



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT



## Avis concernant le COVID-19

Le 2 mars 2020

Ce message commun provient du Comité consultatif de la médecine du sport, composé de médecins en chef du Comité olympique canadien, du Comité paralympique canadien et du réseau des instituts du sport olympique et paralympique du Canada (RISOP). Il a pour but de guider la prise de décision des organismes nationaux de sport (ONS) en ce qui concerne les déplacements pour les compétitions au Canada et à l'étranger. Les sources d'information proviennent des sites web de l'Organisation mondiale de la santé, du gouvernement du Canada et de *l'Australian Institute of Sports*. D'autres références sont énumérées dans ce document. Cet avis sera mis à jour régulièrement et distribué aux ONS et aux autres partenaires du sport de haut niveau.

L'épidémie de maladie respiratoire grave liée au nouveau coronavirus (COVID-19) continue d'avoir des répercussions de plus en plus importantes au niveau international. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) fournit des mises à jour régulières qui guident nos recommandations. [Les dernières déclarations de l'OMS sur la flambée de la maladie provoquée par le coronavirus \(COVID-19\) sont disponibles sur le site de l'OMS.](#)

### Généralités

Le COVID-19 est un virus de la famille des coronavirus. Les coronavirus de cette famille sont responsables de maladies qui vont du simple rhume à des maladies plus graves comme le syndrome respiratoire aigu sévère (SRAS-CoV) et le syndrome respiratoire du Moyen-Orient (MERS-CoV). Le COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.

### Épidémiologie: les statistiques

Les rapports provenant de **Chine** indiquent qu'avec le COVID-19:

- 1% ne présentent aucun symptôme
- 81% ont des symptômes légers
- 14% présentent des symptômes graves qui les amènent à s'absenter du travail ou à se rendre à l'hôpital
- 5% présentent des symptômes graves qui entraînent leur admission en soins intensifs, dont un taux de mortalité de 2,3 %.
- Le taux de mortalité est le plus élevé chez les personnes âgées et les personnes souffrant d'autres problèmes médicaux.
- L'estimation du risque pour les athlètes (c'est-à-dire plus jeunes et en meilleure santé) serait similaire à celle du risque pour le personnel de la santé ; taux de mortalité de 0,3%

Article disponible en anglais seulement :

[Wu and McGoogan JAMA 2020-02-24 Characteristics of and Lessons from COVID-19 in China](#)

[*Wu et McGoogan JAMA 2020-02-24; Caractéristiques et leçons du COVID-19 en Chine*]

Au Canada, le nombre de cas est peu élevé. À l'heure actuelle, le risque de contracter le COVID-19 au Canada est très faible.

### Évolution clinique

Il semble que le COVID-19 soit plus contagieux que le virus de la grippe typique.

Le virus se transmet principalement par les gouttelettes respiratoires expulsées par le nez ou par la bouche lorsqu'une personne tousse ou éternue. Les personnes qui présentent des symptômes sont plus susceptibles de propager la maladie que celles qui en sont atteintes mais qui ne présentent pas de symptômes. Des recherches sont en cours pour déterminer s'il existe d'autres modes de transmission possibles, comme les matières fécales ou l'air.

La période d'incubation estimée (temps entre l'exposition initiale et l'apparition des symptômes) est de 1 à 14 jours, mais est d'environ cinq jours en moyenne. Les symptômes peuvent persister pendant plus de trois semaines, bien que la durée de la maladie soit très variable.

### Prévention

Les recommandations pour se protéger et prévenir la propagation de cette maladie sont de se laver fréquemment les mains et de se couvrir le nez et la bouche lorsqu'on tousse. Essayez de tousser ou d'éternuer dans votre bras, loin des autres, ou dans un mouchoir en papier (à jeter dans les toilettes). Lavez-vous les mains immédiatement après avoir toussé ou éternué. Vous devez éviter tout contact étroit avec toute personne présentant des symptômes de maladie respiratoire.

Les recherches sur les infections respiratoires au sein d'équipes sportives en déplacement suggèrent que le **mode de propagation** le plus probable se produit **au sein d'une équipe**, plutôt qu'à partir de sources externes. Lorsqu'un membre malade rejoint l'équipe, les infections peuvent se propager facilement en raison d'un contact physique étroit et fréquent entre les membres de l'équipe (Valtonen *et al*, 2019). Il faut envisager de retarder les déplacements des membres de l'équipe qui sont malades.

### Que faire si vous pensez avoir le COVID-19

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez l'un des symptômes courants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

### Traitement:

Pour l'instant, il n'existe pas de traitement spécifique pour le COVID-19. Les objectifs de la prise en charge médicale sont d'identifier d'autres causes de maladie traitables (comme la grippe), de

gérer les complications éventuelles du COVID-19 et de fournir des conseils sur la manière de minimiser la transmission à partir des cas connus.

Des efforts sont déployés au niveau international pour produire un vaccin et pour déterminer si les médicaments antiviraux actuellement disponibles sont efficaces et sûrs. Une mise à jour devrait être publiée au milieu de l'année 2020. Un vaccin prendra probablement plus de temps car il devra passer par des essais cliniques plus longs pour confirmer sa sécurité et son efficacité.

### **Voyager pour participer à des manifestations sportives**

Nous vous recommandons de consulter les conseils aux voyageurs du gouvernement du Canada à l'adresse suivante: [Maladie à coronavirus \(COVID-19\) : Conseils aux voyageurs](#)

#### **Avis aux voyageurs en date du 1 mars 2020:**

#### **Chine, Iran, Italie du Nord: Niveau 3 – Éviter tout voyage non-essentiel**

Ne voyagez pas dans ces zones pour le moment, sauf si ce voyage est absolument nécessaire pour la qualification olympique ou paralympique. Si vous devez y aller, faites preuve d'extrême vigilance en ce qui concerne l'hygiène des mains et du visage.

#### **Japon, Corée du Sud : Niveau 2 - Prendre des précautions sanitaires spéciales**

Dans ce contexte, en l'absence de vaccin disponible, cela signifie être extrêmement vigilant en matière d'hygiène de routine (voir niveau 1) et limiter les déplacements vers les sites nécessaires pour les compétitions, les entraînements ou l'hébergement. Évitez si possible les lieux publics très fréquentés.

#### **Hong Kong, Singapore: Niveau 1 - Prendre les précautions sanitaires habituelles**

Cela comprend une bonne hygiène des mains (lavage avec du savon pendant 20 secondes ou utilisation de désinfectants pour les mains contenant plus de 60 % d'alcool). Vous couvrir la bouche et le nez, lors de toux et d'éternuements, avec un mouchoir en papier et le jeter dans la toilette et se laver les mains immédiatement par la suite. Éviter tout contact avec le visage, le nez ou les yeux avec des mains sales. Essuyer fréquemment avec des lingettes désinfectantes les équipements et les objets touchés par les mains.

#### **En avion:**

La vigilance est de mise en ce qui concerne l'hygiène des mains et du visage. Restez hydraté.

Le Centre européen de prévention et de contrôle des maladies (European Centre for Disease Prevention and Control (ECDC)- disponible en anglais seulement) a publié des recherches sur le risque de contamination par des [maladies infectieuses à bord des avions](#). Bien qu'il n'existe actuellement aucune donnée sur le risque de transmission du COVID-19 pendant un voyage en avion, on a analysé le risque lié à des maladies similaires, comme la grippe et le SRAS. Le ECDC a conclu que les données disponibles pour évaluer le risque de transmission de la grippe à bord d'un avion ne sont pas de qualité suffisante. La transmission du SRAS a été documentée lors de voyages en avion, la transmission se produisant très probablement chez les personnes

gravement malades ou chez celles dont l'état se détériore rapidement, généralement dans la deuxième semaine de leur maladie.

### **Au retour d'un voyage:**

Le gouvernement du Canada recommande à tout voyageur en provenance des pays susmentionnés d'être vigilant quant aux symptômes pouvant indiquer une maladie respiratoire compatible avec le COVID-19 (fièvre, toux, essoufflement) et de signaler immédiatement ces symptômes à son médecin et d'éviter tout contact avec d'autres personnes jusqu'à ce qu'il ait été autorisé à le faire. Pour les athlètes, cela signifie que si les membres de l'équipe qui reviennent au Canada en provenance des pays mentionnés deviennent malades dans les deux semaines qui suivent leur retour, ils peuvent être mis en quarantaine et soumis à des tests de dépistage du COVID-19. Il faut en tenir compte lors de la planification des camps d'entraînement et de la préparation des compétitions.

Les athlètes et les entraîneurs présentant actuellement de la fièvre, de la toux ou de l'essoufflement devraient retarder leur vol et demander un examen médical. Si des symptômes apparaissent pendant votre vol, vous devez en informer les agents de bord, mettre un masque facial P2 ou N95 et demander un examen médical dès que possible à l'arrivée.

### **Masques faciaux:**

Les masques faciaux sont plus efficaces pour prévenir la transmission lorsqu'ils sont **portés par des personnes malades**. Si vous êtes en bonne santé, les masques ne doivent être portés que par les personnes qui sont en contact étroit avec des personnes malades (c'est-à-dire recommandés pour les professionnels de la santé). Pour être efficaces, les masques doivent être ajustés correctement. Une bonne ressource (*disponible en anglais seulement*) est le site web australien sur la santé *Australian New South Wales Health* ([comment ajuster un masque facial](#)). Vous pouvez aussi consulter le lien suivant en français [https://www.youtube.com/watch?v=Igyw9ZZyS\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=Igyw9ZZyS_w)

## **Considérations pour les athlètes, les entraîneurs, les organisations sportives et les organisateurs d'événements**

### **Athlètes et entraîneurs:**

Avant de se rendre à l'étranger pour des camps d'entraînement et des compétitions

- Les risques associés aux voyages et aux compétitions varient en fonction de multiples facteurs, notamment le lieu, l'âge et l'origine des participants, les lieux de compétition à l'intérieur ou à l'extérieur et les sports de contact ou sans contact. Consultez le médecin de votre équipe, le médecin en chef de votre ONS ou le médecin chef de votre institut du sport pour obtenir des informations détaillées sur ces questions.
- Prenez rendez-vous avec le médecin de votre équipe ou votre médecin habituel avant le départ pour vous assurer que vos vaccinations sont à jour et que vous aurez suffisamment de vos médicaments habituels, avec la documentation correspondante, pour la durée totale de votre

voyage et au moins une semaine supplémentaire. Pour être efficaces, les vaccins doivent être administrés bien avant le voyage.

- Les conseils aux voyageurs changent fréquemment. Consultez régulièrement les [Conseils de santé aux voyageurs du gouvernement du Canada](#) avant votre départ, ainsi que le ministère de l'immigration du pays où vous vous rendrez ensuite.
- Il est préférable de disposer de plans de voyage en cas d'urgence, avec la possibilité de changer de vol si nécessaire.
- Il n'est pas nécessaire de modifier vos exercices ou votre entraînement si vous vous sentez bien, ni de porter un masque en public.

### **Organismes nationaux du sport (ONS):**

- Lorsque les ONS ont à se rendre dans des endroits à haut risque, il est recommandé de faire voyager le médecin de l'équipe avec l'équipe. Il ne faut pas s'attendre à ce que d'autres professionnels de la santé coordonnent ou fournissent des soins médicaux.
- Il est recommandé de souscrire une assurance voyage adéquate pour votre équipe, sur laquelle vous pourrez compter en cas d'évacuation médicale.
- Lors de la planification des camps d'entraînement, il faut tenir compte de facteurs tels que la facilité d'accès aux ressources médicales et la prévalence des taux d'infection dans les pays voisins.

### **Manifestations sportives au Canada:**

- Il y a eu très peu de cas de COVID-19 diagnostiqués au Canada. Rien n'indique actuellement que les organisateurs d'événements doivent retarder ou reporter les manifestations sportives au Canada.
- Pour les athlètes internationaux qui se rendent au Canada pour participer à des compétitions, seul le gouvernement du Canada devrait fournir des détails sur les restrictions de voyage actuellement en vigueur. À l'heure actuelle, le gouvernement du Canada demande uniquement à ceux qui sont revenus de la province de Hubei au cours des 14 derniers jours de s'isoler pendant 14 jours et de contacter les autorités de santé locales dans les 24 heures suivant leur arrivée au Canada. Il n'y a pas d'autres recommandations. Les organisateurs d'événements ne devraient pas imposer de restrictions supplémentaires aux athlètes internationaux. Tous les voyageurs qui présentent des symptômes de fièvre, de toux et d'essoufflement devraient se faire conseiller une évaluation médicale.
- Les rassemblements populaires et les manifestations sportives peuvent poser des problèmes supplémentaires de contrôle des infections en général. Si votre événement suscite des inquiétudes, veuillez en discuter avec votre médecin en chef qui peut vous aider à mettre en place des stratégies d'atténuation des risques en collaboration avec votre service local de santé publique, le cas échéant.

**Autres ressources:**

- [Conseils aux voyageurs de l'OMS](#)
- [Tableau de bord des situations d'urgence de l'OMS](#)
- [Rapports de situation de l'OMS](#)
- [Centres américains de contrôle et de prévention des maladies](#)
- [Johns Hopkins COVID-19 dashboard](#)

**Autres questions:**

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le COVID-19 communiquez avec le médecin en chef ou le médecin de l'équipe de votre ONS, ou des médecins en chef du Comité consultatif de la médecine du sport.

Dr. Mike Wilkinson	Comité olympique canadien	<a href="mailto:mwilkinson@olympic.ca">mwilkinson@olympic.ca</a>
Dr. Andy Marshall	Comité paralympique canadien	<a href="mailto:amarshall@paralympic.ca">amarshall@paralympic.ca</a>
Dr. Suzanne Leclerc	Institut national du sport du Québec	<a href="mailto:sleclerc@insquebec.org">sleclerc@insquebec.org</a>
Dr. Doug Richards	Institut canadien du sport de l'Ontario	<a href="mailto:drichards@csiontario.ca">drichards@csiontario.ca</a>
Dr. Brian Benson	Institut canadien du sport de Calgary	<a href="mailto:bbenson@csicalgary.ca">bbenson@csicalgary.ca</a>
Dr. Paddy McCluskey	Institut canadien du sport du Pacifique	<a href="mailto:pmclluskey@csipacific.ca">pmclluskey@csipacific.ca</a>