INFO-COVID

Publié le 1 juillet 2022 par Dr Martin Lanoue



- De nouveaux variants plus contagieux sont apparus au cours des derniers mois au Québec;
- La protection conférée par la vaccination contre la COVID-19 ou par une infection contractée naturellement ne perdure pas dans le temps et des doses de rappel sont nécessaires; afin de bénéficier d'une protection accrue et renouvelée contre les nouveaux variants, le CCNI suggère à tous les Canadiens de recevoir une dose de rappel avec le nouveau vaccin qui est disponible depuis octobre 2023;
- La vaccination est recommandée pour les gens à risque mais est aussi disponible pour tous, même pour les enfants de 6 mois à 5 ans. Il faut attendre environ 2 semaines après la vaccination pour bénéficier d'une efficacité maximale, mais il n'est jamais trop tard pour le faire;

- La vaccination prévient efficacement les complications et les hospitalisations causés par la COVID-19 et réduit aussi la sévérité des symptômes et les risques de développer une COVID longue;
- L'idée derrière l'approche syndromique est de prévenir la propagation du virus à notre entourage, quel que soit le type de virus, en établissant une norme sociale.
- Paxlovid, un traitement oral d'une durée de 5 jours, est disponible pour les gens qui ont eu un test positif à la COVID-19 (test rapide ou PCR), et qui sont à risque de complications.

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

Vos ressources sur la covid-19 en un seul clic: https://aucoeurdemasante.ca/ressources/covid-19/

Dernière modification : 2023-12-13

OÙ EN SOMMES-NOUS AVEC LE CORONAVIRUS?

La COVID-19 n'est pas terminée.

Nous aurions tous préféré être en mesure de dire le contraire, que cette histoire appartient désormais au passé ! Il faut cependant reconnaître que le virus fera partie de notre quotidien pendant très longtemps.

D'après un sondage récent réalisé par l'Institut National de la Santé Publique du Québec (INSPQ) et rendu public le 8 août 2023, il semble que les préoccupations des québécois à l'égard de la COVID-19 se soient atténuées.

Évidemment, la situation diffère de 2020 et tout le monde s'accorde pour dire qu'il faut apprendre à vivre avec le virus. Depuis novembre 2022, une approche syndromique (ou approche du « gros bon sens ») a été adoptée par la santé publique afin de simplifier les choses.

Néanmoins, il ne faut pas non plus agir comme si le virus n'existait plus.

Certains se demanderont peut-être pourquoi nous nous intéressons encore au virus de la COVID-19 et pourquoi nous prenons autant de précaution avec ce virus en comparaison avec les autres virus respiratoires comme la grippe. Si on résume rapidement, disons que puisque le virus de la COVID-19 se transmet très facilement, il a le potentiel d'infecter plus de gens et donc de causer plus de complications à l'échelle populationnelle, ce qui mène à un plus grand nombre d'hospitalisations, de décès et aussi à une plus grande pression sur le système de santé. Certaines personnes, en fonction de leur groupe d'âge et de leur état de santé, peuvent être exposées à un risque accru en cas d'infection par la COVID-19. Ce sont là les principales raisons pour lesquelles les gens de la santé publique et l'OMS suggèrent fortement de se faire vacciner, en visant particulièrement les gens vulnérables.

Aussi, la COVID longue est une complication connue du virus, touchant entre 10 à 20% des cas. Bien que les symptômes de la COVID longue peuvent varier en intensité et en durée d'une personne à l'autre, cette statistique n'est pas à négliger.

Il faut également mentionner que la COVID-19 mute plus facilement et génère donc des variants assez différents du virus de départ, échappant à nos défenses immunitaires, nous rendant donc moins bien outillés pour combattre le virus, même si on a déjà été vacciné.

QUELLE EST LA PROTECTION OBTENUE PAR LA VACCINATION ET L'IMPACT DES NOUVEAUX

VARIANTS ?

Le sous-variant Eris (EG.5) a été classé par l'OMS comme variant d'intérêt en août 2023. Il a été surveillé en raison de sa plus grande facilité à se transmettre d'une personne à une autre et aussi parce qu'il peut plus facilement déjouer notre système immunitaire.

Rappelons que les symptômes de la COVID peuvent varier un peu d'un variant à l'autre, et surtout d'une personne à une autre, mais en général, ce sont des symptômes de grippe, de rhume ou même de gastroentérite (voir ici pour la liste complète des symptômes possibles). À noter qu'avec les variants qui circulent actuellement, la fièvre semble moins présente. Il ne faut donc pas attendre de faire de la fièvre pour envisager la possibilité que nos symptômes soient dus à la covid-19. Les symptômes dominants (sans s'y limiter) sont la toux, le mal de gorge, les nausées, la grande fatigue, les douleurs musculaires et les céphalées. La perte du goût ou de l'odorat peuvent encore faire partie du tableau.

Il y a aussi un autre sous-variant d'Omicron, nommé Ba 2.86, qui est en circulation. Ce sous-variant suscite un intérêt particulier parmi la communauté scientifique et mérite une surveillance attentive en raison de ses 33 mutations génétiques, ce qui le distingue de façon notable d'Omicron. Ces altérations génétiques pourraient potentiellement le rendre moins identifiable par notre système immunitaire, augmentant ainsi sa capacité à nous infecter. Son sous-variant, le JN.1 est aussi actif au sein de la population. Cependant, jusqu'à présent, tous ces sous-variants ne semblent pas présenter un niveau de dangerosité supérieur.

Les cas ont augmenté significativement depuis quelques semaines et continueront à augmenter avec la période des Fêtes. Ce qui diffère de l'époque d'Omicron, c'est que grâce à l'exposition au virus, même si c'était avec les premiers variants, et avec la vaccination, notre immunité collective est plus grande. Comme les variants sont différents, évidemment, notre système immunitaire est moins efficace à reconnaître le virus et à le combattre, mais offre tout de même une certaine protection par l'entremise d'autres mécanismes de défense. Néanmoins, la vaccination demeure très importante pour nous protéger et éviter les hospitalisations qui pourraient surcharger nos centres hospitaliers. Les personnes âgées dont la vaccination date de plus d'un an et qui n'ont jamais attrapés la COVID-19 encore sont probablement dans les populations les plus à risque de développer des complications et chez qui la vaccination devrait être prioritaire.

Certains vaccins seront développés au fil des ans pour tenter de s'adapter aux différents variants qui apparaîtront.

À ce sujet, la santé publique a annoncé qu'un nouveau vaccin contre la COVID-19 est offert depuis octobre 2023. Ce dernier a des caractéristiques qui ressemblent beaucoup à Eris (EG.5) et peut offrir une protection accrue, plus efficace contre les variants qui circulent actuellement, et réactiver notre

système immunitaire avec de nouveaux anticorps contre ce virus.

Il faut aussi se rappeler que la protection conférée par la vaccination contre la COVID-19 ou par une infection contractée naturellement ne perdure pas dans le temps et des doses de rappel sont nécessaires. Afin de bénéficier d'une protection accrue et renouvelée contre les nouveaux variants, le CCNI suggère à tous les Canadiens de recevoir une dose de rappel avec le nouveau vaccin.

Il faut attendre environ 2 semaines après la vaccination pour bénéficier d'une efficacité maximale. C'est le temps moyen que le corps nécessite pour la production des anticorps qui nous protégeront. Mais il n'est jamais trop tard pour le faire.

SE PROTÉGER CONTRE LA COVID-19 ET LIMITER LA PROPAGATION

Des tests de dépistage sont encore disponibles gratuitement dans les centres de vaccination et les centres de dépistage. Les pharmacies continuent aussi à en vendre au comptoir. De plus, certaines écoles en distribueront aux élèves.

Le dépistage peut s'avérer encore utile, notamment pour les gens vulnérables qui pourraient bénéficier d'un médicament comme le PAXLOVID^{MC} s'ils testaient positifs (voir l'article sur le dépistage de la COVID-19 pour un rappel sur la façon de bien s'en servir). Ils peuvent aussi être utiles pour éviter de propager l'infection dans la communauté.

Comme nous l'avons déjà mentionné plus haut, il est difficile de différencier l'infection à la COVID-19 d'un autre virus respiratoire ou de la gastroentérite, sur la base des symptômes seulement. C'est pourquoi il est suggéré d'éviter les contacts si on a des symptômes et de mettre le masque au moins pendant les 5 prochains jours si nous devons aller en public. L'approche syndromique mise de l'avant par la santé publique explique bien ce que nous devrions tous faire en société en présence de symptômes. (Pour d'autres conseils afin de limiter la propagation lors des éclosions virales, cliquez ici.)

Si vous êtes une personne vulnérable ou si vous êtes un aidant naturel ou que vous avez des gens à risque dans votre entourage, il peut être judicieux, durant les périodes où le virus est le plus présent, de vous faire vacciner et de porter un masque en public, afin de réduire votre risque de contracter la maladie et de la transmettre à votre tour.

QUI DOIT SE FAIRE VACCINER CONTRE LA COVID-19 ?

Pour prendre rendez-vous pour se faire vacciner, cliquez ici ou appelez au 1 877 644-4545 (du lundi au vendredi, de 8 h à 18 h).

Le Comité consultatif national de l'immunisation (CCNI) suggérait à l'automne 2023, une approche simplifiée pour la vaccination contre la COVID-19 avec le plus récent vaccin de Pfizer ou Moderna.

La vaccination contre la COVID-19 est fortement recommandée et cible avant tout les personnes âgées et les personnes de tout âge ayant des maladies chroniques ou des conditions médicales ou sociales particulières les mettant à plus grand risque de complications (les doses et les recommandations vaccinales sont détaillées plus bas). Le risque est d'autant plus important si la dernière vaccination date de plus de 6 à 12 mois et qu'ils n'ont jamais attrapé la COVID-19 encore.

Ces groupes à risque sont les suivants :

- Les personnes résidant en CHSLD, en RPA ou vivant dans d'autres milieux collectifs comportant une proportion élevée de personnes aînées et vulnérables;
- Les personnes âgées de 60 ans et plus;
- Les travailleurs de la santé;
- Les femmes enceintes (des études confirment que le vaccin ne représente aucun danger chez la femme enceinte. À l'inverse, attraper la COVID-19 pendant la grossesse pourrait occasionner des complications.);
- Les adultes vivant en région éloignée et isolée;
- Les personnes âgées de 5 ans et plus considérées comme à risque élevé de complications;
- Les personnes âgées de 5 ans et plus immunodéprimées ou dialysées.

Pour les enfants de 6 mois à 5 ans, les populations jugées à risque sont les suivantes :

- Enfants médicalement fragiles ou avec des complexités médicales (à discuter avec le médecin traitant);
- Enfants avec plus d'une maladie / comorbidité;
- Troubles neurologiques;
- Maladie pulmonaire chronique;
- Syndrome de Down (trisomie 21);
- Autres conditions immunodépressives.

Les personnes considérées à haut risque de complications sont les mêmes personnes visées par le traitement PAXLOVID^{MC} (voir plus bas).

QUELLES-SONT LES RECOMMANDATIONS POUR LA VACCINATION ET LES DOSES DE RAPPEL ?

Pour les gens qui ont déjà été vaccinés par le passé avec la série primaire vaccinale complétée (2 ou 3 doses et plus), il est suggéré, afin de renouveler la protection, d'obtenir une dose de rappel du nouveau vaccin contre la COVID-19 qui est disponible depuis l'automne 2023.

Pour les gens qui n'ont pas encore été vaccinés, voici les recommandations :

- Pour les **5 ans et plus** :
  - 1 dose du nouveau vaccin
  - 1 dose de rappel 4 à 8 semaines plus tard pour les gens modérément à sévèrement immunodéprimés ou à risque (voir plus bas).
- Pour ce qui est des **enfants de 6 mois à 5 ans**, les populations à risque devraient être vaccinées en priorité (voir plus bas pour savoir quels enfants sont jugés à risque). Pour les enfants ne présentant pas de facteur de risque, la vaccination est tout de même offerte. Le schéma de vaccination se présente comme suit :
  - 2 doses de Moderna Spikevax ou 3 doses de Pfizer-BioNTech Comirnaty sont recommandées, avec un intervalle de 8 semaines entre les doses
  - 1 dose supplémentaire est recommandée pour les personnes modérément à sévèrement immunodéprimées.

Si une série vaccinale avait été entamée avec la version antérieure du vaccin, et que la vaccination primaire est incomplète, un rendez-vous environ 6 mois après le dernier vaccin pourrait être pris afin de bénéficier de la protection du nouveau vaccin contre les nouveaux variants et l'équipe de vaccination sur place pourra donner des conseils sur le nombre de dose totale à obtenir ou la conduite à tenir selon le cas.

Pour toute autre question relative à la vaccination ou par rapport à une condition de santé particulière, le médecin, le pharmacien ou les équipes sur place dans les différents centres de vaccination pourront donner l'information nécessaire.

QUEL VACCIN EST-IL SUGGÉRÉ D'OBTENIR ?

Le plus important est que les populations les plus à risque aillent chercher le plus récent vaccin, peu importe lequel il s'agit. Certains préféreront recevoir le vaccin provenant de la même compagnie pharmaceutique (Pfizer ou Moderna) qu'ils ont déjà eus par le passé s'ils n'ont présenté que des effets secondaires mineurs, mais en réalité, les effets secondaires et l'efficacité sont assez similaires d'un vaccin à l'autre. Intuitivement, certains scientifiques suggèrent que d'alterner les vaccins pourrait peut-être même améliorer la réponse immunitaire, mais le bénéfice est probablement peu important et la

seule chose qui importe vraiment est d'avoir la dose de rappel au moment opportun.

Il est d'ailleurs suggéré d'obtenir un rappel du vaccin contre la COVID-19 au plus tôt 3 à 6 mois après avoir contracté une infection afin de bénéficier du maximum des bénéfices.

Il est aussi suggéré d'attendre 6 mois après le dernier vaccin pour avoir une dose de rappel. Cependant, il peut être stratégique de devancer la vaccination pour qu'elle survienne entre 3 et 6 mois après le dernier vaccin si des événements spéciaux sont planifiés (rassemblements importants, voyage ou période des Fêtes par exemple). Rappelons que l'activité virale est habituellement plus importante à partir de l'automne pour culminer durant l'hiver.

Durant la saison grippale, le vaccin contre la grippe sera offert en même temps que celui de la COVID-19. Il n'y a aucun risque à recevoir les deux en même temps, bien que la combinaison puisse occasionner un peu plus d'effet secondaire (légère fièvre, courbatures, maux de tête, etc.).

Pour les gens qui ne désirent pas recevoir de vaccin à ARN, sachez qu'actuellement, seul le vaccin Nuvaxovid de Novovax est disponible au Québec. Vous pourrez trouver les endroits où il est offert sur le site web du gouvernement du Québec.

Pour plus d'informations sur les vaccins, cliquez ici : https://aucoeurdemasante.ca/vaccination-et-maladies-infectieuses/la-vaccination-contre-la-covid19/

Pour toutes les informations les plus à jour sur la vaccination et les recommandations à cet effet, nous vous suggérons de consulter le site web du gouvernement qui est régulièrement mis à jour : https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/vaccination/vaccin-contre-la-covid-19

QUELS-SONT LES BÉNÉFICES À LA VACCINATION ?

L'objectif des doses de rappel est de potentialiser ou renforcer la réponse immunitaire. La vaccination offre une excellente protection contre les infections graves, les hospitalisations, et les décès, peu importe les groupes d'âge. La vaccination réduit également la sévérité des symptômes et les risques de développer une COVID longue.

Un article paru en août 2023 dans le Lancet Microbe nous apprend que «la vaccination est associée à une réduction à court et à long termes de l'inflammation, ce qui pourrait en partie expliquer la réduction de la gravité de la maladie et de la mortalité chez les personnes vaccinées».

EST-CE QUE LE VACCIN CONTRE LA COVID ME PROTÈGE CONTRE TOUTES LES INFECTIONS RESPIRATOIRES ?

NON. Il est important de savoir que la vaccination contre la COVID-19 ne protège pas contre la grippe

(qui a son propre vaccin), ni contre les autres infections respiratoires. Bien que nous parlions beaucoup de la COVID-19 en raison de son taux de mortalité et de complications plus élevé selon certains groupes d'âge, il ne faut pas pour autant prendre les autres virus à la légère puisqu'ils peuvent eux aussi causer des problèmes importants pour certaines personnes. C'est pourquoi une nouvelle approche pour prévenir la transmission des virus a été proposée par la santé publique en novembre 2022. Il s'agit de l'approche syndromique, et nous vous recommandons vivement de consulter notre article sur le sujet pour en comprendre les principaux aspects. L'idée est de prévenir la propagation du virus à notre entourage, quel que soit le type de virus, en établissant une norme sociale. Vous y trouverez toutes les informations sur la façon de bien vivre avec le virus.

Pour les personnes vulnérables, le vaccin anti-pneumococcique et le vaccin anti-grippal pourraient aussi être indiqués afin de protéger contre ces autres maladies respiratoires. En effet, chacun de ces vaccins doit être pris séparément puisqu'il s'agit de maladies différentes. Ils sont fréquemment offerts dans les centres de vaccination.

Un vaccin contre le VRS (virus syncitial respiratoire) est aussi disponible, au privé, pour les personnes de plus de 60 ans. On a souvent entendu parler de ce virus puisqu'il peut mener à des hospitalisations chez certains enfants, mais le vaccin n'est pas encore disponible pour la clientèle pédiatrique. Le virus peut aussi causer des complications chez les personnes âgées et les gens vulnérables, avec une maladie pulmonaire notamment, et c'est chez cette clientèle que le vaccin est actuellement disponible et offert, mais le CCNI étudie actuellement les données pour pouvoir faire des recommandations claires pour l'automne 2024.

Il n'y a aucune contre-indication à recevoir le vaccin anti-grippal en même temps que celui de la COVID-19 et cela est même suggéré, afin de limiter le nombre de rendez-vous pour la vaccination et ainsi éviter un oubli.

Pour plus d'information, informez-vous à votre pharmacien ou au centre de vaccination.

- Prévenez la transmission (https://aucoeurdemasante.ca/vaccination-et-maladies-infectieuses/prevenir-la-transmission-de-la-covid-19/)
- Approche syndromique (https://aucoeurdemasante.ca/vaccination-et-maladies-infectieuses/approche-syndromique-comment-bien-vivre-avec-le-virus/)
- Apprendre à vivre avec le virus (https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/consignes-sanitaire

s-de-base)

PAXLOVID[MC]

Ce traitement par voie orale, d'une durée de 5 jours, est 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: Traitement avec PAXLOVIDMC.
Si vous désirez obtenir ce traitement ou si vous désirez vérifier si vous y avez droit, nul besoin de prendre rendez-vous avec votre médecin : **contactez plutôt votre pharmacien** afin d'obtenir des informations et prendre rapidement le médicament dans les 5 jours suivant le début des symptômes. Par son expertise, il pourra vérifier si vous avez toutes les conditions nécessaires pour prendre le médicament, et surtout s'assurer qu'il n'y a aucune contre-indication.

MASQUE OBLIGATOIRE DANS LES MILIEUX DE SOINS

Les masques ne sont plus obligatoires dans les cliniques médicales et dans plusieurs autres milieux de soins de santé. Évidemment, si vous avez des symptômes, nous vous demandons tout de même de porter le masque dans ces endroits afin de protéger les gens plus vulnérables qui pourraient s'y retrouver.

Autres ressources :

- Approche syndromique
- Entrevue sur la COVID-longue
- Autres informations sur la COVID longue

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

Approche Syndromique : comment bien vivre avec le virus

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

13 décembre 2023