



World Health  
Organization

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**

# Soutien à l'auto-gestion de la rééducation après une maladie liée à la **COVID-19**

---

Nom :

---

Date de sortie :

---

Hôpital où le traitement a été reçu :

---









Professionnel de santé fournissant la notice :

---

Nom et contact du professionnel de santé local :

## À qui s'adresse cette notice ?

Cette notice fournit des exercices de base et des conseils pour les adultes qui ont été gravement malades et admis à l'hôpital avec la COVID-19. Elle fournit des informations sur les domaines suivants :

	Gestion de l'essoufflement	2	<input type="checkbox"/>
	Pratique d'exercices après la sortie de l'hôpital	4	<input type="checkbox"/>
	Gestion des problèmes avec votre voix	5	<input type="checkbox"/>
	Gestion de l'alimentation, de la boisson et de la déglutition	16	<input type="checkbox"/>
	Gestion des problèmes d'attention, de mémoire et de clarté de pensée	17	<input type="checkbox"/>
	Gestion des activités de la vie quotidienne	18	<input type="checkbox"/>
	Gestion du stress et des problèmes d'humeur	19	<input type="checkbox"/>
	Moment auquel contacter un professionnel de santé	21	<input type="checkbox"/>

**Votre professionnel de santé peut vous indiquer les exercices qui vous conviennent à partir de cette notice. Les exercices et les conseils mentionnés dans cette notice ne doivent pas remplacer les programmes d'exercices individualisés ou les conseils que vous avez pu recevoir des professionnels de santé lorsque vous avez quitté l'hôpital.**

Votre famille et vos amis peuvent vous aider à vous rétablir, et il peut être utile de partager cette notice avec eux.



## Gestion de l'essoufflement

Il est fréquent d'être essoufflé après un séjour à l'hôpital. La perte de force et de forme physique pendant que vous étiez malade, ainsi que la maladie elle-même, peuvent entraîner un essoufflement. Ce sentiment d'essoufflement peut vous rendre anxieux, ce qui peut aggraver l'essoufflement. Rester calme et apprendre à gérer au mieux votre essoufflement vous aidera.

Votre essoufflement devrait s'améliorer au fur et à mesure que vous augmenterez la fréquence de vos activités et de vos exercices. En attendant, les positions et les techniques décrites ci-dessous peuvent également vous aider à gérer cet essoufflement.



**Si vous commencez à être très essoufflé et que ces positions ou techniques ne vous permettent pas d'améliorer votre état, contactez votre professionnel de santé.**

## Positions permettant de réduire l'essoufflement

Voici quelques positions qui peuvent permettre de réduire votre essoufflement. Essayez chacune d'entre elles pour voir laquelle ou lesquelles vous aident. Vous pouvez également tester les techniques de respiration décrites ci-dessous dans l'une de ces positions pour faciliter votre respiration.



### 1. Couche haute

Allongez-vous sur le côté, appuyé sur des oreillers, soutenant votre tête et votre cou, les genoux légèrement pliés.



### 2. Assis, penché vers l'avant

Assis à une table, penchez-vous vers l'avant à partir de la taille, la tête et le cou reposant sur l'oreiller, et vos bras reposant sur la table. Vous pouvez également essayer sans les oreillers.



### 3. Assis, penché vers l'avant (sans table devant)

Assis sur une chaise, penchez-vous en avant pour poser vos bras sur vos genoux ou sur les accoudoirs de la chaise.



### 4. Debout, penché vers l'avant

En position debout, penchez-vous en avant sur un rebord de fenêtre ou une autre surface stable.



### 5. Debout avec un appui dorsal

Penchez-vous, le dos contre un mur et les mains le long du corps. Placez vos pieds à environ 30 centimètres du mur et en les maintenant légèrement écartés.

## Techniques de respiration

### Respiration contrôlée

Cette technique vous aidera à vous détendre et à contrôler votre respiration :

- Asseyez-vous dans une position confortable et soutenue
- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.
- Si cela vous aide à vous détendre, fermez les yeux (sinon, laissez-les ouverts) et concentrez-vous sur votre respiration.
- Inspirez lentement par le nez (ou la bouche si vous ne pouvez pas le faire) et expirez par la bouche.
- Lors de la respiration, vous sentirez la main située sur le ventre se soulever davantage que la main située sur la poitrine.
- Essayez de faire le moins d'effort possible et effectuez des respirations lentes, détendues et fluides.



### Respiration rythmée

Il est utile de s'exercer lors d'activités qui peuvent demander plus d'efforts ou vous essouffler, comme monter les escaliers ou gravir une colline. Il est important de se rappeler qu'il n'est pas nécessaire de se précipiter.

- Pensez à diviser l'activité en plusieurs parties pour qu'elle soit plus facile à réaliser sans être fatigué ou essoufflé à la fin.
- Inspirez avant d'effectuer l'« effort » de l'activité, par exemple avant de monter une marche.
- Expirez en effectuant l'effort, par exemple en montant une marche. Il peut être utile de respirer par le nez et d'expirer par la bouche.



## Pratique d'exercices après la sortie de l'hôpital

La pratique d'exercices constitue une part importante du rétablissement après une maladie COVID-19 sévère. L'exercice peut permettre de :

- Améliorer la condition physique
- Réduire l'essoufflement
- Augmenter la force musculaire
- Améliorer l'équilibre et la coordination
- Améliorer votre réflexion
- Réduire le stress et améliorer l'humeur
- Renforcer votre confiance en vous
- Améliorer votre énergie

Trouvez un moyen de conserver votre motivation grâce à vos exercices. Il peut être utile de suivre vos progrès à l'aide d'un journal ou d'une application d'exercice sur votre téléphone ou votre montre.

### Faire de l'exercice en toute sécurité

Il est important de faire de l'exercice en toute sécurité, même si vous étiez autonome en matière de mobilité (marche) et d'autres exercices avant de tomber malade. C'est particulièrement important si vous :

- aviez des difficultés à vous déplacer avant d'être hospitalisé
- aviez fait des chutes avant d'être hospitalisé ou pendant votre séjour à l'hôpital
- avez un autre problème de santé ou une blessure qui pourrait mettre votre santé en danger en faisant de l'exercice.
- êtes sorti de l'hôpital sous oxygène (prescrit par un médecin).

Dans ces cas, vous devrez peut-être faire de l'exercice avec quelqu'un d'autre par sécurité. Toute personne sous oxygène supplémentaire **DOIT** discuter de son utilisation d'oxygène pendant l'exercice avec un professionnel de santé avant de commencer.

### Ces règles simples vous permettront de faire de l'exercice en toute sécurité :

- Échauffez-vous systématiquement avant de faire de l'exercice et effectuez des exercices de récupération ensuite.
- Portez des vêtements amples et confortables et des chaussures bien ajustées.
- Attendez au moins une heure après un repas avant de faire de l'exercice.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez de faire de l'exercice par temps très chaud.
- Faites de l'exercice à l'intérieur par temps très froid.



**Si vous ressentez l'un des symptômes suivants, ne faites pas d'exercice, ou arrêtez d'en faire, et contactez votre professionnel de santé :**

- Nausées ou sensation de malaise
- Vertiges ou étourdissements
- Essoufflement sévère
- Moiteur ou transpiration
- Oppression thoracique
- Augmentation de la douleur

N'oubliez pas de respecter les règles de distanciation physique lorsque vous faites de l'exercice en plein air, si elles existent là où vous vivez.

### **Faire de l'exercice au bon niveau**

Pour savoir si vous vous exercez au bon niveau, pensez à prononcer une phrase :

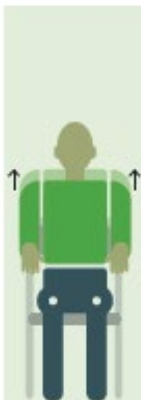
- Si vous pouvez prononcer toute la phrase sans vous arrêter et que vous ne vous sentez pas essoufflé, alors vous pouvez vous exercer davantage.
- Si vous ne pouvez pas parler du tout, ou si vous ne pouvez dire qu'un mot à la fois et que vous êtes très essoufflé, c'est que vous faites trop d'exercice.
- Si vous pouvez prononcer une phrase, en faisant une ou deux pauses pour reprendre votre souffle, et que vous êtes modérément à *presque* sévèrement essoufflé, alors vous vous entraînez au bon niveau.

**Rappelez-vous qu'il est normal de se sentir essoufflé lorsque vous faites de l'exercice, et que cela n'est ni nocif ni dangereux. Le fait d'améliorer progressivement votre condition physique peut vous aider à être moins essoufflé. Pour améliorer votre condition physique, vous devez vous sentir modérément à presque sévèrement essoufflé lorsque vous faites de l'exercice.**

Si vous vous sentez trop essoufflé pour parler, vous devez ralentir ou vous arrêter pour vous reposer jusqu'à ce que votre respiration soit plus contrôlée. Les positions permettant de soulager l'essoufflement de la page 3 peuvent vous être utiles.

## Exercices d'échauffement

L'échauffement prépare votre corps à l'exercice afin d'éviter toute blessure. Votre échauffement doit durer environ 5 minutes, et à la fin vous devez vous sentir légèrement essoufflé. Les exercices d'échauffement peuvent être effectués en position assise ou debout. Si vous faites votre échauffement en position debout, tenez-vous à une surface stable pour vous soutenir si nécessaire. Répétez chaque mouvement 2 à 4 fois.



### 1. Haussements d'épaule

Levez lentement vos épaules vers vos oreilles, puis redescendez-les.



### 2. Cercles d'épaule

En gardant vos bras détendus le long de votre corps ou sur vos genoux, déplacez lentement vos épaules en cercle vers l'avant, puis vers l'arrière.



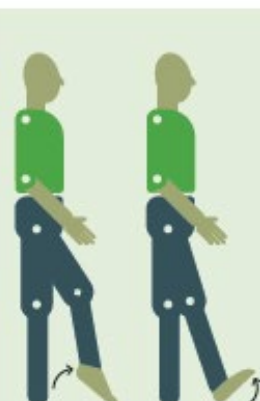
### 3. Courbes sur le côté

Commencez en maintenant le corps droit et les bras le long du corps. Faites glisser un bras, puis l'autre, sur une courte distance vers le sol, en vous penchant latéralement.



### 4. Levées de genou

Soulevez et abaissez lentement vos genoux, pas plus haut que votre hanche, un à la fois.



### 5. Tapotements de cheville

D'abord, avec un pied, tapotez vos orteils puis votre talon contre le sol devant vous ; répétez l'opération avec l'autre pied.



### 6. Cercles de cheville

Avec un pied, dessinez des cercles avec vos orteils ; répétez l'opération avec l'autre pied.



## Exercices de fitness

Vous devez vous efforcer de faire des exercices de fitness pendant 20 à 30 minutes, 5 jours par semaine.

Quelques exemples de différents types d'exercices de fitness sont décrits ci-dessous, mais toute activité qui vous fait vous sentir modérément à presque sévèrement essoufflé peut être comptabilisée dans votre exercice de fitness. Chronométrez vos exercices de fitness et augmentez progressivement le temps que vous pouvez y consacrer. Il peut s'agir de petites augmentations, comme 30 secondes ou 1 minute d'activité supplémentaire. Il peut s'écouler un certain temps avant que vous ne retrouviez le niveau d'activité que vous étiez capable de faire avant d'être malade.

### Exemples d'exercices de fitness

#### 7. Marche sur place



- Si nécessaire, tenez-vous à une chaise ou une surface stable pour prendre appui, et prévoyez une chaise à proximité pour vous reposer.

- Soulevez vos genoux un par un.

**Progression dans cet exercice :**

- Augmentez la hauteur à laquelle vous levez les jambes, en essayant d'atteindre la hauteur des hanches si possible.

**Circonstances de sélection de cet exercice :**

- Si vous ne pouvez pas sortir pour marcher.
- Si vous ne pouvez pas marcher très loin avant de devoir vous asseoir.

#### 8. Montées et descentes



- Utilisez la première marche de votre escalier.

- Si nécessaire, tenez-vous à la rambarde pour prendre appui et prévoyez une chaise à proximité pour vous reposer.

- Montez et descendez, en changeant la jambe de départ tous les 10 pas.

**Progression dans cet exercice :**

- Augmentez la hauteur de la marche ou la vitesse de montée et de descente

- Si votre équilibre est assez bon pour réaliser cet exercice sans vous tenir, vous pouvez porter des poids en montant et en descendant.

**Circonstances de sélection de cet exercice :**

- Si vous ne pouvez pas sortir.
- Si vous ne pouvez pas marcher très loin avant de devoir vous asseoir.

## 9. Marche

- Utilisez un déambulateur, des béquilles ou un bâton si nécessaire.
- Choisissez un itinéraire relativement plat.

Progression dans cet exercice :

- Augmentez la vitesse ou la distance parcourue ou, si c'est possible, incluez une montée dans votre itinéraire.

Circonstances de sélection de cet exercice :

- Si vous pouvez faire de l'exercice à l'extérieur.

## 10. Jogging ou vélo

- Ne faites du jogging ou du vélo que si cela est médicalement sans danger pour vous.

Circonstances de sélection de cet exercice :

- Si la marche ne vous essouffle pas assez.
- Si vous pouviez faire du jogging ou du vélo avant d'être malade.

## Exercices de renforcement

Les exercices de renforcement permettront d'améliorer les muscles qui se sont affaiblis en raison de votre maladie. Vous devez vous efforcer d'effectuer trois séances d'exercices de renforcement par semaine. Les exercices de renforcement ne vous procureront pas la même sensation d'essoufflement que les exercices de fitness. Au contraire, vos muscles auront l'impression d'avoir travaillé dur.

Vous devez vous efforcer de réaliser jusqu'à 3 séries de 10 répétitions de chaque exercice, en effectuant une courte pause entre chaque série. Ne vous inquiétez pas si vous trouvez ces exercices difficiles. Si c'est le cas, commencez par un plus petit nombre de répétitions dans chaque série et progressez jusqu'à atteindre des séries de 10. Au fur et à mesure de votre amélioration dans ces exercices, utilisez des poids plus lourds pour faire travailler vos muscles davantage. Vous pouvez utiliser des boîtes de conserve ou des bouteilles d'eau comme poids.

Vous trouverez ci-dessous quelques exercices de renforcement pour vos bras et vos jambes, qui peuvent être effectués en position assise ou debout. Ces exercices peuvent être effectués dans n'importe quel ordre. Gardez une bonne posture, le dos droit et le ventre rentré, et effectuez les exercices lentement.

**N'oubliez pas d'inspirer lorsque vous vous préparez à effectuer la partie la plus difficile de l'exercice et d'expirer lorsque vous faites l'effort.**

## Exemples d'exercices de renforcement pour vos BRAS

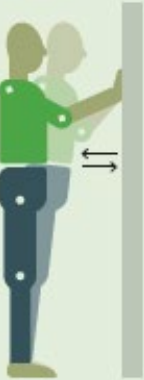


### 1. Flexion du biceps

- Les bras le long du corps, tenez un poids dans chaque main, les paumes tournées vers l'avant.
- Gardez la partie supérieure de votre bras immobile. Soulevez doucement la partie inférieure des deux bras (en pliant les coudes), en ramenant les poids vers le haut.
- Vous pouvez faire cet exercice assis ou debout.

**Progression dans cet exercice :**

- Augmentez le poids que vous utilisez en faisant cet exercice.



### 2. Poussée contre le mur

- Placez vos mains à plat contre un mur à hauteur des épaules, les doigts vers le haut, et vos pieds à environ 30 centimètres du mur.
- En gardant toujours le corps droit, abaissez lentement votre corps vers le mur en pliant les coudes, puis éloignez-vous doucement du mur jusqu'à ce que vos bras soient tendus.

**Progression dans cet exercice :**

- Tenez-vous plus loin du mur.



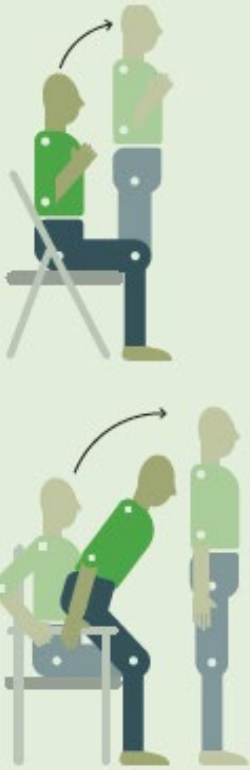
### 3. Levées de bras sur le côté

- Tenez un poids dans chaque main, les bras le long du corps, les paumes vers l'intérieur.
- Levez les deux bras sur le côté, jusqu'à la hauteur de vos épaules (mais pas plus haut), et redescendez lentement.
- Vous pouvez faire cet exercice assis ou debout.

**Progression dans cet exercice :**

- Augmentez la hauteur à laquelle vous levez vos bras, mais pas plus haut que le niveau de vos épaules.
- Augmentez le poids que vous utilisez en faisant l'exercice.

## Exemples d'exercices de renforcement pour vos JAMBES




**1. Position assise à position debout**

- Asseyez-vous avec vos pieds écartés de la largeur des hanches. Les bras le long du corps ou croisés sur la poitrine, levez-vous lentement, maintenez la position pendant 3 secondes, puis redescendez lentement sur la chaise. Gardez vos pieds sur le sol pendant toute la durée de l'exercice.
- Si vous ne pouvez pas vous lever de la chaise sans utiliser vos bras, essayez une chaise plus haute. Si c'est encore trop difficile au début, vous pouvez pousser avec vos bras.

**Progression dans cet exercice :**

- Faites le mouvement le plus lent possible.
- Effectuez l'exercice en utilisant une chaise plus basse.
- Tenez un poids près de votre poitrine pendant l'exercice.



**2. Extension du genou**

- Asseyez-vous sur une chaise, les pieds joints. Tendez un genou et maintenez votre jambe tendue pendant un moment, puis abaissez-la lentement. Répétez l'opération avec l'autre jambe.

**Progression dans cet exercice :**

- Augmentez le temps de maintien de votre jambe tendue en comptant jusqu'à 3.
- Effectuez l'exercice plus lentement.

### 3. Squats

— Tenez-vous debout, le dos contre un mur ou une autre surface stable, les pieds légèrement écartés. Éloignez vos pieds du mur d'environ 30 centimètres. Vous pouvez également poser vos mains sur le dossier d'une chaise stable.

— En gardant le dos contre le mur ou en vous tenant à la chaise, pliez lentement les genoux sur une courte distance ; votre dos glissera le long du mur. Gardez vos hanches plus hautes que vos genoux

— Arrêtez-vous un instant avant de redresser lentement vos genoux.

#### Progression dans cet exercice :

— Augmentez la distance à laquelle vous pliez vos genoux (n'oubliez pas de garder vos hanches plus hautes que vos genoux).

— Augmentez le temps de pause en comptant jusqu'à 3 avant de redresser les genoux.



### 4. Levées de talon

— Posez vos mains sur une surface stable pour maintenir votre équilibre, mais ne vous appuyez pas sur elles.

— Montez lentement sur la pointe des pieds puis redescendez lentement.

#### Progression dans cet exercice :

— Tenez-vous sur la pointe des pieds en comptant jusqu'à 3.

— Tenez-vous debout sur une jambe à la fois.



## Exercices de récupération

Les exercices de récupération permettent à votre corps de revenir à la normale avant d'arrêter l'exercice. Votre récupération doit durer environ 5 minutes et votre respiration doit être redevenue normale à la fin. Essayez de suivre toutes ces suggestions, mais si vous ne pouvez pas faire tous les exercices ou étirements, faites ceux que vous pouvez.

**1. Marchez à un rythme plus lent ou marchez doucement sur place, pendant environ 2 minutes.**

**2. Répétez les exercices d'échauffement pour faire bouger vos articulations ; vous pouvez les faire en position assise ou debout.**

### 3. Étirements musculaires

L'étirement de vos muscles peut contribuer à réduire les douleurs que vous pouvez ressentir dans les deux jours qui suivent l'exercice. Vous pouvez faire ces étirements en position assise ou debout. Chaque étirement doit être effectué en douceur, et vous devez le maintenir pendant 15 à 20 secondes.



#### Côté :

Tendez votre bras droit vers le plafond, puis penchez-vous légèrement sur la gauche ; vous devriez sentir un étirement le long du côté droit de votre corps. Revenez à la position de départ et répétez l'opération de l'autre côté.



#### Épaule :

Placez votre bras devant vous. En gardant votre bras droit, amenez-le en travers de votre corps à la hauteur des épaules, en utilisant votre autre main pour serrer votre bras contre votre poitrine afin de sentir un étirement autour de votre épaule.

Revenez à la position de départ et répétez l'opération de l'autre côté.



### Arrière de la cuisse (ischio-jambier) :

Asseyez-vous sur le bord d'une chaise, le dos droit et les pieds à plat sur le sol. Placez votre jambe tendue devant vous, le talon reposant sur le sol.

Placez vos mains sur votre autre cuisse pour vous soutenir. Assis aussi haut que possible, penchez-vous légèrement vers l'avant au niveau des hanches jusqu'à ce que vous sentiez un léger étirement à l'arrière de la jambe tendue. Revenez à la position de départ et répétez l'opération de l'autre côté.



### Bas de la jambe (mollet) :

Tenez-vous debout, les pieds écartés et appuyez-vous sur un mur ou un objet solide pour vous soutenir. Gardez votre corps droit et placez une jambe derrière vous. Les deux pieds tournés vers l'avant, pliez le genou avant, en gardant la jambe arrière tendue et le talon sur le sol. Vous devriez sentir un étirement à l'arrière du bas de votre jambe. Revenez à la position de départ et répétez l'opération de l'autre côté.

### Avant de la cuisse (quadriceps) :

Mettez-vous debout et tenez-vous à quelque chose de stable pour vous soutenir. Pliez une jambe derrière vous, et si vous pouvez l'atteindre, utilisez la main du même côté pour tenir votre cheville ou l'arrière de votre jambe. Ramenez votre pied vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un étirement le long de l'avant de votre cuisse. Gardez vos genoux rapprochés et votre dos droit. Revenez à la position de départ et répétez l'opération de l'autre côté.



Vous pouvez également faire cet étirement en vous asseyant sur une chaise stable : asseyez-vous près de l'avant de la chaise, sur un côté (de façon à ne vous asseoir que sur la moitié de la chaise). Faites glisser la jambe la plus proche du bord de la chaise et positionnez-la de manière à ce que votre genou soit dirigé vers le bas, dans le prolongement de votre hanche, et que votre poids passe par vos orteils. Vous devez sentir l'étirement le long de l'avant de votre cuisse. Répétez l'opération de l'autre côté.

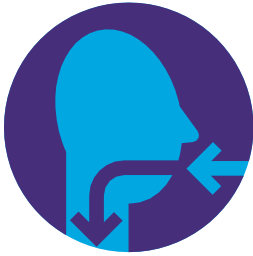


## Gestion des problèmes avec votre voix

Il arrive que des personnes aient des difficultés à parler après avoir été placées sous respirateur (avec sonde d'intubation). Si votre voix est rauque ou faible, il est important de :

- **Continuer à parler quand c'est confortable.** Vous devrez continuer à utiliser votre voix pour progresser. Si vous êtes fatigué en parlant, faites des pauses et faites savoir à vos amis et aux membres de votre famille que vous avez besoin de faire une pause et de reposer votre voix pendant les conversations.
- **Ne pas forcer sur votre voix.** Ne chuchotez pas, car cela peut fatiguer vos cordes vocales. Essayez de ne pas élever la voix ou de ne pas crier. Si vous devez attirer l'attention de quelqu'un, essayez de faire un bruit avec un objet.
- **Faire des pauses.** Si vous vous essoufflez en parlant, veillez à ne pas redoubler d'efforts. Arrêtez-vous et asseyez-vous calmement, tout en vous concentrant sur votre respiration. Testez les stratégies de respiration décrites plus haut dans cette notice. Faites cela jusqu'à ce que vous vous sentiez prêt à parler à nouveau.
- **Essayer de fredonner** pour vous entraîner à utiliser votre voix, tout en veillant à ne pas forcer.
- **Utiliser d'autres moyens de communication**, comme l'écriture, les textos ou les gestes, si parler est pénible ou inconfortable.
- **Boire de l'eau tout au long de la journée** pour aider votre voix à fonctionner.





## Gestion de l'alimentation, de la boisson et de la déglutition

Si vous avez été sous respirateur à l'aide d'une sonde d'intubation pendant votre séjour à l'hôpital, vous remarquerez peut-être que vous avez des difficultés à avaler les aliments et les boissons. En effet, les muscles qui aident à la déglutition peuvent s'être affaiblis. Une bonne alimentation et la consommation d'eau/de jus sont primordiales pour votre rétablissement.

**Il est important de prêter attention à la déglutition pour éviter les étouffements et les infections pulmonaires. Cela peut se produire si un aliment ou une boisson passe dans le mauvais sens et pénètre dans vos poumons lorsque vous avalez.**

Si vous avez des difficultés pour avaler, ces techniques peuvent vous aider :

- **Tenez-vous droit lorsque vous mangez ou buvez.** Ne mangez et ne buvez jamais en position allongée.
- **Restez droit** (assis, debout, en marchant) pendant au moins 30 minutes après les repas.
- **Essayez des aliments de différentes consistances** (épais et fins) pour voir si certains aliments sont plus faciles à avaler que d'autres. Il peut être utile de choisir des aliments mous, onctueux et/ou humides au début, ou de découper les aliments solides en très petits morceaux.
- **Concentrez-vous lorsque vous mangez ou buvez.** Essayez de prendre vos repas dans un endroit calme.
- **Prenez votre temps pour manger.** Prenez de petites bouchées de nourriture, buvez à petites gorgées entre chaque bouchée et mastiquez bien avant d'avaler.
- **Assurez-vous que votre bouche est vide** avant de prendre une autre bouchée ou une autre gorgée. Si besoin, déglutissez à nouveau.
- **Mangez des repas plus légers tout au long de la journée** si vous êtes fatigué de manger des repas complets.
- **Si vous tousssez ou vous étouffez**, ou si votre respiration devient difficile lorsque vous mangez ou buvez, faites une pause pour récupérer.

Une alimentation saine est très importante pour votre rétablissement, surtout si vous êtes faible ou si vous avez été placé sous respirateur. En vous brossant les dents après chaque repas et en vous hydratant, vous vous assurez que votre bouche reste saine.



**Si manger et boire continuent d'être difficiles, contactez votre professionnel de santé.**



## Gestion des problèmes d'attention, de mémoire et de clarté de pensée

Il est très fréquent que les personnes qui ont été gravement malades, en particulier celles qui ont eu une sonde d'intubation à l'hôpital, éprouvent de nouvelles difficultés à se concentrer, à se souvenir des choses et à penser clairement. Ces difficultés peuvent disparaître en quelques semaines ou quelques mois, mais pour certaines personnes, elles peuvent durer plus longtemps.

**Il est important pour vous et votre famille de reconnaître si vous rencontrez ces difficultés, car elles peuvent avoir un impact sur vos relations, vos activités de la vie quotidienne et votre retour au travail ou à l'école.**

Si vous rencontrez ces difficultés, les stratégies suivantes peuvent vous aider :

- L'**exercice physique** peut aider votre cerveau à récupérer. Bien que cela puisse être difficile si vous êtes faible, essoufflé ou fatigué, essayez d'introduire progressivement des exercices légers dans votre routine quotidienne. Les exercices de fitness et de renforcement décrits plus haut dans cette notice constituent un bon point de départ.
- Les **exercices cérébraux**, tels que de nouveaux passe-temps ou de nouvelles activités, les puzzles, les jeux de mots et de chiffres, les exercices de mémoire et la lecture peuvent s'avérer utiles. Commencez par des exercices cérébraux qui vous mettent au défi mais qui sont réalisables et augmentez la difficulté au fur et à mesure que vous vous en sentez capable. C'est important pour garder votre motivation.
- **Encouragez-vous** à utiliser des listes, des notes et des alertes, comme les alarmes de téléphone, qui peuvent vous rappeler les choses que vous devez faire.
- **Décomposez les activités** en étapes individuelles pour éviter de vous sentir dépassé.

Certaines des stratégies énumérées ci-dessous pour gérer les activités de la vie quotidienne peuvent également vous aider à gérer l'impact des problèmes d'attention, de mémoire et de clarté d'esprit, par exemple en ajustant vos attentes et en laissant les autres vous aider.



## Gestion des activités de la vie quotidienne

Il est important de redevenir actif pendant votre convalescence, mais cela peut être difficile si vous vous sentez très fatigué, essoufflé et faible, ce qui est normal après une maladie grave. Tout ce que nous faisons, y compris nous laver, nous habiller et préparer les repas, ainsi que le travail et les loisirs, nécessite de l'énergie.

**Après une maladie grave, il se peut que vous n'ayez plus la même énergie qu'avant, et que certaines tâches vous demandent plus d'efforts qu'auparavant.**

Si c'est ce que vous ressentez, les stratégies suivantes peuvent vous aider :

- **Adaptez vos souhaits** quant à ce que vous pouvez faire en une journée. Fixez des objectifs réalistes en fonction de votre état d'esprit. Lorsque vous êtes très fatigué, essoufflé ou faible, le simple fait de sortir du lit, de se laver et de s'habiller peut s'avérer difficile.
- **Économisez votre énergie** en effectuant des tâches en position assise lorsque vous le pouvez, par exemple lorsque vous vous douchez, vous vous habillez ou vous préparez à manger. Essayez d'éviter les tâches qui vous obligent à rester debout, à vous pencher, à tendre les bras ou à vous accroupir pendant un long moment.
- **Ménagez-vous** et essayez d'entrecouper les tâches lourdes de tâches plus légères. Vous devrez peut-être vous ménager des moments de repos dans la journée.
- **Laissez les autres vous aider** dans les tâches qui vous posent problème. Des tâches comme s'occuper des enfants, faire les courses, préparer les repas ou conduire peuvent s'avérer pénibles. Acceptez les offres de soutien et faites savoir aux gens ce qu'ils peuvent faire pour vous aider. Les services d'aide aux activités, comme les courses ou la cuisine, peuvent également être utiles pendant votre convalescence.
- **Reprenez vos activités en douceur.** N'essayez pas de reprendre des activités complètes avant de vous sentir prêt. Il peut s'agir de parler à un employeur d'un retour progressif au travail, d'accepter une fonction plus facile à gérer, d'obtenir une aide pour la garde des enfants et de reprendre lentement ses activités de loisir.



## Gestion du stress, de l'anxiété ou de la dépression

Être extrêmement malade à l'hôpital peut constituer une expérience très stressante. Cela peut avoir des répercussions pénibles et compréhensibles sur votre humeur. Il n'est pas rare de ressentir des sentiments de stress, d'anxiété (inquiétude, peur) ou de dépression (mauvaise humeur, tristesse). Des souvenirs ou des rêves de votre séjour à l'hôpital peuvent vous revenir, même si vous ne le souhaitez pas. Vous pouvez avoir des pensées ou des sentiments pénibles liés à votre survie. Votre humeur peut être affectée par des frustrations liées au fait que vous n'êtes pas encore en mesure de reprendre vos activités de la vie quotidienne comme vous le souhaiteriez.

À leur tour, ces sentiments pénibles peuvent affecter votre capacité à vous engager dans des activités de la vie quotidienne, en particulier si vous êtes moins motivé en raison de la différence entre vos souhaits et ce qui est réalisable.

**La gestion du stress et des sentiments d'anxiété et de dépression constitue donc un élément important de votre rétablissement général.**

Il y a des choses simples que vous pouvez faire.

### Prêtez attention à vos besoins fondamentaux

- **Dormez suffisamment (bonne qualité de sommeil).** Votre sommeil a probablement été perturbé pendant l'hospitalisation. La sensation de stress peut également affecter votre sommeil. Essayez de revenir à des heures de sommeil et de réveil régulières, en utilisant des alarmes pour vous aider. Vous ou votre famille/vos soignants pouvez veiller à ce que votre environnement soit exempt d'éléments susceptibles de vous perturber, comme une lumière ou un bruit excessifs. Réduire la consommation de nicotine (si vous êtes fumeur), de caféine et d'alcool et ajouter des stratégies de relaxation vous aidera à vous endormir et à rester endormi.
- **Manger suffisamment et sainement** est primordial pour votre bien-être général. Si vous avez des difficultés à manger ou à avaler, suivez les conseils donnés dans cette notice ou par un professionnel de santé. La famille/les soignants peuvent essayer de faire en sorte que vous disposiez de suffisamment de nourriture.
- **Soyez physiquement actif**, car cela réduit le stress et peut réduire les risques de dépression. Augmentez votre activité physique par petites étapes, progressivement et en toute sécurité.

## Prenez soin de vous

- **Rester connecté socialement** est important pour votre bien-être mental. Le fait de parler avec d'autres personnes peut contribuer à réduire le stress et peut également vous aider à trouver des solutions aux difficultés rencontrées dans votre parcours de rétablissement. Si vous vivez seul, rester en contact avec vos amis ou votre famille par téléphone ou en ligne peut vous aider à vous sentir moins seul. Comme il se peut que vous n'avez pas envie d'être socialement connecté lorsque votre humeur est mauvaise, faites savoir à votre famille et à vos amis qu'ils peuvent vous aider en vous contactant pendant votre rétablissement.
- **Pratiquez des activités relaxantes** qui ne vous fatiguent pas trop, comme écouter de la musique, lire ou s'adonner à des pratiques spirituelles. La respiration lente contribue également à réduire le stress et constitue un autre exemple de stratégie de relaxation. Ces exercices doivent être pratiqués progressivement s'ils sont trop difficiles au début. Suivez les « Exercices de respiration contrôlée » décrits plus haut dans cette notice pour apprendre à respirer lentement.
- **Augmentez progressivement votre participation à vos activités de la vie quotidienne ou à vos loisirs**, dans la mesure de vos capacités, car cela contribue à améliorer votre humeur.

**Si vous receviez auparavant des services pour soutenir votre santé mentale, parlez-en à votre prestataire pour vous assurer que ces services se poursuivent. La famille/les soignants peuvent également jouer un rôle important en soutenant les personnes qui se rétablissent physiquement après avoir été malades mais dont la santé mentale décline. La famille/les soignants peuvent les aider à accéder au soutien dont ils ont besoin, au moment où ils en ont besoin.**



## Moment auquel contacter un professionnel de santé

L'impact d'une hospitalisation et d'une maladie grave peut être différent selon chacun. Il est important de contacter un professionnel de santé, tel qu'un médecin généraliste, un professionnel de la rééducation ou un médecin spécialiste, dans les cas suivants :

- Il existe un changement dans la façon dont vous êtes essoufflé au repos, qui ne s'améliore pas en utilisant les techniques de contrôle de la respiration décrites à la page 4.
- Vous êtes très essoufflé dès que vous faites un minimum d'activité et cela ne s'améliore pas avec l'une des positions destinées à soulager l'essoufflement décrites à la page 3.
- Vous ressentez l'un des symptômes décrits à la page 6 avant ou pendant l'exercice.
- Votre attention, votre mémoire, votre capacité de réflexion ou votre fatigue ne s'améliorent pas, ce qui rend très difficile l'accomplissement de vos activités de la vie quotidienne, ou vous empêche de reprendre votre travail ou d'autres fonctions.
- Votre humeur se dégrade, surtout si cela dure plusieurs semaines.

**Services sociaux et de rééducation locaux fournissant un soutien :**

---

**Noms et coordonnées ou services**

---

---

---

### Ressources supplémentaires disponibles

“Doing What Matters in Times of Stress” (« Faire ce qui compte en période de stress »)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>.

“A guide to preventing and addressing social stigma associated with COVID-19” (Guide de prévention et de traitement de la stigmatisation sociale associée à la COVID-19) <https://www.who.int/publications/m/item/a-guide-to-preventing-and-addressing-social-stigma-associated-with-covid-19>

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) est une institution spécialisée des Nations unies créée en 1948 et chargée principalement des questions de santé internationale et de la santé publique. Le Bureau régional de l'OMS pour l'Europe est l'un des six bureaux régionaux répartis dans le monde, chacun ayant son propre programme adapté aux conditions sanitaires particulières des pays qu'il dessert.

### États membres

Allemagne	Lettonie
Albanie	Lituanie
Andorre	Luxembourg
Arménie	Macédoine du Nord
Autriche	Malte
Azerbaïdjan	Monaco
Belgique	Monténégro
Biélorussie	Norvège
Bosnie-Herzégovine	Ouzbékistan
Bulgarie	Pays-Bas
Chypre	Pologne
Croatie	Portugal
Danemark	République de Moldavie
Espagne	Roumanie
Estonie	Royaume-Uni
Fédération de Russie	Saint-Marin
Finlande	Serbie
France	Slovaquie
Géorgie	Slovénie
Grèce	Suède
Hongrie	Suisse
Irlande	Tadjikistan
Islande	Tchéquie
Israël	Turkménistan
Italie	Turquie
Kazakhstan	Ukraine
Kirghizistan	

#### Organisation mondiale de la santé Bureau régional pour l'Europe

UN City, Marmorvej 51,  
DK-2100 Copenhagen Ø,  
Danemark  
Tél. : +45 45 33 70 00  
Fax : +45 45 33 70 01  
E-mail : [eurocontact@who.int](mailto:eurocontact@who.int)  
Site Internet : [www.euro.who.int](http://www.euro.who.int)

© World Health Organization  
2020. Certains droits réservés.  
Ce travail est disponible sous la  
licence CC BY-NC-SA 3.0 IGO.