

Près de 80% des malades du coronavirus s'en sortent avec une maladie bénigne. Témoignage

# «PAS UNE GRIPPOUNETTE»

« THIERRY JACOLET

A force de compter les malades et les morts, on en viendrait presque à oublier ceux qui ont vaincu le coronavirus. Si la Suisse recense plus de 10 700 cas de Covid-19 et 161 décès, il y a au moins 131 guérisons à l'heure actuelle, d'après le site de référence de l'Université américaine Johns Hopkins, en l'absence de chiffres de la Confédération.

«On peut s'en sortir, mais il ne faut pas prendre le virus à la légère ou croire que c'est une grippounette», prévient Carole Raetzo qui a accepté de témoigner. «Si cela peut aider à tranquilliser les gens, tant mieux», appuie-t-elle. Cette quinquagénaire fribourgeoise vient de se débarrasser du coronavirus après deux semaines de quarantaine.

**«J'ai été malade comme je ne l'ai pas été depuis longtemps»**

Carole Raetzo

Aussitôt rétablie, aussitôt repartie. Deux jours après les derniers symptômes, elle est retournée là où beaucoup de gens évitent de mettre les pieds en cette période de pandémie: le milieu hospitalier. Cette laborantine a repris du service mercredi dans le laboratoire de l'Hôpital intercantonal de la Broye (HIB), à Payerne. «Mon équipe a besoin de tout le monde pour continuer de tourner en cette période, parce qu'il y a les nuits, les gardes... Et ça m'a fait du bien de sortir de chez moi pour retrouver la vie active.»

L'ancienne syndique de Rueyes-les-Prés appartient à une catégorie à risque: le personnel hospitalier, très exposé aux infections. Une fois contaminée, cette Fribourgeoise a pourtant eu la «chance» de faire partie cette fois de la bonne catégorie: celle desquelques 80% de malades qui s'en relèvent sans hospitalisation, après une maladie bénigne. Une méchante grippe dans le cas de Carole Raetzo. «Ça s'est mieux passé que je ne le pensais», reconnaît-elle. «Le plus difficile finalement, c'est le cloisonnement.»

## Premiers symptômes

Elle a commencé à ressentir les premiers symptômes il y a deux semaines: toux, fièvre, maux de tête, courbatures et manque de souffle. «Je pensais que c'était passagers», se souvient-elle. «D'ailleurs, je suis même allée skier le jeudi malgré ces signaux. Sur les pistes, je ne pouvais plus en avant. J'étais



«Ça s'est mieux passé que je ne le pensais», reconnaît aujourd'hui Carole Raetzo, complètement guérie. Alain Wicht

essoufflée et fatiguée. J'ai arrêté pour ne pas me faire mal.»

«Le lendemain, ça allait un peu mieux mais mon état s'est dégradé dans la nuit de vendredi à samedi. J'ai décidé le samedi de faire le dépistage à l'HIB pour ne pas contaminer mes collègues et ma famille.»

Dimanche 15 mars, le résultat ne fait que confirmer ce qu'elle présentait: elle est infectée par le Covid-19. «Je n'étais pas du tout surprise sachant que je suis dans la catégorie à risque», confie-t-elle. «Je n'ai pas eu peur. J'étais même sereine. J'ai une bonne santé à la base et une bonne hygiène de vie. Mais là, j'ai été malade comme je ne l'ai pas été depuis longtemps. Et impossible de savoir comment j'ai attrapé le virus.»

**10 700**

Le nombre de personnes infectées en Suisse depuis le début de la pandémie

## Eau et vitamine C

Mariée et mère de deux enfants, elle organise alors son isolement dans une chambre de sa maison de la campagne fribourgeoise. Les directives de l'hôpital sont claires: depuis les débuts des symptômes, c'est 10 jours de confinement à la maison. Les premiers temps, elle reste cloîtrée dans sa chambre. Carrément clouée au lit du dimanche au mardi. Le repos prolongé est de toute façon conseillé pour permettre au corps de développer des anticorps et combattre l'infection.

Son traitement pour tenir le coup? Un peu de Paracétamol, beaucoup d'eau et de la vitamine C. Le système immunitaire fait le reste. Et plutôt bien. Dès le 23 mars, elle donne le tour. «J'en ai profité pour faire des choses que je n'ai jamais le temps de faire comme lire et trier des affaires», glisse-t-elle. Elle mange aussi dans son coin – la famille lui laisse les plats devant la porte.

## Retour à la normale

Quand les symptômes ne sont plus qu'un mauvais souvenir, elle décide de sortir prendre l'air. «J'ai la chance d'avoir une maison et quand il a fait beau, j'en ai profité pour aller dans le jardin. Mais je préférerais encore être sur une terrasse de bistrot. C'était dur de ne plus pouvoir sortir voir du monde. Les relations sociales me manquaient.»

Car même à la maison, elle ne peut fréquenter qu'à distance, masque sur la bouche, son mari, son fils de 20 ans et sa fille de 23 ans. «Mon mari n'a pas eu de souci, mais mes enfants ont eu des symptômes de la grippe», assure-t-elle. «Je pense qu'ils ont contracté le coronavirus.» Tous sont sortis de quarantaine et sont de retour à la vie «normale»: une vie de confinés. »

## UNE DEUXIÈME INFECTION PAS EXCLUE

Une infection au Covid-19 ne garantit pas à 100% l'immunité, prévient Olivier Clerc, infectiologue à l'hôpital neuchâtelois (HNE).

**Une personne guérie est-elle immunisée ou y a-t-il des risques de contracter à nouveau le virus?**

Olivier Clerc: En l'état actuel des connaissances, nous ne pouvons pas exclure formellement qu'il est possible de s'infecter deux fois, mais c'est très peu probable. Une personne guérie est très vraisemblablement immunisée pour la période actuelle. Une mutation du coronavirus pourrait théoriquement rendre à nouveau vulnérables les gens qui ont guéri, mais là aussi, la probabilité est très faible. Nous retrouvons cette situation avec le virus de la grippe saisonnière: il change un peu chaque année, de telle sorte qu'une personne qui tombe malade de la

grippe y est à nouveau sensible l'hiver suivant.

**Reste-t-on contagieux après la guérison?**

Dans la majorité des cas, la contagiosité dure environ dix jours après le début des symptômes. Les précautions peuvent être levées si le patient va bien après ce délai.

**Une étude sur des patients chinois récemment parue dans The Lancet affirme que la contagion peut durer 4 semaines après la fin de la quarantaine. Est-ce possible?**

Certaines personnes peuvent excréter le virus de manière prolongée, surtout s'ils ont présenté une maladie grave. Dans ce cas de figure, les précautions seront maintenues

pour une durée plus longue. La quantité de virus retrouvée diminue cependant fortement au fil du temps, ce qui correspond à une contagiosité nettement moindre.

**Beaucoup de personnes qui se sont mises en quarantaine en raison des symptômes n'ont pas été testées. Comment savent-elles si elles ont été infectées?**

Quelqu'un qui a actuellement des douleurs musculaires ou des symptômes respiratoires aigus est probablement infecté par le Covid-19, car le pic de grippe saisonnière est passé, et les gripes sont plus en plus rares. En l'absence de médicament réellement efficace contre le coronavirus, le test n'a pas

de conséquence pour les patients non hospitalisés.

**Existe-t-il néanmoins une méthode pour savoir si on a été porteur du virus?**

Après la guérison clinique, la méthode de mise en évidence directe du virus (frottis naso-pharyngé) ne permet en général plus de diagnostiquer l'infection. Une recherche d'anticorps contre le virus (sérologie) peut servir à confirmer qu'une personne a été exposée, mais cette technique n'est pas encore disponible à large échelle.

**Une fois guéri, y a-t-il des séquelles?**

Pour la plupart des gens qui n'ont pas été sévèrement malades, il n'y a pas de conséquence à long terme. Certains patients qui ont présenté une pneumonie grave peuvent garder des séquelles pulmonaires durables consécutives à l'inflammation. » TJ

## LES FAITS DU JOUR

**Voyageurs** » La Suisse a rapatrié 288 personnes en provenance du Pérou. Le quatrième avion affrété par le Département fédéral des affaires étrangères s'est posé hier à Zurich.

**Protection civile** » En plus de l'engagement de l'armée, 5500 civilistes viennent en aide aux hôpitaux et le nombre devrait augmenter ces prochaines semaines. Les services sont très demandés en Suisse romande et au Tessin. L'engagement est d'une ampleur inédite dans le canton de Vaud.

**Routes** » La circulation a nettement diminué en Suisse depuis le début de la crise du coronavirus. Il y a en moyenne un tiers de véhicules en moins sur les routes helvétiques.

**Plaintes contre des stations** » Des privés ont déposé deux plaintes pénales contre les responsables de domaines skiables du canton de Berne. Ces derniers avaient ouvert leurs pistes le samedi 14 mars, au lendemain de la décision du Conseil fédéral d'interdire les rassemblements. » AT