



World Health
Organization

**Démystification :
démystifier les idées
reçues et les mythes sur la
COVID longue**

30 janvier - 31 mars 2026

©

1

Le COVID long peut toucher toute personne exposée au COVID. Être jeune et en bonne santé ne protège pas contre le COVID long.

2

Il n'est pas nécessaire d'avoir été gravement malade – ou de souffrir d'une affection préexistante – pour développer un COVID long.

3

Le COVID long est une affection invalidante qui peut affecter les fonctions physiques et cognitives. Il ne s'agit pas simplement d'une légère fatigue.

4

Le COVID long peut toucher n'importe qui et avoir un impact sur le travail et le bien-être. Ce n'est ni de la « paresse », ni une « excuse pour arrêter de travailler ».

5

Le COVID long persiste pendant 2 à 3 mois, voire plus ; les symptômes ne « durent donc pas seulement quelques semaines ».

6

Le COVID long est une véritable affection médicale. Il n'est pas causé par le stress, l'anxiété ou une mauvaise santé mentale.

7

Les vaccins contre la COVID-19 réduisent le risque de COVID longue ; ils ne la « provoquent » pas.

8

Le COVID long n'a pas disparu ; de nouvelles infections continuent d'entraîner des cas. Ce n'est pas « une chose du passé ».

Mythe n°1

**Le COVID Long
peut toucher
tous** ceux qui
attrapent
le COVID-19,
**quel que soit
leur âge ou
leur état de
santé.**



World Health
Organization

European Region





Malgré cela,
l'idée reçue
selon
laquelle
**« être jeune
et en bonne
santé
physique
protège du
COVID Long »**
persiste.

C'est faux.

.



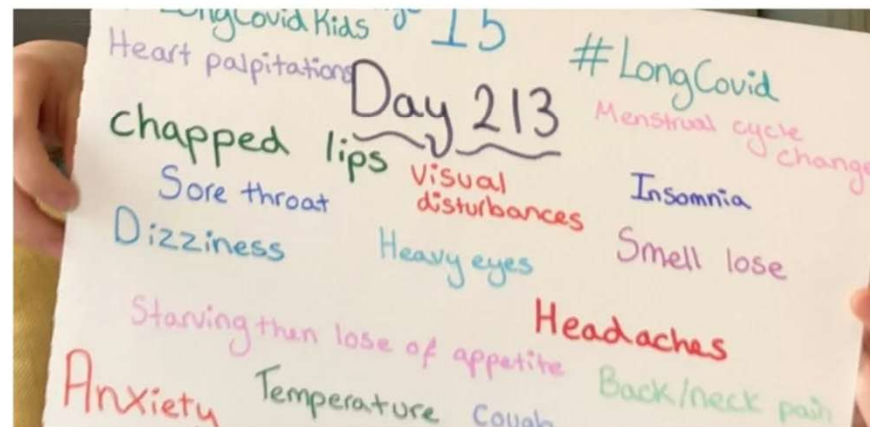
Kitty, 14 ans, était une adolescente britannique, en pleine forme, passionnée de danse classique et de sport.

Après avoir attrapé le COVID-19 au début 2020, elle a développé un COVID Long.

Aujourd'hui, à 19 ans, elle se déplace en **fauteuil roulant**, est constamment épuisée, et souffre de **douleurs chroniques** et de **pertes de connaissance**.

Croire que certains groupes sont immunisés repose sur la pensée magique : on veut croire que c'est vrai parce que c'est simple et réconfortant.

Mais ce faux sentiment de sécurité peut mener à sous-estimer les risques et à négliger les personnes touchées.





**Le COVID Long
touche
environ 6 %
des personnes
qui attrapent
le COVID-19.**

**On peut attraper le COVID Long
à n'importe quel âge,
quel que soit son état de santé.**



European Region

Mythe n°2

On peut développer le COVID Long, même sans avoir été sévèrement malade ou sans avoir une maladie pré-existante.

Même si certaines maladies chroniques comme l'asthme ou le diabète peuvent augmenter le risque, les personnes **sans problèmes de santé sous-jacents peuvent tout de même développer le COVID Long.**



World Health
Organization

European Region





Malgré cela,
il y a
une idée reçue
selon laquelle
« le COVID long
ne touche que
ceux qui ont
des **problèmes
de santé sous-
jacents** »,
comme les
fumeurs et les
personnes
obèses.
C'est faux.



Manuela, 45 ans, Suisse, a contracté la COVID en étant **infirmière en soins intensifs**. Elle vit désormais avec le COVID Long et l'Encéphalomyélite Myalgique, une maladie invalidante qui se caractérise par une intolérance à l'effort et des troubles cognitifs.

Aujourd'hui, cette infirmière humanitaire active qui aimait voyager, aller au concert et passer du temps avec ses proches, **ne peut plus travailler au chevet de ses patients.**

En pointant du doigt certains groupes on en fait des **boucs émissaires** et on rejette la **responsabilité sur les malades.**

C'est une explication simpliste qui crée un faux sentiment de sécurité.

Cela fait croire aux autres que le risque ne les concerne pas, ce qui réduit leur vigilance et leur empathie.



Mythe n°3

Le COVID
Long est une
**maladie
invalidante**
qui peut
**affecter les
fonctions
physiques et
cognitives.**



World Health
Organization

European Region





Malgré cela,
l'**idée fausse**
selon laquelle
« **le COVID**
long n'est
qu'une petite
fatigue »
circule
encore.

C'est faux.



Matjaž, 36 ans, a attrapé la COVID-19 en 2022 alors qu'il préparait un Master en histoire. Il souffre de **troubles cognitifs**, de **problèmes gastro-intestinaux**, de **troubles du sommeil et de la mémoire**, ainsi que de **maux de tête qui rendent la lecture difficile**.

Les tâches quotidiennes sont épuisantes, et il lui faut du temps pour récupérer après une simple conversation ou un trajet en voiture.

**À force de simplifier
les explications sur
une maladie**

complexe, on crée
une idée fausse. En
la répétant, on la
rend familière, et on
finit par croire
qu'elle est vraie.

Cette idée reste
gravée dans les
esprits, et on y croit
à force de la répéter.



Le COVID Long
ce n'est pas
juste "une
petite fatigue":
**minimiser les
symptômes
peut retarder
la prise en
charge et la
réadaptation.**



World Health
Organization

European Region

Mythe n°4

Le COVID Long
peut affecter la
capacité de
travail,
entraînant une
baisse de
revenus et
réduisant la
qualité de vie.



World Health
Organization

European Region





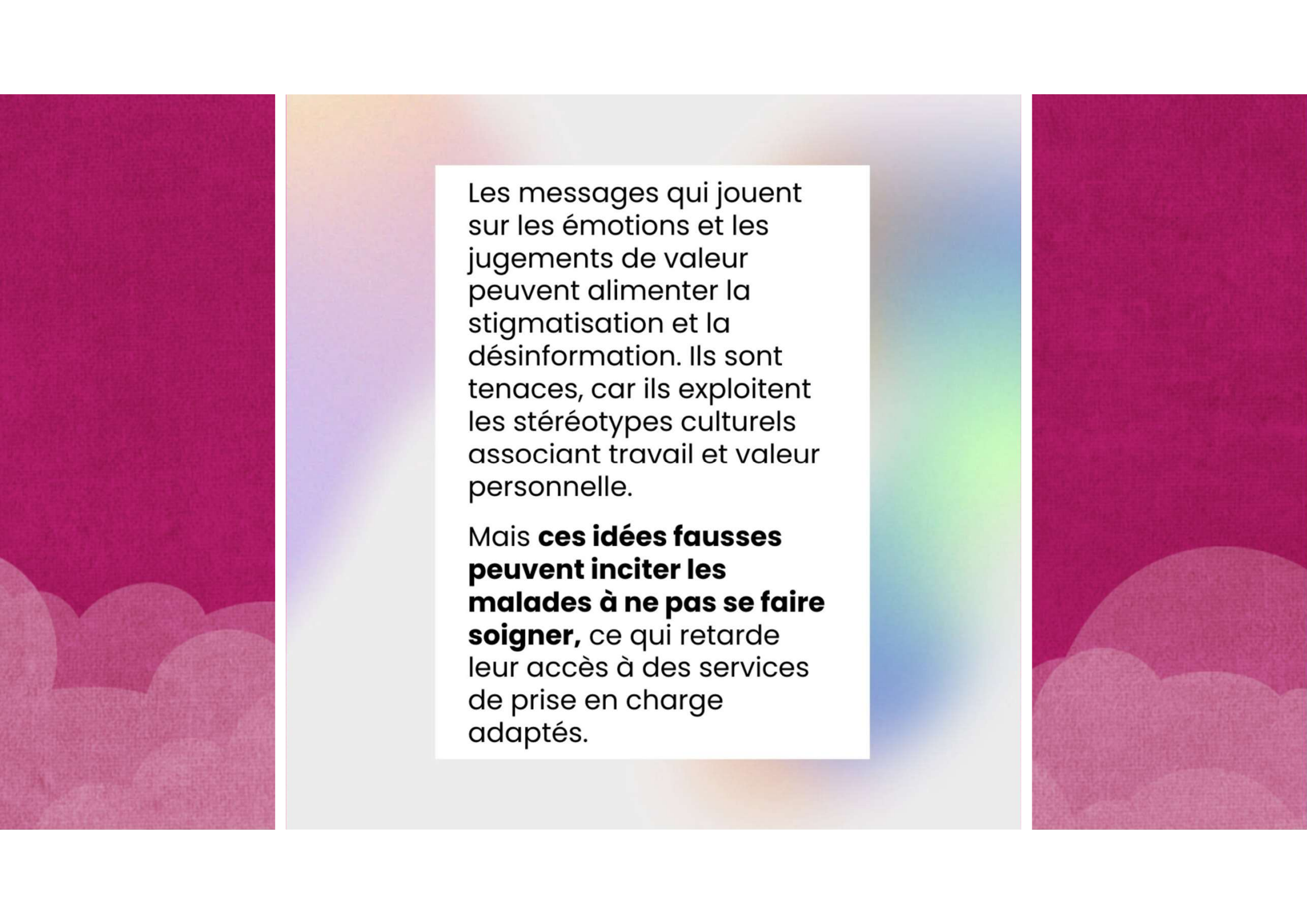
Et pourtant
certains pensent
encore que « **le
COVID Long
c'est de la
paresse et une
bonne excuse
pour ne plus
travailler** ».

Cette idée
fausse alimente
la stigmatisation
en présentant
cette maladie
comme un
échec
personnel.



Gunnar, 60 ans, ancien kinésithérapeute islandais très actif, pratiquait des sports de compétition.

Après avoir contracté le COVID-19 en 2020, il a eu de plus en plus de mal à travailler et a finalement été contraint de vendre son cabinet. Il était cycliste sportif et il a désormais du mal à faire de l'exercice physique et dépend désormais d'un VTT électrique pour se déplacer.

The image features a central white rectangular box containing text, set against a background with a soft, multi-colored gradient (yellow, orange, purple, blue, green). The left and right sides of the image are framed by solid magenta panels. At the bottom of these magenta panels, there are decorative, overlapping, semi-circular shapes in a lighter shade of magenta.

Les messages qui jouent sur les émotions et les jugements de valeur peuvent alimenter la stigmatisation et la désinformation. Ils sont tenaces, car ils exploitent les stéréotypes culturels associant travail et valeur personnelle.

Mais **ces idées fausses peuvent inciter les malades à ne pas se faire soigner**, ce qui retarde leur accès à des services de prise en charge adaptés.



**Le COVID
Long peut
impacter la
capacité de
travail d'une
personne,**
ce qui peut
entraîner
une baisse
de revenus
et réduire sa
qualité de
vie.

Mythe n°5

On appelle COVID Long, des symptômes qui persistent pendant au moins 2 à 3 mois après l'infection. Alors que beaucoup récupèrent en quelques mois, **pour certains, les symptômes durent des années**, et voire jusqu'à cinq ans dans certains cas.

Les réinfections peuvent causer des rechutes ou aggraver les symptômes.



World Health
Organization

European Region



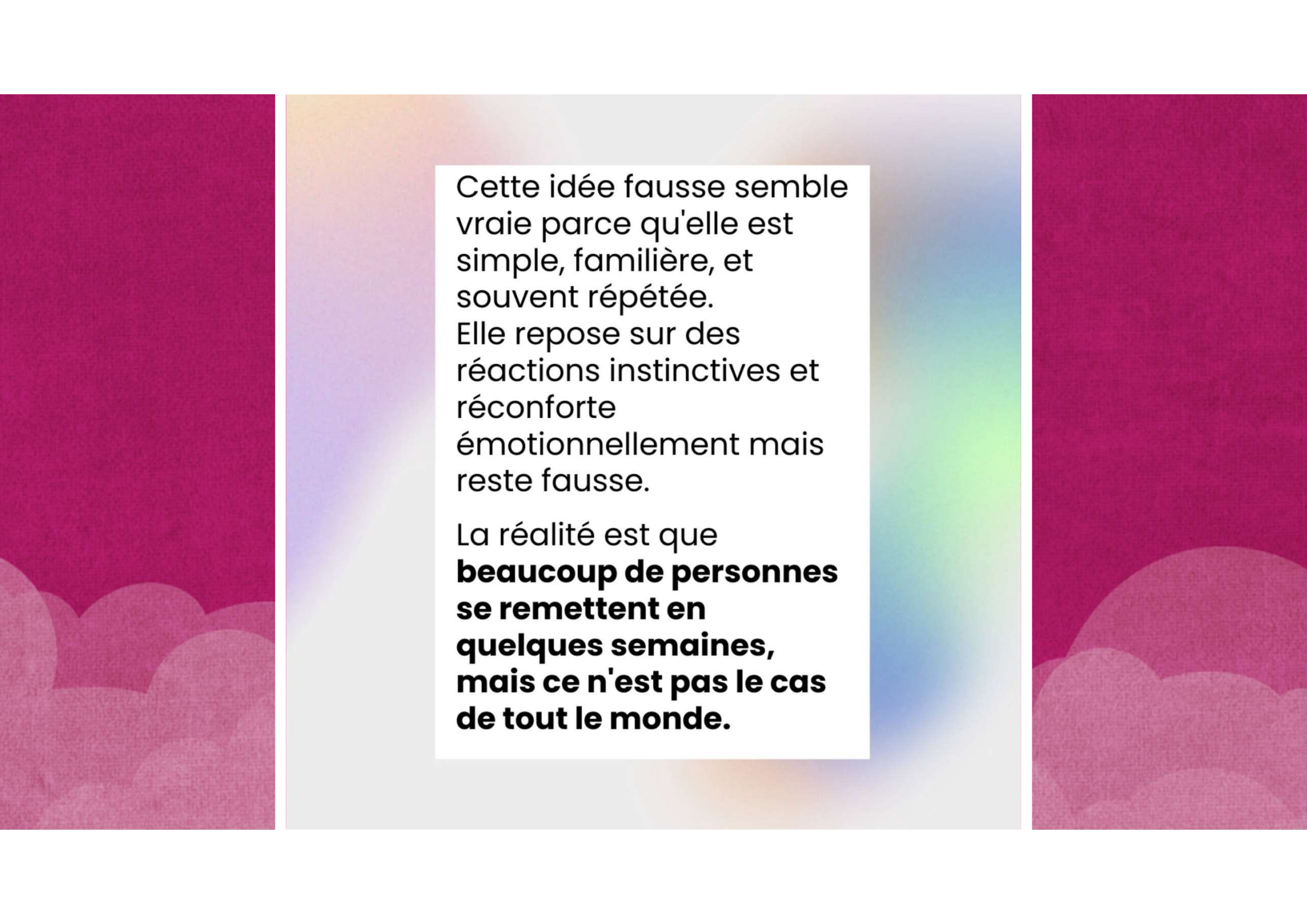


**“Les symptômes
du COVID Long
ne durent que
quelques
semaines”,
c’est une **idée
fausse** qu’on
entend souvent.
Elle simplifie trop
une maladie
complexe
et elle est
trompeuse.**



Eliška, 39 ans, professeur dans un collège en Tchéquie, a attrapé le COVID-19 en mars 2022.

Depuis, les activités les plus simples comme **prendre une douche** ou **marcher sont devenues difficiles**. Désormais clouée au lit, elle dépend d'un **fauteuil roulant électrique** et d'**une aide à domicile** pour ses soins quotidiens.



Cette idée fausse semble vraie parce qu'elle est simple, familière, et souvent répétée. Elle repose sur des réactions instinctives et réconforte émotionnellement mais reste fausse.

La réalité est que **beaucoup de personnes se remettent en quelques semaines, mais ce n'est pas le cas de tout le monde.**



Chez certains patients, les symptômes du COVID Long peuvent avoir des répercussions sur leur santé **pendant plus de 12 mois, et parfois même pendant des années.**



World Health
Organization

European Region

Mythe n°6

Le **COVID Long**
est une vraie
maladie.
**Il n'est causé
ni par le stress,
ni par
l'anxiété, ni
par une
mauvaise
santé mentale.**



World Health
Organization

European Region





**“Le COVID
Long ça
n'existe pas,
c'est juste du
stress et de
l'anxiété”,
c'est une
autre **idée
fausse**
fréquente,
**qui
stigmatise et
trompe.****



Yvonne, du Royaume Uni, 63 ans, était en bonne forme physique et mentale avant d'attraper le Covid en 2020.

Cinq ans plus tard, elle vit avec des poumons abîmés, un **épuisement sévère** permanent et du **brouillard mental**, de la **tachycardie** et des **vertiges quand elle est debout**, et une maladie auto-immune qui cause sécheresse des yeux, en plus de douleurs articulaires, d'une perte d'audition, de diabète et de **douleurs chroniques**. Il lui faut de l'**oxygène** pour l'essoufflement et elle a **besoin d'aide tous les jours** pour des tâches aussi simples que se laver les cheveux.



**Rejeter le COVID
Long dans les
problèmes
psychologiques**
revient à nier les
expériences de ceux
qui en sont touchés.
La stigmatisation
associée à la santé
mentale **fait douter
de la maladie et
réduit l'empathie
pour les personnes
touchées.**



**Le COVID Long
n'est ni
imaginaire,
ni causé par
une mauvaise
santé mentale.**

**En revanche, le
COVID Long
peut affecter la
santé mentale.**



World Health
Organization

European Region

Mythe n°7

Une idée fausse dit que « les vaccins contre le COVID-19 provoquent un COVID Long ». Cela déforme la vérité scientifique.

La vaccination contre la COVID-19 réduit le risque de développer une forme grave de la maladie et un COVID Long.



World Health
Organization

European Region





Cette idée
fausse persiste
**parce qu'elle
crée un lien
trompeur qui
semble simple
et facile à
retenir.**

Cette idée
fausse est
souvent
**répétée,
si bien qu'elle
finit par
sembler
familiale.**



Et quand on est mal informé sur le COVID Long, cette idée familière peut sembler vraie même lorsque les preuves démontrent le contraire.

Reconnaître ces procédés permet de se protéger contre les fausses informations et encourage à rechercher des sources fiables. Connaître les faits renforce la confiance dans des vaccins sûrs et efficaces.



Il n'existe **aucune preuve scientifique** d'un lien de cause à effet entre la vaccination et le COVID Long.

De **nombreuses études** confirment la sécurité et **le rôle essentiel de la vaccination** dans la protection des personnes contre les formes graves de la maladie.

Mythe n°8

Le COVID Long n'a pas disparu.

Il y a encore des personnes qui développent la maladie après de nouvelles infections au Covid-19.



World Health
Organization

European Region





Une autre
erreur
fréquente,
c'est que le
COVID Long
**"c'est fini, c'est
du passé".**

**Ce n'est pas
vrai.**



Bára, 43 ans, enseignante et psychologue de crise en Tchéquie, aimait sa vie heureuse et bien remplie de mère de deux enfants avec un métier passionnant.

Elle a attrapé un 3e Covid au printemps 2025. Depuis, **elle ne peut plus sortir de chez elle**, à cause d'un **épuisement sévère** et de **problèmes cardiaques** liés à l'infection.

Cette idée fausse utilise le discrédit et la simplification excessive en affirmant que **“le COVID Long est derrière nous.”**

Il réduit un problème médical complexe et actuel à une affirmation fausse et facile à partager. Cela marche parce que ce message rassure en laissant entendre que la menace est passée.



**Le COVID Long
COVID n'a pas
disparu.**

**Il y a encore des
personnes qui
développent la
maladie** après
de nouvelles
infections.



**World Health
Organization**

European Region

L'association #AprèsJ20, partenaire de l'Open Stakeholder Group Long Covid organisé par la Commission Européenne et l'OMS Europe, salue le lancement de [cette campagne d'information et formation grand public et professionnels](#).

Nous vous invitons à relayer autour de vous, largement, ces outils de démystification et d'action pour changer le regard et promouvoir l'approche scientifique de cette nouvelle maladie mondiale.

Cette initiative vise à lutter contre les idées reçues et la désinformation, et à améliorer l'accès à une information fiable sur cette maladie.

Ces messages peuvent et doivent être partagés, adaptés, diffusés largement. Informer, c'est déjà agir.

Associée à la traduction en français de cette campagne de sensibilisation, l'association #AprèsJ20 Covid Long France a tenu à ce qu'elle puisse être rapidement disponible pour toute la francophonie et que le Covid Long demeure une priorité nationale et internationale pour les décideurs politiques, les soignants et les chercheurs.

Six ans après le début de la pandémie, les malades n'ont pas disparu.