

Surmonter le Covid long

LES SOLUTIONS DOUCES

Une convalescence qui traîne, une fatigue intense, un esprit confus... en sont les signes. Nos experts vous aident à en venir à bout. PAR SOPHIE PENSA

Le Covid long est encore bien mystérieux. Ses causes restent mal identifiées, et pourtant de plus en plus de patients y sont confrontés (environ 15%). Les médecins restent parfois démunis, car il n'existe pas de traitement spécifique. Réhabilitation à l'effort, techniques respiratoires, nutrition, micronutrition, aromathérapie... un ensemble de mesures permettent de soutenir le processus de guérison. Certains médicaments peuvent aussi être prescrits : analgésiques, anti-inflammatoires, bêtabloquants...

Comment reconnaître les signes ? Si, un mois après avoir été infecté par le virus Sars-Cov-2, vous présentez encore une grande fatigue et avez du mal à remonter la pente, vous entrez dans cette catégorie de patients dits Covid longs. Les symptômes sont multiples, décryptés ici par nos spécialistes : le Dr Nicolas Barizien, médecin de réadaptation fonctionnelle et médecin du sport, concepteur du programme Rehab Covid, le nutritionniste et micronutritionniste Raphaël Gruman et la spécialiste en aromathérapie Anne Dufour.

Soulager une respiration difficile

Suite à l'infection qui touche les poumons, les patients n'arrivent plus à respirer correctement. Leur respiration est superficielle, ils ont la sensation de ne plus pouvoir gonfler leurs poumons à plein régime. Ils hyperventilent et se sentent vite oppressés, ce qui provoque vertiges, maux de tête, fatigue et fourmillements.

La réponse du Dr Barizien : « Cette sensation de "petits poumons" se réduit en réapprenant à respirer correctement avec le diaphragme et en ouvrant toute la cage thoracique. Je conseille de pratiquer la cohérence cardiaque avec une appli type *Respi'Relax*, pour apprendre à poser et à allonger son inspiration et son expiration. Quelques séances de kinésithérapie respiratoire (sur prescription) ou un préparateur physique. Mais on peut aussi travailler à l'aide d'un livre,

S'OFFRIR UNE CURE

A Brides-les-Bains et Allevard, le programme « Je retrouve la forme après la Covid » inclut reconditionnement physique, nutrition, relaxation, cohérence cardiaque... et soins thermaux.

Cures (6 ou 9 jours) à partir de 700€ (hors cure conventionnée) ou 300€ (conventionnée). Celui de Saint-Gervais-Mont-Blanc, ouvrira en mars 2022. Il pourra s'ajouter à une cure conventionnée de 18 jours (583€) ou s'effectuer hors cure conventionnée sur 9 jours (673€).

LE COUP DE POUCE AROMA

1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre sur un mouchoir à respirer pour ouvrir les bronches et décongestionner les voies respiratoires. Ou une dizaine de gouttes dans un diffuseur (30 minutes le matin de préférence) ou encore dans un bol d'eau très chaude pour réaliser des inhalations.

Atténuer la fatigue

Elle s'explique par une perte de muscles, liée à la maladie et à l'immobilité. Tout effort physique devient alors difficile et épuisant. Cette fatigue musculaire est souvent amplifiée par un contexte anxieux : un abattement doublé chez certains d'une franche dépression.

La réponse du Dr Barizien : « Il faut "refaire du muscle" en reprenant progressivement, mais le plus vite possible, une activité physique : 10 à 15 minutes de marche. L'idéal consiste ensuite à s'atteler à un programme de réentraînement à l'effort, avec un kiné (remboursé sur prescription) ou un préparateur physique. Mais on peut aussi travailler à l'aide d'un livre,

GETTYIMAGE/ISTOCKPHOTO

37,5%

DES PERSONNES QUI RESENTENT ENCORE DES SYMPTÔMES DU COVID UN MOIS APRÈS SOUFFRIR DE FATIGUE. ELLES SE PLAIGNENT AUSSI D'ESOUFFLEMENT (37,5%), D'UN BROUILLARD CÉRÉBRAL (30%) OU D'ANXIÉTÉ (30%).



de vidéos... Le bon mix ? Travailler en fractionné en alternant marche lente et rapide (ou un travail sur vélo de même type) et ajouter du renforcement musculaire (gainage, musculation...) en respectant toujours ses limites. Car une pratique trop intense risque de faire rechuter. **La réponse de Raphaël Gruman :** « Certains aliments, riches en vitamines et en minéraux sont de réels boosters. On privilégiera le boudin noir et la viande rouge pour le fer, les légumes verts, les fruits rouges, les agrumes et les plantes aromatiques (persil...) pour leur vitamine C,

Il est important d'adapter l'effort physique de façon à retrouver peu à peu toutes ses fonctions respiratoires.



Soulagez votre Arthrose... Nouveauté ARTHÉLIO

Vous souffrez de douleurs articulaires ? ImmuBio vous aide à retrouver le confort et la mobilité de vos articulations grâce à sa NOUVEAUTÉ : Arthélio, le 1^{er} POSTBIOTIC qui soulage les douleurs articulaires et améliore le fonctionnement des cartilages au quotidien. Un produit 100% français, 1 gélule végétale par jour, sans colorant, ni conservateur et dont l'efficacité est cliniquement prouvée !



LABORATOIRE IMMUBIO.
Complément alimentaire, en pharmacie [EAN 3700244201153] ou en commande sur www.arthelio.fr - 01 85 74 07 52

SCIENCE : N'ayez pas peur du serpent

Découvrez *Mystérieux Repulpant*, le sérum anti-âge global ultra concentré pour une peau repulpée et lissée. Son secret ? Un peptide de venin de serpent de synthèse BREVETÉ bloque les micro-contractions musculaires à l'origine des rides d'expression. Effet lifting dès 30min !⁽¹⁾ Texture douce gel de soie sans silicone. 97% d'origine naturelle. Made in France.

(1) Test clinique instrumental, 22 sujets, 1 app.

Laboratoire Garancia - Env. 58,90€
En Pharmacie, Para, Parfumerie, garancia-beauty.com



Sujet aux MIGRAINES ?

Mig Spray réduit la fréquence et l'intensité de vos crises*. Mig Spray est un nouveau dispositif médical indiqué dans la prévention des migraines. Sans accoutumance ni toxicité, il est compatible avec les traitements de crise et de fond. *Etudes cliniques sur www.naturveda.fr

Disponible en pharmacies et parapharmacies.

Prix indicatif : 15€

Code ACL : 3760076740114

Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de ce règlement, le marquage CE. Distribué par Naturveda. 21/013 - Septembre 2021



Mieux qu'UN LIFTING

Les comprimés naturels *Skin Care Collagène Lisseur* (Collagène marin, Céràmides de Blé, Grenade, Tomate, Vitamine C) ont cliniquement démontré leurs effets bénéfiques sur la beauté, la souplesse et l'hydratation de la peau. Ils agissent tant sur les marques du vieillissement cutané naturel que sur celles des agressions externes (soleil, tabac, pollution). Les premiers résultats sont visibles dès 14 jours !

*Etude réalisée pendant 2 mois sur des femmes âgées de 36 à 58 ans

En pharmacie - Boîtes de 60 et 180 comprimés
ACL 6207386 et 4818401 - New Nordic au 01 85 12 12 12 [tarif local] - www.vitalco.com

Pour être présent dans cette rubrique, contactez Watson Communication au 01 46 21 20 16
Pour votre santé, évitez de grignoter entre les repas. www.mangerbouger.fr

