# Fiche d’information Elèves

# Le COVID-19



En décembre 2019 une nouvelle maladie due à un virus, le COVID-19, est apparue en Chine et s’est propagée en quelques mois à travers le monde, contaminant des centaines de millions de personnes et entrainant des millions de décès.

Du fait de l’extension de la maladie sur tous les continents, il s’agit d’une pandémie, c’est à dire d’une épidémie mondiale.

## Qu’est-ce que le COVID-19 ?

Le COVID-19 fait partie d’un groupe de virus qu’on appelle coronavirus. Les coronavirus sont assez répandus à travers le monde chez les mammifères et les oiseaux. Chez l’humain, ils peuvent provoquer des infections des voies respiratoires souvent banales, comme un rhume. Parfois l’infection est plus sévère, avec de la fièvre et une toux pouvant entraîner une pneumonie avec des difficultés pour respirer, comme le COVID-19. En général, les infections dues au coronavirus sont plus graves chez les personnes fragiles en raison d’une faible immunité, les personnes âgées, et celles qui ont des maladies chroniques : diabète, cancer, maladies du système respiratoire…

Il est très probable que le COVID-19 ait été transmis à l’humain par des animaux, notamment par des chauves-souris. Celles-ci abritent en effet de nombreux virus (voir par exemple [la fiche sur le virus Ebola](https://legacy.e-bug.eu/contentpage.html?type=dff&level=senior&group=5#group=5&subgroup=5)). Il s’agit donc d’une zoonose (maladie transmise à l’humain par les animaux). La consommation de viande en provenance d’animaux sauvages, les contacts rapprochés avec les espèces sauvages comme du fait de la déforestation multiplient les échanges entre faune sauvage et humains, favorisant la transmission. Cela illustre bien l’interdépendance entre santé humaine, santé animale et santé environnementale : respecter la faune sauvage et les milieux qu’elle occupe, c’est préserver la santé de tous : Une seule santé.

## Quels sont les symptômes ?

Une personne infectée peut ne présenter aucun symptôme, mais en général l’infection se manifeste par différents symptômes tels que de la toux, de la fièvre, des courbatures, des difficultés à respirer, une disparition de l’odorat et du goût, parfois des troubles digestifs (diarrhées). Ce sont les difficultés respiratoires qui font la gravité de l’infection par le coronavirus, car elles nécessitent parfois une hospitalisation, l’administration d’oxygène et l’utilisation d’appareils d’assistance respiratoire.





## Comment savoir si on l’a attrapé ?

Pour savoir si une personne est infectée, on réalise un test qui consiste à rechercher le virus sur un prélèvement de nez et/ou de gorge.

## Est-ce que le COVID-19 c’est très contagieux ?

On estime que la contagiosité du virus (capacité de se transmettre d’une personne à une autre) ou le R0 était de 3 au début de la pandémie (une personne infectée risque d’en contaminer 3 autres en moyenne). Le confinement a permis de diminuer le R0 en dessous de 1 ce qui veut dire que le nombre de personnes infectées diminue.

A noter : le R0 varie avec les variants et on estime que le R0 du variant omicron pourrait être proche de 10 ([https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600(21)00559-2/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanres/article/PIIS2213-2600%2821%2900559-2/fulltext)).

## Combien dure la période d’incubation et pendant combien de temps est-on contagieux ?

On considère que la période d’incubation, c’est-à-dire la période entre la contamination par le virus et les premiers signes d’infection, est de 3 à 5 jours en général (cela peut varier selon les variants) mais peut s’étendre jusqu’à 14 jours. Cela correspond au temps mis par le virus de se multiplier suffisamment dans les voies aériennes pour produire une infection. On peut contaminer les autres dans les 48h avant l’apparition des symptômes. L’infection elle-même, dure environ 10 jours (cela peut varier selon les variants) et il faut veiller à s’isoler pendant toute cette période ([Ameli : durée isolement en cas de COVID-19](https://www.ameli.fr/alpes-maritimes/assure/covid-19/symptomes-gestes-barrieres-cas-contact-et-isolement/isolement-duree-precautions-regles-d-hygiene)).

## Comment la maladie se transmet-elle ?

Ces infections se transmettent par les gouttelettes invisibles chargées de virus qui sont projetées jusqu’à 2 mètres quand on parle, quand on tousse ou quand on éternue. Si on se trouve en face d’une personne contaminée, on peut respirer ces gouttelettes contenant le virus qui s’établit alors dans les voies respiratoires où il se multiplie. Il se passe la même chose si on touche un objet contaminé par une personne infectée (poignée de porte, clavier d’ordinateur, crayon…) puis si on porte ensuite la main au visage (nez, bouche, yeux) : le virus peut ensuite entrer en contact avec nos voies respiratoires. Le virus peut également rester en suspension dans l’air (aérosol) c’est pour cela qu’il est nécessaire d’aérer régulièrement.



##

## Comment éviter de l’attraper ?

Il est indispensable de respecter les gestes barrière et la distanciation physique.

**Gestes barrières** : se laver souvent les mains à l’eau et au savon (ou solution hydroalcoolique), tousser et éternuer dans son coude ou dans un mouchoir à usage unique, ne pas se toucher le visage (yeux, nez, bouche), porter un masque dans certaines situations (en fonction du protocole sanitaire en vigueur) et aérer régulièrement les pièces.

Conseils d’utilisation et d’entretien des masques : [affiche - bien utiliser son masque](https://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/affiche_masque_mode_d_emploi.pdf). Attention, il faut rester à la maison quand on se sent malade, le masque diminue le risque de transmettre ses microbes, mais ne l’élimine pas. Le masque rajoute une barrière physique mais ne doit pas faire oublier de respecter les gestes barrière.

**Distanciation physique** : respecter la distance minimum de 2 mètres entre chaque personne, donc se saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades, respecter les consignes de l’établissement scolaire.

**Confinement**: En France, comme dans de nombreux pays, des précautions ont été mises en place pour limiter les contacts entre les personnes et ainsi prévenir ces infections : à plusieurs reprises la population est restée en confinement et des couvre-feux ont été établis pour ralentir la transmission du virus en réduisant au maximum les contacts entre les personnes. Selon les périodes (confinement plus ou moins strict) les écoles ont été fermées, de même que tous les lieux de rassemblement, restaurants, cafés, stades, cinémas, théâtres, magasins (sauf pour l’alimentation et les pharmacies). On a ainsi évité que trop de personnes se contaminent en même temps et que les hôpitaux soient surchargés de malades. Cela a aussi permis aux chercheurs d’avancer sur les vaccins et les traitements. Ces mesures ont permis de réduire l’épidémie et de réouvrir les écoles.

De plus, il y a eu dans la plupart des pays une fermeture des frontières pour limiter la circulation des personnes ainsi qu’une interruption du trafic aérien, ferroviaire et maritime pour limiter les déplacements et éviter les contaminations, suivi de restrictions de voyage avec des contrôles de test et/ou de vaccination.

La levée de ces mesures s’est accompagnée de recommandations, en particulier de continuer à respecter les gestes barrières et la distanciation physique.

## Quand faut-il se laver les mains ?

Après être allé aux toilettes, avant de préparer un repas, avant de manger, après avoir toussé/éternué ou s’être mouché, après avoir pris des transports en commun, après avoir fait des courses, en rentrant à la maison, avant de mettre un masque ou de l’enlever et après l’avoir enlevé ou manipulé.

## Comment faut-il se laver les mains ?

Utiliser de l’eau et du savon et se laver les mains pendant au moins 30 secondes. Pour visualiser l’intérêt d’utiliser du savon on peut utiliser l’expérience n° 3 : « De l’eau poivrée » sous l’onglet « science à domicile » sur les pages dédiées aux « [Elèves des Collèges](https://legacy.e-bug.eu/menupage.html?type=hs&level=senior)». Vous pouvez également télécharger les [6 étapes du lavage des mains](https://legacy.e-bug.eu/senior_pack.aspx?cc=fr&ss=3&t=Coll%C3%A8ges-Hygi%C3%A8ne%20des%20Mains) sous format Word ou Ppt et projeter la [vidéo lavage des mains](https://youtu.be/5sT07Y9Gwmc). En absence d’eau et de savon, et sur des mains pas trop sales, du gel hydro alcoolique peut être utilisé. En effet, le gel hydro alcoolique permet la désinfection (détruire les germes) mais est inefficace sur des mains trop sales ou graisseuses, qui nécessitent un savonnage pour être nettoyées.

## Existe-t-il un traitement ?

Actuellement (janvier 2022) il existe peu de traitements et ils sont destinés aux personnes à risque de faire une forme grave (leur efficacité peut diminuer en fonction des variants). Ce sont :

* Les anticorps monoclonaux dirigés contre le coronavirus (Ronapreve®, Evusheld ®, Xevudy®) ;
* Le Paxlovid® qui est un antiviral destiné aux adultes à risque de forme grave de COVID-19 et devant être administré dans les 5 jours suivant le début des symptômes.

Depuis fin décembre 2021 la vaccination contre le COVID-19 est possible dès l’âge de 5 ans et actuellement (janvier 2022) 5 vaccins sont autorisés en France :

* 2 vaccins à ARN-m : Comirnaty® (Pfizer/BioNTech à partir de 5 ans) et Spikevax® (Moderna à partir de 12 ans);
* 3 vaccins à vecteur viral : Vaxzevria® (AstraZeneca) , COVID-19 Vaccin Janssen® (Janssen-Cilag) et Nuvaxovid® (Novavax) uniquement chez l’adulte (en France utilisés à partir de 55 ans).

## Liens utiles

* [e-Bug : Information COVID-19](https://legacy.e-bug.eu/fr_home.aspx?cc=fr&ss=1&t=Information%20about%20the%20Coronavirus)
* [Ministère des Solidarité et de la Santé : Tout savoir sur le COVID-19 - réponses à vos questions](https://solidarites-sante.gouv.fr/soins-et-maladies/maladies/maladies-infectieuses/coronavirus/tout-savoir-sur-le-covid-19/article/reponses-a-vos-questions-sur-le-covid-19)
* [Année scolaire 2022-2023 : protocole sanitaire](https://www.education.gouv.fr/annee-scolaire-2022-2023-protocole-sanitaire-342184)
* [OMS : Coronavirus : Pour en finir avec les idées reçues](https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters)