

FATIGUE ET MALAISES POST-EFFORT

La présente fiche s'adresse principalement aux médecins, aux pharmaciens et au personnel infirmier de première ligne. Elle se veut 1) un outil d'aide à la prise en charge et 2) une source d'information. Elle est fournie à titre indicatif et ne remplace pas le jugement clinique du clinicien qui exerce les activités qui lui sont réservées par la loi ou par un règlement. Le contenu repose sur une revue systématique des guides de pratique clinique au moment de sa réalisation et il est soutenu par le savoir et l'expérience de parties prenantes québécoises qui ont contribué à sa réalisation. Pour plus de détails, consulter inesss.qc.ca/COVID-19.

Cette fiche est complémentaire à l'outil général d'aide à la prise en charge [Affections post-COVID-19](#).

Consultez l'outil pour un aperçu général de la prise en charge des enfants, des adolescents et des adultes qui ont des symptômes persistants après une infection par le SARS-CoV-2.

FATIGUE

→ La présence de fatigue ou son intensité ne sont **pas liées à la sévérité** de la phase aiguë de l'infection.

Trois types de fatigue observées dans les affections post-COVID-19

Caractéristiques	Fatigue classique	Fatigue associée au déconditionnement	Fatigue associée aux malaises post-effort
Présentation clinique	- Sensation de lourdeur, de lassitude ou d'épuisement - Intensité généralement proportionnelle à l'effort consenti	- Intolérance à l'effort - Capacité réduite à effectuer une activité physique à la fréquence, l'intensité et la durée normalement habituelles en fonction de l'âge, de la taille, du genre, de la masse musculaire et de la capacité cardiovasculaire	- Fatigue intense et incapacitante - Sensation d'écrasement ou d'être exténué - Intensité disproportionnée par rapport à l'effort qui l'a causée - Apparition ou exacerbation à la suite d'activités non problématiques avant l'infection
Survenue	Durant ou après un effort physique, cognitif ou émotionnel	Durant ou tôt après un effort physique	De quelques heures à 72 heures après un effort physique, cognitif ou émotionnel
Récupération	- S'estompe avec le repos ou le sommeil - Peut durer quelques heures ou quelques jours	- S'estompe avec le repos ou le sommeil - Dure généralement moins d'une journée	- Ne s'estompe pas ou peu avec le repos ou le sommeil - Peut durer des jours, des semaines ou des mois

i Les trois types de fatigue peuvent coexister.

→ La **dépression et la fatigue qui peut y être associée** peuvent être une conséquence des affections post-COVID-19 ou du contexte pandémique et elles peuvent complexifier le tableau clinique.

MALAISES POST-EFFORT

Les malaises post-effort :

- correspondent à **une apparition ou une aggravation de signes et symptômes** qui surviennent à la suite d'un effort physique, cognitif ou émotionnel, même minime. Ils se produisent généralement **de quelques heures à 72 heures après l'activité** et peuvent durer des jours, des semaines ou des mois;
- sont souvent associés à une **réduction du niveau fonctionnel** par rapport à celui d'avant l'infection;
- sont **liés à la quantité d'énergie** que possède une personne :
 - chaque personne a une **quantité d'énergie disponible** qui lui est propre et qui peut varier dans le temps;
 - chaque activité** requiert une quantité d'énergie propre à chaque personne et, si elle ne dépasse pas la quantité d'énergie disponible, peut entraîner une fatigue de type classique qui peut se résorber avec un repos suffisant;
 - le **cumul d'activités** entraîne une augmentation de l'énergie dépensée;
 - le **seuil de déclenchement des malaises post-effort** correspond au moment où l'énergie disponible est entièrement dépensée;
 - une fois le seuil atteint**, la fatigue intense et les autres manifestations des malaises post-effort surviennent après un certain délai et durent un certain temps. Voir les tableaux suivants pour plus de précisions.

Caractéristiques des malaises post-effort

Paramètres	Caractéristiques
Types d'activité qui peuvent contribuer à l'atteinte du seuil de déclenchement des malaises post-effort	• Tous les types d'activité peuvent contribuer, p. ex. : - Physique – se doucher, s'habiller, se brosser les dents, monter un escalier, cuisiner, faire le lavage, faire le ménage, marcher, etc. - Cognitif – écouter de la musique, lire, travailler à l'ordinateur, regarder un film ou une émission, remplir un formulaire, conduire, etc. - Émotionnel – interagir avec d'autres personnes, deuils (p. ex. difficulté à reprendre les activités antérieures ou à retourner au travail ou à l'école travail), événements stressants (p. ex. demande des assureurs, disputes ou maladie d'un proche), événement heureux (p. ex. fête), etc. i L'énergie requise pour réaliser une activité peut varier en fonction du type d'activité, de sa durée, de son intensité, de l'environnement, de l'état mental au moment de faire l'activité ou de la façon dont celle-ci est réalisée.
Seuil d'effort qui déclenche les malaises post-effort	• Variable : - d'une personne à l'autre; - d'une journée à l'autre pour une personne donnée. • Tributaire, notamment, de l'évolution de l'état de santé de la personne, de la prise de médicaments et de l'ajout de nouvelles activités à la routine établie. • Peut être précédé de symptômes avant-coureurs – p. ex. mal de tête, sensibilité accrue aux stimuli, difficulté d'élocution, palpitation ou irritabilité. i Les symptômes avant-coureurs sont différents selon les personnes et peuvent varier selon le type d'effort. Ils se recoupent avec les symptômes des malaises post-effort, mais sont généralement isolés. Un repos dès leur apparition peut prévenir l'évolution vers les malaises post-effort.
Délai entre l'activité et les malaises post-effort	• De quelques heures à 72 heures selon les personnes.
Durée du malaise post-effort	• Variable. Peut durer des jours, des semaines ou des mois.

Manifestations qui peuvent apparaître ou être exacerbées en cas de malaises post-effort

Catégories ¹	Manifestations ¹ (liste non exhaustive)
Cardiorespiratoires	• Arythmie • Chute de pression • Douleur thoracique • Dyspnée • Intolérance orthostatique (voir encadré gris plus bas) • Palpitations
Cognitives	• Difficulté à penser clairement • Difficulté à trouver les mots • Diminution de l'attention • Pertes de mémoire
Générales	• Fatigue intense • Sensation d'inconfort en position assise ou debout • Sommeil non réparateur • Symptômes pseudo-grippaux²
Neurologiques	• Difficulté à articuler/à prononcer • Douleurs • Étourdissements • Sensibilité accrue aux stimuli³ • Maux de tête • Paresthésies • Sensation de tremblements intérieurs⁴ • Vision brouillée
Musculosquelettiques	• Douleur musculaire ou articulaire • Faiblesse musculaire • Fatigue musculaire • Sensation de brûlure aux muscles

1. L'information est présentée en ordre alphabétique.

2. Inclus les maux de gorge, les adénopathies douloureuses, la fièvre et les myalgies.

3. Inclus le bruit, la lumière, les odeurs et le toucher.

4. Généralement non perceptibles de l'extérieur et touchant souvent les membres inférieurs.

i **L'intolérance orthostatique** consiste en une constellation de symptômes qui surviennent lors du passage de la position couchée ou assise à la position debout. Ceux-ci peuvent se produire avec ou sans tachycardie orthostatique, hypotension orthostatique ou syncope.

⚠ Une tachycardie orthostatique serait observée chez un sous-groupe de personnes qui ont des symptômes persistants.

📖 Consulter la fiche d'aide à la prise en charge [Manifestations cardiorespiratoires](#) pour plus de précisions.

i **Les malaises post-effort** sont une manifestation cardinale de l'encéphalomyélite myalgique. Cette condition partage des similarités avec certains aspects cliniques des affections post-COVID-19; toutefois, les incertitudes relatives à la physiopathologie de chacune de ces conditions rendent leur lien incertain.

APPRÉCIATION DE LA CONDITION DE SANTÉ

Éléments	Précisions
Caractériser la fatigue pour déterminer le type (voir tableau précédent sur la fatigue) et en suivre l'évolution.	- Fluctuations sur l'ensemble d'une journée typique - Traitements ou activités qui soulagent ou exacerbent la fatigue - Impact sur la capacité à travailler ou aller à l'école ainsi que sur les activités de la vie quotidienne (p. ex. reporter ou éviter une activité), y compris le niveau d'autonomie pour les réaliser
Rechercher et caractériser les malaises post-effort pour adapter la prise en charge et suivre leur évolution.	- Effet de l'introduction d'une activité (physique, cognitive ou émotionnelle) ou de l'augmentation de son intensité sur les symptômes, le niveau d'énergie et l'humeur - Type d'activité qui déclenche l'apparition ou l'exacerbation de symptômes, y compris leur intensité - Délai d'apparition ou d'exacerbation des symptômes - Symptômes qui apparaissent ou qui sont exacerbés - Durée du malaise post-effort – temps de récupération - Impact sur la capacité à travailler ou aller à l'école ainsi que sur les activités de la vie quotidienne (p. ex. reporter ou éviter une activité), y compris le niveau d'autonomie pour les réaliser  Les malaises post-effort peuvent être difficiles à décrire pour les personnes atteintes. L'accumulation de malaises post-effort dont la récupération n'est pas complète peut complexifier l'évaluation du tableau clinique.
Rechercher des facteurs ou conditions , préexistants ou non, qui pourraient causer, contribuer ou exacerber la fatigue ou les malaises post-effort.	Voir le tableau ci-dessous
Orienter les examens physique et mental selon le tableau clinique.	 Consulter l'outil d'aide à la prise en charge Affections post-COVID-19 pour plus d'information sur les examens, les analyses et les investigations.
Envisager des analyses et investigations selon le tableau clinique.	 Les résultats des examens sont souvent normaux dans le contexte des affections post-COVID-19. Les résultats des analyses et investigations courantes servent principalement à exclure les autres conditions possibles. Ils sont souvent normaux dans le contexte des affections post-COVID-19.

Facteurs ou conditions, préexistants ou non, qui peuvent causer, contribuer ou exacerber la fatigue ou les malaises post-effort (liste non exhaustive)

Catégories ¹	Exemples ¹
Conditions	- Infections chroniques ou non - Réinfection par le SARS-CoV-2 - Troubles auto-immuns/inflammatoires - Troubles cardiaques - Troubles endocriniens - Troubles métaboliques - Troubles nutritionnels - Troubles psychologiques - Troubles respiratoires - Troubles du sommeil - Tumeurs malignes
Facteurs physiologiques	- Émotions positives ou négatives, y compris le stress - Période menstruelle - Période postprandiale
Habitudes de vie	- Alimentation difficile ou inadéquate pouvant entraîner des carences - Consommation de drogue, d'alcool, de caféine, etc. - Manque de sommeil - Surutilisation des écrans
Traitements pharmacologiques ou non	- Usage de médicaments - Usage de produits naturels
Autres facteurs	- Exposition à des toxines - Facteurs psychosociaux

1. L'information est présentée en ordre alphabétique.

PRISE EN CHARGE

▲ Il n'y a pas de traitement pharmacologique spécifique pour traiter les affections post-COVID-19.

Les données sur l'usage de traitements pharmacologiques, de suppléments et de produits naturels dans le contexte des affections post-COVID-19 sont limitées.

L'intervention sur les symptômes psychologiques devrait viser à soutenir la récupération plutôt qu'être l'objet principal de l'approche thérapeutique.

Prise en charge selon la situation

Situations	Prise en charge
Présence de facteurs ou conditions qui pourraient causer la fatigue ou y contribuer	- Revoir la pertinence des traitements pharmacologiques en cours; au besoin : - ajuster la posologie ; - envisager l'usage d'un autre traitement avec un profil différent d'effets indésirables. - Prendre en charge les conditions selon la pratique usuelle. Envisager l'orientation vers un médecin spécialiste au besoin, selon le tableau clinique.
Fatigue classique SANS malaises post-effort	- Prise en charge selon la pratique usuelle. - Soutenir la personne dans la gestion de sa fatigue (voir la section suivante). Envisager l'orientation vers un médecin spécialiste au besoin, selon le tableau clinique.
Fatigue associée au déconditionnement SANS malaises post-effort	Consultez l'outil d'aide à la prise en charge Affections post-COVID-19 pour d'autres recommandations générales.
Malaises post-effort , y compris la fatigue associée	- Informez la personne sur les stratégies permettant d'éviter la survenue des malaises post-effort (voir la section suivante). - Soutenir la personne dans la gestion de ses malaises post-effort et de son énergie.  La récupération peut s'avérer longue et le pronostic est incertain. - Traiter les symptômes qui ne sont pas associés aux malaises post-effort selon la pratique usuelle.  Si un traitement pharmacologique est envisagé : - si possible, l'amorcer à petites doses et ajuster les doses lentement pour éviter d'engendrer des malaises post-effort; - faire le suivi de l'efficacité du traitement amorcé et l'arrêter si non bénéfique; - avertir la personne que le traitement pourrait avoir une incidence sur le seuil auquel les malaises post-effort surviennent et sur les symptômes avant-coureurs. - Évaluer le retour au travail ou à l'école au cas par cas lorsque l'état de santé de la personne est stabilisé et qu'elle est en mesure d'accomplir ses activités de la vie quotidienne et domestique. - Évaluer au cas par cas le besoin d'un retour progressif au travail ou à l'école avec des accommodements temporaires et personnalisés.  Une reprise trop rapide des activités pourrait allonger le temps de récupération. - Envisager le besoin de soins à domicile, d'aides techniques ou d'aides à la mobilité, p. ex. déambulateur avec siège et vignette de stationnement. Orienter la personne vers un professionnel de la réadaptation ou une clinique post-COVID-19¹ - si la difficulté à gérer l'énergie et les malaises post-effort entraînent une incapacité fonctionnelle importante ; - pour soutenir la planification du retour progressif aux activités. - Consultez la fiche d'aide à la prise en charge Interventions de réadaptation pour de l'information sur l'apport possible des professionnels de la réadaptation – À paraître à la fin de l'été 2022.

1. L'offre de services est en cours de développement.

GESTION DE LA FATIGUE ET DES MALAISES POST-EFFORT

Situations	Conseils
Fatigue classique SANS malaises post-effort	Donner les conseils usuels.
Fatigue associée au déconditionnement SANS malaises post-effort	Consultez l'outil d'aide à la prise en charge Affections post-COVID-19 pour d'autres conseils généraux.
Malaises post-effort, y compris la fatigue associée	- Informez la personne sur l'importance d'une bonne gestion de son énergie pour : - éviter les cycles activités – malaises post-effort (crash); - favoriser la récupération à long terme. ⚠ Ne pas appliquer les stratégies habituelles de reprise graduelle des activités avec augmentation continue de la durée et de l'intensité. Le respect de l'enveloppe énergétique est essentiel : - attendre la stabilisation de l'état de la personne durant quelques semaines avant de l'encourager à progresser de façon prudente dans ses activités; - ne pas encourager la personne à se livrer à des activités pour augmenter son endurance. - Indiquer à la personne les stratégies pour gérer son énergie (voir le tableau de la page 6). i Une gestion optimale de l'énergie peut nécessiter un certain temps d'apprentissage. De plus, des ajustements seront nécessaires en fonction de l'évolution de l'état de santé et de la mise en place de nouvelles activités dans la routine. - Rappeler les avantages d'une bonne hygiène de vie – p. ex. prendre l'air, alimentation, sommeil, temps d'écran, consommation de caféine, alcool et drogue. - Discuter avec la personne de l'importance d'avoir des attentes raisonnables, puisque la récupération pourrait s'avérer longue. i Une amélioration progressive pourrait survenir jusqu'à 12 semaines après l'infection chez plusieurs personnes, mais elle aurait tendance à être beaucoup plus lente par la suite lorsque des symptômes persistent. - Encourager la personne à : - diminuer ses engagements et ses sources de stress; - être bienveillante envers elle-même; - vivre ses émotions lors des malaises post-effort sans trop culpabiliser; - voir les malaises post-effort comme une occasion d'en apprendre plus sur ses limites; - normaliser les pensées et les émotions liées à l'écart entre l'état d'avant l'infection et l'état actuel; - redéfinir un nouveau style de vie en fonction de ses nouvelles contraintes physiques, cognitives et émotionnelles; - se donner la permission de demandeur de l'aide; - rechercher de l'aide psychologique au besoin. - Discuter avec la personne de l'importance d'informer les gens de son milieu personnel et professionnel à propos des malaises post-effort et de leurs conséquences afin de favoriser une compréhension et un soutien adéquat.

Stratégies de gestion de l'énergie (*pacing*)

Éléments	Exemples
Conservation/maximisation/régularisation de l'énergie	
• Équilibrer les périodes d'activité et de repos (voir la section ci-dessous) • Prioriser - Établir un ordre de priorité des activités. - Conserver de l'énergie pour des activités significatives. - Reconnaître et limiter les activités énergivores. • Adapter - Modifier les activités pour les rendre plus faciles à réaliser. - Fractionner les grosses tâches en plus petites. • Planifier - Échelonner les activités sur les jours ou les semaines. - Faire les activités énergivores durant les périodes de la journée ou de la semaine où l'énergie est la plus élevée. - Réserver du temps pour les activités énergisantes – en respectant l'enveloppe énergétique.	• Emplettes et épicerie - Faire livrer, prioriser les périodes moins achalandées. • Modification des activités (lorsque possible) - Utiliser la position assise ou semi-assise – p. ex. brossage de dents, se doucher, cuisiner, s'habiller, passager en voiture - Utiliser la position semi-assise ou couchée – p. ex. activités cognitives. - Limiter les stimuli – p. ex. bouchons ou coquilles, masque de sommeil, paravent, tamisage de la lumière, mode sombre sur les appareils électroniques. • Aide technique - Vignette de stationnement, déambulateur avec siège, transport adapté, fauteuil roulant. • Aides à domicile - Ménage, repas préparés, déneigement, entretien – p. ex. pelouse, paysagement, petits travaux domestiques. • Activités énergisantes – en respectant l'enveloppe énergétique - Pratique d'un passe-temps, s'asseoir à l'extérieur. - Toute activité qui procure plaisir et satisfaction.
Équilibre des périodes d'activité et de repos	
• Équilibrage - Trouver les seuils d'efforts physiques, cognitifs et émotionnels qui déclenchent les malaises post-effort. - Ajuster l'intensité des activités et planifier une alternance de périodes d'activité et de repos de façon à ne pas dépasser les seuils d'efforts trouvés. - Attendre une stabilisation de l'état de santé durant quelques semaines avant d'essayer d'augmenter légèrement les activités, même si la personne se sent bien. ⚠ Une augmentation trop rapide des activités pourrait entraîner une rechute. Les cycles efforts/activités – malaises post-effort (<i>crash</i>) sont à éviter le plus possible. • Éléments facilitateurs - Prévoir une période de repos avant et après une activité énergivore. - Prévoir une marge de manœuvre pour les imprévus - Alterner entre les tâches – p. ex. faciles vs difficiles, physiques vs cognitives. - Arrêter une activité avant d'être très fatigué pour diminuer le temps de repos nécessaire. - Planifier les moments de repos d'abord et les activités par la suite. - Prévoir des périodes de pause et de repos chaque jour. - Choisir les activités de façon à ne pas dépasser la quantité d'énergie disponible pour la journée et ne pas empiéter sur celle des jours suivants – p. ex. théorie des cuillères.	• Trouver les seuils d'efforts - Rechercher des symptômes avant-coureurs; le cas échéant, arrêter l'activité avant ou dès leur apparition. - Se servir de la fréquence cardiaque comme point de repère – p. ex. 50 à 60 % de la fréquence maximale • Repos - Faire fréquemment des petites pauses en choisissant le moment, la fréquence et la durée avec l'expérience – p. ex. 2-5 minutes. - Faire des pauses sensorielles de 5 à 20 minutes – p. ex. bouchons ou coquilles, masque de sommeil, lumière tamisée, pas d'écran. - Se coucher une heure avant une sortie. - Se réserver une ou des journées sans engagements la veille d'un rendez-vous. - S'accorder un repos complet (ne rien faire). ⚠ L'objectif n'est pas de dormir, car les siestes prolongées peuvent nuire au sommeil nocturne. • Activités de récupération - Relaxation, méditation, se centrer sur sa respiration, exercices de respiration.

SUIVI

→ **Le suivi est important**, mais il n'y a pas de particularité propre à la fatigue et aux malaises post-effort.

⚠ La tenue d'un journal d'activités peut générer de l'anxiété chez certaines personnes et être plus difficile pour les personnes dont le seuil de déclenchement des malaises post-effort est bas.

Certaines personnes dont la fatigue est associée aux malaises post-effort peuvent avoir tendance à prioriser le travail et s'effondrer au retour.

Un rendez-vous en présence peut représenter un gros effort pour certaines personnes et provoquer un malaise post-effort.

i La présence d'un proche peut favoriser la rétention de l'information et l'éducation des proches sur les impacts des malaises post-effort.

📖 Consulter l'outil général d'aide à la prise en charge [Affections post-COVID-19](#) pour les recommandations générales.