergie



# ÉTAPE

## 3



Planifier son  
horaire

## Planifier son horaire (Fiche activité 6)

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 :



# ÉTAPE

3



Planifier son  
horaire

## Comment se fixer un objectif?

Viser la **stabilité** et la progression par **petit pas**



### Exemples:

Terminer partiellement la balayeuse  
sans me vider de mon énergie

Vs



Finir ma balayeuse malgré la fatigue  
importante



# ÉTAPE

## 3



Planifier son  
horaire

## Suivi de la fréquence cardiaque pendant les activités

La mesure de référence: **FCR (fréquence cardiaque de repos)**  
 Intervalle sécuritaire: **FCR ± 10 bpm (battement par minute)**  
 Maximum d'activation: **100 bpm**  
 Maximum d'activation si MPE sévère: **FCR + 15 bpm**  
 Ajuster les paramètres au besoin

### FICHE-RESSOURCE 10

### Suivi de la fréquence cardiaque

Exemple :

#### Suivi de la fréquence cardiaque lors des activités

<b>FCR référence</b>	72 bpm	<b>Zone sécuritaire (FCR ± 10 bpm)</b>	62 bpm à 82 bpm
<b>Moyenne 7 jours de la FCR</b>		<b>Seuil limite - Ne pas dépasser 100 bpm</b>	100 bpm ou 87 bpm
		<b>Si MPE sévère- Ne pas dépasser (FCR + 15 bpm)</b>	



# ÉTAPE

3



Planifier son  
horaire

## Suivi de la fréquence cardiaque pendant les activités

### Recommandations

En période de récupération: Revenir en zone sécuritaire

Si dépassement 100 bpm ou FCR +15 bpm: **Stop-Rest-Pace**

Prévention MPE: Rester maximum 2 minutes à + FCR +15 bpm

Considérer les activités **physiques + cognitives + émotionnelles**

**Se fier sur sa perception d'effort**

*Pour plus d'information consulter l'atelier sur les problématiques cardiovasculaires*



# ÉTAPE

## 3



Planifier son  
horaire

## Comment suivre son évolution?

### Suivi des symptômes

Fatigue  
MPE  
Sommeil  
Humeur  
Variation des autres  
symptômes  
Rythme cardiaque

### Suivi des activités

Satisfaction  
Siestes  
Particularités



FICHE-RESSOURCE 9

Journal des symptômes - Exemple



# TRUCS ET ASTUCES

- ✓ Quand et comment augmenter mon niveau d'activité ?
- ✓ Comment modifier les pensées nuisibles ?
- ✓ Quels sont les autres facteurs à considérer pour la fatigue ?
- ✓ Quoi faire en période de crash ?



# TRUCS ET ASTUCES



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

### **Quand?**

- ✓ *Stabilité depuis au moins 2-3 semaines*
- ✓ *Marge de manœuvre suffisante*

### **Comment?**

*Un objectif/une activité à la fois, dosage en-dessous de votre maximum*

*Augmenter avec dosage très prudent (**10%**)*

*Augmenter un seul paramètre à la fois (fréquence>intensité)*

*Demeurer flexible, réaliste et **bienveillant***



# TRUCS ET ASTUCES

## TRANSFORMER LES PENSÉES NUISIBLES



- Ø *Ma vie est finie...personne ne peut m'aider, je ne guérirai jamais...*
- Ø *Je ne peux plus rien faire, je ne sers à rien...*
- Ø *Je ne sors plus de chez moi, les gens ne comprennent pas ce que je vis et me jugent...*
- Ø *Je suis découragé (e) par ma situation interminable*
- Ø *Mon corps me dit que quelque chose ne va pas, est-ce vraiment la covid longue?*
- Ø *C'est seulement de la fatigue, je dois me forcer un peu et ça reviendra*

- ✓ *Chaque jour, je fais des progrès, même s'ils peuvent sembler petits.*
- ✓ *Chaque petite amélioration est un pas dans la bonne direction vers ma guérison complète.»*
- ✓ *Je suis reconnaissant(e) pour le soutien de mes proches et pour les professionnels de la santé qui travaillent avec moi pour trouver des solutions et m'aider à me sentir mieux.*
- ✓ *Je choisis de me concentrer sur les aspects positifs de ma vie et sur les activités que je peux encore apprécier, même si je vis des difficultés*
- ✓ *e suis fort(e) et résilient(e), et je sais que je vais surmonter cette épreuve*



# Astuces



## D'autres facteurs à considérer pour la fatigue ...

*Insomnie*

*Apnée du sommeil*

*Anxiété et dépression*

*Manque d'activité physique*

*Alimentation déficiente*

*Douleur*

*Stress*

*Anémie*

*Problème hormonal*

*Médication*

*Épuisement professionnel...*



# Astuces



## Quoi faire en période de CRASH/MPE ?

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



# Cycle d'une bonne gestion de la fatigue



# En conclusion...

Un petit pas à la fois, la bienveillance est le meilleur guide à travers votre parcours.

