



# La gazette de Maître Hibou

Pour les étudiants de 60 ans et plus N°22—1 décembre 2021

Dans cette édition :

- Le mot de Frédérique
- A partir de quand parle-t-on de Covid long ?
- En connaît-on les causes ?
- Qu'en est-il de la reconnaissance du Covid long ?
- Y-a-t-il des tests ?
- Comment évaluer les symptômes ?
- Quelle prise en charge ?
- Avez-vous quelques conseils à donner ?
- La cellule Covid long Aube
- A noter sur vos agendas



## Le mot de Frédérique

*Chers amis,*

*Alpha, Bêta, Gamma, Delta... et maintenant Omicron ! Une chose est sûre, c'est que le/la Covid nous oblige à étendre notre culture puisqu'après « variant britannique », « variant indien », qui déjà nous permettaient de réviser notre géographie, nous voilà maintenant à apprendre ou réviser l'alphabet grec.*

*Quel que soit le variant, sa provenance ou sa dénomination, il n'en reste pas moins que certaines personnes peuvent développer une forme longue du/de la Covid (ça, c'est pour ceux qui n'auraient pas lu la « gazette » sur la cellule Covid long).*

*Jeudi 25 novembre, Chrystel Vallois, infirmière coordinatrice de la cellule Covid long a animé une conférence à la médiathèque de Troyes pour expliquer ce qu'on entend par Covid long.*

*Comme le dit Horace, « les paroles s'envolent, les écrits restent ». Cette édition de la gazette est donc consacrée à un résumé de cette conférence.*

*Bonne lecture.*

*Frédérique*





## A partir de quand parle-t-on de Covid long ?

Chrystel Vallois :



*« On parle de Covid long lorsqu'il y a eu au préalable une affection par le/la Covid 19 confirmée par un test PCR et qu'il y a persistance d'un ou plusieurs symptômes 20 jours après le début de l'affection.*

*Ces symptômes sont fluctuants et entraînent un retentissement important sur la qualité de vie (retentissement physique, familial, social, professionnel, psychologique, économique...) »*



## En connaît-on les causes ?

Chrystel Vallois :

*« Il n'y a pas de consensus international sur les causes. Néanmoins, selon une étude britannique, des dommages importants peuvent être repérés au niveau des organes vitaux (cœur/poumons), un syndrome de soins post intensifs (complication post réa : gêne ORL, modification de la voix...), un syndrome de fatigue post virale, une atteinte du nerf vague. »*



## Qu'en est-il de la reconnaissance du Covid long ?

Chrystel Vallois :

*« La reconnaissance est compliquée. Le Covid long est considéré comme une pathologie mais pas comme une ALD (Affection Longue Durée).*

*La reconnaissance en maladie professionnelle pour les personnels soignants s'appuie sur deux critères : hospitalisation et oxygénothérapie.*

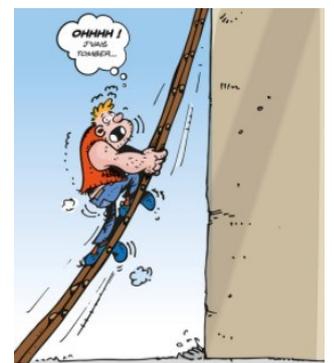
*De plus, c'est une pathologie « isolante » en raison de la fatigue et du syndrome anxiodépressif qui provoque une incompréhension de l'entourage : c'est une pathologie difficile à expliquer et qui ne se voit pas. »*



## Y-a-t-il des tests ?

Chrystel Vallois :

*« Non, il n'y a pas de tests. Sur les recommandations de la Haute Autorité de Santé, (HAS), on utilise des échelles d'évaluation standardisées. »*





## Comment évaluer les symptômes ?

Chrystel Vallois :

« *L'évaluation est nécessairement multidimensionnelle.*

*Après l'anamnèse et le rappel du parcours de soins depuis l'apparition de la maladie, on évalue l'aspect clinique : sensoriel, cardiorespiratoire, la fatigue, les fonctions neurocognitives, les douleurs et la motricité. La dimension psychologique et émotionnelle est aussi évaluée, ainsi que le retentissement dans les activités de la vie quotidienne. »*



## Quelle prise en charge ?

Chrystel Vallois :

« *Faute de traitement spécifique reconnu à ce jour, les professionnels compétents proposent des traitements symptomatiques ainsi que des programmes de réadaptation à l'effort, de réadaptation respiratoire, olfactive et de soutien psychologique.*

*Nous travaillons avec des équipes pluridisciplinaires composées de médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes, éducateurs sportifs, psychomotriciens, diététiciens, ergothérapeutes. »*



## Avez-vous quelques conseils à donner ?

Chrystel Vallois :

« *Il faut se ménager des instants de repos, sans aucune stimulation, tenir un journal sur ses activités et son degré de fatigue, maintenir une activité physique modeste puis progressive.*

*Je conseille également de privilégier une alimentation variée et équilibrée en augmentant les apports en protéines afin de récupérer le volume musculaire.*

*Et enfin, pourquoi ne pas tester des techniques de relaxation ?»*

Je fais un Covid long. Tu sais ce que c'est ?



C'est quand tu parles tous les jours du Covid que tu as eu il y a un an ?



Vaccinée va !





## Cellule Covid Long Aube

La cellule Covid long réalise des évaluations à domicile.  
N'hésitez pas à nous contacter :

**Chrystel Vallois**  
Infirmière coordinatrice  
Cellule Covid long

**RÉGÉMA**  
1 avenue Pierre Brossolette  
10000 Troyes  
Tel : 03 25 40 80 83



## A noter sur vos agendas

**Jeudi 16 décembre à 14h30—Salle des Fêtes de l'Hôtel de Ville de Troyes**

**Consentement,  
Personne de confiance,  
Directives anticipées**

animée par  
**Le Docteur Eric Kariger**  
Géronte  
Et  
**Le Docteur Nathalie Peugnet**  
Médecin coordinateur  
Gérontologie



A très bientôt !  
Frédérique et  
Maître Hibou



**Pour nous joindre :**

**Université des Sâges**  
1 av. Pierre Brossolette — 10000 Troyes — Tel : 03 25 40 80 83  
mail : [universitedessages@regema.fr](mailto:universitedessages@regema.fr)  
Site internet : <https://www.universite-des-sages.fr/>

Facebook



Instagram



**L'Université des Sâges**

Propose un après-midi dédié aux étudiants de plus de 60 ans :

Conférence :

**Consentement,  
Personne de confiance,  
Directives anticipées**

animée par

**Le Dr Eric KARIGER**  
Géronte, Docteur en Santé Publique,  
Directeur médical du Groupe Maisons de Famille

**Le Dr Nathalie PEUGNET**  
Médecin Coordinateur Gérontologie

**Jeudi 16 décembre à 14h30**

Salle des fêtes de l'Hôtel de Ville  
Place Alexandre Israël – 10000 Troyes

Renseignements et inscriptions auprès du **RÉGÉMA** :  
☎ 03 25 40 80 83 ✉ [universitedessages@regema.fr](mailto:universitedessages@regema.fr)  
<http://universite-des-sages.fr>

📍 **Entrée gratuite sur inscription**  
**Passé sanitaire obligatoire**

cnsa | RÉGÉMA | MÉDIATHÈQUE Jacques Chirac | Aube LE DÉPARTEMENT