DÉPISTAGE ET TRAITEMENT DE LA COVID-19

Publié le 28 décembre 2021 par Dr Martin Lanoue



- Si vous avez des symptômes, il peut être utile de faire un test de dépistage dans certains cas. Pour simplifier les choses, depuis novembre 2022, la santé publique a suggéré l'approche syndromique pour aborder les symptômes infectieux en général
- Il est important de se rappeler que vous pouvez être contagieux jusqu'à 10 jours après le début des symptômes de la COVID-19, et qu'il est préférable de rester prudent pendant tout ce temps afin d'éviter la transmission du virus.
- Le PAXLOVID-MC est un traitement par voie orale efficace contre la covid-19, en autant qu'il soit administré dans les 5 jours suivant l'apparition des symptômes. Il est réservé pour les patients qui

ne sont pas hospitalisés mais qui, par leurs problèmes de santé, présentent des risques de complications. Si vous faites partie de cette clientèle, communiquez avec votre pharmacien qui pourra vous prescrire le médicament en question.

- Ces traitements de remplacent pas la vaccination. Le vaccin demeure la principale protection contre les complications de la maladie.
- Il existe un guide autosoins publié par le gouvernement pour la gestion de vos symptômes si vous avez testé positif. Consultez-le pour éviter de vous présenter inutilement dans les urgences.

Catégorie: Vaccination, maladies infectieuses et COVID-19
Étiquettes: À la une, COVID-19

Voir les ressources pour la COVID-19.

Tests de dépistage

Si vous avez des symptômes, **cliquez ici** pour avoir les dernières directives de la santé publique.

On demande d'utiliser les tests rapides pour la majorité de la population. Cependant, si vous faites partie d'une clientèle cible prioritaire (travailleurs de la santé ou personne à risque pouvant être éligible au médicament PAXLOVIDMC), il est suggéré de faire un test PCR qui est beaucoup plus précis.

À noter qu'une nouvelle technique pour les tests rapides est désormais suggérées afin d'en augmenter la sensibilité (validité) et qu'il se peut que vous ayez à faire le test plusieurs fois avant qu'il ne devienne positif car depuis le variant Omicron, il semblerait que le pic d'excrétion virale par notre corps (muqueuses du nez et de la bouche) est maximal entre les jours 3 et 6 des symptômes. (Voir plus bas pour détails)

Il existe 2 types de tests de dépistage.

1. **Le test rapide** : Il s'agit d'un test de dépistage rapide d'antigènes. Il détecte certaines parties du virus (antigènes) présentes à la surface du virus. (À noter que Santé Canada conseille de tenir les trousses de test et leurs solutions hors de la portée des enfants et des animaux, selon un avis paru le 24 février 2022). Il est IMPORTANT de vérifier la date d'expiration de ces tests, puisqu'ils ne seraient valides que pour environ 1 an. En 2023, ils demeurent gratuits dans les centres de vaccination et de dépistage, et disponibles à l'achat dans les pharmacies.
    - Le test rapide peut détecter le virus dans 75 à 90% des cas s'il y a présence de symptômes. Par contre, la fiabilité du test chute à 30 à 50% si la personne testée ne présente aucun symptôme lors du test.
    - Afin d'augmenter les chances de détecter le virus, **une nouvelle technique de dépistage est suggérée**: frotter l'intérieur de chaque joue pendant au moins cinq secondes avant de procéder au prélèvement dans les deux narines avec la même tige.
      (vidéo: https://fb.watch/chGNE9fMpx/)
    - Il n'est pas rare que le test soit négatif initialement. Si le test rapide est négatif, il faut habituellement le répéter 24-72h plus tard, minimalement, pour augmenter la fiabilité du test et les chances de détecter le virus. En effet, depuis Omicron, les scientifiques ont établi

qu'une fois infecté, il faut en moyenne entre 3 et 6 jours avant d'atteindre le pic d'excrétion du virus par les muqueuses (nez, bouche). C'est donc durant cette période que nous sommes le plus contagieux et qu'il y a le plus de chances que nous détections le virus par un test rapide. Il est donc nécessaire de répéter le test quelques fois.

- Même si vos tests sont négatifs, il peut être prudent de ne pas voir de personnes vulnérables et de limiter vos contacts. **On considère que la période de contagion est de 10 jours.** (voir aussi notre article sur l'approche syndromique, suggérée par la santé publique, afin de limiter la propagation de tout virus respiratoire).

- Cliquez ici pour les recommandations québécoises pour l'utilisation de ces tests ainsi que la façon de faire le test).
  - Une ligne s'affichera toujours où il y a la lettre (C) sur le test. Si une seule ligne s'affiche vis-à-vis le « contrôle » (C), c'est négatif. Si une 2e ligne apparaît à la lettre (T) c'est positif.
  - **IMPORTANT** : à noter que même si la ligne rose est très pâle vis-à-vis le résultat du test (T), il s'agit tout de même d'un test POSITIF. S'il y a une ligne, foncée ou non, c'est positif.
  - Certains ont tenté de discréditer le test en mentionnant que si on y mettait du jus d'orange, ce dernier donnait un résultat positif, et qu'on ne pouvait donc pas se fier au test. Même s'il est vrai que le test pourrait donner un résultat positif en y ajoutant du jus d'orange ou du coca-cola, ça ne prouve pas que le test n'est pas fiable. Si on vous disait que votre véhicule à essence n'est pas fiable parce qu'en mettant de l'eau dans le réservoir à essence, il ne démarre pas, est-ce que cela prouverait que la voiture a été mal conçue? Non, puisqu'il s'agit tout simplement d'une mauvaise utilisation. Le véhicule n'est pas fait pour fonctionner avec de l'eau. Lors d'une entrevue à la populaire station de radio du *98,5*, à l'émission *Le Québec maintenant*, Dr Christian Jacob, président de l'Association des microbiologistes du Québec, explique pourquoi le test devient positif: « Ces tests ne sont pas développés pour qu'on y mette des produits acides. Ils sont développés pour qu'on y mette des échantillons normaux du corps humain. Avec un produit acide, on pense que les anticorps font du "clumping", des agrégats qui vont rester pris à la ligne positive. Donc, physiquement, les anticorps restent bloqués là et donnent dans ce cas, un résultat faussement positif».

2. **Le test PCR** : Ce test détecte le matériel génétique du virus directement. Il doit se faire en laboratoire. C'est pourquoi le test est réalisé dans un centre de dépistage et que le prélèvement est ensuite acheminé au laboratoire pour analyse. Ce test est donc plus précis et sensible que le test rapide.

- Malgré un test rapide négatif, si vous êtes une personne qui a la possibilité de faire un test PCR dans un centre de dépistage parce que vous faites partie de la clientèle cible, il est suggéré de le faire.

Certaines provinces utilisent ou ont utilisés les tests rapides chez les personnes n'ayant AUCUN symptôme, afin de déterminer le risque de transmission du virus, avant les rassemblements par exemple, et ainsi limiter la propagation. Il faut dire que lorsque ces tests sont utilisés chez des personnes asymptomatiques, ils demeurent fiables seulement pour la journée du test, soit les heures qui suivent. Le lendemain, il n'est plus valide. En effet, l'efficacité du test rapide à détecter la maladie chez les gens sans symptômes est plus faible. S'il y a peu de virus (en début de maladie par exemple), il pourrait être faussement négatif, mais tout de même prédicteur d'une faible transmission. Il faut donc le répéter.

D'ailleurs, le gouvernement du Québec ne suggère pas son utilisation chez les gens asymptomatiques, sauf de façon exceptionnelle, avant la visite (si nécessaire) d'une personne vulnérable.

Dans tous les autres cas, il suggère plutôt l'utilisation de ces tests rapides chez les personnes qui développent des symptômes.

Que faire si j'ai un test positif à la covid-19?

Ces recommandations pourraient changer et on vous conseille de vérifier le site web du gouvernement pour les informations les plus à jour.

Si vous avez des symptômes légers, isolez-vous du reste de votre famille et soignez-vous à la maison. En général, il est suggéré de :

- S'isoler selon les dernières recommandations de la santé publique
  - Actuellement, depuis fin 2022, l'approche syndromique a été proposée par la santé publique. L'idée est de prévenir la propagation du virus à notre entourage, quel que soit le type de virus, en établissant une norme sociale. Il faut cependant se rappeler que la période de contagion de la COVID-19 (période pendant laquelle nous pouvons transmettre le virus à d'autres) est d'environ 10 jours. Il est alors suggéré d'éviter d'aller dans des rassemblements ou des lieux publics et de limiter le plus possible nos contacts.
- Rester bien hydraté;
- Se reposer;
- Gérer la douleur ou la fièvre avec de l'acétaminophen;

- Gérer la congestion nasale avec une irrigation à l'eau saline;
- Surveiller les symptômes et respecter les mesures sanitaires et l'isolement.

Comme tout virus, **la covid-19 ne nécessite aucun antibiotique**, sauf s'il y avait une complication impliquant une surinfection bactérienne. Dans les autres cas, seul le temps en viendra à bout. N'allez pas à la clinique ou à l'urgence à moins que vos symptômes augmentent ou ne le justifient (essoufflement en augmentation, difficultés à respirer, douleurs thoraciques, détérioration de l'état général, température persistante, incapacité à manger ou déshydratation se manifestant par exemple par une bouche très sèche, une somnolence importante, une absence de larmes chez les enfants ou une absence d'urine pendant plus de 8h, etc.).

Si vous avez un doute, vous pouvez appeler le 811.

Dans tous les cas, consultez le guide autosoins publié par le MSSS pour vous aider.

Si vous êtes en contact avec une personne positive à la covid-19, suivez ce lien pour savoir ce qu'il y a à faire.

PAXLOVID

Ce traitement par voie orale, d'une durée de 5 jours, est maintenant disponible pour traiter les gens qui ont eu un test positif à la covid-19 (test rapide ou PCR), et qui sont à risque de complications. Il faut cependant le prendre dans les 5 jours suivant l'infection.

Pour obtenir une liste complète des personnes éligibles au traitement, visitez ce lien.

Si vous désirez obtenir ce traitement, **rendez-vous chez un pharmacien** afin d'obtenir rapidement le médicament dans les 5 jours suivant le début des symptômes. Il n'est pas obligatoire de prendre rendez-vous chez votre médecin; sauvez une étape et allez voir directement votre pharmacien pour un service plus rapide. Par son expertise, il pourra vérifier si vous avez toutes les conditions nécessaires pour prendre le médicament et surtout qu'il n'y a pas de contre-indication.

Évolution des symptômes

En moyenne, les symptômes apparaissent 5 jours après avoir été en contact avec une personne infectée. Cependant, la période d'incubation peut aller jusqu'à 14 jours et il se pourrait donc que ce soit dans les 14 derniers jours que votre infection ait eu lieu.

De plus, il est à noter qu'une personne est considérée contagieuse 48 heures avant le début des premiers symptômes (si la personne n'a pas de symptôme, on considère 48 heures avant le test positif). Il faudra donc avertir les personnes avec qui le cas positif a été en contact dans les 48 heures précédentes.

Les symptômes de la covid-19 peuvent varier d'une personne à l'autre et l'intensité aussi. Certains n'auront que très peu de symptômes, alors que d'autres auront des complications importantes ou seront même atteints de la COVID longue (voir l'article sur les symptômes et les complications de la covid-19). Si vous avez des symptômes, isolez-vous et faites un test de dépistage. En période de pandémie, la durée de l'isolement est établie par la santé publique. Cependant, peu importe la durée de cette période, souvenez-vous que vous pouvez être contagieux jusqu'à 10 jours après le début des symptômes et qu'il est préférable de rester prudent pendant tout ce temps afin d'éviter la transmission du virus, particulièrement envers les personnes vulnérables.

Si nous n'avons pas vraiment de contrôle sur notre génétique, nous en avons sur notre environnement. Il existe donc des facteurs protecteurs contre la covid-19. Nous savons donc que de viser un poids santé, de pratiquer de l'activité physique régulière (être actif), et d'avoir une bonne alimentation faible en sucre et en gras mais riche en fruits et légumes est extrêmement bénéfique.

Il est important de comprendre que ces mesures ne remplacent pas la vaccination et que cette dernière demeure la meilleure protection contre la covid-19 (en effet, en date de décembre 2021, on estimait qu'une personne NON-vaccinée avait 15X plus de risque d'être hospitalisée).

Néanmoins, l'adoption de saines habitudes de vie permettront au long-cours d'éviter d'être atteint d'une maladie chronique comme le diabète ou une maladie cardiaque, et permettront donc de diminuer considérablement le risque de complications aux infections, que ce soit la COVID-19 ou tout autre type de germe.

voyez notre articles sur les saines habitudes de vie

Dernière mise à jour: 2023-09-06

Mise en garde importante

Les informations retrouvées dans cet article sont basées sur les données les plus récentes en date de la publication, mais pourraient changer selon la situation épidémiologique ou selon de nouvelles études. Continuez à rester informés via les conférences de Presse du gouvernement et .

Dossier COVID-19

INFO-COVID

1 juillet 2022

Approche Syndromique : comment bien vivre avec le virus

19 mai 2023

Santé mentale et covid-19

29 décembre 2021

La covid longue ou syndrome post-covid

28 décembre 2021

Prévenir la transmission de la covid-19

28 décembre 2021

Les symptômes de la covid-19

28 décembre 2021

La vaccination contre la COVID19

28 mai 2021