

Avis du spécialiste

Dr Grégoire Mary
Spécialiste FMH en
médecine interne
Centre Médical
Montchoisi



Que conseillez-vous aux personnes mises en quarantaine ou isolées en raison de la pandémie de Covid?

Garder coûte que coûte une routine qui leur permet de conserver des repères! C'est vraiment indispensable pour la préservation de leur santé mentale. Essayer de se lever toujours à la même heure, rythmer sa journée par des activités routinières, veiller à son sommeil et maintenir les liens sociaux. Heureusement, grâce aux nouvelles technologies digitales, tout cela est bien plus facile qu'avant. Enfin, il faut s'astreindre à garder une activité physique.

Même en quarantaine à son domicile?

Oui même en quarantaine, car à la maison, de petits exercices sont toujours possibles et bénéfiques pour la santé. Quant à ceux qui peuvent sortir, ils ne doivent pas hésiter à s'adonner à de longues marches. Enfin cette crise est une crise du lien social: il faut donc aussi veiller à être disponible pour les personnes en difficulté dans l'entourage. Aider les autres, se sentir utile, fait aussi du bien à soi-même.

Et que peut-on proposer à ceux qui, dépassés, ne se sentent plus du tout capables de gérer la situation?

La réponse est simple: il faut absolument au moindre doute, ne surtout pas hésiter à faire appel à un médecin et ne pas rester seul face à ses difficultés. En outre, c'est aussi l'occasion de rappeler que la crise de la Covid ne doit jamais être un prétexte pour interrompre ses traitements qu'ils soient liés à la santé mentale ou à la santé physique. Maintenir leur continuité est primordial.

Le Covid-19, une épreuve pour la santé mentale de tous

PANDÉMIE • *Les conséquences du coronavirus n'affectent pas que les personnes infectées. Incertitudes liées aux risques de contagion ou à la perte d'emploi, confinements répétés et isolement social impactent l'ensemble de la population à des degrés divers.*

La crise est inédite. Une épidémie d'ampleur mondiale, un virus nouveau, dont on ne connaissait rien, une mortalité non négligeable, des conséquences économiques et sociales dramatiques pour nombre de professions. Pour beaucoup, malades et non malades, l'épidémie de coronavirus s'apparente à un chemin de croix dont personne ne voit encore le bout, même si les vaccins laissent entrevoir une lueur d'espoir.

Faire face à l'inconnu

Les malades d'abord, ont dû affronter l'inconnu et à l'absence de réponses de la part du monde médical, très démunis face à une pathologie qu'il ne connaissait pas et ne savait pas soigner, mais aussi aux incertitudes liées à l'évolution de leur propre état de santé, avec des craintes d'aggravations subites et de décès. Sans compter l'impossibilité, au cours de leur prise en charge médicale parfois très longue, de communiquer avec leurs proches, suscitant chez les patients les plus âgés, de véritables états confusionnels, voire même des symptômes dépressifs.

Aux urgences, bien des patients diagnostiqués Covid positifs mais dont l'état de santé était jugé stable, étaient renvoyés chez eux, faisant face seuls et désemparés à de multiples craintes, à l'apparition de nouveaux symptômes qui les conduisaient à consulter encore et encore. Avec le spectre de l'apparition de séquelles tardives et inattendues, alors que la guérison était tenue pour acquise.

Affres de l'isolement

Et puis il y a les autres: les personnes non infectées mais en isolement, qui ont dû gérer aussi la solitude, l'isolement, l'ennui et la séden-



Même en quarantaine, de petits exercices physiques aident à maintenir sa santé mentale. Quant à ceux qui peuvent sortir, ils ne doivent pas hésiter à s'adonner à de longues promenades, en respectant les gestes barrières. 123RF

tarité, avec pour seule compagnie, la litanie des informations médicales à la télévision et sur internet, tout aussi alarmantes que contradictoires et anxiogènes.

Des informations qui d'ailleurs ont scandé la vie de toute la population, marquée par les semi-confinements, la fin des activités collectives, les annonces politiques erratiques, la restriction drastique des rapports sociaux et la quasi-impossibilité de partir en vacances.

Consultations

Le résultat: une anxiété et un stress majeurs, une perte de repères qui pour les personnes les plus vulnérables, ont parfois conduit, comme en attestent de nombreux praticiens, à des décompensations psychiatriques, d'ailleurs récemment objectivées par les résultats des «Swiss Corona Stress Study» des universités de Bâle et de

Zurich. Aussi bien pour des patients déjà suivis que pour de nouveaux malades, le nombre de consultations psychothérapeutiques a pris l'ascenseur. Les helpline de soutien aussi ont été prises d'assaut, témoignant du désarroi d'une large frange de la population, alors que la fréquence des dépressions graves aurait explosé, touchant prioritairement la jeunesse.

Face à la gravité de la situation, la task force fédérale Covid-19 a recommandé la semaine dernière «d'étendre la sensibilisation du public aux problèmes de santé mentale et aux possibilités de traitement, et promouvoir des mesures préventives fondées sur des données probantes, telles que l'activité physique». ■

Charaf Abdessemed

Avec la collaboration du


CENTRE MÉDICAL
Montchoisi

Centre Médical Montchoisi, Chemin des Allinges 16bis,
1006 Lausanne, Tél. : +41 21 619 39 60,
www.centre-medical-montchoisi.ch,
centremedical@montchoisi.ch

