



## Fin des mesures sanitaires

# Kit de survie pour les gens à risque

**Caroline Zuercher**  
**Comment les personnes vulnérables pourront-elles se protéger? Les conseils d'experts.**

Les mesures de lutte contre le Covid devraient bientôt appartenir au passé. Si c'est une bonne nouvelle pour la plupart d'entre nous, cette perspective est source d'inquiétude pour d'autres, qui risquent davantage de développer une forme grave de la maladie. Quelques conseils.

### 1 Se faire vacciner

Les personnes vulnérables sont les plus de 65 ans, celles qui ont des comorbidités, un cancer ou une obésité de classe II, les femmes enceintes et les patients immunodéprimés, que ce soit en raison d'une maladie ou d'un traitement qui réduit leurs défenses.

Toutefois, les vaccins ont grandement amélioré la situation. «Ils ne sont plus très efficaces pour lutter contre les infections avec le variant Omicron. Mais, à moins d'être immunodéprimé, ils assurent une bonne protection contre les complications», rappelle Didier Trono, responsable du Laboratoire de virologie de l'EPFL.

Begoña Martínez de Tejada, médecin responsable du Service d'obstétrique aux HUG, abonde: «Comme pour toute maladie virale, les femmes enceintes doivent éviter au maximum d'être en contact avec des personnes infectées. Actuellement, c'est difficile, voire im-

possible, étant donné la circulation du virus. Il faut donc se vacciner puis appliquer des mesures de bon sens.» La professeure met aussi en garde contre les précautions excessives: «Ces femmes doivent bouger, avoir une vie active et sortir, notamment pour éviter des complications (prise de poids, dépression, thromboses). Rester à la maison derrière un écran ne leur fera pas du bien.»

Le conseil d'être à jour dans sa vaccination vaut également pour les proches. Une quatrième dose serait-elle utile? Chef du Service d'immunologie et allergie du CHUV, Giuseppe Pantaleo appelle plutôt à attendre un produit adapté à Omicron.

### 2 Tenir compte des cas particuliers

Certains individus ne répondent pas, ou moins bien, au vaccin, parce qu'ils sont immunodéprimés. Cette situation peut se présenter en cas de maladie auto-immune, suite à certains cancers nécessitant une chimiothérapie ou chez les transplantés qui prennent un traitement pour éviter un rejet. Des aînés dont le système immunitaire fonctionne moins bien sont aussi concernés.

Pour toutes ces personnes, la situation reste compliquée. «Une solution serait de leur injecter régulièrement, et à titre préventif, des anticorps monoclonaux (*ndlr: ces protéines miment la réponse de notre système immunitaire contre le Covid*), explique Giuseppe Pantaleo. Aux États-Unis, une autorisation temporaire a été donnée pour une telle utilisation. Le problème est qu'aujourd'hui, ces pro-

duits fonctionnent mal contre le variant Omicron et que leur durée d'efficacité est réduite. Mais l'arrivée d'autres anticorps est annoncée.»

Une lueur d'espoir? Oriol Manuel, qui s'occupe du suivi des infections chez les personnes transplantées au CHUV, relève que ces derniers mois, et même chez ses patients, les cas les plus sévères ont diminué - sans que l'on puisse dire si c'est lié à un effet même partiellement protecteur du vaccin, à une virulence plus faible d'Omicron ou à la prise en charge médicale.

### 3 Prendre ses médicaments

Cette recommandation est notamment adressée aux diabétiques. «Le traitement permet en général de garder un taux de glycémie dans les valeurs cibles. Or, dans un tel cas, le risque face au Covid est pratiquement égal au reste de la population», résume Brigitte Crottaz, conseillère nationale (PS/VD) et diabétologue.

Chef du service de cardiologie aux HUG, François Mach renchérit: «Aucune étude n'a démontré que les traitements contre les maladies cardiovasculaires ont un effet délétère en cas de Covid. Au contraire, les patients mal traités courent davantage de risques, non pas d'être infectés mais d'avoir des conséquences plus lourdes.»

Selon François Mach, il est «important» que les personnes qui souffrent de problèmes cardiovasculaires, qui sont vaccinées et qui suivent leur traitement reprennent une vie normale. Et cela aussi du point de vue médical: «Durant la crise, certains avaient peur d'aller chez leur médecin. Il faut les rassu-



rer, le risque d'attraper le Covid n'est pas plus élevé dans un cabinet que dans un magasin ou un bus.»

#### 4 Garder le masque

Même si le Conseil fédéral décide mercredi prochain de lever l'obligation de porter le masque dans certains lieux, les gens vulnérables ne devraient pas abandonner cette protection là où il y a du monde. Brigitte Crottaz leur conseille de demander à leurs proches de la garder également «quand c'est possible», sachant qu'une double barrière est plus efficace. Selon Didier Trono, on peut aussi envisager le masque FFP2 qui, s'il est bien porté, assure une meilleure protection.

#### 5 Appliquer les gestes barrières

«Nous recommandons à nos pa-

tients de maintenir autant que possible leur vie sociale tout en respectant au mieux les gestes barrières», résume Patricia Briel, responsable des relations publiques à l'Institution genevoise de maintien à domicile (IMAD).

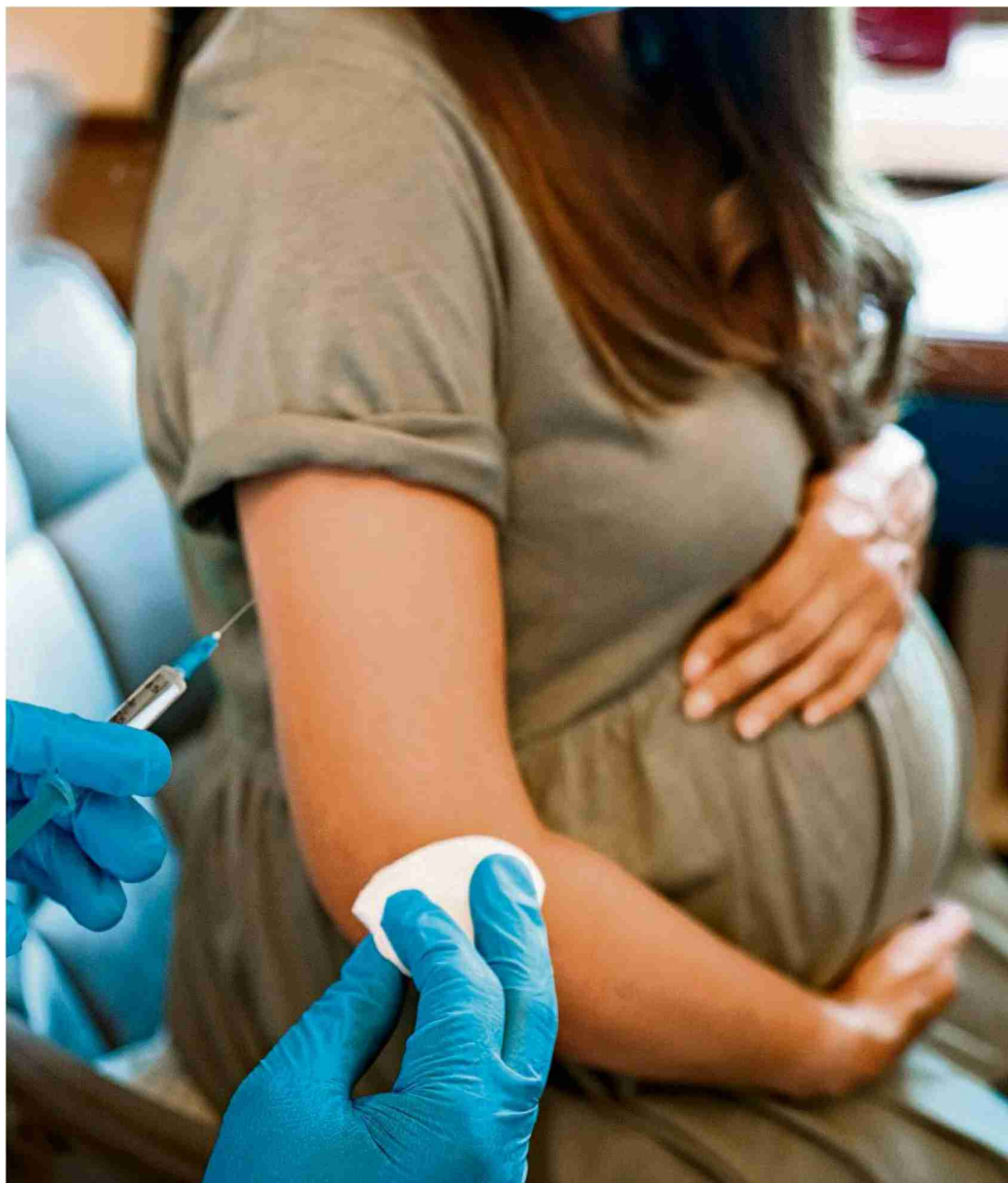
Se laver les mains, maintenir les distances, aérer... «Des aînés qui ont reçu trois doses de vaccin doivent encore être hospitalisés en raison du Covid, même si les cas nécessitant un passage aux soins intensifs sont moins nombreux, avertit Christophe Büla, chef du Service de gériatrie au CHUV. Ces gens doivent comprendre que nous ne sommes pas encore tirés d'affaires et que le variant Omicron reste très contagieux.»

Les retraités forment évidemment une population hétérogène, de fringants sexagénaires à des aînés immunodéprimés. «Pour ceux qui ne sont pas robustes, j'évitais encore le théâtre et le cinéma», ajoute Christophe Büla. Alors que les vacances approchent, il leur déconseille aussi de garder

leurs petits-enfants. «Avec Omicron, les enfants sont souvent à l'origine d'infections dans les familles.» Et de conclure: «La situation est en train de s'améliorer et, avec le printemps, le virus devrait moins circuler. Ce serait dommage que ces grands-parents rencontrent des difficultés alors qu'on est près du but.»

#### 6 Se tester en cas de symptômes

C'est le conseil qu'Oriol Manuel donne, en particulier aux plus vulnérables, pour que la prise en charge se fasse le plus vite possible. «Des études in vitro montrent notamment qu'un anticorps monoclonal, le Sotrovimab, garde une activité contre Omicron. Cette information doit être confirmée dans la pratique clinique, mais nous continuons à le donner à des patients à risque qui viennent d'être infectés.»



**Begoña Martínez de Tejada, médecin responsable du Service d'obstétrique aux HUG, conseille aux femmes enceintes de se faire vacciner puis d'appliquer des mesures de bon sens.** GETTY IMAGES