



Le sapin de Noël à l'intérieur des Galeries Lafayette, le 17 novembre 2021 à Paris



GUIDE PRATIQUE

SOS Noël en danger : petit guide d'auto-préservation face à Omicron

Indépendamment des mesures gouvernementales, voilà ce que vous devez savoir pour limiter les risques de transmission lors des fêtes de fin d'année

Antoine Flahault

Antoine Flahault, est médecin, épidémiologiste, professeur de santé publique, directeur de l'Institut de Santé Globale, à la Faculté de Médecine de l'Université de Genève. Il a fondé et dirigé l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique (Rennes, France), a été co-directeur



du Centre Virchow-Villermé à la Faculté de Médecine de l'Université de Paris, à l'Hôtel-Dieu. Il est membre correspondant de l'Académie Nationale de Médecine.



[Voir la bio »](#)

SUIVRE

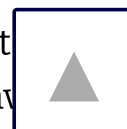
Atlantico : Quels sont les comportements spécifiques à adopter lorsque l'on est une personne fragile face au Covid-19 pour cette période hivernale pour limiter les risques ?

Antoine Flahault : En période de très forte circulation du coronavirus on est tous à risque de se contaminer, que l'on soit dûment vaccinés, deux ou même trois doses, testés négatifs, guéris d'un Covid ancien. Les stratégies doivent donc viser à minimiser le risque de (re)contamination, notamment si l'on fait partie des catégories vulnérables. Minimiser le risque consiste à réduire ses interactions sociales et si elles sont inévitables, à réduire alors la probabilité de transmission du virus.

On réduit le nombre de ses contacts en télétravaillant, en évitant les bars, restaurants et discothèques, en évitant les rassemblements à l'intérieur et les transports publics de plus d'une heure.

On réduit la probabilité de transmission du virus en portant toujours un masque à l'intérieur et en limitant la durée de ses interactions, surtout si il y a du monde et que l'endroit est clos et mal ventilé. On peut privilégier les rencontres à l'extérieur et respecter une distance de plus d'un mètre avec son interlocuteur.

On peut aussi s'équiper d'un capteur de CO2 et éventuellement d'un purificateur d'air si l'on est plusieurs à partager les mêmes pièces (au travail, chez soi, en appartement, à la maison).



Dr Jérôme Marty : Quand on est une personne fragile, il faut se faire vacciner et avoir fait son cycle vaccinal complet avec le rappel, si l'on est à plus de cinq mois de sa précédente vaccination, de la deuxième dose si l'on n'a pas eu le Covid. Si l'on a eu le Covid, il faut faire sa deuxième vaccination. Il s'agit d'un point central pour les personnes fragiles.

Le vaccin n'empêche pas la transmission mais il la diminue. Malheureusement

À LIRE AUSSI

Covid-19 : une ventilation insuffisante des lieux clos peut entraîner une transmission aérienne même à longue distance

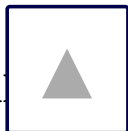
il y a trop de faux experts qui disent que le vaccin n'empêche pas la transmission et que donc il ne sert à rien. On commence à être fatigué par cette théorie nous les médecins. Ces gens n'ont aucune connaissance scientifique et se présentent comme spécialistes et racontent n'importe quoi sur la vaccination.

Evidemment que le vaccin diminue la transmission. Les personnes sont moins contaminantes et sont contaminantes moins longtemps quand elles sont vaccinées. Cela participe efficacement à la diminution de la circulation virale.

Il faut également respecter les gestes barrières, porter le masque, respecter la distanciation sociale, se laver les mains. Il est très important d'aérer, certainement la mesure principale. La transmission manuportée est assez faible.

Si au quotidien, nous fréquentons des personnes fragiles où que l'on s'apprête à le faire pour les Fêtes de fin d'année notamment en allant rendre visite à ses grands-parents à Noël par exemple, quelles sont les habitudes et les gestes à avoir en amont et les jours J, notamment Noël ?

Antoine Flahault : On devrait renoncer cette fin d'année 2021 aux grandes réunions de famille ou d'amis si l'on veut minimiser les risques. Pas plus de 6 personnes autour de la table, à condition d'être dans une pièce bien ventilée (capteur de CO2 maintenu toujours au-dessous de 800 ppm ou sinon on les fenêtres le temps que la concentration redescende). On peut installer plus un purificateur d'air muni d'un filtre HEPA.



Dr Jérôme Marty : Concernant les grands-parents, les personnes âgées, il faut s'assurer qu'ils soient vaccinés et on se vaccine soi-même. C'est la plus grande des protections. Il faut considérer la vaccination comme un masque puissance dix. Le masque est une protection collective. La vaccination est aussi une protection collective. Il faut donc se soucier de savoir si les grands-parents sont vaccinés.

S'ils ne sont pas vaccinés, il faut faire attention à ne pas transmettre. Dans l'idéal, il faut se tester le jour où l'on se rend chez eux. Une fois à l'intérieur et avec eux, si l'on s'est testé le jour-même et que tout le monde est négatif, il n'y a pas de grand risque. Si l'on ne s'est pas testé le jour-même, il faut faire attention et aérer régulièrement la pièce, bien se laver les mains, respecter les gestes barrières.

Je ne prône pas le fait de limiter à six, huit ou dix personnes ces rassemblements pour la période des Fêtes. Les gens ont besoin de se retrouver. Les protocoles de protection contre la Covid-19 sont désormais bien connus. Le principal étant de bien respecter l'aération de la pièce.

Le Premier ministre Jean Castex a annoncé lors de son allocution du lundi 6 décembre le réhaussement au niveau 3 des protocoles dans les écoles primaires pour limiter les brassages. Il y aura notamment des mesures pour les cantines. Si l'on est parents d'enfants scolarisés, comment peut-on permettre aux enfants d'être le plus protégé possible ? Et comment, en tant que parent, éviter d'être contaminé par ses enfants ?

Antoine Flahault : L'épidémie est préoccupante chez les enfants tellement l'incidence est élevée dans ce segment de la population. Arithmétiquement le nombre absolu de complications graves, même rares, sera plus élevé que lors des précédentes vagues. De même pour les Covid longs. Donc chercher à protéger ses enfants est judicieux actuellement. Les enfants et les enseignants portent-ils des masques ? Les salles de classe sont-elles correctement ventilées ? Il est difficile de répondre à cette dernière question, surtout si elles ne sont pas équipées de capteurs de CO2. En revanche, si tel est le cas, probablement l'établissement est déjà bien sensibilisé à la question. La cantine est le lieu le plus à risque s'il est mal ventilé et si les repas sont donnés comme « dans d'avant ». On peut faire des tests rapides fréquents à ses enfants, si l'école fait pas. Ensuite, il reste à sécuriser son domicile au mieux en ventilant les espaces communs et éventuellement en faisant tourner le purificateur d'air

espaces communs et éventuellement en faisant tourner le purificateur d'air que l'on avait prévu d'installer pour les fêtes familiales. Et en cas de détection PCR positive chez un membre de la tribu, le risque sera grand de faire des émules. L'isolement sera difficile à réaliser. On s'abstiendra cependant d'aller rendre visite à papy et mamie, même s'ils sont vaccinés à trois doses, le temps que les virus quittent le domicile familial.

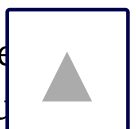
Dr Jérôme Marty : Il faut tester les enfants. La solution passe par un test salivaire. Quand il y a le moindre doute dans une classe, il faut tester. Ce nouveau protocole est plus que curieux. C'est une bonne chose que les brassages dans les cantines soient limités, que l'aération soit évoquée et respectée. Malheureusement, dans beaucoup d'endroits, cela n'est pas possible à cause des installations, des fenêtres qui n'ont pas été changées. Certaines classes ne sont pas bien équipées. On a pris beaucoup de retard. Aérer les cantines est souvent impossible.

Le Premier ministre nous dit qu'une classe sera fermée à partir de trois cas positifs. C'est ce qui est décidé lorsque le taux d'incidence est de 950 sur 1000. En général, le seuil est à 800. Il y a deux semaines, une classe était fermée quand nous avions un cas positif. C'est assez curieux.

Il faut que les classes restent ouvertes car il faut que les parents puissent aller travailler. Le gouvernement envisageait d'augmenter la durée des vacances de Noël en la rapprochant d'une semaine. Cela pose le problème de la fermeture des écoles partout et des soignants parents d'élèves. Dans un contexte où l'on a besoin des soignants partout, alors qu'il en manque partout, dans le privé comme dans le public, en ville comme à l'hôpital, dans les cliniques, qu'est-ce que l'on allait faire si les soignants devaient rentrer chez eux pour garder les enfants ? Comment fait-on ? Les classes vont donc rester ouvertes. Il faut néanmoins que le protocole tel qu'il est établi soit profondément respecté et surtout que les tests soient généralisés et que l'aération soit respectée. Or, les détecteurs de CO2 ne sont pas utilisés. Il n'y a pas de purificateur d'air et l'aération n'est pas respectée partout.

Le télétravail est fortement recommandé par le gouvernement, au moins deux à trois jours par semaine ; Comment éviter que les jours en présentiel soient à risque ?

Antoine Flahault : Le télétravail c'est bien pour les emplois qui le permettent. Mais ce n'est pas le cas de tout le monde. Et puis certains employeurs ne facilitent pas la chose, persuadés qu'ils sont, parfois, que les collaborateurs en



profitent pour buller en pyjama à la maison. Les transports publics, s'ils durent moins d'une heure sont peu reconnus comme à haut risque. En revanche les bureaux open space partagés à plusieurs, où l'on parle, masques sous le menton, les restaurants d'entreprise, les pauses café, tous ces moments qui font la vie d'une entreprise joyeuse sont désormais synonymes de risque accru de Covid, surtout en pleine croissance exponentielle de la courbe dans sa région. Si l'on ne peut pas éviter ces lieux suspects, on apporte son capteur de CO2. S'il dépasse 1000 ppm pendant plus de 30 minutes dans un local partagé par plusieurs employés, il me semble que l'on peut faire valoir légitimement un droit de retrait pour ne pas continuer à travailler dans de telles conditions. Même si l'on reste au-dessous de 1000 ppm voire de 800 ppm, on n'enlève pas le masque, ou le moins possible. C'est fromage et dessert, ventilation et masque (et vaccination à trois doses). On peut aussi chercher à s'organiser pour ne pas être tous en même temps dans les mêmes locaux. Si le télétravail permet de clairsemer un peu les rangs, que les réunions soient rendues hybrides, c'est encore cela de gagné.

Quels sont les comportements spécifiques à avoir au travail ?

Dr Jérôme Marty : Si vous êtes vaccinés, vous êtes quasiment sûrs de ne pas faire une forme grave. Vous avez dix fois moins de risques de faire une forme grave que quelqu'un qui n'est pas vacciné. C'est déjà assez rassurant.

Quand vous êtes au travail, dans une zone type open space où vous êtes à plusieurs dans un lieu clos, l'idéal c'est d'avoir un détecteur de CO2 et chaque fois que vous vous rapprochez de 900ppm, ouvrez les fenêtres.

Si vous n'avez pas de détecteur de CO2, vous pouvez laisser la fenêtre ouverte si vos collègues sont d'accord. Mais aérer 10 minutes par heure n'est pas suffisant. L'idéal serait 3-5 minutes toutes les 15 minutes.

A titre d'exemple, dans mon cabinet, je consulte tout le temps la fenêtre ouverte. Je n'ai pas fermé ma fenêtre depuis le mois de mars 2020. Même chose pour les patients dans notre salle d'attente, la fenêtre est ouverte. Il suffit de se couvrir pour se prémunir du froid. Il vaut mieux cela que de se contaminer.

Quand on est vacciné, c'est moins grave. Entre personnes vaccinées dans un même lieu, il y a beaucoup moins de gestes barrières à respecter.

Si parmi une majorité de vaccinés, il y a un non vacciné cela pose plusieurs problèmes. Il faut le protéger.



Le Premier ministre a évoqué les moments conviviaux et festifs en entreprise et privé. Il conseille de lever le pied sur ces dernières afin d'être plus serein pour les fêtes de fin d'année. Si l'on ne souhaite pas arrêter complètement, comment prendre ses précautions ?

Antoine Flahault : Les fêtes d'entreprise sont malheureusement à bannir cette année car elles tombent au plus mauvais moment, dans la phase ascendante de la courbe épidémique, juste avant ou pendant le pic. À nouveau, on n'est jamais obligé d'y participer si on ne le souhaite pas pour des raisons sanitaires. C'est quand même l'un des meilleurs moyens de ramener le virus à la maison. Souvenons-nous, vendredi 3 décembre, 120 convives participent joyeusement à un repas d'entreprise de fin d'année à Oslo en Norvège, ils étaient tous vaccinés et tous testés négatifs, deux jours après 100 positifs dont une bonne partie avec Omicron. Le cas index, asymptomatique revenait d'Afrique australe. Quelle entreprise a-t-elle envie de devenir le premier cluster de superpropagation à Omicron de France ? Il y a peut-être une place à prendre ici...

La période de Noël est la période de grande cohue dans les magasins. Est-ce une situation à risque ? .

Antoine Flahault : Les courses de Noël se font toujours dans la cohue, c'est vrai et pourtant la littérature scientifique n'a pas rapporté beaucoup de clusters survenus dans ces circonstances. Faire les courses de Noël ne dure pas des heures avec les mêmes personnes dans un même espace. Ce doit être une situation beaucoup moins à risque que rester dans son bureau ou aller en discothèque, voire soutenir son équipe au bar un soir de match.

Les festivités et les repas, c'est une autre histoire. On tombe le masque, boit parfois un peu plus qu'à l'accoutumée, ça dure souvent des heures, bref les conditions idéales pour faire démarrer une belle chaîne de contaminations. À éviter ? Peut-être pas, on n'a qu'une vie et la pandémie semble vouloir jouer les prolongations. Fractionnons les repas de famille ou d'amis. Maximum six convives, enfants compris. Éventuellement plusieurs fois dans la semaine. Veillons à une ventilation parfaite : concentration de CO2 inférieure à 800 ppm



SOS Noël en danger : petit guide d'auto-préservation face à Omicron
avec [Antoine Flahault](#) et [Jérôme Marty](#)

Dr Jérôme Marty : Effectivement le risque existe. Dans l'absolu, le pass sanitaire est à privilégier. Sans doute faudrait-il présenter son pass avec sa carte d'identité pour lutter contre les faux pass qui circulent.

Nous le constatons car il y a des retours de réanimateurs chez qui les patients en réanimation avouent que leur pass sanitaire était faux et qu'ils ne sont pas vaccinés. Pour éviter cela, il faut faire comme ce que fait Air France avec un contrôle du pass sanitaire et de la carte d'identité.

Qu'est-ce que l'on sait de la contamination dans les transports, notamment dans les transports en commun du quotidien (bus, métros, rer) et ceux qui pourraient être utilisés pour les vacances (avions, trains, cars, covoiturage) ?

Jérôme Marty : Dans les avions, l'air est renouvelé très régulièrement et il est filtré. Il n'y a pas de grands risques de contaminations dans les avions.

Dans les transports en commun, on sait que dans la première vague par exemple le métro de New York avait été un grand pourvoyeur de l'infection. Dans le métro, il est évident qu'on est les uns sur les autres, en particulier aux heures de pointe. Il faut vraiment porter le masque. Dans toutes les rames, il faudrait que tout le haut des fenêtres soient ouverts. L'air n'est pas filtré à l'intérieur des wagons. C'est pour cela que le gouvernement a fait un rappel au sens civique. Dans le métro, les gens portent souvent le masque sous le menton. Cela pose problème.

Malgré les efforts et la vaccination, il y a encore plus de cinq millions de non vaccinés. Il y a encore une bonne proportion de gens qui n'ont pas fini leur cycle vaccinal. Ces chiffres sont beaucoup trop importants encore. Nous sommes à plus de 2.000 personnes en réanimation sur un total de lit de 5.000. On a passé le tiers d'occupations avec une seule pathologie de tous les lits de réanimation. Des plans blancs commencent à être déployés avec des déprogrammations, ce que l'on souhaite absolument éviter, cela pouvant aboutir à une perte de chance pour certains patients.

Pour les trains et les TGV, les tests qui ont été effectués avec des détecteurs de CO2 ne sont pas bons. Avec le Collectif Du Côté de la Science, des tests ont été réalisés dans des trains avec des détecteurs. Nous atteignons rapidement des



seuils de ppm qui sont à 1.500 – 1.800 et qui sont bien trop élevés. Il faut donc privilégier des voyages courts et bien porter le masque. Les personnes qui doivent monter à bord devraient le faire avec un pass sanitaire.

Les repas sont aussi des moments où l'on peut se contaminer. Pour les repas de fin d'année, pour les festivités de fin d'année, que peut-on faire pour limiter les contaminations ?

Dr Jérôme Marty : Il faut se faire tester et espérer que toutes les personnes qui participent au repas soient vaccinées. Tout le monde sera ainsi protégé contre les symptômes graves. Il est important d'aérer la pièce au maximum. Si quelqu'un n'est pas vacciné, il est important de procéder à un test. Une personne peut être contaminante jusqu'à 2/3 jours avant d'être positive. C'est en cela que cette pathologie est fourbe. L'idéal est donc que tout le monde soit vacciné.

Quels sont les autres lieux ou les autres habitudes envers lesquels il convient d'être vigilant et où il faut être particulièrement prudent ?

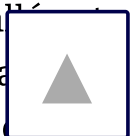
Dr Jérôme Marty : Les grands magasins avec la cohue des achats de Noël en font partie. A l'extérieur, les risques sont modérés même si le variant Delta est plus contaminant. Le port du masque va limiter la diffusion.

Un autre lieu sensible concerne les abattoirs. Cela est lié au fait qu'il s'agisse d'un milieu humide.

La grande question concerne les meetings électoraux. Le virus se moque de la Constitution et de la politique. Le virus ce qui l'intéresse, c'est de trouver un vecteur pour avancer. Le vecteur c'est le corps de l'autre.

Le système de détection dsylpte CO2 pourrait encore être un outil utile dans ces lieux et dans ces salles accueillant les meetings.

Je ne comprends pas les politiques. C'est là que l'on voit le retard ou le je-m'en-foutisme qu'ils ont par rapport à cette maladie. Je suis désolé. Si j'étais à la place d'un homme politique qui se présente à la magistrature suprême et que je fais un meeting avec 15.000 personnes, j'utiliserais le pass sanitaire pour protéger l'ensemble des participants. Des détecteurs de CO2 pourraient être installés et les taux de CO2 pourraient être affichés sur des écrans géants permettant de s'assurer qu'il n'y a pas de risque pendant toute la durée du meeting. Si l'on monte, il suffit d'aérer la salle. Et cela pourrait être expérimenté avant le



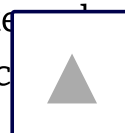
monie, il suffit d'aérer la salle. Et cela pourrait être expérimenté avant le meeting, en amont ou avec des modélisations. On ne fait pas prendre des risques aux gens pour sa propre élection. Il s'agit d'une faute politique majeure. Cela ressemble aux élections municipales de 2020. Rien n'était prêt et pourtant les citoyens étaient invités à aller voter.

Parmi les mesures présentées ce lundi, le Premier ministre a annoncé la fermeture des discothèques pendant un mois. Est-ce un lieu particulièrement propice aux contaminations ? Est-ce qu'il y a d'autres lieux qui sont aussi à risque ?

Antoine Flahault : Le Premier ministre a pris une décision courageuse mais malheureusement nécessaire. Les discothèques sont en effet des lieux à haut risque de contaminations. Les bars et les restaurants les suivent d'assez près, mais nos villes sans bars ni restaurants ressemblent à ces villes fantômes de l'ouest américains. Avec le risque qu'elles se réveillent avec la gueule de bois, c'est à dire bardées des seuls fast-foods qui auront survécus à la crise. Et l'on aura reconstitué pour de bon le far-west américain. En revanche, il est dommage de ne pas avoir misé davantage sur une réduction des risques de transmission par une ventilation monitorée et efficace dans ces lieux clos réputés à risque. Au dessus de 800 ppm on ventile. Et si on ne peut pas ventiler, on purifie l'air, avec les bons filtres.

Dr Jérôme Marty : Est-ce que ces lieux ont été testés avec des détecteurs de CO2 ? En discothèque, nous sommes plus proches les uns des autres. Les gens parlent fort ou crient. Cela entraîne beaucoup d'aérosolisation. Mais encore une fois, est-ce que l'on a vraiment testé ces lieux avec des détecteurs de CO2 ? Les discothèques les plus exigües et avec un air non renouvelé sont les plus exposées et peuvent se transformer en véritables usines à Covid. Mais pour les discothèques qui disposent de beaucoup d'espace avec des hauteurs de plafond importantes et que l'air est renouvelé, vous êtes presque comme à l'extérieur et le risque est faible. Il faudrait donc tester réellement ces lieux avec des détecteurs de CO2.

Sur les plateaux de RMC, de LCI, de CNews, j'avais amené un détecteur de CO2 et effectué un test. Au bout de deux heures ou de trois heures, on était comme dans les mêmes conditions qu'à l'extérieur. Pourquoi ? Parce que la hauteur de plafond est respectée, que le volume était extrêmement important et parce qu'il n'y avait que six ou sept personnes présentes.



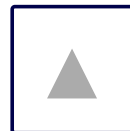
Sur les hôpitaux, si l'on est soignant, malade pour autre chose que le Covid ou que l'on va visiter un patient, quels sont les bons gestes à suivre ?

Antoine Flahault : Les hôpitaux, en pleine période de vague pandémique ne sont pas très sûrs sur le plan de la circulation du coronavirus. Certes on les fréquente rarement pour le plaisir. Mais c'est bien l'endroit où l'on pourrait vouloir mettre un masque FFP2 et le jeter après 4 heures sans chercher à le rentabiliser davantage. D'ailleurs, à chaque fois que l'on a l'impression de prendre des risques mal contrôlables, parce qu'on n'est pas maître des lieux, que l'on n'a pas de capteur de CO2, que l'on se sent exposé, alors troquer son joli masque en tissu de facture italienne par un triste FFP2 aux normes et flambant neuf pourrait être une bonne opération. On n'a pas beaucoup évoqué le lavage des mains. Je ne sais pas si ça peut rapporter gros dans cette pandémie, mais ça ne peut vraiment pas faire de mal de conserver la bonne habitude d'avoir les mains propres un peu plus souvent dans la vie.

Dr Jérôme Marty : Pour les hôpitaux, le pass sanitaire est contrôlé à toutes les entrées. Les visites sont limitées. Ce qui me préoccupe plutôt sur les hôpitaux et sur la médecine de ville dont on ne parle jamais, c'est l'état des soignants qui n'est pas bon du tout. Il y a un manque flagrant de soignant partout en ville comme à l'hôpital ou en clinique. Les soignants sont épuisés. Certains démissionnent. Des gens arrêtent leurs fonctions définitivement. Nous n'avions jamais connu cela avant. Les gens partaient auparavant du public au privé, certains quittaient un secteur pour aller dans l'autre pour voir si l'herbe était plus verte ailleurs. Maintenant, ils arrêtent définitivement. Ils passent à autre chose. C'est catastrophique. On est en train de fusiller une génération. Cette génération-là, elle soigne. Si on fusille cette génération, on fusille aussi une génération de patients. C'est gravissime. Aucun politique ne mesure aujourd'hui l'ampleur de la crise. C'est cela qui nous glace. Les remontées de terrain sont là au cœur du système de santé. Les politiques, de l'opposition ou en responsabilité, ne mesurent pas l'importance de la crise qui est plus grave que toutes celles qui ont été traversées précédemment. Nous voyons tous les jours des membres du personnel soignant qui abandonnent : des infirmières, des aides-soignantes, des médecins... Cela se produit tous les jours.

Le sujet vous intéresse ?

Mots-Clés



épidémie, Noël, Jean Castex, personnes à risques, coronavirus, purificateurs d'air, Covid-19, gestes barrières, vaccination, test salivaire, variant omicron, période de fête, période hivernale

Commentaires



En raison de débordements, nous avons fait le choix de suspendre les commentaires des articles d'Atlantico.fr.

Mais n'hésitez pas à partager cet article avec vos proches par mail, messagerie, SMS ou sur les réseaux sociaux afin de continuer le débat !

CHARGER + DE COMMENTAIRES

Mieux nous connaître

Atlantico

c'est qui, c'est quoi ?

Le réseau d'Atlantico

contributeurs, auteurs, interviewés

Contact

abonnement, commercial, rédaction

Rejoignez-nous

 JE M'ABONNE

Newsletter: Entrez votre adresse email



CGU

CGV



[Mentions Légales](#)

[Politique de confidentialité](#)

[Politique sur les cookies](#)

[Gestion de la publicité](#)

[Gestion des cookies](#)

[Conditions générales](#)

Copyright © 2020 - Atlantico.fr

Tous droits réservés

