

# APPROCHE SYNDROMIQUE : COMMENT BIEN VIVRE AVEC LE VIRUS

Publié le 19 mai 2023 par Dr Martin Lanoue



L'approche syndromique est une approche de « GROS BON SENS » ! Elle vise à protéger les personnes plus vulnérables en tentant de prévenir la transmission des infections, en général. Savoir précisément quelle infection nous afflige n'est pas toujours utile (sauf exceptions). Il est donc suggéré d'approcher tous les virus de la même façon et d'agir avec prudence en présence de symptômes infectieux, quels qu'ils soient, puisqu'ils peuvent tous être plus ou moins dangereux pour certaines personnes à risque. Ces personnes vulnérables peuvent être nos proches, ou ceux d'un ami par exemple. La prévention doit être l'affaire de tous.

**Catégorie:** [Vaccination, maladies infectieuses et COVID-19](#)

**Étiquettes:** [À la une](#), [Automne](#), [COVID-19](#), [Hiver](#), [Infectiologie](#), [Prévention](#)

L'approche syndromique est un bien grand mot pour parler d'une approche de « GROS BON SENS », comme le soulignait Dr Jean Longtin et Dr Luc Boileau lors du point de presse du 3 novembre 2022.

Le mot syndromique est utilisé pour parler d'un éventail de symptômes qui caractérisent une maladie, soit une infection virale ou respiratoire. On a souvent entendu parler de syndrome grippal pour désigner les symptômes de fièvre, toux et courbatures caractérisant la grippe.

Beaucoup de virus peuvent donner des symptômes respiratoires qui se ressemblent (Covid, Grippe, VRS (virus respiratoire syncytial), etc.) et il n'est souvent pas possible de les différencier. C'est pourquoi l'approche syndromique tente de les regrouper sous forme de syndrome. Selon les groupes d'âge et selon les caractéristiques des personnes atteintes, la covid-19 a le potentiel d'être plus dangereuse que les autres, mais tous ces virus respiratoires peuvent donner des complications graves, surtout chez les personnes vulnérables.

Cela n'est pas différent des années passées, avant la pandémie. Par exemple, il existait déjà des campagnes d'information et de vaccination contre la grippe dans le but de sensibiliser les gens sur les dangers de l'infection. La pandémie de covid-19 nous aura fait réviser notre approche afin de renforcer le message de prévention auprès de la clientèle vulnérable pour tous les types de virus et même tout type d'infection.

#### QUE DEVONS-NOUS FAIRE EN CAS DE SYMPTÔMES ?

- Pour la liste complète des symptômes, [cliquez ici](#).

L'isolement obligatoire de 5 jours a été levé. Mais si on est malade et qu'on ne se sent pas apte à faire nos activités habituelles en raison d'un malaise général, de la fièvre, de la toux, des courbatures ou des symptômes invalidants, il est logique et fortement suggéré de ne pas aller à l'école ou au travail et de s'isoler pendant environ 5 jours. Cette durée est celle qui était proposée auparavant et n'est qu'un guide afin de limiter la propagation du virus, car c'est la période durant laquelle la contagiosité est la plus grande. Cependant, dans le cas de la covid-19, il faut garder en tête que nous sommes contagieux jusqu'à 10 jours dans la majorité des cas (et certaines personnes le sont même durant un peu plus longtemps). Si on a des symptômes, même si on a l'impression qu'il ne s'agit que d'un rhume (car on n'a que le nez qui coule, une congestion nasale, un mal de gorge ou une légère toux), il serait prudent de ne pas côtoyer de personnes vulnérables durant toute cette période (10 jours), mais aussi d'éviter d'aller dans des endroits publics achalandés (surtout s'il s'agit d'endroits fermés, à l'intérieur, comme des restaurants, des salles de réceptions, etc.), dans lesquels il pourrait y avoir des personnes plus à risque. Il en va de même pour les CHSLDs et les résidences pour personnes âgées (RPA).

Une fois la période de contagiosité maximale (5 jours) passée et qu'on se sent apte à retourner à nos

occupations habituelles, il est suggéré de continuer à porter le masque pendant encore 5 jours supplémentaires afin de couvrir la totalité de la période de contagion probable, estimée à environ 10 jours pour la covid-19.

Après cette période, certaines personnes peuvent continuer à avoir quelques symptômes légers persistants, comme de la toux résiduelle. Il n'est plus nécessaire de porter le masque au-delà de cette période malgré ces symptômes puisqu'ils ne sont habituellement plus liés au virus, mais plutôt à une inflammation résiduelle probable des voies respiratoires. Si cette toux persiste plus de 4 semaines, sans amélioration, il est alors suggéré de consulter. Il est aussi conseillé de consulter avant si les symptômes inquiètent, ou s'ils sont accompagnés de température, d'un essoufflement, de douleurs thoraciques ou d'une diminution de l'état général, par exemple ([guide autosoins](#)). Un certain nombre vont aussi être atteints de covid longue ([cliquez ici pour plus de détails](#)). En 2022, on estimait que 15% des Canadiens infectés par la covid-19 avaient des symptômes persistants pendant plus de 3 mois.

L'approche syndromique fait encore plus de sens depuis l'annonce du gouvernement concernant le dépistage. Bien qu'ils demeurent disponibles pour tous dans les centres de vaccination, l'accès gratuit aux tests rapides pour la COVID-19 en pharmacie est maintenant (depuis le 15 mai 2023) réservé aux personnes à haut risque de complications et aux clientèles bénéficiant de la gratuité des médicaments sous le régime public d'assurance médicaments. ([Voir notre article résumé](#) pour vérifier si vous seriez éligibles à prendre un médicament comme le Paxlovid afin de prévenir les complications de la covid-19, en cas d'infection)

Certaines personnes en bonne santé pourraient ne pas se sentir visées par ces messages. Hors, malgré l'absence de maladie chronique, certaines personnes ont eu des complications de la covid-19, ont soufferts ou souffrent encore des symptômes de la covid longue. Le risque de complication lié à la covid-19 est aussi une question de génétique; certaines personnes ont des gènes qui les prédisposent à ces complications, car le virus aurait une meilleure affinité pour les cellules de leur organisme, lui permettant du même coup d'infecter leurs organes plus facilement.

De plus, ces personnes en bonne santé peuvent côtoyer des gens vulnérables, ou encore des gens qui vivent avec des personnes malades, immunosupprimées ou atteintes de cancer. Cela pourrait être un de vos proches. La prévention doit être l'affaire de tous.

Comme le disait Dr Longtin lors de son point de presse en novembre 2022, L'approche syndromique devrait être une forme de politesse, une norme sociale: « Tout comme l'alcool n'est pas acceptable au volant, aller au restaurant avec le nez qui coule ne l'est pas plus. ».

En résumé, par respect pour les autres et dans un but de [prévenir la propagation du virus](#) ou de contaminer des gens vulnérables, des bébés, des personnes plus à risque ou des personnes âgées de

notre entourage, il est suggéré de :

- S'isoler durant la période où on est très malade (pour 5 jours environ);
  - Si fièvre, courbature, toux, et incapacité à vaquer à nos occupations habituelles par exemple.
- Une fois mieux, porter le masque pendant environ 10 jours au total, soit durant la période de contagion;
- Si cela est possible, optez pour le télétravail pendant au moins 5 jours ou jusqu'à 10 jours, afin d'éviter une infection à vos collègues;
- Garder nos distances, surtout avec les personnes vulnérables;
- Éviter les rassemblements, les réceptions, les restaurants et les endroits clos pendant que vous êtes malades. Même si vous ne vous jugez pas à risque, ou même si ceux que vous côtoyez sont jeunes et en santé, leurs contacts ne le sont peut-être pas.
- On continue à poser les bons gestes en cas d'infection ([en suivant l'aide mémoire](#))
  - Le lavage des mains demeure important.
- Le test covid peut encore être utile dans certaines situations
  - Nous savons que pour les personnes vulnérables, le virus de la covid-19 pourrait être plus dangereux. Se tester peut nous aider dans la gestion du risque. Cependant, il ne faudrait pas être trop rassuré par le test puisque d'autres virus (le VRS et la grippe par exemple) peuvent donner des complications et c'est la raison de l'approche syndromique. Les conseils mentionnés plus haut doivent s'appliquer si on a des symptômes, peu importe si le test covid est positif ou négatif.
  - Si on a des symptômes qui persistent dans le temps, savoir que nous avons été infecté par la covid-19 peut aider le médecin dans son diagnostic.
  - Si vous êtes à risque et rencontrez [certains critères](#), vous pourriez bénéficier d'un traitement (Paxlovid<sup>MC</sup>, ou un autre) contre la covid-19. Allez rapidement voir le pharmacien, car le médicament doit être pris le plus tôt possible (dans les 5 premiers jours).
  - Pour que le test soit utile et valide, il est important de le faire environ 48h après le début des symptômes et 24-48h plus tard encore si le premier test était négatif. [Cliquez ici](#) pour la procédure complète afin de maximiser les chances d'avoir un bon test.
- La vaccination demeure une recommandation de premier plan pour diminuer notre propre risque de développer une forme grave d'une infection respiratoire causée par certains virus. (voir [Info-COVID](#) et l'article sur la [vaccination](#))

Pour une fiche aide-mémoire, [cliquez ici](#)

Autres liens utiles:

- [Recommandations générales](#)
- Article sur la [limitation de la transmission du virus](#)

Pour les dernières informations, suivez les [publications du MSSS](#) et le [site web du gouvernement du Québec](#)

## DOSSIER COVID-19

### INFO-COVID

27 septembre 2023

### Santé mentale et covid-19

26 septembre 2023

### La covid longue ou syndrome post-covid

27 septembre 2023

### Dépistage et traitement de la covid-19

26 septembre 2023

### Prévenir la transmission de la covid-19

27 septembre 2023

## Les symptômes de la covid-19

27 septembre 2023

## La vaccination contre la COVID19

27 septembre 2023