

Dernière mise à jour le 20 août 2025

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/covid-long>



## L'infection à coronavirus 2019 (COVID-19), qu'est-ce que c'est ?

L'infection à coronavirus 2019 ([COVID-19](#)) est une maladie infectieuse des voies respiratoires. Elle est causée par un microbe, plus précisément un virus de type coronavirus, le SARS-CoV-2. La personne qui a la COVID-19 peut avoir des signes (symptômes) comme :

- de la fièvre ;
- de la [toux](#) ;
- être essoufflé·e ([dyspnée](#)) ;
- ne plus sentir les odeurs ([perte d'odorat](#)) ou sentir les choses [différemment](#) ;
- avoir l'impression que sa nourriture a [moins de goût](#).

Cette Fiche Info Santé concerne uniquement la COVID-19. Dans cette fiche, quand nous parlons du coronavirus, il s'agit donc du SARS-CoV-2.

## Le COVID long, qu'est-ce que c'est ?

Le COVID long, c'est un **ensemble de symptômes** :

- qui apparaissent **pendant ou après une COVID-19** ;
- qui durent **au moins 2 à 3 mois** ;
- qui peuvent toucher **plusieurs parties du corps** ;
- et qui ne sont **pas causés par une autre maladie**.

Ces symptômes peuvent être :

- de nouveaux symptômes qui apparaissent ;
- des symptômes qui s'arrêtent puis recommencent ;
- des symptômes qui durent.

On parle aussi de **COVID-19 de longue durée**, de **syndrome post-COVID-19**, **d'affection post-COVID-19** ou de **syndrome COVID chronique**.

## Comment se développe le COVID long ?

On ne sait pas bien pourquoi certaines personnes développent un COVID long et d'autres pas. Il est possible que le virus perturbe la manière avec laquelle le système de défense réagit (la réponse immunitaire), qu'il entraîne une réaction inflammatoire, qu'il abime des cellules ou qu'il empêche certains organes de fonctionner correctement, par exemple.

## Quels sont les facteurs de risque de développer un COVID long ?

Le risque de COVID long est plus élevé :

- chez les personnes qui ont eu une infection sévère à coronavirus 2019, par exemple, elles ont été hospitalisées ;
- chez les personnes qui n'ont pas reçu le schéma complet de vaccination contre la COVID-19 ;
- chez les femmes ;
- chez les personnes qui fument ;
- chez les personnes qui ont d'autres problèmes de santé ;
- chez les personnes en situation d'obésité, c'est-à-dire qu'elles ont un indice de masse corporel (IMC ou *BMI* en anglais) supérieur ou égal à 30.

Le risque dépend aussi du type de variant (voir [Un variant, qu'est-ce que c'est ?](#) dans la Fiche Info Santé [Infections à coronavirus : COVID-19](#)).

## Chez qui et à quelle fréquence ?

En Belgique, 4 personnes de plus de 15 ans sur 100 ont un COVID long. Le COVID long se développe plus souvent chez :

- les femmes ;

- les personnes qui ont entre 45 et 54 ans.

## Comment reconnaître le COVID long ?

Après une COVID-19, la personne a des symptômes qui persistent ou qui apparaissent, qui peuvent aller et venir, pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois.

Un COVID long peut se manifester par une grande variété de symptômes dans différentes parties du corps. Ces symptômes peuvent être, par exemple :

- des maux de tête ;
- une fatigue :
  - qui persiste après avoir dormi,
  - même après un effort léger,
  - qui nécessite plusieurs jours pour récupérer en cas d'activité physique soutenue ;
- des vertiges ;
- une perte d'odorat ou une perte de goût ;
- des problèmes pour dormir ;
- des difficultés à respirer ;
- des problèmes de mémoire ou d'attention, l'impression d'être dans le brouillard ;
- de la toux ;
- des douleurs dans les muscles ou les articulations ;
- des problèmes digestifs.

## Comment le diagnostic est-il posé ?

C'est sur base d'une discussion et d'un examen que votre médecin peut poser le diagnostic.

Votre médecin pense à un COVID long si vous avez encore des symptômes plusieurs semaines après une [infection à coronavirus 2019](#) et que ces symptômes ne sont pas causés par une autre maladie. Il ou elle vous pose donc des questions sur vos symptômes et peut aussi proposer de vous examiner.

En fonction de vos symptômes, d'autres tests sont parfois utiles pour chercher si vos symptômes sont causés par une autre maladie, par exemple :

- une **prise de sang** ;
- un test d'inclinaison prolongée (**tilt-test**) :
  - Ce test consiste à vous faire passer d'une position allongée à une position semi-debout et, en même temps, à mesurer votre tension et observer le fonctionnement de votre cœur avec un [électrocardiogramme \(ECG\)](#).
- un [électrocardiogramme \(ECG\)](#) ;
- un test pour **évaluer votre respiration** ([spirométrie](#)) ;
- une **radiographie des poumons** ;
- une observation de votre sommeil à l'hôpital ([polysomnographie](#)) ;
- des tests de vos capacités cognitives, par exemple pour mesurer votre capacité de concentration.

### Comment évolue un COVID long ?

Les symptômes peuvent apparaître, disparaître, apparaître à nouveau, augmenter, diminuer ou rester les mêmes pendant la maladie. Cela peut avoir des conséquences sur votre qualité de vie et vous pouvez avoir des difficultés à faire vos activités habituelles.

Pour la plupart des gens, les symptômes diminuent après plusieurs mois, parfois 1 ou 2 ans. Leur qualité de vie s'améliore donc progressivement.

## **Que pouvez-vous faire ?**

### **Eviter une COVID-19**

Le meilleur moyen d'éviter un COVID long, est d'éviter une COVID-19.

Vous pouvez lire les conseils pour éviter une COVID-19 dans la Fiche Info Santé [Infections à coronavirus : COVID-19](#).

### **Diminuer les facteurs de risque de développer un COVID long**

Certaines personnes ont plus de risque de développer un COVID long après une COVID-19 (voir [Quels sont les facteurs de risque de développer un COVID long ?](#)).

Voici donc quelques conseils :

- Si vous n'êtes pas vacciné·e ou pas complètement, demandez à votre médecin si la vaccination est conseillée pour vous.
- Si vous [fumez, essayez d'arrêter](#).
- Si vous avez un indice de masse corporel (IMC ou *BMI* en anglais) supérieur ou égal à 30, essayez de perdre du poids.

### **Après une COVID-19**

Si vous avez eu une COVID-19 et que vous avez encore des symptômes après plusieurs semaines, **contactez votre médecin**, surtout si, par exemple :

- vous avez mal dans la poitrine ;
- vous perdez connaissance ([syncope](#)) quand vous faites un effort ;
- vous avez des signes d'accident vasculaire cérébral ([AVC](#)), par exemple :
  - un bras, une jambe ou la moitié du visage qui ne fonctionne plus bien,

- des difficultés à parler,
- un mal de tête sévère et brutal,
- l'impression d'être perdu·e (confusion).

## **COVID long**

Si vous avez un COVID long, voici quelques conseils pour que votre vie et vos journées se passent de mieux en mieux :

- Mangez sainement.
- Buvez suffisamment d'eau.
- Evitez de boire de l'alcool.
- Essayez de respecter le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin.
- Essayez de savoir quelles situations provoquent ou augmentent vos symptômes :
  - Vous pouvez noter quelles activités sont plus difficiles et comment vous vous sentez.
  - Essayez, progressivement, de reprendre vos activités habituelles.

Si vous êtes très fatigué·e, essayez d'économiser votre énergie. Prenez le temps de vous reposer. Ne forcez pas. Par exemple :

- Faites des activités plus courtes ou plus faciles.
- Faites des pauses.
- Choisissez une activité physique adaptée, qui vous permet de rester en forme, sans faire de malaise :
  - Vous pouvez demander conseil à votre kiné.

Si vous n'arrivez plus à sentir les odeurs ou à goûter les aliments :

- vous pouvez vous entraîner à reconnaître des odeurs fortes ou des goûts prononcés (voir [En savoir plus](#)) ;
- si vous [fumez, essayez d'arrêter.](#)

Si vous avez du mal à vous concentrer, vous pouvez faire des jeux de mémoire ou de réflexion pour exercer votre cerveau.

### **Que peuvent faire les professionnel·les de la santé ?**

Les professionnel·les de la santé vous informent, vous rassurent et vous donnent des conseils sur ce que vous pouvez faire pour soulager vos symptômes. Ils ou elles vous écoutent et vous suivent pour vérifier comment vos symptômes évoluent.

Pour vous proposer un traitement adapté, le ou la professionnel·le de la santé tient compte :

- des symptômes que vous ressentez ;
- de la manière dont vous faites face aux difficultés causées par le COVID long ;
- des aides que vous souhaitez.

Votre médecin et les autres professionnel·les de la santé peuvent collaborer pour le traitement et le suivi du COVID long. Votre médecin détermine avec vous les soins dont vous avez besoin et vous propose un **accompagnement** avec les professionnel·les de la santé qui peuvent vous aider. Il peut s'agir d'un ou d'une :

- kiné ;
- psychologue ;
- ergothérapeute ;
- diététicien·ne ou médecin nutritionniste.

### **Kiné**

Le ou la kiné peut vous proposer un entraînement physique pour :

- augmenter votre capacité à faire un effort physique en cas de fatigue ou d'essoufflement, par exemple ;
- améliorer votre équilibre ;
- augmenter votre force musculaire.

Il ou elle peut également vous apprendre des exercices de respiration qui vous aideront en cas d'essoufflement.

## **Psychologue**

Le ou la psychologue peut vous apprendre comment faire face aux difficultés que vous rencontrez.

## **Ergothérapeute**

L'ergothérapeute peut vous aider si vous avez des problèmes pour réaliser vos activités de tous les jours, par exemple à cause de difficultés de mémoire ou de concentration. Il ou elle vous propose des solutions pour pouvoir réaliser seul·e vos activités de tous les jours.

## **Diététicien·ne ou médecin nutritionniste**

Le ou la diététicien·ne ou médecin nutritionniste vous donne des conseils pour bien manger et faire de l'exercice adapté.

## **Avis d'un ou une médecin spécialiste**

Si votre médecin pense que c'est nécessaire, il ou elle peut aussi vous conseiller d'aller voir un ou une médecin spécialiste, par exemple :

- un ou une médecin spécialiste « nez, gorge et oreilles » (otorhinolaryngologue ou ORL), par exemple, si vous ne goûtez plus les aliments ou si vous ne sentez plus les odeurs ;
- un ou une médecin spécialiste des voies respiratoires (pneumologue), par exemple, si vous avez des problèmes respiratoires importants ;

- un ou une médecin spécialiste du cerveau (neurologue), par exemple si vous avez des difficultés importantes de mémoire ou de concentration.

Rédaction le 22 août 2024.

Dernière mise à jour le 20 août 2025

Lien vers l'article:

<http://infosante.whitecube.dev/guides/covid-long>



## Liens Utiles

- Centre d'Aide aux Fumeurs (CAF®)  
<https://repertoire.fares.be/caf>
- COVID long : Remboursement des soins en cas de symptômes COVID-19 persistants  
<https://www.inami.fgov.be/fr/themes/soins-de-sante-cout-et-remboursement/maladies/covid-long-remboursement-des-soins-en-cas-de-symptomes-covid-19-persistants>
- Tabacologues  
<https://repertoire.fares.be/>
- Perte de l'odorat et du goût suite à une infection virale : que faire ?, ici,  
<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-12/commu-dsq-451-perte-odorat-gout.pdf>
- Bouger pour se soigner  
<https://www.sport-surordonnance.be/>
- Le test d'inclinaison (tilt-test)  
<https://www.uzleuven.be/fr/test-dinclinaison>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e  
<https://www.lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- La radiographie, ici,  
<https://www.saintluc.be/sites/default/files/2020-09/commu-dsq-052-1.0-radiologie-conventionnelle.pdf>
- COVID-19  
<https://www.vaccination-info.be/maladie/covid-19/>
- Trouver un·e médecin nutritionniste  
<https://www.sbm.org/membres/>
- Arrêter de fumer. C'est possible  
<https://tabacstop.be/>
- Trouver un·e psychologue  
<https://www.compsy.be/search>
- Calculer son Indice de Masse Corporelle (IMC)  
<https://www.imc.fr/>
- La pyramide alimentaire  
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Boire: pour éviter la déshydratation  
<https://www.mongeneraliste.be/veiller-a-sa-sante/au-fil-des-saisons/boire-pour-eviter-la-deshydratation/>

## Sources

- Suivi et revalidation des patients présentant des symptômes persistants après la COVID-19 en première ligne, consulté le 6.08.2025  
<https://ebpnet.be/fr/ebsources/6691>
- Guide de pratique clinique 'Suivi et revalidation des patients présentant des symptômes persistants après la Covid-19 en première ligne'  
[https://ebpnet.be/sites/default/files/2023-01/PROJECT%20EBP-COVID-2021-01\\_Richtlijn%20v3\\_fr\\_1.pdf](https://ebpnet.be/sites/default/files/2023-01/PROJECT%20EBP-COVID-2021-01_Richtlijn%20v3_fr_1.pdf)
- Long COVID, consulté le 6.08.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/3000327>
- Maladie à coronavirus (COVID-19) : affection post-COVID-19, consulté le 20.08.2025  
[https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-\(covid-19\)-post-covid-19-condition](https://www.who.int/fr/news-room/questions-and-answers/item/coronavirus-disease-(covid-19)-post-covid-19-condition)
- Ischaemic stroke, consulté le 5.08.2025  
<https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/1078/history-exam>
- La santé des belges reste globalement stable, mais les maladies chroniques augmentent, consulté le 22.04.2025  
<https://www.sciensano.be/fr/coin-presse/la-sante-des-belges-reste-globalement-stable-mais-les-maladies-chroniques-augmentent>