



Une personne sur cinq touchée par le Covid-19 ressent toujours une gêne liée à sa contamination 18 mois après celle-ci !

Covid long : une solution pour m'aider à en sortir !

ThéraVitalia, c'est le nom du nouveau programme de coaching proposé par la Mutuelle Ociane Matmut pour accompagner ses adhérents, touchés par une forme de covid long, vers un mieux-être. Un programme unique en France, accessible à tous depuis son domicile !

Douleurs thoraciques, essoufflements, dépression, perte de goût et d'odorat... nous sommes près d'un Français sur trois à souffrir d'un ou plusieurs symptômes liés au Covid-19, encore trois mois après avoir été infectés. Un Français sur cinq 18 mois après, selon une étude réalisée en juillet 2022 par Santé publique France.

Aussi handicapants soient-ils, ces troubles restent pourtant méconnus et difficilement identifiables. Pulmonaires, digestifs, neurologiques, ophtalmologiques, cardiovasculaires, musculaires... le covid dit long se manifeste sous des formes multiples qui parfois n'apparaissent que plusieurs semaines après l'infection... « *Les patients parlent d'un avant et d'un après Covid. Ils ressentent une perte d'énergie, une forme de vulnérabilité inhabituelle,* » décrit le Docteur Clélia Louni. Cette médecin généraliste étudie depuis plusieurs mois, avec d'autres spécialistes, les symptômes du covid long et les prises en charge proposées dans certains hôpitaux.

Ce travail de longue haleine leur a permis de créer, pour notre partenaire Metacoaching, un programme sur mesure pour les personnes atteintes d'une forme de covid prolongé.

Baptisé ThéraVitalia, ce programme de coaching interactif vient s'ajouter à ceux déjà mis à la disposition des adhérents de la Mutuelle Ociane Matmut pour lutter, depuis chez eux, contre les maladies chroniques comme l'insomnie, le stress, l'anxiété ou le surpoids.

« *ThéraVitalia permet à la fois de valider le ressenti des patients et de leur donner les moyens de reprendre le pouvoir sur leur maladie, poursuit la médecin. En complément d'un traitement médical ou en remplacement, vous pouvez ainsi rassembler dans votre salon un psy, un kiné, un coach sportif et avoir accès à des informations précises, indispensables pour mettre des mots sur vos maux.* » Un accompagnement essentiel : « *En une année, 80 % des personnes ainsi suivies améliorent nettement leur état, la moitié en guérissent !* ». ●

ThéraVitalia, comment ça marche ?

Une fois inscrit au programme, je remplis un questionnaire de santé. Un accompagnement personnalisé de quelques mois m'est proposé.

Trois parcours complémentaires existent :

Respire - « *Les troubles respiratoires font partie des symptômes parmi les plus inconfortables. Souvent les personnes ont la sensation de manquer d'air et hyperventilent, alors même que leurs tests respiratoires sont normaux. Les effets des exercices respiratoires sont visibles au bout de quelques jours,* » assure Hugues Gauchet, le kiné de l'équipe.

Bouge - Renforcement musculaire, endurance, connexion à la nature... un coaching sportif sur mesure, souvent incontournable !

Equilibre - Lutter contre son anxiété, retrouver une meilleure hygiène de vie (sommeil, alimentation...), c'est aussi l'assurance d'un mieux-être.