

Infection à la COVID-19

Pour une reprise sécuritaire de vos activités

Cet outil s'adresse aux personnes qui ont contracté la COVID-19 et qui sont en phase de récupération, dans le but de les outiller dans la reprise de leurs activités après la maladie.

Vous êtes en pleine guérison de la COVID-19, mais vous avez encore quelques symptômes qui persistent? En fonction de votre niveau d'activité avant la maladie, une reprise trop précoce ou trop intense de vos activités, notamment celles qui sont plus exigeantes physiquement, amène un risque d'aggraver les lésions ou les symptômes développés par l'infection à la COVID-19.

La notion d'activité ne réfère pas seulement aux sports et à l'exercice physique, mais également à :

- Vos loisirs;
- Vos déplacements (par exemple la marche ou le vélo);
- Vos activités professionnelles;
- Vos tâches quotidiennes et ménagères.

Pour ne pas vous mettre en danger inutilement, la reprise des activités doit être progressive. Vous devez d'abord et avant tout tenir compte de votre forme physique actuelle ainsi que celle que vous aviez avant la maladie.



Comment reprendre ses activités? Un parcours en cinq phases

Pour reprendre vos activités, il est recommandé de le faire en suivant une séquence de cinq phases, présentée à la section suivante. Chacune d'elles a pour objectif d'augmenter graduellement l'intensité et la durée des activités réalisées au quotidien.

De façon générale, chaque phase doit durer **minimalement sept jours**. Par contre, il est suggéré de demeurer dans une phase aussi longtemps que nécessaire, si vous en ressentez le besoin.

Si, pendant l'une des phases, vous ressentez des difficultés ou des symptômes anormaux (ex. : essoufflement important, difficultés à respirer, palpitations cardiaques), il est recommandé de diminuer l'intensité de vos activités et de retourner, au besoin, à la phase précédente. Une évaluation de votre progression doit être réalisée à la fin de la période de sept jours, pour s'assurer que vous êtes prêt à passer à la phase suivante.

À quelle intensité je dois reprendre mes activités?

L'intensité des différentes formes d'activité varie grandement d'une personne à l'autre. Elle dépend de votre expérience passée en termes d'activités ainsi que de votre niveau de forme physique actuel.

Dans le cadre de votre reprise d'activité après la maladie, il est suggéré d'utiliser une **échelle de perception de l'effort** (évaluation de la perception de l'effort (EPE)), telle que l'échelle de Borg modifiée (0-10). Elle permet d'évaluer subjectivement l'intensité de l'effort lors des activités. De plus, elle vous guide dans le choix des activités ou de l'intensité à atteindre selon la phase dans laquelle vous vous trouvez.



Échelle de perception de l'effort

| | | |
|--|-------------------------------------|--|
| | 0 Aucun effort | <i>Je suis en pleine détente.</i> |
| | 1 Très très facile | |
| | 2 Très facile | <i>Je peux maintenir ce rythme toute la journée.</i> |
| | 3 Facile | |
| | 4 Effort modéré | |
| | 5 Moyen | <i>C'est un peu fatigant, mais je peux encore parler facilement.</i> |
| | 6 Un peu difficile | |
| | 7 Difficile | |
| | 8 Très difficile | <i>Je ne peux maintenir ce rythme que sur une courte durée.</i> |
| | 9 Très très difficile | |
| | 10 Effort maximum | <i>Je ne peux parler.</i> |

Adaptation de l'échelle de perception de l'effort (Borg)



Votre corps vous parle!

Il est très important de bien écouter votre corps lors de la reprise des activités. Advenant l'apparition de l'un des symptômes suivants, il est recommandé d'arrêter toute activité et de consulter rapidement un professionnel de la santé :

- Douleur dans la poitrine
- Essoufflement anormal
- Palpitations
- Fatigue excessive ou anormale
- Reprise ou apparition d'une toux sèche
- Température supérieure ou égale à 38° au repos en dehors des périodes d'activité
- Variation anormale de la fréquence cardiaque au repos ou à l'effort
- Détresse psychologique ou autre problème de santé mentale

Si vous avez des questionnements ou des incertitudes, vous pouvez également consulter un professionnel de la santé.

Présentation des cinq phases

Pour bien suivre la reprise de vos activités, vous êtes invité à remplir le tableau *Suivi de la reprise de mes activités* qui se trouve dans chacune des phases.

Pour vous guider dans le choix des activités à entreprendre ou à faire, selon la phase dans laquelle vous vous trouvez, il est possible de consulter le tableau à la page 8 de ce document. Des suggestions d'activités et de programmes de remise en forme à intégrer pour faciliter votre récupération sont également proposés aux pages 8 et 9.

Phase 1

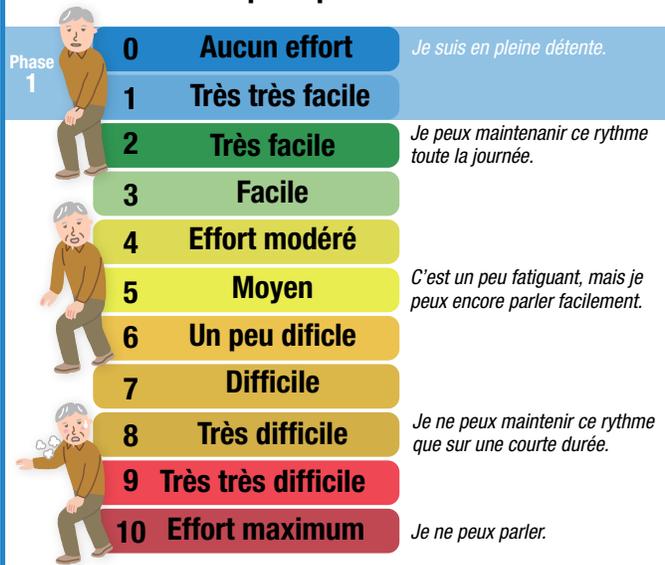
Cette phase vise à préparer votre corps à reprendre vos activités.

Un fois les symptômes de la COVID disparus depuis au moins **sept jours**, il est suggéré d'y aller en douceur et de débiter par des activités d'intensité très légère ne nécessitant **aucun effort ou un effort très très facile**.

Exemples d'activités :

- Marche lente
- Exercices d'étirement
- Exercices de respiration, etc.

Échelle de perception de l'effort



Adaptation de l'échelle de perception de l'effort (Borg)

Suivi de la reprise de mes activités

Date de début de la phase 1 : _____

| Activités réalisées et dates | Perception de l'effort (0-10) | Symptômes ressentis (s'il y a lieu) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Phase 2

Cette phase vise la reprise d'activités d'intensité légère. À ce stade, il est suggéré de réaliser des exercices ne nécessitant **aucun effort jusqu'à un effort très facile**.

Les activités privilégiées et l'intensité à laquelle elles sont réalisées devraient toutefois vous permettre de demeurer dans votre zone de confort. Vous pouvez débuter par de courtes périodes d'activité, puis augmenter graduellement de 10 à 15 minutes par jour en conservant le même effort.

Exemples d'activités :

- Activités d'intensité légère telles que suggérées dans le tableau de la page 8.
- Des exercices de respiration, d'étirement et de renforcement musculaire très légers sont aussi recommandés.



Pour progresser à la phase 3, vous devriez être capable de marcher très facilement pendant environ 30 minutes.

Suivi de la reprise de mes activités

Date de début de la phase 2 : _____

| Activités réalisées et dates | Perception de l'effort (0-10) | Symptômes ressentis (s'il y a lieu) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Phase 3

Cette phase vise à progresser à des activités d'intensité modérée, donc légèrement plus exigeantes. À ce stade, il est recommandé d'intégrer des activités musculaires et cardiovasculaires qui nécessitent un **effort facile à modéré**.

L'activité réalisée ne devrait pas être perçue comme étant difficile et vous devriez être en mesure de maintenir une conversation facilement.

Cette phase peut inclure des intervalles répartis en deux périodes de cinq minutes d'activité, séparées par une période de repos. Selon votre tolérance, vous pouvez augmenter progressivement votre niveau d'activité en ajoutant un intervalle de cinq minutes d'activité chaque jour,



Exemples d'activités : activités d'intensité modérée telles que suggérées dans le tableau de la page 8.

Pour progresser à la phase 4, vous devriez être capable de faire environ 30 minutes d'activité en continu et récupérer complètement dans l'heure qui suit votre activité.

Suivi de la reprise de mes activités

Date de début de la phase 3 : _____

| Activités réalisées et dates | Perception de l'effort (0-10) | Symptômes ressentis (s'il y a lieu) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Phase 4

Cette phase vise à poursuivre la reprise des activités d'intensité modérée, notamment des activités musculaires et cardiovasculaires qui nécessitent un **effort facile à modéré**, mais en progressant vers la réalisation de mouvements plus complexes qui stimulent votre coordination, votre force et votre équilibre.

La réalisation des activités devrait vous permettre de vivre un certain défi, mais sans que l'effort soit perçu comme étant difficile. À la fin de la phase 4, vous devriez vous sentir capable de reprendre votre niveau de fonctionnement avant la maladie.

Exemples d'activités : activités d'intensité modérée telles que suggérées dans le tableau de la page 8.



Pour progresser à la dernière phase, vous devriez être capable de maintenir ce niveau d'activité pendant environ sept jours en continu, sans augmentation anormale de la fatigue.

Suivi de la reprise de mes activités

Date de début de la phase 4 : _____

| Activités réalisées et dates | Perception de l'effort (0-10) | Symptômes ressentis (s'il y a lieu) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Phase 5

La phase finale du retour à l'activité consiste au retour à votre niveau d'activité habituel avant la maladie.

Vous devriez être en mesure de réaliser l'ensemble de vos activités régulières, notamment celles qui vous demandent un **effort moyen** ou même davantage.

Exemples d'activités : activités d'intensité modérée ou élevée selon votre niveau d'activité avant la maladie, telles que suggérées dans le tableau de la page 8.



Suivi de la reprise de mes activités

Date de début de la phase 5 : _____

| Activités réalisées et dates | Perception de l'effort (0-10) | Symptômes ressentis (s'il y a lieu) |
|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Exemples d'activités en fonction de l'intensité recherchée

| Activités d'intensité légère | Activités d'intensité modérée | Activités d'intensité élevée |
|---|---|---|
| <p>Activités simples qui vous permettent de bouger plutôt que de demeurer assis ou couché.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Se lever pour se faire un café; • Se déplacer dans son domicile; • Marcher normalement; • Passer de la position assise ou couché à debout; • Effectuer des tâches d'entretien léger dans son domicile (épousseter, faire le lit, etc.); • Effectuer des exercices légers de yoga. | <p>Activités qui amènent une augmentation de la fréquence cardiaque et un léger essoufflement. Vous devriez être capable de parler, mais pas de chanter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marcher rapidement; • Monter et descendre les escaliers; • Faire de la natation; • Danser; • Faire des travaux ménagers et domestiques; • Jardiner; • Faire de l'aérobic dans l'eau. | <p>Activités qui amènent une grande accélération de la fréquence cardiaque et une respiration plus difficile et rapide. Vous devriez être en mesure de ne prononcer que quelques mots avant de devoir reprendre votre souffle.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faire du jogging ou de la course; • Faire du vélo à vive allure; • Danser de façon énergique; • Faire une randonnée en montagne; • Faire du ski de fond; • Faire de l'aérobic; • Faire des travaux lourds; • Faire des sports de compétition. |
|  |  |  |
|  |  |  |

Suggestion d'outils ou d'activités pour faciliter votre récupération après la COVID

Différentes initiatives et outils ont été mis de l'avant durant la pandémie pour encourager les aînés à bouger régulièrement à leur domicile. En voici quelques-unes :

- **La plateforme numérique québécoise de conditionnement physique Move 50+**

Elle propose des programmes d'entraînement spécialement conçus pour les besoins des personnes de 50 ans et plus de toutes conditions physiques. Les entraînements sont disponibles sous forme de capsules vidéo ou de programmes imprimables. L'accès à la plateforme est gratuit.
Lien : <https://move50plus.ca/>



- **Le programme VIACTIVE**

Ce programme vise à faire bouger les gens de 50 ans et plus en groupe. Il offre des séances d'exercices de groupe dans chacune des municipalités (programmation variable selon le territoire), généralement gratuites ou à un coût minime, ainsi que des capsules d'exercices pouvant être réalisées à la maison par le biais d'une plateforme en ligne.



Les capsules en ligne sont accessibles par le lien suivant : <https://www.fadoq.ca/quebec-et-chaudiere-appalaches/activites/activites-physiques-et-sportives/entrainement-chez-soi-avec-viactive>

Pour connaître les services VIACTIVE adaptés au contexte de la COVID-19 spécifiquement pour la région de la Chaudière-Appalaches, consultez le lien suivant : https://www.fadoq.ca/wp-content/uploads/2017/07/web_fadoq_page-2_fin_2021-01-21.pdf

- Deux programmes simples et sécuritaires pour la clientèle à domicile, en résidences privées pour aînés (RPA) et également en ressources intermédiaires et en ressources de type familial (RI-RTF) ont été élaborés par le Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec.

L'un est conçu pour les personnes qui ont un équilibre précaire et utilisent un accessoire de marche tandis que l'autre s'adresse aux personnes qui effectuent leurs transferts et leurs déplacements de façon sécuritaire et autonome. Les programmes sont disponibles à l'adresse suivante : <https://www.cisssca.com/covid-19-population/quoi-faire-si-vous-avez-un-probleme-de-sante-physique/>



Vous êtes responsable de bien connaître vos problématiques de santé en consultant, au besoin, votre médecin avant d'entreprendre tout programme d'activité physique. Les programmes suggérés ne remplacent en aucun cas l'avis d'un professionnel de la santé.

Sources :

- Ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). Directives pour prévenir le déconditionnement chez la personne aînée en contexte de pandémie. Québec, MSSS, 2020. 15 p.
- Organisation mondiale de la santé (OMS). 2016. Stratégie mondiale pour l'alimentation, l'exercice physique et la santé. Qu'entend-on par activité physique modérée ou intense? http://www.who.int/dietphysicalactivity/physical_activity_intensity/fr/.
- Salman, D., Vishnubala, D., Le Feuvre, P., Beaney, T., Korgaonkar, J., Majeed, A., et McGregor, A. H. (2021). Returning to physical activity after covid-19. British Medical Journal.
- Tétreault, M. (2016). Une question d'intensité. L'inhalo, vol. 33, n° 3, octobre 2016, p.13-15.