



FONDATION  
**APICIL**



# **COVID LONG : QUAND L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE DEVIENT UN SOIN GLOBAL**

***Une approche intégrative pour soulager  
les douleurs persistantes et redonner  
un souffle de vie aux patients***

**OBJECTIF**

**Soulager  
la douleur,  
réhabiliter le corps,  
et réconcilier  
les patients avec  
eux-mêmes.**

**Un programme innovant soutenu par la Fondation APICIL pour soulager les patients atteints de COVID long.**

Depuis 2021, l'Unité Transversale d'Activité Physique pour la Santé (UTAPS) du Centre Hospitalier de la Côte Basque prend en charge les personnes souffrant de COVID long, une affection encore mal connue, marquée par des douleurs persistantes, une fatigue chronique et un retentissement majeur de la qualité de vie. Grâce au soutien de la Fondation APICIL, un programme original mêlant activité physique adaptée, ateliers créatifs et accompagnement thérapeutique a vu le jour en 2024.

**SERVICE PRESSE  
FONDATION APICIL**

Wilma Odin-Lumetta  
Agence Buro2presse  
[contact@buro2presse.com](mailto:contact@buro2presse.com)  
06 83 90 25 64

**Ces ateliers m'ont permis de revivre des moments simples, de sourire à nouveau et de ne plus me sentir seul.**

Témoignage de patient participant

66

*Ces rendez-vous, qui ont lieu plusieurs fois par mois, sont devenus pour moi bien plus qu'un simple moment d'activité physique : ce sont de véritables bulles de respiration, de lien social et de reconstruction. >>*

Témoignages de patients participants

## CONTEXTE

**Le programme vise à rétablir un lien entre le corps, la douleur et l'identité, en mobilisant l'activité physique comme levier thérapeutique.**

« Dans le cadre de l'appel à projets « Pratiques nouvelles – Changement et évaluation des pratiques », la Fondation APICIL a attribué en 2024 une subvention de 22 857 € à l'UTAPS. Ce service hospitalier, spécialisé dans la réadaptation à l'effort pour les pathologies chroniques, accompagne les patients atteints de COVID long. Ces patients présentent une constellation de symptômes invalidants (fatigue, douleurs, troubles cognitifs, respiratoires, ORL, gastro-intestinaux, etc.), sans traitement spécifique à ce jour. »

**Nathalie Aulnette**, Directrice de la Fondation APICIL rappelle le cadre du projet



Marche culturelle : à chacun son style (découverte street art Bayonne).

Les symptômes des patients atteints de Covid long sont pluriels et invalidants avec notamment une fatigue importante, des douleurs handicapantes, des problèmes ORL, gastro, pneumo ou encore cardio et des limitations neurologiques qui s'expriment par un brouillard cérébral.

Il n'existe, à ce jour, aucun traitement médicamenteux pour cette pathologie, de plus son origine et son évolution reste encore discutées dans le milieu scientifique. Cette incertitude autour du COVID long ainsi que la fluctuation des symptômes impactent le rapport au corps et à l'identité des patients.

### Une approche globale et humaine

Avec le soutien de la Fondation APICIL, l'UTAPS a mis en place depuis novembre 2024 une série d'ateliers complémentaires aux séances classiques d'activité physique adaptée, de groupes de parole (thérapies comportementales et cognitives : TCC). Ces ateliers, animés par l'équipe soignante (enseignants APA, infirmières, diététiciennes, médecins), ciblent les dimensions physique, émotionnelle et sociale de la maladie.

### Les ateliers proposés

- **Activités corporelles** : yoga sur la plage, boxe adaptée, brain ball
- **Ateliers sensoriels et créatifs** : café céramique, dégustation en pleine conscience
- **Approche introspective** : sophrologie, entretiens sur la douleur, TCC
- **Marche culturelle**, appuyée par l'achat de bâtons de marche
- **Art-thérapie**

66

*Une telle maladie ne s'exprime pas uniquement par des limitations physiques, elle envahit l'individu dans tout son être. La douleur par exemple, n'est pas enfermée dans un corps ou ne se réduit pas à un organe, elle métamorphose à elle seule le rapport au monde de l'individu, elle est aussi souffrance. >>*

**Dr Philippe Nguyen, chef de service UTAPS**

66

*Ces moments de partage et de lien humain sont essentiels. Ils ne peuvent être remplacés par une prise en charge isolée ou impersonnelle. Ils nous permettent de ne pas nous sentir seuls face à la maladie, de garder espoir, de continuer à avancer. »*

### Témoignage d'une patiente participante



Marche pleine nature, en bord de mer

### **Les bénéfices pour les patients**

Une vingtaine de patients a déjà participé à cette première phase d'ateliers (novembre 2024 – février 2025). Les retours sont très positifs. Les patients expriment un fort sentiment de reconnaissance, de partage et de mieux-être :

- **rétablissement du lien social**, souvent rompu par la maladie,
- **soulagement émotionnel** grâce à l'expression libre des souffrances,
- **reconstruction identitaire**, grâce à des expériences corporelles valorisantes,
- **outils transférables** pour gérer la douleur et renforcer l'autonomie au quotidien,

Une deuxième vague d'ateliers est en cours, afin de toucher davantage de bénéficiaires.

### **Résultats et perspectives**

Depuis mars 2021, **115 patients** ont été pris en charge à l'UTAPS pour un programme personnalisé de **4 à 6 mois**, incluant :

- 2 séances hebdomadaires d'activité physique adaptée,
- des bilans de suivi avant, après et à 6 mois,
- un accompagnement psychologique en groupe via des groupes de paroles (thérapies comportementales et cognitives).

Parmi eux, 61 patients ont suivi le parcours complet d'activité physique adaptée APA + TCC thérapies comportementales et cognitives, avec des améliorations mesurées en termes de douleur, d'endurance, d'humeur et de qualité de vie.

Prochaine étape : concevoir un **outil technologique de suivi et d'évaluation** pour formaliser et modéliser cette approche intégrative.



## À PROPOS



[Site ici](#)

### À propos de l'UTAPS Centre Hospitalier de la Côte Basque

Crée en 2017, l'UTAPS est l'unité de réentraînement à l'effort du Centre Hospitalier de la Côte Basque. Elle propose des parcours individualisés pour les patients atteints de pathologies chroniques en affection longue durée. En lien avec la Maison Sport Santé Pays Basque Adour, elle mobilise un réseau de professionnels de santé, associations et éducateurs médico-sportifs pour favoriser l'activité physique comme soin. Ce dispositif s'appuie sur un réseau financé par des partenaires publics et privés. Il est mis en œuvre par plusieurs centaines de médecins, associations sportives et éducateurs médico-sportifs, et a permis d'accompagner plusieurs milliers de bénéficiaires vers la reprise de l'activité physique depuis sa création.

Depuis 2021, l'UTAPS est en première ligne pour la prise en charge du COVID long, avec une approche pluridisciplinaire centrée sur le corps, les émotions et la reconstruction de soi.



FONDATION  
**APICIL**

ENGAGÉS POUR  
SOULAGER LA DOULEUR



[SITE ici](#)

### À propos de la Fondation APICIL

Crée en 2004 et reconnue d'utilité publique, la Fondation APICIL agit pour soulager la douleur physique et psychique. Elle accompagne des projets innovants à fort impact médical, social ou éducatif. Son action repose sur trois axes : financer la recherche, améliorer les soins, informer et sensibiliser. À travers les projets accompagnés et les nombreux partenariats construits avec les acteurs de la société civile (associations, soignants, patients, sociétés savantes, institutions), la Fondation APICIL s'engage pour faire reconnaître la nécessaire prise en charge de la douleur comme une priorité de santé publique.

***Fidèle à ses valeurs d'humanité et d'innovation, elle a soutenu plus de 1 000 projets en France, représentant un engagement de 14 millions d'euros.***

### CONTACT PRESSE

#### UTAPS – Centre Hospitalier de la Côte Basque

**Dr Philippe NGUYEN**, chef de service de la plateforme d'activité physique et sportive pour la santé (UTAPS-Médecine du sport), pôle prévention-santé publique,  
pnguyen@ch-cotebasque.fr

#### Groupement Hospitalier de Territoire NAVARRE – CÔTE BASQUE

Dominique DESMAY, Directeur de la Communication, de la Culture, des Coopérations Internationales et du Mécénat,  
ddesmay@ch-cotebasque.fr  
06 10 93 92 87

#### FONDATION APICIL

Wilma Odin-Lumetta  
contact@buro2presse.com  
06 83 90 25 64

*Disponibles sur demande visuels, chiffres clés et témoignages à disposition des rédactions*