



PLAN HIVERNAL INFECTIONS RESPIRATOIRES

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES SUR LES RECOMMANDATIONS ET LES TERMES UTILISÉS

Le Plan Hivernal Infections Respiratoires vise les objectifs suivants :

- Informer la population et le secteur des soins de santé sur l'évolution attendue de la circulation des agents pathogènes respiratoires connus et la pression sur le système de soins, avec des recommandations qui peuvent aider chacun à assumer sa responsabilité individuelle et collective ;
- Contribuer à clarifier et à communiquer de manière pratique les recommandations préventives proposées telles que la vaccination, la ventilation, l'hygiène, les masques... Toutes les autorités travaillent ensemble pour informer et soutenir la population et le secteur des soins de santé de manière aussi unifiée que possible ;
- Contribuer à limiter la transmission ultérieure des agents pathogènes, en particulier vers les personnes vulnérables ;
- Contribuer à éviter la pression sur le système de soins de santé, afin de le faire fonctionner aussi normalement que possible et d'éviter des perturbations graves et prolongées des services ;
- Contribuer à faire fonctionner la société de manière aussi « normale » que possible, et limiter l'impact sur la vie quotidienne et le bien-être mental ;
- Simplifier et accélérer la prise de décision suite à l'augmentation ou à la diminution **des niveaux d'alerte** :
 - **Code vert** : faible circulation des agents pathogènes respiratoires ; la pression sur le système de soins de santé est sous contrôle.
 - **Code jaune** : augmentation de la circulation des agents pathogènes respiratoires mais la pression sur le système de soins de santé reste sous contrôle.
 - **Code orange** : pression importante sur le système de soins de santé, nécessitant des recommandations et des actions supplémentaires pour contenir le phénomène.
 - **Code rouge** : risque élevé et surcharge attendue du système de soins de santé.

Comment est déterminé le niveau d'alerte ?

Le Respi-Radar est un outil de travail qui permet de déterminer de manière standardisée un niveau d'alerte, caractérisant la gravité de la situation épidémiologique des infections respiratoires et la pression sur le système de santé. Le Respi-Radar se base sur des chiffres provenant des pratiques de surveillance des médecins généralistes, des hôpitaux, des maisons de repos et de la surveillance des eaux usées dans les stations d'épuration.

Sciensano suit de près le Respi-Radar, et à chaque signal de changement, le Risk Assessment Group – composé de scientifiques, d'experts et de professionnels de la santé actifs – effectuera d'abord une analyse des risques, après quoi le niveau d'alerte pourra être augmenté ou diminué.

Qui fait quoi ?

Les tâches ont été clairement définies dans le Plan Hivernal Infections respiratoires : **Sciensano** suit de près la situation épidémiologique via le Respi-Radar, le **Risk Assessment Group** détermine le niveau d'alerte en fonction du Respi-Radar et de la situation dans le système de santé, et le **Risk Management Group** formule les recommandations appropriées à chaque niveau, en tenant compte de la situation dans la société. **Le SPF Santé publique** communique ensuite ces recommandations, et les experts les expliquent plus en détail.

Les recommandations de base expliquées plus en détail

Les recommandations de base sont toujours valables

Les recommandations de base restent valables dans toutes les situations et doivent être répétées aussi souvent que nécessaire, afin que la population les intègre dans la vie quotidienne, en particulier lors de la prise en charge des personnes malades et vulnérables. Selon l'évolution de la situation, le secteur de la société et le niveau d'alerte, certaines recommandations sont approfondies, mises en avant, atténuées ou omises.

- Lavez-vous régulièrement les mains avec de l'eau et du savon ou utilisez du gel hydroalcoolique ;
- Aérez les espaces intérieurs de manière optimale et ventilez de manière régulière ;
- Si vous éternuez ou toussiez, utilisez un mouchoir à usage unique ou éternuez dans votre coude, et lavez-vous les mains ;
- Restez à la maison si vous êtes malade de façon aiguë, et évitez les contacts avec les autres ;



RMG Risk Management Group

- Lorsque vous n'êtes plus malade de façon aiguë et que les symptômes s'atténuent : portez encore un masque pendant quelques jours (au moins 5 jours après le début des symptômes) lors des contacts avec d'autres personnes et maintenez une distance, surtout avec les personnes vulnérables et le personnel soignant ;
- Faites-vous vacciner selon les recommandations si vous-même ou vos proches êtes à risque de contracter une infection grave, si vous travaillez dans le secteur de la santé, ou si vous êtes enceinte ou souhaitez le devenir prochainement ;
- Les personnes vulnérables devraient porter un masque dans les lieux fréquentés.

L'hygiène des mains est l'action la plus efficace pour prévenir la contraction et la propagation des infections. Il est recommandé de bien se laver les mains avec de l'eau et du savon en frottant pendant une minute sur le dessus et le dessous des mains et entre les doigts, puis de bien rincer tous les résidus de savon et de sécher soigneusement avec une serviette personnelle ou jetable. Cela doit être fait chaque fois que les mains sont visiblement sales, après être allé aux toilettes, après avoir été en contact avec des déchets, après avoir toussé, éternué ou s'être mouché, avant de préparer un repas et avant de manger, en rentrant de l'extérieur ou après avoir touché des surfaces fréquemment touchées par de nombreuses personnes (comme les poignées de porte, les interrupteurs dans les lieux publics, les chariots de supermarché, les barres de soutien dans les transports en commun, etc.), après avoir été en contact avec des animaux, et après avoir soigné une personne malade.

Lors de l'utilisation de gel hydroalcoolique pour les mains, par exemple lors de contacts dans le domaine des soins, il est préférable de frotter pendant 40 secondes sur toute la peau des mains ou jusqu'à ce qu'elles soient sèches.

Ventilation : L'importance de la gestion de la qualité de l'air pour limiter la transmission des infections respiratoires entre les personnes ne peut être surestimée. Cela s'applique à tous les espaces intérieurs : à la maison, sur le lieu de travail, dans les salles de classe, dans les transports en commun, dans les magasins, les établissements de restauration et lors des événements publics en intérieur. Pour bien ventiler les espaces intérieurs et éviter la propagation ou l'acquisition d'infections respiratoires, les étapes suivantes peuvent être suivies :

1. **Ouvrez les fenêtres et les portes** : Assurez un apport constant d'air frais en ouvrant régulièrement les fenêtres et les portes, de préférence aux côtés opposés de la pièce (aération croisée) pour créer un bon flux d'air.



RMG Risk Management Group

2. **Ventilez régulièrement** : Aérez la pièce plusieurs fois par jour, surtout dans les espaces très fréquentés tels que les salons, les bureaux et les salles de classe. Idéalement, aérez chaque heure pendant au moins quelques minutes.
3. **Surveillez la qualité de l'air** : Utilisez éventuellement un détecteur de CO₂ pour mesurer la qualité de l'air. Des niveaux élevés de CO₂ peuvent indiquer une ventilation insuffisante, ce qui peut augmenter le risque d'infections. Consultez les directives pour une utilisation et une interprétation correctes [38]. Les recommandations en Belgique dépendent du secteur et du contexte (par exemple, logements, écoles, bureaux ou secteurs industriels). En général, pour l'air intérieur dans les environnements résidentiels et les bureaux, une concentration de CO₂ de maximum 900 ppm (parties par million) est recommandée. Des valeurs entre 900 et 1200 ppm peuvent encore être considérées comme acceptables, mais une ventilation est fortement recommandée. Lorsque la concentration dépasse 1200 ppm, la ventilation devient nécessaire.
Plus d'informations sur <https://www.health.belgium.be/fr/recommandations-capteurs-co2>.
4. **Utilisez correctement les systèmes de ventilation mécanique** : Si vous disposez d'un système de ventilation mécanique, tel qu'un système d'extraction ou de ventilation double flux, assurez-vous qu'il fonctionne correctement et qu'il soit régulièrement entretenu et réglé, et augmentez sa puissance lorsqu'il y a plusieurs personnes dans la pièce.
5. **Purification de l'air** : Dans les espaces où la ventilation naturelle est difficile, ou comme complément d'un système de ventilation efficace, vous pouvez utiliser des purificateurs d'air équipés de filtres HEPA pour améliorer la qualité de l'air en éliminant les particules et les agents pathogènes de l'air. Plus d'informations sur <https://www.health.belgium.be/fr/sante/prenez-soin-de-vous/qualite-de-lair-interieur/les-appareils-de-purification-de-lair>.
6. **Évitez la recirculation de l'air** : Évitez les systèmes de ventilation qui recirculent l'air sans filtration, car ces systèmes peuvent propager des germes.

Plus d'informations sur l'aération et ventilation : <https://www.health.belgium.be/fr/air-interieur-sain>.



Être malade de façon aiguë / infection respiratoire aiguë (IRA) :

L'IRA (Infection Respiratoire Aiguë) désigne la phase aiguë d'une infection respiratoire : "être malade de façon aiguë". La durée de cette phase varie selon les individus et dépend de l'agent pathogène respiratoire en cause, de l'état de santé de la personne malade et de la gravité de l'infection. Les signes d'une infection respiratoire aiguë sont (liste non exhaustive) :

- Malaise général
- Fièvre (souvent en cas de grippe et d'infections graves, plus fréquente chez les enfants)
- Frissons
- Mal de gorge
- Nez bouché ou qui coule
- Toux (sèche ou productive/avec mucus)
- Essoufflement ou difficulté à respirer
- Fatigue
- Douleurs musculaires et/ou articulaires
- Transpiration (nocturne)
- Maux de tête
- Enrouement
- Perte d'appétit
- Perte de goût et d'odorat (peut survenir avec certains virus comme le COVID-19)
- Conjonctivite (rougeur ou irritation des yeux)
- Douleur thoracique (surtout en cas de toux sévère)
- Gonflement des ganglions lymphatiques dans le cou
- Douleur à l'oreille (surtout chez les enfants, en raison d'otites secondaires)
- Nausées ou vomissements (parfois en cas de grippe, surtout chez les enfants)
- Vomissements (plus fréquents chez les enfants, généralement lors de quintes de toux avec mucus)
- Diarrhée (rare, mais peut survenir avec certains virus comme la grippe)

Vous êtes 'malade de façon aiguë' si vous ne vous sentez vraiment pas bien, si vous êtes incapable de travailler ou d'aller à l'école, ou simplement de fonctionner. Tant que vous avez de la fièvre, des frissons ou des difficultés respiratoires, ou que vous ne pouvez pas fonctionner, vous êtes certainement 'malade de façon aiguë'.

- **Les personnes malades de façon aiguë restent à la maison** pour récupérer et éviter de contaminer les autres. Pendant les jours où vous êtes malade de façon aiguë, votre contagiosité est à son maximum et vous devez éviter les contacts.



- **Les personnes qui ne sont plus malades de façon aiguë et qui peuvent quitter la maison, retourner au travail ou à l'école, prennent des précautions appropriées.** Lorsque vous vous sentez mieux et que vous n'avez plus de symptômes aigus comme de la fièvre, des éternuements, des yeux larmoyants, un mal de gorge, etc., et que vous n'avez plus que des symptômes résiduels légers (toux sèche, enrouement, fatigue et ganglions enflés peuvent persister plus d'une semaine), vous pouvez envisager de retourner à l'école ou au travail. Cependant, gardez à l'esprit que les infections respiratoires peuvent rester contagieuses pendant plusieurs jours après le début des symptômes, parfois plus d'une semaine, même si vous êtes vacciné. Par conséquent, tant que vous présentez des symptômes légers, portez un masque en présence d'autres personnes, maintenez une distance suffisante si possible et évitez les contacts avec des personnes vulnérables, si possible jusqu'à la disparition de tous les symptômes. En cas de doute, consultez votre médecin ou votre pharmacien.

Contagiosité

La contagiosité fait référence au degré de transmission des agents pathogènes respiratoires tels que le virus de la grippe, le VRS, les pneumocoques et les coronavirus (comme le SARS-CoV-2 mais aussi d'autres virus du rhume) d'une personne à l'autre. Cette propagation des agents pathogènes (shedding) se fait principalement par infection par gouttelettes (toux, éternuements) et par contact direct (transmission par les mains). La contagiosité est influencée par des facteurs tels que la densité de population, les conditions météorologiques saisonnières, la ventilation des espaces et l'hygiène personnelle. Pendant les mois d'hiver en Belgique, les infections augmentent en raison de l'augmentation des activités en intérieur et des contacts étroits entre les personnes.

Il est généralement admis que la majorité des personnes infectées sont très contagieuses et propagent de nombreux agents pathogènes au cours des 5 à 7 premiers jours suivant l'apparition des symptômes. Une plus petite proportion de personnes infectées continue de propager des agents pathogènes pendant de nombreux jours supplémentaires.

Toutes les personnes infectées ne présenteront pas de symptômes, ce qui signifie que certaines personnes propagent des agents pathogènes sans en être conscientes. La vaccination aide à prévenir les infections graves et les complications, mais n'empêche pas la personne vaccinée de propager des agents pathogènes.



Les masques sont efficaces pour éviter la transmission des infections respiratoires. Non seulement il est judicieux de les porter en temps opportun, mais c'est aussi une forme de politesse de base et une expression de soin pour vous-même et pour les autres. Les masques doivent être portés correctement pour être efficaces : utilisez des masques chirurgicaux disponibles en pharmacie et dans la plupart des grands magasins, et remplacez le masque régulièrement (au moins une fois toutes les quatre heures de port, mais plus souvent si vous êtes malade ou si le masque devient sale ou humide). Portez le masque bien ajusté au visage, couvrant le nez et la bouche, avec le bord inférieur sous le menton. Ajustez la partie rigide pliable au niveau du nez pour qu'elle s'adapte bien autour du nez, et portez les boucles derrière les oreilles. Retirez le masque en utilisant les élastiques ou les bandes derrière les oreilles et jetez-le directement dans une poubelle fermée. Lavez-vous les mains avant et après avoir mis ou retiré le masque.

Pour les personnes vulnérables qui doivent se rendre dans des endroits fréquentés, les masques FFP2 sont recommandés (disponibles en pharmacie).

Distanciation sociale

L'efficacité de la 'distanciation sociale' pour prévenir la transmission des agents pathogènes respiratoires reste un sujet de discussion. Cependant, les mesures de distanciation sociale (maintien de la distance physique et évitement des lieux fréquentés) se sont révélées être des stratégies efficaces et des interventions non pharmaceutiques importantes pour limiter la propagation des infections respiratoires saisonnières, selon des études épidémiologiques et de modélisation. Les études montrent de manière cohérente que cela conduit à une réduction significative des taux de transmission des infections respiratoires et à l'aplatissement de la courbe épidémiologique. Leur succès dépend de l'adhésion et du respect des directives recommandées par la communauté. Bien qu'efficaces, elles entraînent malheureusement également des conséquences socio-économiques et des effets psychologiques de l'isolement.

La distanciation sociale est particulièrement utile en combinaison avec d'autres recommandations telles qu'une bonne ventilation et une bonne hygiène des mains.

- La distanciation sociale aide principalement à limiter la transmission par gouttelettes, où les agents pathogènes sont propagés par des gouttelettes plus grosses (plus de 5 micromètres) lors de la toux, des éternuements ou de la parole. Les études confirment que les gouttelettes tombent généralement à moins de 1,5 mètre, ce qui soutient l'idée que la distanciation sociale est utile pour limiter la propagation des agents pathogènes respiratoires, surtout dans les espaces mal ventilés où les aérosols (gouttelettes plus petites) restent plus longtemps en suspension dans l'air.
- L'idée que la distanciation sociale offre une protection suffisante dans tous les cas est incorrecte. Dans les espaces mal ventilés ou lors d'activités telles que chanter ou crier,



RMG Risk Management Group

les aérosols peuvent voyager plus loin que 1,5 mètre. Cela signifie que la distanciation sociale seule, sans une bonne ventilation, peut être insuffisante.

- À l'extérieur, où les aérosols sont plus rapidement dispersés et dilués par les courants d'air, la distanciation sociale a un impact moindre sur la transmission des agents pathogènes. Ici, la ventilation joue un rôle crucial.

Faites-vous vacciner : discutez avec votre médecin, votre pharmacien, votre infirmière à domicile ou votre sage-femme pour savoir si vous êtes éligible à la vaccination contre les infections respiratoires hivernales typiques (grippe saisonnière, Covid-19, pneumocoques et VRS). Cela est certainement le cas si vous appartenez aux 'groupes vulnérables' (si vous avez plus de 65 ans ; si vous avez une maladie chronique des poumons, du cœur ou des vaisseaux sanguins, du foie, des reins ; si votre système immunitaire est affaibli, par exemple après une transplantation ou une chimiothérapie ; si vous êtes enceinte, si vous souhaitez devenir enceinte ou si vous venez d'accoucher, etc.). Si vous vivez avec une personne vulnérable ou en prenez soin, vous pouvez également être éligible à la vaccination prioritaire.

Personnes vulnérables :

Vous pouvez vous considérer comme vulnérable si vous avez plus de 65 ans ; si vous avez une maladie chronique des poumons, du cœur, du foie ou des reins, des troubles métaboliques (y compris le diabète), ou des troubles neuromusculaires ; si vous avez un trouble de l'immunité, ou si vous êtes enceinte. Les nouveau-nés et les nourrissons sont également vulnérables.

Enfants et adolescents :

Pour les enfants, seules les 4 premières recommandations s'appliquent, donc pas le port de masques, bien que nous demandions à eux et à leurs parents de tenir compte du risque d'infection dans les lieux fréquentés, surtout en contact avec des personnes vulnérables.

Limiter le nombre de personnes dans un espace intérieur : Limiter le nombre de personnes dans les espaces intérieurs est une recommandation liée à la mesure de « distance sociale » et concerne également le risque de transmission aéroportée, où des aérosols infectieux (petites gouttelettes contenant des pathogènes respiratoires) peuvent rester en suspension dans l'air pendant une période prolongée, surtout dans des espaces mal ventilés. Les récentes études scientifiques soulignent l'importance d'une bonne ventilation pour réduire l'accumulation d'aérosols et, par conséquent, diminuer le risque de transmission du pathogène. Lorsque le nombre de personnes dans un espace intérieur est limité, la quantité totale d'aérosols produits est également réduite, ce qui diminue encore le risque d'infection. Cela est particulièrement important dans les espaces où les gens passent beaucoup de temps



ensemble ou participent à des activités qui génèrent plus d'aérosols, telles que chanter ou pratiquer du sport.

De plus, il a été démontré qu'en plus de la ventilation, limiter la taille des groupes est plus efficace dans les espaces où la production d'aérosols est élevée, tels que les clubs nocturnes ou les salles de concert. La ventilation seule ne peut jamais éliminer complètement le risque, mais combinée avec d'autres recommandations, comme la limitation du nombre de personnes présentes, elle peut réduire considérablement le risque d'infection.

Cela souligne l'importance des recommandations visant à la fois la ventilation et la minimisation de la taille des groupes dans les espaces intérieurs, en particulier pendant les périodes de pic des infections respiratoires.

Protection par écrans de séparation

L'utilisation d'écrans de protection tels que le plexi (par exemple, entre les employés et les clients aux comptoirs) pour limiter la transmission des pathogènes respiratoires est encore un sujet de recherche et de débat. Bien qu'ils offrent une certaine protection contre la transmission directe via les grosses gouttelettes respiratoires libérées lors de la toux ou de la parole, leur efficacité est limitée pour prévenir la dispersion des petites gouttelettes aéroportées, qui peuvent rester en suspension dans l'air et voyager sur de plus longues distances, surtout dans des espaces mal ventilés.

La transmission aérienne des pathogènes est plus efficacement limitée par une combinaison de mesures de protection, notamment l'amélioration des systèmes de ventilation et de filtration tels que les filtres HEPA, le port de masques et le maintien de la distance physique, plutôt que par des barrières physiques comme les écrans.

Pour plus d'informations concernant les recommandations à prendre selon les différents niveaux d'alertes des infections respiratoires, consultez [le site web du SPF Santé publique](#).