

Covid-19 : quand est-on contagieux et combien de temps ?

1. À partir de quand devient-on contagieux ? Prenons le cas d'une personne X, contaminée au virus un dimanche soir. X commence à être contagieux environ trois jours après la contamination, soit autour du mercredi. À ce stade, X n'a toujours pas de symptômes.

Les premiers symptômes apparaissent en moyenne après une durée d'environ 5 jours après la contamination (*sauf chez les asymptomatiques*). Dans ce cas précis, X commence à avoir des symptômes autour du vendredi. Or, entre mercredi et vendredi, X est contagieux et sans symptômes.

Ce qu'il faut retenir : une personne est contagieuse en moyenne 48 heures **avant** les premiers symptômes.

2. À quel moment est-on le plus contagieux ? Une personne contaminée devient très contagieuse environ 48 heures avant l'apparition des premiers symptômes. Une nouvelle étude des autorités sanitaires américaines soupçonne la **période pré-symptomatique d'être la plus virulente** et préconise de ne pas retarder l'isolement au moindre doute. Par ailleurs, l'étude montre que les gens qui contractent le covid-19 infectent environ la moitié des membres de leur famille habitant sous le même toit.

3. Combien de temps reste-t-on contagieux ? D'après les données dont on dispose à ce jour, il semblerait qu'une personne contaminée au SARS-CoV-2 ne soit plus contagieuse après une semaine à dix jours après les premiers symptômes (*toux, fièvre, difficultés à respirer...*). En revanche, le test PCR peut rester positif. En clair, l'examen peut encore trouver le matériel génétique du virus dans le nez, mais cela ne veut pas dire que la personne est porteuse de virus actif qui peut contaminer quelqu'un d'autre.

4. Quand se faire tester ? Le test PCR, par prélèvement nasopharyngé, est jusqu'ici la technique la plus fiable permettant de détecter le matériel génétique du virus et de déterminer si une personne est porteuse du virus au moment du test. Son taux de fiabilité est compris **entre 80 et 90 %** lorsqu'il est bien réalisé. En clair, il présente peu de risques de faux négatifs et de faux positifs.

Vous hésitez à réaliser un test PCR, ou vous ignorez à quel moment précis le test doit être réalisé :

a. Vous avez des symptômes ?

- **Oui** : contactez votre médecin qui vous prescrira un test.
- **Non** : deux options :

1. vous êtes cas contact et vous vivez avec la personne contaminée, faites-vous tester immédiatement.
2. Vous êtes cas contact mais vous ne vivez pas avec la personne contaminée, attendez 7 jours après le dernier contact avant d'être testé.

b. Vous n'avez pas de symptômes et vous n'êtes pas cas contact, mais vous souhaitez quand même vous faire tester ? Les tests sont ouverts à tous, mais **votre prise en charge ne sera pas prioritaire**.

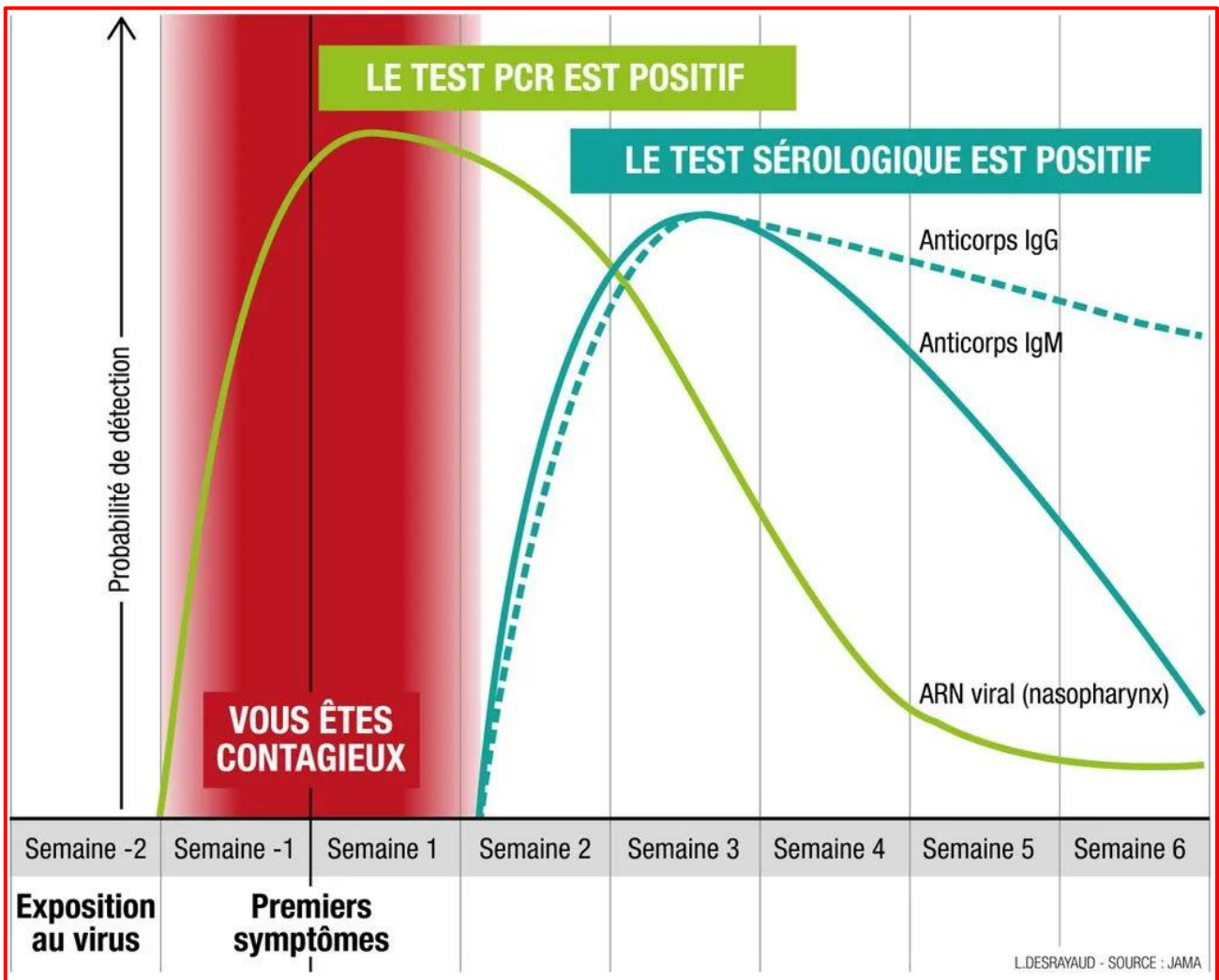
5. Combien de temps faut-il s'isoler ? L'assurance maladie préconise un isolement de **7 jours** à compter des premiers symptômes. La durée d'isolement était initialement de 14 jours, mais il a été raccourci le 11 septembre dernier après avis favorable du Conseil scientifique. En cas de température au 7^e jour, il convient d'attendre 48 h supplémentaires après la disparition de la fièvre pour terminer son isolement. **Si l'on a des difficultés à respirer, il faut appeler immédiatement le 15** (ou le 114 pour les personnes sourdes ou malentendantes).

Pour les cas confirmés *asymptomatiques*, l'isolement de 7 jours pleins débutera à partir du jour du prélèvement positif. En cas de survenue de symptômes, il convient de prévenir son médecin-traitant. La période d'isolement devra par ailleurs être rallongée de 7 jours à partir de la date d'apparition des symptômes.

6. Quid des personnes asymptomatiques ? Chez les personnes asymptomatiques, un test PCR (plus correctement appelé test moléculaire ou virologique) mettra en évidence la présence du coronavirus Sars-cov-2 dans un échantillon nasopharyngé, prélevé dans le nez. Le test détecte le matériel génétique viral, son ARN. Les personnes asymptomatiques sont aussi contagieuses que les personnes symptomatiques. D'où l'importance de les identifier et de les isoler, c'est d'ailleurs l'un des enjeux majeurs du contrôle de cette pandémie.

7. Où est-on contaminé ? Les lieux où les risques de contamination sont les plus élevés sont les endroits clos non aérés. Plus l'endroit est fréquenté, plus les risques augmentent. Salles de réunion, salles de sport, salle de cours... Selon les données de Santé publique France du 15 octobre dernier, **ce sont les Ehpad** (établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes) qui comptabilisent le plus de clusters (c'est-à-dire les foyers de contamination qui comportent au moins trois cas confirmés ou probables, dans une période de 7 jours).

Le **milieu familial** élargi arrive en 8^{ème} position, devant les **événements publics ou privés**, le **milieu scolaire et universitaire** et les **entreprises**. Les **transports** (*avion, train, bateau*), eux, n'arrivent qu'en avant-dernière position (voir tableau ci-dessous). Toutefois, ces chiffres sont à manipuler avec précaution, puisqu'une petite minorité de personnes positives sont rattachées à des clusters identifiés – ce qui rend ces données imprécises quant à la répartition des clusters dans la population.



Comportement du groupe	Faible affluence			Forte affluence		
	Extérieur, bien ventilé	Intérieur, bien ventilé	Intérieur, mal ventilé	Extérieur, bien ventilé	Intérieur, bien ventilé	Intérieur, mal ventilé
Avec masque, contact de courte durée						
Silencieux	-	-	-	-	-	-
Parlant	-	-	-	-	-	-
Parlant fort, chantant	-	-	-	-	-	+
Avec masque, contact prolongé						
Silencieux	-	-	-	-	-	+
Parlant	-	-	-	-	-	+
Parlant fort, chantant	-	-	+	-	+	+
Sans masque, contact de courte durée						
Silencieux	-	-	-	-	-	+
Parlant	-	-	-	-	+	+
Parlant fort, chantant	-	-	+	+	+	+
Sans masque, contact prolongé						
Silencieux	-	-	+	-	+	+
Parlant	-	-	+	+	+	+
Parlant fort, chantant	-	+	+	+	+	+

Risque de transmission
 Faible ■ Moyen ■ Fort ■

* Cas limite dépendant grandement des définitions précises de la distance, du nombre d'individus et de la durée d'exposition