

# Affection post-COVID-19 chez les enfants et les adolescents

Fiche d'information pour les directions scolaires, le personnel enseignant et les professionnels du domaine scolaire

État : juin 2024



Les enfants et les adolescents atteints d'une affection post-COVID-19 (appelée également COVID long ou post-COVID) doivent relever d'importants défis. Cette affection complique également le quotidien scolaire, tant pour les enfants et les adolescents, que pour le personnel enseignant et les professionnels du domaine scolaire.

Chaque enfant et adolescent a droit à l'éducation. Si les élèves sont malades et ne peuvent uniquement participer de manière restreinte, voire pas du tout au cours normaux, l'ensemble des personnes concernées sont sollicitées. De telles situations confrontent les directions scolaires, le personnel enseignant et les professionnels du domaine scolaire à des problèmes spécifiques. Cette fiche d'information a été élaborée par un groupe interdisciplinaire d'experts, sous l'impulsion de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) afin de soutenir les écoles. Elle vise à informer les différents acteurs sur l'affection et propose des pistes d'action pouvant être mises en oeuvre dans le cadre du quotidien scolaire.

## Qu'est-ce que l'affection post-COVID-19 ?



On parle d'une affection post-COVID-19 lorsque les symptômes persistent trois mois après une infection au coronavirus ou lorsqu'ils durent au moins deux mois et ne peuvent être expliqués par un autre diagnostic.

L'affection post-COVID-19 présente un tableau clinique complexe. Le traitement est axé sur les symptômes. La maladie et, de ce fait, la réadaptation n'évoluent pas de manière linéaire.

## Quels sont les symptômes de l'affection ?



Les symptômes les plus courants chez les enfants et les adolescents sont les suivants :

- ↳ Épuisement et fatigue
- ↳ Capacités cognitives et de mémorisation réduites, difficultés à se concentrer
- ↳ Palpitations, vertiges, intolérance à l'effort
- ↳ Douleurs (notamment maux de tête et de gorge, douleurs articulaires et musculaires)
- ↳ Troubles du système digestif (douleurs abdominales chroniques, constipation, nausées, vomissements)
- ↳ Sensibilité tactile, sensibilité à la lumière et au bruit

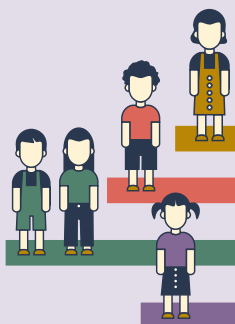
La plupart de ces symptômes affectent les capacités au quotidien. Souvent, ils s'aggravent même après un effort physique ou cognitif minime. En cas d'affection profonde, les activités banales deviennent des activités physiques, par exemple porter un sac d'école lourd, ou écouter de manière prolongée. L'état de santé des personnes touchées peut se détériorer progressivement ou brutalement, et l'affection peut subsister des mois ou des années. Dans les cas les plus graves, les symptômes de l'affection post-COVID-19 sont identiques à ceux de l'encéphalomyélite myalgique (EM) aussi appelée syndrome de fatigue chronique (SFC).

## DÉFIS AU QUOTIDIEN

### Quel est l'impact de l'affection post-COVID-19 dans le quotidien scolaire ?



La gestion d'une journée d'école constitue un défi pour les enfants et les adolescents concernés.



Mia lutte contre une grande fatigue et peut difficilement se concentrer en cours.

Ben souffre d'intolérance à l'effort. Après l'examen d'hier, il reste aujourd'hui au lit, épuisé et nauséux.

Finn est devenu très sensible au bruit, Vianne manque souvent l'école. Ces situations impactent leurs relations avec leurs camarades de classe.

Yara est tellement malade qu'elle ne quitte plus son lit. Elle ne peut donc plus prendre part au cours sur place.

Les enfants et adolescents vivant une situation similaire à celles de Yara, Vianne, Finn, Ben et Mia ne peuvent pas se rendre tous les jours en classe. Pourtant, ils souhaitent prendre part (régulièrement) au cours et ne veulent pas manquer l'école. La gestion de leur maladie est un apprentissage constant.

L'enseignement à des élèves atteints d'une affection post-COVID-19 est exigeant pour les enseignants et les professionnels du domaine scolaire et requiert ouverture d'esprit, flexibilité et pragmatisme. Un surmenage physique ou mental des personnes touchées par l'affection peut conduire à un point de rupture : les symptômes sont alors plus forts, et l'état de santé se dégrade. Il est donc important d'adapter les activités scolaires au niveau d'énergie individuel.

### Comment trouver une solution adaptée ?

Une solution viable est trouvée lorsqu'elle est adaptée aux élèves et que toutes les personnes concernées l'approuvent. De ce fait, la recherche de solution doit impliquer l'activation d'un large réseau autour de l'enfant. Etant le mieux placé pour savoir comment il se sent, ce dernier doit être au centre de ce réseau. D'autres professionnels du domaine scolaire ou de la médecine ainsi que les représentants légaux doivent aussi être impliqués. Des échanges menés avec des collaborateurs spécialisés lors de consultations sont également précieux. Il reste encore à déterminer si un certificat médical est nécessaire pour la planification individuelle des mesures. Une communication et un partage des informations clairs et permanents favorisent la compréhension de toutes les personnes concernées, y compris celle des camarades de l'enfant ou de l'adolescent.

### Quelles actions concrètes peuvent être entreprises dans le quotidien scolaire ?

Apprendre à gérer son énergie : reconnaître ses propres limites et choisir le bon rythme (ce que l'on appelle le *pacing*, voir à ce sujet la définition ci-dessous).

Accorder plus de temps (p. ex. allonger les pauses, la durée des examens et le temps requis pour s'y préparer)

Adapter la participation aux cours (p. ex. cours à l'heure, réduire le nombre de matières)

Échanger régulièrement avec les professionnels des milieux scolaire et médical et les représentants légaux (bien-être de l'enfant, attentes réciproques)

Adapter les locaux (p. ex. mettre à disposition une salle de repos, permettre l'utilisation de l'ascenseur)

Réduire le risque de réinfection (p. ex. aérer régulièrement, utiliser des filtres à air)

Fournir des aides (p. ex., programme de lecture, casque pour réduire le bruit)

Organiser un accompagnement scolaire (p. ex. par un assistant)

Ajuster le volume et le type d'examen, permettre, le cas échéant, une attestation de performance alternative

Élaborer un plan d'apprentissage et de soutien individuel (surtout lorsque des phases de transition sont prévues)

Clarifier d'autres mesures de compensation des difficultés

Examiner les formes d'enseignement hybrides, enseignement à distance et individuel

### QU'EST-CE QUE LE PACING ?

La maladie affecte les réserves d'énergie des enfants et des adolescents. De simples activités suffisent à les épuiser. Ils doivent donc apprendre à mieux gérer leur énergie et à ne pas dépasser leurs limites. **LA RÈGLE DES 3 P** peut y contribuer : **P**lanifier, **P**acing (adapter la quantité/le rythme), **P**rioriser. L'objectif est de répartir équitablement l'énergie disponible entre les charges cognitives, la vie sociale et les activités physiques pour éviter une détérioration de l'état de santé.

L'approche *pacing* peut également être utilisée dans le quotidien scolaire, par exemple en demandant aux élèves d'effectuer des activités à un rythme plus lent, d'adapter le moment où ils les effectuent ou d'observer des pauses régulières. Une liste de priorités pour les tâches et les activités scolaires peut être établie en collaboration avec le réseau de spécialistes.

# INFORMATIONS UTILES CONCERNANT L'AFFECTION POST-COVID-19

## Points de contact possibles/professionnels

Les écoles peuvent se tourner vers différents professionnels et services, qui varient selon les cantons et les écoles. Ces points de contact sont :

- ↳ les consultations spécialisées post-COVID-19
- ↳ les équipes médico-psycho-sociales
- ↳ les services médicaux scolaires du canton ou de la commune (service médical scolaire, service de santé scolaire, infirmières scolaires)
- ↳ les pédiatres
- ↳ les services de psychologie scolaire
- ↳ les travailleurs sociaux en milieu scolaire
- ↳ les services de conseil social et services sociaux et hospitaliers
- ↳ les services psychologiques pour enfants et adolescents

## Pour de plus amples informations

Informations de l'OFSP sur l'affection post-COVID-19 : [www.bag.admin.ch/post-covid-19-fr](http://www.bag.admin.ch/post-covid-19-fr)

Long Covid Kids Schweiz – association de patients pour les enfants et les adolescents atteints de COVID long et leur famille : [www.longcovidkids.ch](http://www.longcovidkids.ch)

RAFAEL, la plateforme d'information post-COVID-19 : [www.rafael-postcovid.ch](http://www.rafael-postcovid.ch)

## IMPRESSUM

### Éditeur

Office fédéral de la santé publique (OFSP)

### Élaboration

Cette fiche d'information a été réalisée par des experts sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et coordonnée par Interface Politikstudien Forschung Beratung AG (de janvier à juin 2024).

### Groupe d'experts

Dr. med. Lara Gamper (Kinderspital Zürich)  
Vanessa Kleeb (Association de patients Long Covid Kids Schweiz)  
Romain Lanners (Centre suisse de pédagogie spécialisée CSPPS)  
Monica Macary (Conférence latine des chef·fe·s d'établissement de la scolarité obligatoire CLACESO)  
Prof. Dr. med. Nicolas Regamey (Hôpital pédiatrique de Suisse Centrale, Lucerne)  
Claudia Schumm (Association de patients Long Covid Kids Schweiz)  
Dr. med. Susanne Stronski (Association suisse des professionnels/professionnelles des services de santé scolaire ScolarMed)  
Andreas Walter (Conférence suisse des services de la scolarité obligatoire CSSO et Service de la scolarité obligatoire Soleure)

### Contact

Office fédéral de la santé publique (OFSP)  
Division Services de santé et professions  
[gesundheitsstrategien@bag.admin.ch](mailto:gesundheitsstrategien@bag.admin.ch)  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)

### Date de publication

Juin 2024

### Langues disponibles

Cette publication est téléchargeable en français, en allemand et en italien sur [www.bag.admin.ch/post-covid-19-fr](http://www.bag.admin.ch/post-covid-19-fr).

Source des images : fitzkes / Shutterstock.com

