Tania Louis **@SciTania** *Tue Jul 14 14:59:01 +0000 2020*

J'hésitais à faire un thread sur le port du **#masque** dans le cadre de la **#Covid19**. L'actualité a fini de me convaincre, c'est parti !

Pourquoi les recommandations actuelles ne sont plus les mêmes qu'en janvier ? Installez vous confortablement, ça va être un peu long.

1/n

Il y a des pays dans lesquels la question du port du masque est devenue très politique (coucou les États-Unis). Mais au-delà de la communication des différents dirigeants, les recommandations des autorités sanitaires ont changé, à l'échelle internationale.

2/n

Ce n'est pas une preuve d'incompétence. C'est la conséquence logique d'un changement de l'état des connaissances sur un virus qu'on a commencé à étudier il y a seulement quelques mois.
Changer d'avis pour s'adapter aux données est parfaitement normal.

3/n

Reprenons l'histoire dans l'ordre. Que nous disait-on en janvier ?
Que le port du masque était surtout utile pour les personnes malades, car cet outil limite le risque qu'elles propagent le virus. Mais que ses capacités protectrices pour les gens sains sont non démontrées.

4/n

Est-ce que ces affirmations-là ont changé ? Globalement, non.

On peut pinailler en disant que ça a quand même un effet protecteur en couvrant le nez et la bouche (mais pas les yeux, qui sont des portes d'entrée) ni les mains (avec lesquelles on se touche le visage).

5/n

On peut se demander si le port du masque ne fait pas aussi courir un risque, en donnant un faux sentiment de sécurité qui incite à ne pas respecter les autres gestes barrières.

6/n

On peut aussi se dire qu'une fois couvert de virus, un masque mal utilisé et mal géré peut représenter un danger potentiel en étant lui-même une source de contamination.
Et que bon, porter un masque, c'est pénible donc c'est dur de le faire bien.

7/n

MAIS ces différentes raisons de se méfier du masque sont des arguments à court terme qui ne tiennent que quand la population concernée ne sait pas utiliser un masque.
Or on fait face à une crise qui dure (et va durer). Et porter un masque, ça s'apprend.

8/n

Si on prend le temps d'expliquer comment faire et pourquoi certains gestes sont à éviter, "les gens" (c'est-à-dire vous et moi) apprendront et la question du danger potentiel représenté par les masques ne se posera plus. C'est déjà bien entamé.

9/n

Bref, le constat "il faut faire porter des masques aux malades mais c'est moyennement utile pour les autres" reste valable.
Avec le cas particulier des personnes très exposées (comme les soignants) pour qui la protection apportée par le masque est non négligeable.

10/n

Alors pourquoi est-on passé de "si vous êtes malade portez un masque" à "si vous êtes malade restez chez vous et si vous sortez même sans être malade, portez un masque" ?

En gros pour deux raisons : la situation et les connaissances ont changé depuis janvier.

11/n

Niveau connaissances, il y a deux constats qui amènent à réfléchir autrement.
1■ On peut être infecté et contagieux sans avoir de symptôme.
2■ Le virus se transmet plus efficacement qu'on ne le pensait par voie aérienne.

Développons.

12/n

On a beaucoup parlé des patients asymptomatiques, qui ne développent jamais de symptôme après avoir été infectés. On ne sait pas quelle proportion des contaminés ils représentent, les estimations varient selon les études mais "autour de 40%" revient régulièrement.

13/n

Est-ce que ces patients sont contagieux ? Vraisemblablement, comme souvent en biologie, ça dépend. Mais certains sont à l'origine de foyers infectieux, donc par défaut autant partir du principe que oui et se débrouiller pour que ces gens portent des masques.

14/n

Mais ça ne s'arrête pas là. Quand un patient est infecté, les symptômes n'apparaissent jamais immédiatement. Il y a une période d'incubation qui, pour la **#Covid19**, varie en gros de 3 à 15 jours avec une moyenne autour d'une semaine.

15/n

On parle de phase pré-symptomatique. Pour certaines maladies, comme le SRAS provoqué par le coronavirus de 2003, les patients ne sont pas contagieux à ce stade (c'est d'ailleurs ce qui a permis de contrôler l'épidémie avec des quarantaines des malades symptomatiques).

16/n

Mais le **#SarsCov2** est plus fourbe. Les patients sont contagieux environ 2 jours AVANT d'avoir des symptômes. C'est-à-dire quand ils ne savent pas qu'ils sont malades. Indépendamment des asymptomatiques, tous les pré-symptomatiques peuvent donc transmettre le virus.

17/n

Et ça, ça change les recommandations sur le port du masque. Parce que même si ce sont les personnes contagieuses qui doivent le porter pour ne pas contaminer les autres... on peut être contagieux sans le savoir, et tous les malades passent par cette phase.

18/n

A part si vous venez de passer un mois dans une grotte sans aucun contact avec la civilisation, vous êtes peut-être asymptomatique ou pré-symptomatique et contagieux. Donc par défaut, pour protéger les autres de vous, il est raisonnable de porter un masque.

19/n

D'autant que nos connaissances sur les modes de transmission ont elles aussi évolué et suggèrent que le masque serait encore plus protecteur qu'on ne le pensait au départ.
Remarque : c'est difficile de savoir exactement comment un virus se transmet.

20/n

On ne peut pas tirer de conclusion fiable de cellules dans des boîtes en plastique ou de modèles animaux, et on ne va pas volontairement infecter des gens de plein de façons différentes pour voir ce qui transmet effectivement le virus.
On raisonne a posteriori.

21/n

Le **#SarsCov2** est un virus respiratoire, on s'est rapidement rendu compte qu'il est infectieux via des gouttelettes (en projection directe ou via des surfaces contaminées). A quel point ce mode de transmission est efficace ? Est-ce qu'il y en a d'autres ?

22/n

Comme pour chaque nouveau virus, on apprend sur le tas. Ça fait un moment que les spécialistes s'interrogent sur les aérosols (sans rentrer dans du pinaillage, en gros, des gouttelettes aussi, mais assez petites pour rester en suspension dans l'air au lieu de tomber).

23/n

On s'était aperçus via le contexte médical que certains actes (comme l'intubation) génèrent effectivement des aérosols contagieux. Mais ça ne disait pas grand chose de l'importance de ce mode de contamination dans des situations plus quotidiennes.

24/n

Le temps passe, les données s'accumulent et un certain nombre d'indices incitent à penser qu'alors qu'on la croyait négligeable au départ, la transmission par les aérosols est en fait importante dans la dynamique de propagation du **#SarsCoV2**...

25/n

Forcément, ça demande d'adapter nos gestes barrières. En conservant les précautions précédentes contre les gouttelettes (lavage des mains et des surfaces, distance physique et absence de contact direct...) mais en y ajoutant de nouvelles, pensées pour les aérosols.

26/n

Dont les masques. Qui, en couvrant la bouche et le nez des personnes infectées, les empêchent d'émettre des aérosols. Et en couvrant une bonne partie du visage des personnes saines diminuent la probabilité que des aérosols les contaminent.

27/n

Ça explique aussi pourquoi certaines situations génèrent plus de foyers infectieux que d'autres, notamment les rassemblements en milieux fermés, même avec peu de personnes et en respectant la distanciation physique. Donc pourquoi il vaut mieux les éviter.

28/n

Bref, alors que les masques paraissaient peu utiles au départ et à réserver aux personnes symptomatiques, les données actuellement disponibles montrent qu'ils pourraient offrir une protection importante (en PLUS des autres mesures barrières)...

29/n

... à condition de les faire porter à toutes les personnes pré-symptomatiques et asymptomatiques qui s'ignorent c'est-à-dire, pour être sûrs de ne pas en louper, à tout le monde. Surtout dans les endroits où l'air est mal renouvelé.

30/n

Cette généralisation peut paraître excessive, mais c'est parce qu'il y a encore un point sur lequel je ne suis pas revenue. Rappelez-vous : les connaissances ET la situation ont changé.
Fin janvier le virus circulait peu en France.

31/n

Ou j'ai raté mon coup ou c'était un peu long pour twitter, mais la suite est ici : **https://t.co/wiB2Ep8qcU**