

Un message d'EUROMENE aux personnes atteintes d'EM/SFC

pendant la pandémie de COVID-19 :

La pandémie actuelle peut inquiéter de nombreuses personnes atteintes d'encéphalomyélite myalgique/syndrome de fatigue chronique (EM/SFC) au sujet de leur santé et leur bien-être.

Il est bien connu que de nombreuses infections peuvent déclencher l'EM/SFC. Les personnes atteintes d'une infection aiguë COVID-19 rapportent souvent de la fatigue, un malaise et des douleurs de type musculaire, et il peut y avoir une fatigue prolongée chez celles qui se remettent de l'infection. Les personnes atteintes d'EM/SFC signalent également souvent une aggravation temporaire de leurs symptômes d'EM/SFC lorsqu'elles présentent des infections aiguës même légères. Des infections plus graves ainsi que des maladies concomitantes peuvent avoir un impact considérable sur les personnes atteintes d'EM/SFC. Pour les personnes atteintes d'EM/SFC, nous ne pouvons qu'insister fortement sur l'importance des mesures préventives pour minimiser le risque de l'infection COVID-19. Les pays et les régions des pays adopteront différentes mesures à différents stades de la pandémie, allant des mesures d'isolement strictes et exécutoires (comme en France) aux approches plus souples. Nous vous recommandons fortement de suivre vos recommandations locales et nationales de santé publique et de vous protéger ainsi que les autres contre cette infection. Cela peut inclure une distanciation sociale stricte des autres ; des mesures d'hygiène rigoureuses, par ex. hygiène des mains prudente et régulière ; et rester en quarantaine ou s'isoler quand cela est approprié.

Les patients avec EM/SFC doivent respecter scrupuleusement et rigoureusement les recommandations des professionnels de la santé ; pour beaucoup, cela signifie rester confiné à la maison, limiter les contacts et utiliser des mesures barrière pour éviter autant que possible d'être infecté.

Des périodes prolongées d'isolement social et de stress peuvent affecter le bien-être psychologique. Nous recommandons donc aux personnes atteintes d'EM/SFC de planifier quotidiennement un horaire incluant le travail / les travaux ménagers, les loisirs, etc. à des moments précis (même si ceux-ci ne peuvent pas être strictement respectés). Il est essentiel de maintenir une alimentation équilibrée et saine et une bonne hygiène de sommeil avec des horaires jour/nuit adaptés. N'oubliez pas qu'un isolement physique strict ne signifie pas nécessairement un isolement social ; des appels audio ou vidéo réguliers avec des amis et la famille peuvent aider à maintenir le bien-être psychologique. Essayez de ne pas porter votre pyjama toute la journée, et souvenez-vous de l'importance de rester aussi actif que possible dans vos limites - ce qui dans de nombreux cas est déjà bien inférieur à celui du grand public. Beaucoup de personnes avec EM/SFC, et en particulier celles avec une atteinte plus grave, sont déjà contraintes à un certain

degré d'isolement social, et ne peuvent en fait être en mesure de suivre ces conseils sur la façon de faire face dans de telles circonstances. Que les personnes qui présentent des symptômes pseudo-grippaux, suivent les recommandations locales sur qui contacter et quand. Dans la mesure du possible, le dépistage de l'infection COVID-19 est souhaitable pour les personnes présentant des symptômes tels que fièvre et toux, bien que nous sachions que les tests ne sont pas encore largement disponibles dans de nombreux pays. Des mesures comme la prise de paracétamol pour la fièvre et les remèdes maison pour la toux, tels que le miel et le thé au citron sont appropriés pour la plupart. Si vous êtes un fumeur, car le tabagisme augmente le risque de complications graves liées à COVID-19, nous ne pouvons que vous recommander de saisir cette occasion pour arrêter de fumer. D'autres symptômes tels que la perte de l'odorat et du goût, des troubles gastro-intestinaux, des douleurs corporelles et une fatigue croissante et d'autres symptômes de type EM peuvent également survenir. Si les symptômes sont plus graves et, en particulier, si vous ressentez un essoufflement ou d'autres symptômes de maladie grave tels que la confusion, consultez un médecin d'urgence conformément aux protocoles locaux. Malgré certaines preuves selon lesquelles les personnes atteintes d'EM/SFC peuvent réagir différemment en termes d'immunité par rapport aux autres en bonne santé, le traitement recommandé pour une personne atteinte d'EM/SFC et de COVID-19 est le même. Les patients atteints de formes sévères de COVID-19 peuvent nécessiter une admission en soins intensifs ou une ventilation mécanique assistée. Les médecins doivent être informés du diagnostic d'EM/SFC lorsqu'un tel patient est admis à l'hôpital, car le risque de faiblesse acquise en soins intensifs (myopathie et/ou polyneuropathie) pourrait augmenter.

Le traitement de l'infection COVID-19 sera similaire à celui de ceux qui n'ont pas d'EM/SFC, mais le fardeau pour ceux qui ont déjà une maladie handicapante comme l'EM/SFC peut être plus important. Il est important que les professionnels de la santé qui s'occupent de personnes atteintes d'EM/SFC, et en particulier en soins intensifs, soient conscients des besoins supplémentaires des personnes atteintes d'EM/SFC qui souffrent d'une maladie grave.

LIENS UTILES:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Pour les professionnels de santé :

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/events-as-they-happen>

<https://www.thelancet.com/coronavirus>

<https://jamanetwork.com/journals/jama/pages/coronavirus-alert>

https://coronavirus.frontiersin.org/?utm_campaign=sub-cov-cco&utm_medium=fhpc&utm_source=fweb