



**Santé** Faire du sport ne fait pas maigrir 42



**Jardin** Les rosiers des fleuristes égayent les villes 48

**Voyage** Sur l'île de Tahiti, avec la série «PK.O» 46



# Bien vivre



Testée positive au Covid en janvier, Nathalie commence enfin à vivre sans être essouffée au moindre mouvement grâce au programme qu'elle suit à l'Hôpital de la Tour, à Genève. Yvain Genevay

## Réapprendre l'effort après le Covid

**Fatigue, essoufflement... les séquelles du virus plombent même les jeunes. Un programme de réhabilitation rapide leur est destiné.**

**GENEVIÈVE COMBY**  
genevieve.comby@lematindimanche.ch

Les yeux se plissent et on devine qu'elle nous sourit malgré le masque. Malgré l'effort, aussi. Le roulis du vélo d'intérieur couvre à peine la musique. Les appareils de musculation, les miroirs, on pourrait presque se croire dans un fitness. Pourtant, cette salle où pédale consciencieusement Nathalie Di Giacomo se trouve au cœur de l'Hôpital de la Tour, à Genève. La jeune femme participe à un nouveau programme de réhabilitation cardio-respiratoire post-Covid. «Je suis un peu essouffée, là»,

admet cette assistante de gestion de fortune de 35 ans, sans se départir de sa bonne humeur. Depuis plusieurs semaines, pourtant, elle réapprend patiemment à gérer son souffle, à faire des efforts. Ce jour-là, elle enchaînera du vélo, de la marche sur tapis roulant et du renforcement musculaire. Vingt minutes pour chaque type d'exercice, sous la surveillance étroite d'un physiothérapeute.

Quand elle a été testée positive au Covid-19, en janvier, Nathalie était enceinte de plus de sept mois. En quelques jours, sa santé s'est dégradée. Toux, fièvre, difficultés à respirer, elle est hospitalisée et, pour protéger l'enfant à naître, subit →



→ une césarienne avant terme. Si elle sort de l'hôpital après deux semaines, son bébé y restera un mois de plus. Physiquement, la jeune maman est lessivée. L'accouchement et les circonstances dans lesquelles il s'est produit ont laissé des traces. Mais le virus aussi. «Je marchais à peine dix mètres et j'étais déjà à bout de souffle, raconte-t-elle. Même en parlant, j'étais essoufflée. Il m'arrivait de ressentir comme un vide dans la poitrine, l'impression de faire de l'apnée, et je continuais à beaucoup tousser.» Son médecin traitant l'oriente alors vers de la physiothérapie cardio-respiratoire.

**Effets à long terme**

«Au début, j'avais un peu peur de faire de l'exercice, mais aujourd'hui ça va beaucoup mieux», confie Nathalie. La pandémie a changé le profil d'une partie des patients de l'unité qui la prend en charge. À côté des malades du cœur, des poumons, du cancer, du diabète ou des patients obèses, il y a ceux chez qui le SARS-CoV-2 a laissé des séquelles. Fatigue, essoufflement, difficulté à reprendre sa vie d'avant... les effets à long terme du Covid empoisonnent la vie d'un grand nombre de personnes. «Alors qu'en juin dernier nous recevions plutôt des patients assez lourds, qui sortaient de réanimation, ou en tout cas avaient été hospitalisés, aujourd'hui nous accueillons de plus en plus de jeunes gens», observe Laurence Vignaux, responsable Physiothérapie cardio-respiratoire et Pneumologie à l'Hôpital de la Tour. Il fallait faire quelque chose, car nous sommes confrontés à un véritable problème de santé publique.» Sous son impulsion se met donc en place un programme multidisciplinaire de réhabilitation spécifique, en ambulatoire, destiné à ces profils. Il se caractérise par une prise en charge d'un mois, à raison de deux séances par semaine à l'hôpital et d'une séance par semaine à réaliser chez soi. «Nous incitons nos patients à bouger de leur côté, à marcher, à faire du vélo, du renforcement musculaire, selon les possibilités dont ils disposent, mais aussi des exercices respiratoires. Tout cela dans le but de les rendre autonomes», précise Nicolas Beau, un des physiothérapeutes spécialisés en rééducation cardio-respiratoire de l'équipe.

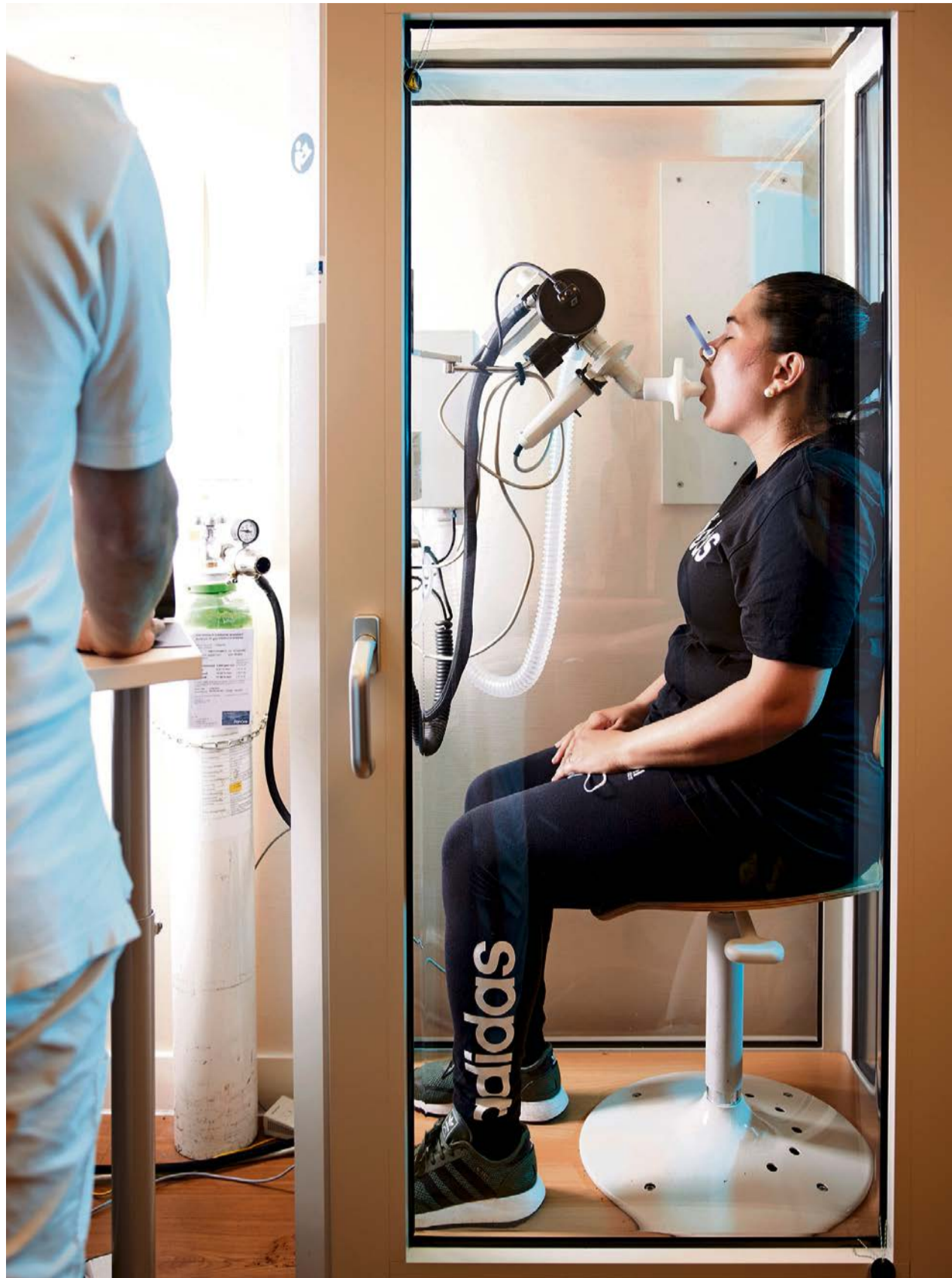
Le programme est adapté à chaque patient. Du sur-mesure, plus ou moins intensif, avec plus ou moins d'exercices respiratoires. Les modules d'entraînement sont élaborés sur la base d'un bilan complet, réalisé en amont, qui permet de connaître très précisément non seulement l'état du patient, ses antécédents, mais les éventuelles séquelles laissées par le Covid, ainsi que sa fonction cardiaque, pulmonaire et sa capacité à l'effort. Le but étant de réussir à augmenter progressivement la charge d'entraînement tout s'assurant que la personne reste dans sa «zone de confort» respiratoire. «Inutile de faire souffrir les gens, ça les décourage et, en plus, c'est totalement contre-productif», lâche en souriant Laurence Vignaux.

**Écouter ses sensations**

Pour associer les participants, l'équipe recourt notamment à l'échelle de Borg qui incite à écouter ses sensations pour doser l'effort. Cette gradation va de 0-repos (je ne fais rien) à 10-effort maximal (je suis obligé de m'arrêter). Pour progresser, les patients doivent se maintenir entre 4 (je commence à être essoufflé) et 6 (je peux parler mais je n'arrive pas à finir mes phrases). Nathalie est en plein dedans. «Je commence à avoir de la peine à parler», nous confie-t-elle après une dizaine de minutes à pédaler sans flancher.

À ses côtés, le physiothérapeute suit sa tolérance à l'effort et son rythme cardiaque. L'encadrement médical est là pour guider les patients, mais aussi les rassurer. «Le Covid crée parfois un stress chez ceux qui l'ont eu et ne savent pas trop comment faire, s'ils doivent forcer ou non...» observe Nicolas Beau. La maladie peut laisser des difficultés respiratoires à l'effort, mais au repos aussi, parfois. Avec des gens qui, assis devant leur écran d'ordinateur, leur téléviseur ou en train de lire, se mettent soudain à respirer de façon rapide, saccadée et incontrôlée. Eux seront initiés à des exercices leur permettant de reprendre le contrôle de leur souffle.

Nathalie n'en a pas eu besoin. Mieux, elle s'autorise aujourd'hui à se projeter dans l'avenir: «Je peux presque reprendre ma vie comme avant.» Elle se voit même reprendre un de ces jours la course à pied, qu'elle avait un peu laissé tomber à l'arrivée de ses enfants.



Avant d'établir le programme d'exercices personnalisé, le patient se soumet à un série de tests qui permettent d'évaluer sa fonction pulmonaire d'une durée de trente minutes.

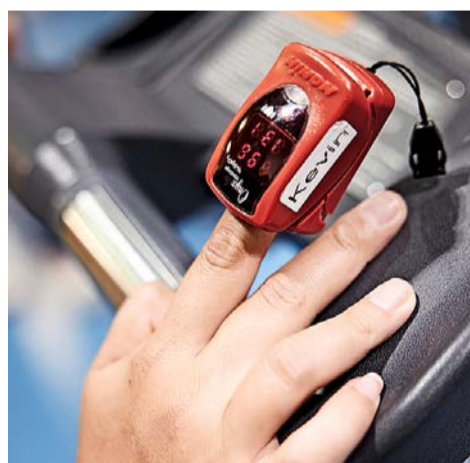
Photos: Yvain Genevay

**Le Covid qui dure...**

L'expression «Covid long» fait désormais partie du langage courant. On ne connaît pas tout des séquelles que peut laisser le virus, mais les connaissances accumulées jusqu'ici dessinent un tableau assez inquiétant, même si le type et l'ampleur des symptômes semblent varier grandement. Une des sources d'étonnement réside dans le fait qu'un certain nombre de ces Covid longs concernent des gens relativement jeunes, sans prédispositions particulières, en bonne condition physique ou n'ayant pas forcément souffert d'une forme grave du Covid.

En fin d'année dernière, les Hôpitaux universitaires de Genève publiaient les résultats d'une étude menée sur 669 personnes, sans facteurs de risque. Six semaines après un diagnostic positif au virus, 33% souffraient encore d'un ou plusieurs symptômes liés au Covid, de fatigue (14%), d'essoufflement (9%), de perte de goût ou d'odorat (12%) ou d'une toux persistante (6%) et de maux de tête (3%). En France, une étude de suivi menée sur des patients ayant été hospitalisés vient de montrer que, six mois après, 60% d'entre eux présentaient encore au moins un symptôme, essentiellement de la fatigue, des difficultés respiratoires, des douleurs articulaires et musculaires.

Des consultations médicales spécialisées Covid long ont ouvert ces derniers temps. Notamment à Martigny et à Renaz sous la responsabilité du Centre hospitalier du Valais romand et l'Hôpital Riviera-Chablais. Les Hôpitaux universitaires de Genève, qui proposaient déjà une consultation pour les adultes, viennent d'élargir, depuis le début de ce mois, la prise en charge aux enfants de 10 à 18 ans.



Rythme cardiaque, tolérance à l'effort, les paramètres des patients sont suivis de près pendant leur entraînement.



**«Je marchais à peine dix mètres et j'étais déjà à bout de souffle.»**

Nathalie Di Giacomo, 35 ans

**«Le cerveau conserve le seuil d'essoufflement d'avant»**

Pour se remettre «sur les rails» après un Covid, comme elle dit, il faut savoir ralentir un peu. Laurence Vignaux, responsable Physiothérapie cardio-respiratoire à l'Hôpital de la Tour, à Genève, explique pourquoi il peut être si difficile, y compris pour des jeunes gens jusque-là sportifs, de retrouver leur vie d'avant. «Nous avons tous l'habitude de marcher à une certaine allure, n'est-ce pas? Nous le faisons sans réfléchir, notre cerveau est programmé pour cela. C'est pour cette raison que certaines personnes qui ont contracté le Covid ne comprennent pas ce qui leur arrive. Tout à coup, rien n'est plus pareil, elles ont de la peine à respirer au moindre effort. Le niveau d'effort auquel elles s'essoufflent a



Laurence Vignaux, responsable Physiothérapie cardio-respiratoire à l'Hôpital de la Tour, à Genève. Yvain Genevay

considérablement chuté, alors que leur cerveau, lui, a conservé un autre seuil d'essoufflement, celui d'avant. Elles vont donc au-delà de leurs nouvelles possibilités, ce qui génère une sécrétion d'acide lactique et, en conséquence, un retard de récupération des performances antérieures.» D'où l'intérêt d'un encadrement spécialisé. «Les gens que nous prenons en charge, nous les «déprogrammions», résume Laurence Vignaux. C'est parfois compliqué pour des personnes très actives ou qui étaient très sportives.» Mais les progrès sont à ce prix. D'autant plus qu'à la fatigue et à l'essoufflement s'ajoute souvent une perte musculaire. «Il faut travailler différemment de ce que l'on ferait spontanément, car une partie de la mus-

culature qu'on possédait n'est plus là.» Les exercices intègrent donc aussi un renforcement musculaire. L'objectif est notamment de casser le cercle vicieux qui peut contribuer à ralentir le retour à une vie normale, comme le rappelle Laurence Vignaux. «Quand vous êtes vite essoufflé, la tentation est grande de rester sur votre canapé, ce qui accentue la perte musculaire et les problèmes d'essoufflement.» Son équipe de physiothérapie cardio-respiratoire est bien armée pour y remédier. «On a l'habitude, sourit Laurence Vignaux. On remet notamment au sport des personnes en situation d'obésité, persuadées que ce ne sera jamais pour eux, qui finissent par faire de l'exercice avec plaisir.»

