

Retourner au travail après avoir souffert de la Covid-19

Pour les personnes qui ont souffert de formes modérées ou sévères de Covid-19, en particulier celles qui ont été hospitalisées en soins intensifs, la convalescence peut être longue et nécessiter des mesures de réadaptation pluridisciplinaires.

À la suite de cette réadaptation, le retour au travail peut révéler des conséquences à long terme difficiles à concilier avec une activité professionnelle : fatigue, essoufflement ou accélération cardiaque à l'effort, mais aussi anxiété, troubles du sommeil ou dépression.

Dans ce cas, il convient de considérer les séquelles de la Covid-19 comme une perte de capacités justifiant l'intervention du médecin du travail pour envisager une adaptation du poste de travail, même temporaire.

>>> La Covid-19, une maladie qui touche de nombreux organes

L'infection par le coronavirus responsable de la Covid-19, lorsqu'elle provoque des symptômes, n'est pas seulement une maladie des poumons. Chez certains patients, elle se traduit par une inflammation des petits vaisseaux sanguins (une « vascularite ») au sein de nombreux organes : poumons, cœur, reins, intestins, testicules, etc. Pour cette raison, la Covid-19 peut entraîner des conséquences à long terme au niveau de multiples organes.

De plus, lorsqu'elle impose une hospitalisation, en particulier en service de soins intensifs (« réa »), cette infection peut être à l'origine de séquelles liées à l'intubation, au coma artificiel qu'implique la respiration assistée, et à l'immobilité pendant plusieurs semaines.

Enfin, le stress psychologique lié à la gravité de la maladie peut déclencher un syndrome de stress post-traumatique (SSPT) qui se traduit par de l'anxiété, des insomnies, des crises de panique ou de la dépression.

>>> Une convalescence parfois longue, y compris en l'absence d'hospitalisation

Même chez des patients qui ont eu une forme modérée de Covid-19, ne nécessitant pas d'hospitalisation, la convalescence peut s'avérer chaotique. Alternance de périodes de bonne forme et de fatigue intense, essoufflement ou accélération cardiaque au moindre effort, par exemple, peuvent durer jusqu'à 4 voire 6 semaines après la fin de la fièvre et de la toux.

Pour les personnes qui ont été longuement hospitalisées, la convalescence implique de retrouver une force musculaire suffisante pour se déplacer ou simplement pour respirer. En

effet, l'immobilisation prolongée (les séjours en « réa » peuvent durer jusqu'à 4 semaines !) et la respiration assistée entraînent une atrophie des muscles.

Enfin, l'intubation endommage le larynx et, dans ce cas, la convalescence consiste également à réapprendre à déglutir et à retrouver sa voix habituelle.

>>> Un retour à l'équilibre pour les personnes souffrant de maladies chroniques

Pendant la convalescence, les personnes qui souffrent d'une maladie chronique nécessitant un traitement à long terme (diabète, asthme, hypertension artérielle, par exemple) doivent également retrouver un programme de traitement capable d'équilibrer leur maladie.

Celles pour lesquelles l'activité physique régulière fait partie du traitement (maladies cardiovasculaires, obésité, par exemple) vont viser à retrouver leur niveau d'entraînement pré-Covid-19.

>>> Des mesures de réadaptation fonctionnelle pour retrouver une autonomie

La Haute autorité de santé a publié des recommandations de réadaptation pour les personnes qui ont souffert de formes sévères de Covid-19. Cette réadaptation peut se faire dans des centres spécialisés ou au domicile, selon le degré d'autonomie à récupérer.

La réadaptation peut concerner les capacités respiratoires, motrices (muscles et articulations), cardiovasculaires et nutritionnelles (pour reprendre du poids). Elle concerne également la santé psychique de la personne, avec l'intervention de psychologues.

Cette réadaptation utilise des techniques de kinésithérapie (musculaire, articulaire et respiratoire), de l'activité physique adaptée, des séances d'orthophonie, des exercices respiratoires, des séances de thérapie cognitivo-comportementales, etc.

>>> Les éventuelles séquelles à long terme d'une Covid-19

Après le travail de réadaptation, le patient est capable de reprendre une vie autonome et, en principe, de retourner au travail. Mais les médecins qui prennent en charge les cas de Covid-19 se posent la question des séquelles à long-terme de cette maladie.

Même si nous manquons de recul sur la Covid-19, encore inconnue il y a 6 mois, nous avons l'expérience des personnes qui ont souffert de SRAS, une infection à coronavirus très proche de la Covid-19 et qui a sévit en 2002 et 2003.

Environ 15 % des patients atteints de SRAS sévère ont conservé des séquelles de leur maladie. Par exemple, certains ont souffert de fatigue et de dépression jusqu'à 4 ans après leur guérison. Dix-sept ans après la maladie, d'autres doivent vivre avec des séquelles pulmonaires (une fibrose qui gêne leur respiration, séquelle régulièrement observée chez les personnes sous respiration assistée pendant plusieurs semaines). Il est fortement probable que la Covid-19 et sa prise en charge en soins intensifs provoquent le même type de séquelles durables chez certains patients.

>>> Que faire si les séquelles de Covid-19 perturbent la vie professionnelle ?

Aujourd'hui, certaines personnes ayant souffert de formes symptomatiques de Covid-19 peuvent réaliser qu'elles ont du mal à reprendre le travail, en particulier dans les professions physiquement exigeantes.

À la fatigue et à l'essoufflement peuvent s'associer des troubles psychiques typiques du SSPT : troubles du sommeil, crises d'anxiété, par exemple. De plus, avoir craint pour sa vie laisse des traces vivaces et peut jeter une ombre durable sur un travail jusque-là bien accepté, par exemple en modifiant les priorités personnelles.

Les personnes qui sont dans ce cas doivent en parler à leur médecin traitant et, éventuellement prolonger leur arrêt de travail. Cette période pourra être mise à profit pour continuer le travail de réadaptation, tant physique que psychologique. Si la situation perdure, il peut être bénéfique d'en parler à son médecin du travail pour, éventuellement, adapter le poste de travail aux nouvelles capacités, voire bénéficier d'une formation pour changer de profession.

>>> La Covid-19 peut-elle être considérée comme une maladie professionnelle ?

Les maladies professionnelles font l'objet de listes officielles selon les secteurs d'activité. Outre le remboursement intégral des soins (le « 100 % », comme pour les Affections Longue Durée, ALD), une personne reconnue atteinte d'une maladie professionnelle peut avoir droit à une indemnité.

La Covid-19, maladie récente, ne fait pas partie des maladies professionnelles, même pour les soignants. L'Académie nationale de médecine a récemment demandé au gouvernement de la reconnaître comme maladie professionnelle pour les soignants, mais aussi pour toutes les personnes « dont le travail est indispensable au fonctionnement du pays » et qui continuent à être exposées : forces de l'ordre, personnel administratif, pompiers, personnels des magasins de première nécessité, etc.

Sources :

Les recommandations de la Haute autorité de santé pour la prise en charge des personnes en convalescence de Covid-19, 17 avril 2020

https://www.has-sante.fr/jcms/p_3180112/fr/prise-en-charge-des-patients-post-covid-19-en-medecine-physique-et-de-readaptation-mpr-en-soins-de-suite-et-de-readaptation-ssr-et-retour-a-domicile-reponses-rapides-dans-le-cadre-du-covid-19

Le communiqué de l'Académie nationale de médecine sur « Covid-19 et santé au travail », 3 avril 2020

<http://www.academie-medecine.fr/communiquede-lacademie-covid-19-et-sante-au-travail/>