



# Le vélo après le Covid

*Il était une fois un méchant virus venu de Chine qui créa de gros soucis dans les pays du monde entier. « Ils n'en mourraient pas tous, mais tous étaient frappés » comme disait La Fontaine ! Ces pages ont pour but, avec du recul, de faire le point sur la réalité des soins et positivement sur la reprise du vélo.*

Nous ne savons pas encore comment cette pandémie s'est répandue parmi toute la population frappant aussi bien personnes fragiles que bien-portants. Bien vite les gestes barrière sont mis en place, mais le

virus avait déjà contaminé des milliers de personnes. Bien entendu vous n'avez pas dégusté des brochettes de chauve-souris ni des steaks de pangolins, mais en dépit des précautions et attitudes responsables et citoyennes que vous avez suivies, vous êtes touché par le Covid. Le test antigénique ou le test PCR est positif.

## Quelles sont les suites possibles ?

### • Première hypothèse

Vous faites une forme asymptomatique c'est-à-dire aucun signe clinique : ni fièvre, ni trouble sensitif, ni fatigue anormale. Dans ce cas, il faut suivre les recommandations pour limiter la contamination vers autrui : isolement et confinement pendant une semaine.

### • Deuxième hypothèse

Vous faites une forme bénigne de la maladie avec perte du goût et de l'odorat, légère fièvre, asthénie mais pas de difficulté respiratoire. Ici prise en charge à domicile par le médecin traitant et traitement symptomatique.

### • Troisième hypothèse

Vous êtes atteint sévèrement : fatigue intense, fièvre, difficulté respiratoire avec

sensation d'étouffement. Symptômes à prendre très au sérieux, d'autant plus si vous êtes porteur d'une pathologie chronique (diabète, bronchite chronique, problème cardiaque, insuffisance rénale...).

Dans tous ces cas, il faut appeler le 15 et hospitalisation dans un service dédié où les équipes soignantes sont désormais formées à la mise en route rapide des thérapies performantes.

Sans entrer dans les détails, il y a plusieurs étapes lors de cette hospitalisation :

- Réanimation pendant la phase aiguë.
- Service de soins continus ou service de pneumologie.
- Service de soins de suite et service de rééducation.

La durée globale du séjour est variable en fonction de la gravité de l'atteinte virale mais la phase de rééducation est au minimum de trois semaines en milieu spécifique.

## Quelles sont les conséquences à moyen terme ?

S'il y a eu hospitalisation avec réanimation, cela implique un alitement prolongé d'où une fonte musculaire importante et une impossibilité à reprendre une activité



physique normale. Les gestes les plus simples de la vie courante sont hors de portée d'où la nécessité d'un accompagnement par kinésithérapie et ergothérapie. Cette phase de récupération est déterminante. Petit à petit vous réapprenez à vous tenir debout, à faire quelques pas avec l'aide du rééducateur. Le kiné vous installe sur un vélo ergométrique et là vous vous dites « Tu vas voir ce que je peux faire sur un vélo ! » Eh bien, pas du tout ! Au bout de 2 km à 60 watts, l'exercice vous semble interminable, le souffle est court, les cuisses sont douloureuses. Ça met un sacré coup au moral. Il faut persévérer dès le lendemain et déjà c'est un peu moins pénible et ça va s'améliorer au fil des jours. D'autres exercices vont vous être proposés pour améliorer la sensibilité proprioceptive et l'équilibre. Petit à petit vous retrouvez une certaine autonomie. Le périmètre de marche s'allonge, c'est-à-dire que vous pouvez vous déplacer dans la chambre sans déambulateur, puis progressivement dans le couloir et enfin sur vos jambes jusqu'à la salle de kiné.

Tout cela demande de gros efforts physiques et de volonté. Pour refaire du muscle, une diététique hypercalorique et hyperprotidique vous sera prescrite.

Sur le plan psychologique, une telle épreuve laisse des traces : souvenirs cauchemardesques de la période coma, au réveil sentiment de solitude, d'isolement et de privation de liberté. L'aide d'un psychologue n'est pas à négliger.

Progressivement se manifeste une amélioration et vous êtes de plus en plus impatient de rentrer à la maison et de voir votre famille qui n'a pas pu vous approcher depuis plusieurs mois. Il faut encore patienter et être assidu aux séances de rééducation.

Enfin, arrive le jour où vous quittez l'hôpital et regagnez le domicile.

C'est une grande bouffée de bonheur mais ce n'est qu'une étape. Il va falloir retrouver les gestes de tous les jours, essayer de comprendre ce qui s'est passé pendant

votre absence et se rendre compte de ce qu'ont vécu vos proches pendant tout ce temps : angoisse, attente de nouvelles qui n'ont pas toujours été rassurantes, contraintes du confinement.

## Et la reprise du vélo arrive

Un jour vous estimez qu'il va être possible de remonter sur un vélo. Il est préférable de débiter par un *home-trainer*. Et puis vous reprenez des forces, les contrôles médicaux sont bons, et par une belle journée, vous voilà prêt à enfourcher le vélo et partir pour une petite sortie sur terrain plat de 15 à 20 km et si possible hors de la circulation routière. Accompagné, bien entendu, car l'équilibre est encore précaire, le souffle un peu court, les réflexes un peu lents, et les pauses fréquentes. Mais quel bonheur de retrouver le plaisir de pédaler sans contrainte ! Après ces premières retrouvailles vélocipédiques, vous allez accroître les distances, y inclure de petites grimpettes qui vous verront arriver au sommet à bout de souffle comme si vous aviez escaladé le Tourmalet.

## La progression ne sera pas linéaire

Après une sortie bien agréable, positive physiquement et moralement, il se peut que la suivante se déroule moins bien. Vous êtes obligé de mettre pied à terre. Votre accompagnateur s'interroge et vous n'avez pas la réponse. Alors ça gamberge ! J'ai mal dormi ? Mal mangé ? Je fais une rechute ? Eh bien non, c'est tout à fait normal. Il y a des jours moins bien et d'autres meilleurs. Il faut regarder les progrès sur le long terme et se souvenir dans quel état physique vous étiez en sortant de réa. La convalescence est difficile, comme après toute grave maladie, et le psychique joue un rôle primordial.

Néanmoins, certains, pas obligatoirement lourdement atteints, présentent des séquelles à type de faiblesse musculaire localisée par exemple, de troubles sensitifs, de baisse de la capacité pulmonaire,

d'asthénie psychique. Tout n'a pas encore trouvé d'explication scientifique, et à ce jour le coronavirus n'a pas livré tous ses secrets.

## La renaissance !

Si rien ne vient perturber cette convalescence, les progrès seront là. Bien sûr, il y a des contrôles médicaux étalés sur plusieurs mois. En théorie, vous êtes protégé face à une nouvelle infection mais une vaccination est utile dans la mesure où cela va renforcer votre défense immunitaire. En conclusion, nul n'est à l'abri et bien que les traitements se soient améliorés et soient devenus plus actifs en cas d'atteinte grave, la prévention vaccinale est primordiale pour éviter cet enchaînement de souffrances physiques et morales. Cette pandémie nous a frappés brutalement aussi bien le citoyen ordinaire que le cyclotouriste qui par essence... est quelqu'un d'extraordinaire ! ■

> D' Jean-Michel Bouillerot

Médecin et... cyclotouriste, Jean-Michel a été durement touché par le Covid-19 et va très bien aujourd'hui. Ces pages ont donc pour nous une légitimité renforcée.

## Les conseils de Vivons Vélo

Les virus de l'hiver, et plus particulièrement le virus du Covid-19, peuvent attaquer et éprouver violemment notre organisme et rendre la reprise du sport et du vélo difficile. Nos conseils :

- Soyez assidus et régulier dans votre programme de rééducation (kiné, ergothérapeute, psy si vous en avez besoin).
- Commencez par vous entraîner à la maison sur un *home-trainer*, vélo d'appartement.
- Lors de vos sorties vélo, commencez par de petites sorties en groupe et allongez peu à peu les distances.
- Écoutez votre corps et vos sensations.
- Adaptez votre régime alimentaire pour reprendre des forces.
- En cas de doutes, de questions, consultez un professionnel de santé.

**vivons vélo**

Rouder n'a jamais fait autant de bien

Retrouvez la communauté Vivons Vélo sur

