

Le Monde

La vie après la réa pour Covid-19 : « Qu'est-ce qui peut m'arriver de pire ? Maintenant, ce n'est que du gain »

Par [Chloé Hecketsweiler](#)

Publié le 29 octobre 2021 à 01h22 - Mis à jour le 29 octobre 2021 à 06h08

Réservé à nos abonnés

Reportage Si la plupart des malades hospitalisés en soins intensifs récupèrent après une longue rééducation, certains gardent des séquelles neurologiques ou psychologiques qui sont difficilement décelables.

Dans leur salon aux étagères encombrées d'encyclopédies, de livres d'art et de bibelots rapportés de voyage, Claude et sa femme Evelyne s'apprentent enfin « à tourner la page ». Le Covid-19 leur est tombé dessus par surprise, en août 2020. Pour elle, ce ne fut qu'un gros rhume, pour lui, le début d'un parcours du combattant qui s'achève seulement. De ses cinq semaines en réanimation à l'hôpital Bichat, il ne garde aucun souvenir, et guère plus de ce qui s'est passé avant l'arrivée des secours. « *Je suis allé faire le plein d'essence, et j'ai crevé un pneu en montant sur le trottoir. Je devais déjà être bien sonné* », sourit ce septuagénaire qui s'est étoffé depuis notre dernière rencontre en avril.

A son réveil, il est transféré à l'hôpital Forcilles (Seine-et-Marne), où il réapprend peu à peu à respirer et retrouve un semblant d'autonomie. Les premiers jours s'écourent dans un brouillard angoissant. « *Une fois, je suis arrivée, et il m'a dit : "Tu sais que j'ai eu le Covid ?" Il divaguait pas mal* », témoigne Evelyne, émue en repensant à ces moments. « *Il ne tenait pas assis, mais n'arrêtait pas de dire qu'il voulait partir d'ici.* » Peu à peu, Claude revient à la vie, soignant ses coups de blues à coup de mots croisés et de matchs de foot. Le plus difficile ? « *Etre complètement dépendant des gens pour tous les gestes du quotidien* », souffle cet ancien ingénieur automobile.

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [L'énigme des Covid longs, ce « brouillard cérébral » qui empêche de vivre normalement](#)

Parcours du combattant

Dans la clinique où il achève sa convalescence, un kiné lui promet : « *Je vais te remettre sur pied.* » « *Et il l'a fait !* » souligne-t-il avec reconnaissance. Le déambulateur, la béquille, les premiers pas seul. Quand il est enfin rentré à la maison, Evelyne y croyait à peine. « *J'ai eu*

une période où j'ai été très stressée, j'avais toujours peur qu'il lui arrive quelque chose », confie-t-elle, amaigrie dans sa robe longue en maille vert émeraude. Un peu plus d'un an après sa première hospitalisation, le voilà presque remis. Un léger déséquilibre et quelques difficultés de concentration sont les seules cicatrices de ce parcours du combattant.

Leïla, elle, n'est encore qu'au début du chemin. Après un mois en réanimation à l'hôpital Cochin pendant l'été, elle a été transférée au service de rééducation post-réanimation (SRPR) de l'hôpital de Bligny (Essonne), pour réapprendre le b.a.-ba de la vie quotidienne : boire, manger, parler, marcher. A son arrivée, elle respirait encore avec l'aide d'un ventilateur, qui envoyait de l'air dans ses poumons grâce à une petite ouverture créée dans la trachée (une intervention appelée « trachéotomie » dans le jargon médical). Elle peut désormais s'en passer, mais ses poumons n'ont pas encore complètement récupéré. « *Et la voix est un peu cassée* », souligne la sexagénaire, en désignant sa gorge.

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [La vaccination diminue aussi le risque de Covid long](#)

Emmitouflée dans une robe de chambre en polaire vieux rose, un bandeau assorti sur la tête, cette ancienne couturière pour la marine nationale – « *Je faisais les retouches des uniformes* » – commence tout juste à remarcher avec l'aide d'un déambulateur. « *La première fois, on a fait une vidéo pour envoyer à sa famille !* », souligne fièrement Perrine Mattheuws, kinésithérapeute, qui l'accompagne pas à pas. Etre patient, garder le moral, c'est le défi de tous les survivants pour regagner leur autonomie. Rentrer à la maison ? « *Ça se rapproche* », encourage la soignante. « *C'est difficile* », souffle Leïla, doublement vaccinée, qui a vu les premiers symptômes du Covid-19 apparaître au retour de ses vacances au Maroc. « *En attendant, je passe les journées comme ça. Je regarde un petit peu la télé, je regarde par la fenêtre* », explique-t-elle, le visage éclairé par le soleil d'automne.

Le « choc » du réel

Implanté il y a un peu plus d'un siècle au milieu des champs et des bois, cet ancien sanatorium où étaient autrefois soignés les tuberculeux accueille aujourd'hui une dizaine de patients post-Covid. Chaque matin, l'équipe de kinésithérapeutes accompagne les plus en forme jusqu'à la salle de sport, une grande pièce au lino bleu et aux murs crème. Face aux fenêtres qui s'ouvrent sur les toits rouges de l'hôpital et les arbres, les patients s'entraînent pendant une vingtaine de minutes sur des vélos pour faire travailler leurs bras et leurs jambes. « *Mais on perd ses muscles plus vite qu'on ne les regagne* », constate Perrine Mattheuws. « *Les premiers levers sont remplis d'émotion. Certains pensent être plus capables que ce qu'ils sont vraiment, et certains pensaient ne pas être capables et le sont* », précise-t-elle. Une confrontation à la réalité en forme de « choc » pour les malades, dont beaucoup n'ont aucun souvenir de leurs semaines de coma.

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [Covid-19 : en France, des patients plus jeunes en réanimation](#)

La reprise de la parole est aussi un grand pas en avant. Lui aussi trachéotomisé, Mostapha se souvient encore avec émotion du moment où il a retrouvé sa voix, grâce à une valve phonique. Posé sur sa table de chevet, ce petit dispositif, permet à l'air d'atteindre les cordes vocales « court-circuitées » par le ventilateur. Les yeux cernés, cet ingénieur de 30 ans commence tout juste à voir le bout du tunnel. Il a battu un record ce matin : vingt-trois minutes de vélo. « *Et j'ai réussi à monter les cinq marches jusqu'à la salle de sport. C'est*

déjà bien », se félicite-t-il, soulagé de ne plus dépendre de quelqu'un pour tous les gestes du quotidien. « *J'arrive à me lever seul, à marcher seul, à prendre ma douche seul* », précise-t-il.

Tombé malade à la fin de ses vacances en Algérie, il se voit prescrire des antibiotiques, des anticoagulants et de la vitamine C, mais son état s'est vite dégradé. A Alger, les hôpitaux débordent, et il bénéficie in extremis d'un rapatriement sanitaire. Placé sous ECMO – une technique de circulation extracorporelle permettant d'oxygéner le sang quand les poumons sont défaillants – à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris, il a été « *rattrapé par le dernier cheveu* » par les médecins. « *J'étais un peu choqué quand on m'a dit que j'avais dormi quarante-deux jours. Je ne pensais pas que c'était aussi grave* », raconte-t-il, la voix encore faible. En surpoids, il avait bien conscience d'être « *à risque* », mais pas question pour lui de se faire vacciner en Algérie avec le Spoutnik V ou le Sinovac qui ne sont pas reconnus en Europe. « *Je pensais le faire à mon retour* », explique Mostapha, qui espère quitter Bligny d'ici à deux semaines pour achever sa convalescence dans un établissement plus proche de chez lui.

Lire le reportage : Article réservé à nos abonnés [« Si les gens savaient... » : à l'hôpital Bichat, une troisième vague de Covid-19 violente avec des patients de plus en plus jeunes](#)

« Des mois pour se retaper »

« *La plupart des patients vont se remettre, mais après cinquante ou cent jours de réanimation, il faut des mois pour se retaper* », constate Christian Darné, chef du pôle pneumologie à Bligny. « *Au début, on se dit : vont-ils y arriver ? Mais la nature est assez bien faite, on a des capacités de récupération étonnantes* », poursuit-il, rassurant. A quelques rares exceptions près, ses malades ont autour de la soixantaine, et malgré des pathologies chroniques – diabète, obésité le plus souvent – ont encore assez de ressources pour reconquérir leur autonomie. « *Il y a un tri qui s'est fait au départ* », relève le médecin, en rappelant que seuls les patients qui avaient une chance de récupérer ont été admis en réanimation.

La convalescence peut aussi passer par un suivi psychologique. Plongés dans un sommeil artificiel, les malades peuvent avoir de brefs moments de « réveil », dont ils gardent de vagues souvenirs. « *Certains rapportent des hallucinations visuelles qui peuvent intégrer des éléments de la réalité* », explique la psychiatre Elisabeth Groos, qui intervient dans le SRPR de Bligny, en précisant que cet état de confusion est un effet secondaire connu des anesthésiants. L'expérience de l'asphyxie, parfois brutale, provoquée par le Covid-19 peut aussi laisser des traces. « *L'angoisse de ne pas pouvoir respirer, c'est épouvantable. Des gens arrivent à s'adapter, d'autres développent un état de stress post-traumatique* », souligne le médecin. Pour guérir, plusieurs approches sont possibles, le but n'étant pas d'effacer les souvenirs des patients – « *cela fait partie de leur vie* » – mais d'éteindre l'émotion qui est associée.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [A l'hôpital, l'épineuse question du « tri » des patients](#)

« *Quand on sort du coma, on oublie, madame* », sourit Mohammed, qui se souvient juste de s'être réveillé entouré de ses enfants. Dans sa blouse blanche à petits losanges bleus, le « survivant » comme l'ont surnommé ses médecins, n'a qu'un rêve : retrouver ses trois petits enfants. Arrivé mi-septembre après trois mois de sommeil artificiel, il se retape doucement.

« *J'ai fait des progrès* », se rassure-t-il, tout en confiant quelques coups de déprime. « *Etre enfermé entre quatre murs, c'est vraiment dur. Ça me tape sur le système* », explique-t-il en faisant tourner son index près de sa tempe.

Une étude portant sur une quarantaine de patients Covid hospitalisés en réanimation dans deux hôpitaux parisiens et placés sous ventilation mécanique confirme qu'il faut du temps pour remonter la pente. « *Quatre mois après leur sortie, 60 % des survivants avaient encore un handicap, c'est-à-dire qu'ils avaient besoin d'aide et ne pouvaient pas reprendre leurs activités antérieures* », constate Pierre Jaquet, réanimateur à l'hôpital Bichat, coauteur de l'analyse (soumise à une revue scientifique).

Séquelles handicapantes

Ces patients présentaient des séquelles psychologiques et/ou neurologiques : faiblesse musculaire, insomnie, dépression, anxiété, difficultés de mémorisation, ou encore problèmes de concentration. « *Les médicaments et la modification des rythmes de sommeil peuvent expliquer ces altérations du fonctionnement du cerveau et du système nerveux* », avance Pierre Jaquet. « *Une bonne partie va récupérer, mais cela peut prendre des semaines, des mois, voire des années* », estime le médecin qui plaide pour un dépistage plus systématique de ces troubles qui peuvent handicaper les survivants sans qu'ils en aient toujours conscience.

A 66 ans, un pied dans la retraite, un pied dans les affaires, Eddie a l'impression d'être un miraculé. Tout juste arrivé à son travail en short, polo et baskets après sa séance de kiné, il reçoit dans une salle de réunion encombrée de capteurs de CO₂ et de purificateurs d'air, commercialisés par ses voisins de bureau. Contaminé en avril pendant une réunion avec des clients, il a passé plusieurs semaines à l'hôpital Bichat, « choqué » deux fois pendant son coma, « *car [s]on cœur s'emballait* ». « *Qu'est-ce qui peut m'arriver de pire ? Maintenant, ce n'est que du gain* », sourit-il. « *Quand j'étais dans cette chambre, je ne pensais pas en ressortir. Ça fait peur. C'est angoissant quand même* », ajoute-t-il plus sérieusement.

Lire aussi Article réservé à nos abonnés [Covid-19 : après leur hospitalisation, trois patients sur quatre présenteraient des symptômes durables, selon une étude chinoise](#)

Il se souvient de son réveil, attaché au lit, car il se débattait avec les perfusions, de la soif et du gel citronné qu'on lui donnait, car l'eau était interdite, des silhouettes confuses aperçues dans son demi-sommeil. Eddie le reconnaît en souriant, il délirait un peu là-bas. « *Je leur avais promis de les équiper d'écrans plats s'ils me laissaient sortir !* », confie-t-il. Si ses poumons ont bien récupéré, la fatigue ne le lâche pas. « *Vous pouvez avoir du souffle mais être épuisé physiquement* », explique-t-il. « *Le matin, je me lève à 6 heures, 6 h 30 – j'ai un peu plus de mal qu'avant – mais à 18 heures le soir, c'est terminé* », témoigne-t-il, en précisant qu'il doit « *refuser toutes les invitations à dîner* ». « *Je ne vois pas comment je vais pouvoir récupérer* », lâche-t-il, sans se décourager pour autant, en regardant sur son téléphone la photo de son petit-fils né pendant son hospitalisation.

[Chloé Hecketsweiler](#)

