

G-U7 - Check-list consultation Covid long

Un support pour préparer un rendez-vous médical. Ce document ne pose pas de diagnostic et ne remplace pas un suivi individualisé.

1. Les 10 mécanismes à garder en tête

N°	Mécanisme	À retenir pour la consultation
01	Persistance virale / antigénique	Hypothèse probable chez une partie des personnes ; ne suffit pas à expliquer tous les tableaux.
02	Inflammation de bas grade	Possible activation immunitaire persistante, souvent invisible dans les bilans standards.
03	Dysautonomie	Orthostatisme, tachycardie, tension, digestion, thermorégulation : noter les variations positionnelles.
04	Endothéliopathie microvasculaire	Piste vasculaire et coagulation fine : recherche active, pas d'autotraitement.
05	Neuro-inflammation	Brouillard, hypersensibilité, sommeil : hypothèse plausible mais hétérogène.
06	Malaise post-effort	Aggravation retardée après effort physique, cognitif ou émotionnel ; priorité au pacing.
07	Bilans souvent normaux	Un bilan normal n'annule pas les ressentis ; il limite seulement ce qui a été objectivé.
08	Cascade auto-entretenu	Les mécanismes peuvent se renforcer : raisonner par profil plutôt que symptôme isolé.
09	Profils cliniques	Aide à préparer la consultation, sans diagnostic automatique ni triage de spécialiste.
10	Récupération	Trajectoires fluctuantes ; aucun biomarqueur pronostique validé en routine.

2. Notes à préparer avant le rendez-vous

- Date de l'infection ou épisode déclencheur :
- Début des ressentis durables :
- Ce qui aggrave : effort, chaleur, repas, position debout, stress :
.....
- Ce qui aide ou soulage partiellement :
- Bilans déjà réalisés et dates :

3. Questions utiles à poser

- Quels signes d'alerte exigeraient une consultation rapide dans mon cas ?
- Mes ressentis évoquent-ils surtout un malaise post-effort, une dysautonomie, un trouble du sommeil, ou un autre profil ?
- Quels bilans déjà faits sont réellement rassurants, et lesquels ne répondent pas à mes symptômes ?
- Quels examens complémentaires seraient justifiés par ma chronologie, sans multiplier les demandes inutiles ?
- Quelle stratégie de suivi peut éviter le cycle forcer-crasher-récupérer ?

4. Signaux d'alerte à ne pas banaliser

Avis médical rapide en cas de : dyspnée au repos ou douleur thoracique, syncope ou malaise sévère, trouble neurologique brutal, fièvre persistante ou perte de poids rapide, aggravation très rapide sur 48-72 h.