

# Le sport santé pour rééduquer les patients « Covid long »

Le Centre hospitalier de la Côte basque accueille des patients du programme dit « Rééducation Covid long » dans le cadre de sa nouvelle maison sport santé. Elle est la seule labellisée dans les Pyrénées-Atlantiques

Pierre Sabathié

p.sabathie@sudouest.fr

Françoise reprend son souffle. La quarantaine, longiligne, elle enchaîne les séquences sur un vélo d'appartement, dans une salle du Centre hospitalier de la Côte basque à Bayonne, ce lundi 10 mai. Elle est en rééducation. Pas après un arrachement des ligaments ou une fracture, mais après le Covid. Ce que les médecins qualifient de forme longue.

Françoise reprend son souffle car elle doit doser ses efforts, dans un tunnel de convalescence qui lui semble interminable. Elle a contracté le Covid il y a plusieurs mois, mais le virus ne la lâche pas. « Je ressens toujours une grosse fatigue, des douleurs, et c'est constant », explique-t-elle à la pause.

Employée de bureau, elle a voulu reprendre le travail en février. « Je pensais que ça allait passer, mais j'ai vite été fatiguée. Je me suis accrochée ; en mars j'étais bien, et puis à nouveau, je me retrouvais épuisée et en difficulté pour gérer les différentes tâches de mon travail. Cela devenait compliqué, je n'y arrivais plus. » Françoise a dû s'arrêter à nouveau.

Pas de symptômes particuliers, ni de remèdes miracles, elle se soigne par le sport. Françoise, comme d'autres patients « Covid long », profite des installations de la nouvelle Maison sport santé Pays basque Adour (MSSPBA) pour se refaire une santé. Ils sont par groupe de huit à suivre des séances « physiques » dans cette aile de l'hôpital dédiée au pôle de santé publique. Trois quarts d'heure durant, deux fois par semaine pendant deux mois et demi, ils

## + DE 1 500 INSCRITS

Nicolas Guillet, le chef de projet de la MSSPBA, retient que parmi les 1 500 inscrits depuis la création des programmes de sport santé en 2015, 85 % ont repris des activités physiques, avec une accélération nette constatée ces derniers mois. « Et la fidélisation de 330 médecins du territoire qui se sont engagés à prescrire du sport sur ordonnance ». Cette initiative est également portée par l'Agence régionale de santé, qui la finance en partie.

suivent leur remise en forme sous la surveillance de médecins et professionnels de santé.

« Les symptômes sont très fluctuants, reconnaît Lola, l'une des infirmières qui suit ces patients. Ils peuvent être très bien pendant deux semaines, et puis subir une nouvelle grosse chute de fatigue. On travaille beaucoup à partir du ressenti des patients et on s'adapte. On constate, en tout cas, que cette rééducation leur fait du bien ; ils reprennent confiance en eux, discutent entre eux, c'est très important. »

### Dans 10 % des cas

Pas de profil type parmi ces patients « Covid long ». Cette forme du virus touche aussi bien les jeunes que les moins jeunes, les sportifs comme les plus sédentaires, les femmes autant que les hommes. Et si la fatigue est le principal symptôme, les douleurs articulaires, troubles de la concentration, pertes de mémoire et douleurs thoraciques sont aussi récurrents dans cette version longue du coronavirus.

Elle touche en moyenne 10 % des personnes atteintes du Covid. « Nous les prenons en



Une aile du centre hospitalier accueille les patients pour une rééducation du Covid par le sport. PIERRE SABATHIÉ

charge à la maison sport santé, explique le docteur Philippe Nguyen, médecin coordonnateur de l'UTAPS (unité transversale d'activité physique pour la

« Cette rééducation leur fait du bien, ils reprennent confiance en eux, discutent entre eux »

santé). Il existe une cinquantaine de symptômes différents pour des Covid qui durent plus de quatre semaines. On se rend compte que le côté fonctionnel du patient est atteint, sans pour autant être une forme de burn-out. On se retrouve face à

des gens anxieux qui ont besoin de reconnaissance. Le lien médical continue grâce à cette offre de rééducation. »

Approche psychologique à partir de séance de thérapie comportementale, prise en charge avec des ORL et des orthophonistes, séances sur la respiration avec des kinés font aussi partie de ce programme de rééducation expérimental qui porte ses fruits, dans un cheminement de longue haleine.

### Pour tous

Plus largement, la maison sport santé de Bayonne, portée par le centre hospitalier et l'association Côte basque sport santé, a été labellisée en février 2020, et est reconnue par les

instances nationales. « Nous amenons des prestations adaptées aux gens et à proximité de chez eux ; sinon, ils ne franchiraient pas le pas, convient le secrétaire général de l'association Georges Vanderschmitt. Nous proposons des activités physiques à toutes les personnes qui en ont besoin. »

Michel Glanes, directeur de l'hôpital et membre actif aussi de l'association Côte basque sport santé, souligne « la qualité de ce programme de rééducation pour lequel de nombreux médecins sont mobilisés ». Il précise également que l'ensemble du personnel hospitalier peut bénéficier de ces installations pour pratiquer des activités physiques.