

# Ressources documentaires pour expliquer l'épidémie aux enfants porteurs d'un trouble de spectre de l'autisme

Après avoir construit un premier document ressource destiné à mettre en œuvre des activités pour les enfants autistes pendant le confinement, l'Equipe Relais Formation propose de rassembler quelques ressources utiles pour leur expliquer la crise sanitaire.

Nous sommes à votre disposition pour vous aider, familles comme professionnels, à répondre aux questions que vous vous posez.

Nous restons présents durant cette période de crise sanitaire par mail ou bien par téléphone :

Contact : 04.77.82.94.44

[relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr](mailto:relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr)

## Equipe Relais Formation

Les enfants autistes ont une compréhension littérale du discours et s'attachent à respecter les règles qui leur sont énoncées « au pied de la lettre ». Dans cette crise sanitaire, persistent encore des incertitudes, des informations parfois contradictoires (par exemple entre l'interdiction de sortir puis la perspective de retourner à l'école)..., une confusion dans les messages énoncés par la presse, à la télévision...

Les enfants autistes sont en difficulté pour gérer l'incertitude, ce sont les professionnels et aidants familiaux qui auront la tâche de les aider à comprendre l'afflux d'informations dans cette période particulière et les rassurer pour qu'ils puissent reprendre progressivement des activités extérieures quand le confinement sera levé.

Ce document propose quelques repères sur ce que l'on peut retenir des données actuelles de la science (bibliographie page 30), avec des supports imagés ou vidéos qui peuvent être utiles pour certains jeunes.

Au fil du document, vous trouverez des informations détaillées sur les informations à retenir :

- **SARS-CoV-2** : nom scientifique du virus ou coronavirus, inconnu des spécialistes jusqu'à ces derniers mois.
- **COVID-19** : nom de la **maladie** provoquée par le virus.
- **Qu'est-ce que le confinement a permis : gagner du temps !** préparer les hôpitaux, avancer sur les protocoles de recherche pour trouver un traitement/ un vaccin, produire des équipements de protection (masques, blouses...), limiter la maladie chez les personnes fragiles.
- **Qu'est-ce que le confinement ne permet pas** : faire disparaître le virus.
- **Quand est ce que l'épidémie sera stoppée** : quand la majorité de la population sera immunisée (par la rencontre avec le virus / par la vaccination), **dans plusieurs mois**.
- **Un déconfinement progressif est envisagé** face à l'impossibilité d'attendre la fin de l'épidémie.
- **Les enfants devront poursuivre les gestes barrières** pour limiter la circulation du virus et donc protéger les adultes fragiles.
- **Les enfants ne sont pas atteints par la forme grave de la maladie**.
- **Un nouveau confinement pourrait être renouvelé à l'avenir** : ce n'est pas exclu selon l'évolution sanitaire et les régions. Pour limiter ce risque, la stratégie est de reprendre **progressivement** certaines activités.

# **Sommaire**

**Page 1**

**Quelques ressources à propos de l'autisme**

**Page 3**

**Qu'est-ce que le coronavirus ?**

**Page 8**

**Qu'est-ce qu'une épidémie ? Comment lutter contre ?**

**Page 23**

**Quelles recommandations pour les courses alimentaires ?**

**Page 29**

**Ressources vidéo**

**Page 30**

**Webographie**

## Quelques ressources documentaires à propos des TSA

- De nombreux livres, vidéos en ligne sont disponibles au **centre documentaire du centre ressource autisme (CRA) Rhône-Alpes (Lyon)** : <http://www.cra-rhone-alpes.org>



- Site du **GNCRA** (Groupement National des Centres de Ressources Autism) fédère et représente les CRA : <https://gncra.fr/>  
<https://www.facebook.com/GNCRAutisme/>



- **Autisme Info Service** : dispositif gratuit et national d'écoute et d'information. <https://www.autismeinfoservice.fr/actualites>

- **Un site web** : <http://www.participate-autisme.be> Site d'une association belge où trouver des informations pour comprendre l'autisme, aider l'enfant à se développer, trouver des outils pratiques.



- Un site web pour **comprendre le comportement d'enfant avec autisme** :

<https://deux-minutes-pour.org/>



**J'aide Emy à communiquer avec des images**

Comment aider Emy à utiliser des images ou des pictogrammes pour demander quelque chose ?



**J'aide Emy à accepter une nouvelle activité**

Qu'est ce qui peut aider Emy à accepter les activités nouvelles avec moins de réticence ou d'anxiété ?



**Préparer une sortie dans un lieu bruyant**

Quels sont les outils ou les aménagements qui vont permettre à Emy de profiter d'une sortie sans être trop gênée par le bruit ?

- Site du **Réseau R4P (Réseau Régional de Rééducation et de Réadaptation Pédiatrique en Rhône Alpes)** rassemble les professionnels impliqués dans la prise en charge de l'enfant et de l'adolescent en situation de handicap, quel que soit le type de handicap et quel que soit le mode d'exercice du professionnel.



<http://r4p.fr/index.php>

- Site **Autisme - les premiers signes - Un webdocumentaire sur le repérage précoce de l'autisme**. Réalisation : Benjamin Laurent & Claire Martin. Une production FIRAH, en collaboration avec Autisme

France et le Centre Ressources Autisme Rhône-Alpes.

Avec le soutien de la Fondation UEFA pour l'Enfance.

<https://www.autisme-les-premiers-signes.org>



## C'est quoi le coronavirus ? Le Covid-19 ?

Le SARS-CoV-2, communément appelé coronavirus, est un **virus est émergent**, c'est-à-dire que personne ne l'avait rencontré jusqu'à présent et donc construit une immunité (une protection) : c'est pourquoi il s'est répandu si vite dans différents coins du monde.

## Qui est touché par le virus ?

➤ Nombre de **malades du COVID-19 confirmé** par classe d'âge<sup>1</sup> :

< 10 ans = 1 %

10-19 ans = 1 %

20-29 ans = 8 %

30-79 ans = 87 %

≥ 80 ans = 3 %

➤ Certaines personnes peuvent également rencontrer le coronavirus et ne pas développer la maladie, c'est ce qu'on appelle les personnes asymptomatiques, elles ne présentent pas les signes de la maladie mais ont pourtant été en contact avec le virus. **Le pourcentage de personnes asymptomatiques est encore incertain.**

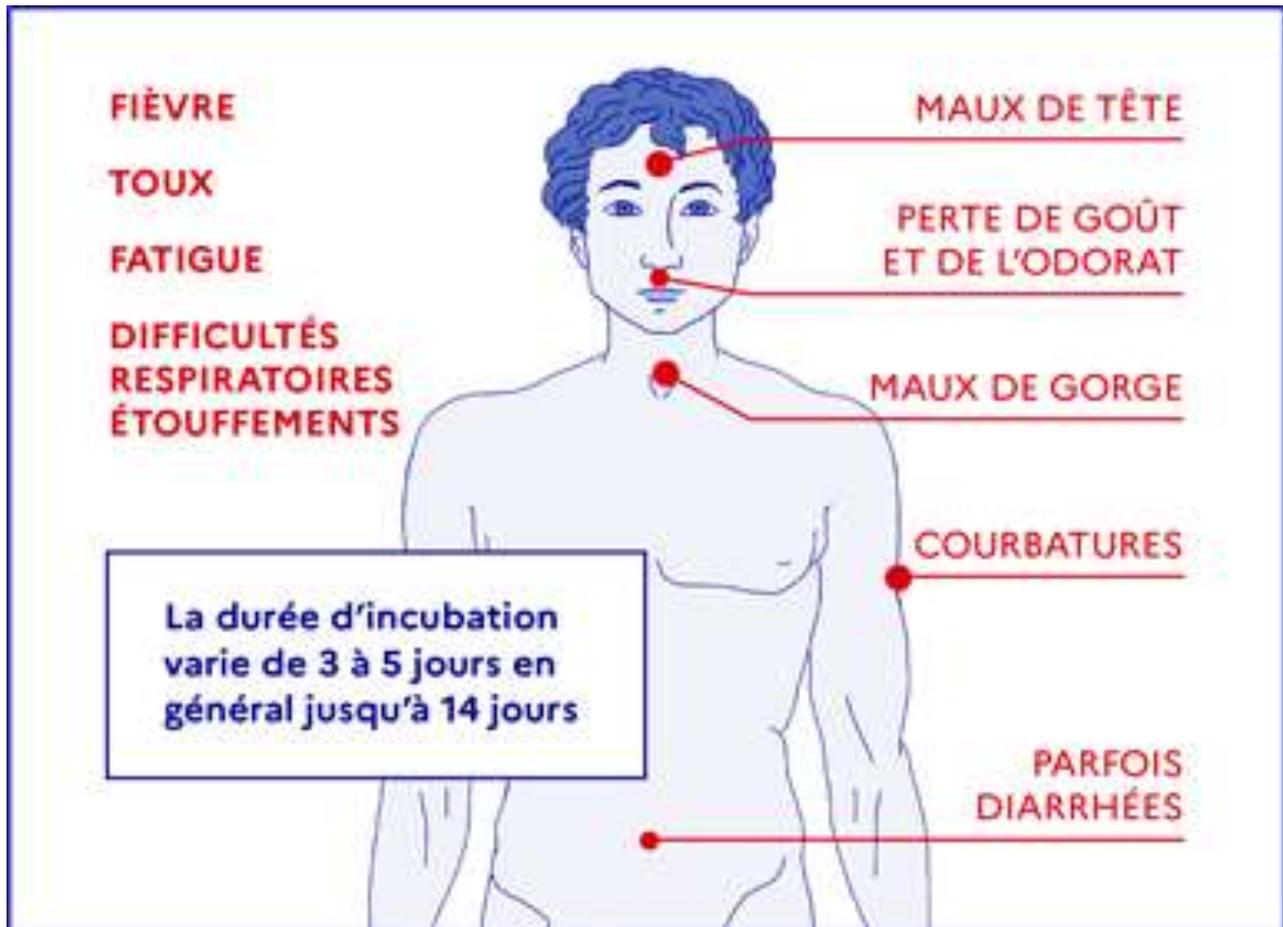
## Quels sont les signes de la maladie ?

Symptômes par ordre de fréquence décroissant :

- Fièvre à partir de 37,7 °C
- toux plutôt sèche
- dyspnée = gêne respiratoire, essoufflement
- myalgies = courbatures
- confusion plutôt chez les personnes âgées = désorientation
- céphalées = maux de tête
- maux de gorge
- rhinorrhée = nez qui coule
- douleur thoracique = douleur dans la poitrine
- diarrhée et plus ou moins nausées, vomissements

<sup>1</sup> Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and Important Lessons From the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Outbreak in China: Summary of a Report of 72 314 Cases From the Chinese Center for Disease Control and Prevention. JAMA. 2020 Feb 24. doi: 10.1001/jama.2020.2648

## Comment ce virus se transmet-il ?



La perte de goût et ou d'odorat doit faire penser au COVID 19

## Connait-on la sévérité de la maladie ?

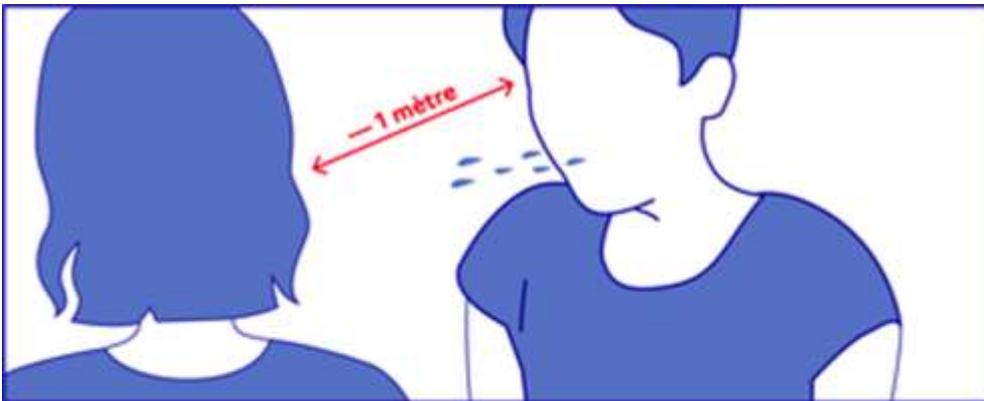
Formes modérées = 81% Personnes qui vont rester chez elle le temps de la maladie.

Formes sévères = 14% Personnes qui vont avoir besoin d'une hospitalisation.

Formes critiques = 5% Personnes qui nécessiteront un séjour en réanimation.

## Comment la maladie évolue-t-elle ?

- Transmission par inhalation (respiration) de gouttelettes (postillons, salive, ...) suite à éternuements ou toux.
- Le contact est direct si on se trouve en face de la personne à moins d'un mètre, ou indirect si les gouttelettes qui contiennent le virus sont touchés.
- Le virus peut survivre jusqu'à 3 heures (surfaces inertes sèches comme le plastique) à 6 jours (milieu humide contenant de l'eau).
- Transmission par les selles non documentée, donc par prudence, nécessité de prendre des précautions d'hygiène pour les proches d'un malade du COVID 19.
- La transmission est possible quelques jours avant le début des symptômes.



1

Face à face pendant au moins 15 minutes

2

Par la projection de gouttelettes

**La période d'incubation** (= temps entre le contact avec une personne infectée et l'apparition de la maladie) est située entre 4 et 5 jours, toutefois l'apparition des symptômes est possible entre 2 à 14 jours après exposition.

La maladie **guérit généralement au bout de quelques jours**, en l'absence de complications.

Le médecin considérera la guérison au bout de deux semaines en l'absence de tout symptôme. L'apparition de signes de gravité comme l'essoufflement et la gêne pour respirer, peut évoluer vers une forme grave.

Quelles sont les personnes les plus à risque de complications ?

- Les personnes âgées de plus de 70 ans
- Les personnes présentant d'autres maladies comme des maladies cardiaques, de l'hypertension artérielle, du diabète, des maladies vasculaires cérébrales...
- L'obésité est un facteur de risque pour une forme grave chez les sujets jeunes.

### Peut-on mourir du coronavirus ?

Mortalité des personnes **malades confirmées** par tranche d'âge<sup>2</sup> :

- 0% chez les moins de 9 ans
- 8% chez les patients âgés de 70-79 ans
- 14,8% chez les patients  $\geq 80$  ans.

---

<sup>2</sup> Ibid.

Pourquoi le coronavirus est responsable d'une épidémie ? Comment lutter contre cette épidémie ?

On entend dire que le coronavirus est une épidémie, mais c'est quoi au juste une épidémie ? Quelles sont les différentes manières de lutter contre ce virus ?

## Qu'est-ce qu'une épidémie ?

Une **épidémie** est une maladie qui affecte beaucoup de personnes en très peu de temps. La plupart du temps, il s'agit de maladies infectieuses telles que la grippe, la rougeole, la varicelle ou certains virus intestinaux provoquant des gastro-entérites.

Si une maladie se transmet facilement d'une personne à l'autre, il y a alors un risque d'épidémie : une grande partie de la population sera exposée à la maladie, et risquera fortement de tomber malade. Lorsqu'une épidémie sévit de manière constante dans une région on parle d'**endémie**. S'il existe au moins deux foyers épidémiques (des endroits éloignés dans le monde où la maladie se propage), on parle alors de **pandémie**.

## Comment lutter contre la propagation du virus ? : les gestes

COVID-19

### CORONAVIRUS, POUR SE PROTÉGER ET PROTÉGER LES AUTRES



Se laver  
très régulièrement  
les mains



Tousser ou éternuer  
dans son coude  
ou dans un mouchoir



Utiliser un mouchoir  
à usage unique  
et le jeter



Saluer sans se serrer  
la main, éviter  
les embrassades

Vous avez des questions sur le coronavirus ?

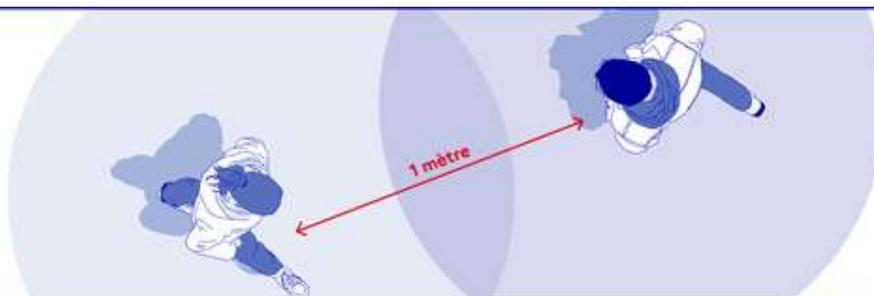


[GOUVERNEMENT.FR/INFO-CORONAVIRUS](https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus)



**0 800 130 000**  
(appel gratuit)

### La distance sociale de plus d'1 mètre à respecter





# **ALERTE CORONAVIRUS**

## **COMMENT SE LAVER LES MAINS ?**



**Se laver les mains à l'eau et au savon pendant 30 secondes est la mesure d'hygiène la plus efficace pour prévenir la transmission de tous les virus.**



**Frottez-vous les mains, paume contre paume**



**Lavez le dos des mains**



**Lavez entre les doigts**



**Frottez le dessus des doigts**



**Lavez les pouces**



**Lavez aussi le bout des doigts et les ongles**



**Séchez-vous les mains avec une serviette propre ou à l'air libre**

**Si vous n'avez pas d'eau et de savon, faites la même chose avec du gel hydro alcoolique.**

Face à l'infection, il existe **des gestes pour se protéger**, pour faire barrière au coronavirus :

- Se laver les mains très régulièrement
- Se distancier d'au moins un mètre de chaque autre personne autour de soi
- Tousser ou éternuer dans son coude ou dans un mouchoir
- Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades
- Utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter
- Eviter les rassemblements, limiter les déplacements et les contacts



*Se laver les mains le temps d'une musique !*

[https://www.youtube.com/watch?v=KpL45M-ON\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=KpL45M-ON_U)

### **Utile de se protéger le visage avec un foulard ?**

Il n'existe aucune étude ce jour évaluant l'efficacité des foulards ou écharpes en tant que « masques » pour se protéger de virus. **Il semble toutefois peu probable qu'ils soient efficaces, car les mailles des tissus utilisés laissent passer les virus.**

## Les masques « fait maison » sont-ils efficaces ?

Les masques en tissus peuvent être utiles **lorsque le porteur est malade**, cela peut diminuer la probabilité de transmettre des postillons sur les personnes qu'il rencontre et sur les surfaces aux alentours. Ces masques peuvent être aussi efficaces que les masques chirurgicaux, s'ils répondent à certaines exigences (taille, plusieurs couches dont une intissée...).

**Il n'est pas prouvé que ces masques soient efficaces pour se protéger.** Par ailleurs, les masques en tissu donnent un faux sentiment de sécurité, les études montrent que les porteurs de masques se touchent bien plus souvent le visage, et risquent de plus se contaminer.

## Les gants sont utiles ?

**Non.** Les gants peuvent également servir de support au virus après souillage par des gouttelettes contenant des virus (les gouttelettes sont les sécrétions respiratoires qu'on émet quand on tousse, éternue, ou discute). Par ailleurs, les gants donnent un faux sentiment de sécurité, les études montrent que les porteurs de gants se touchent bien plus souvent le visage, et risquent de plus se contaminer.

**Porter des gants est donc inutile, sauf dans des situations très spécifiques (personnels soignants réalisant des prélèvements ou gestes à risque).**

**Ce sont les gestes barrières (se laver fréquemment les mains, tousser dans son coude, utiliser des mouchoirs à usage unique et les jeter après utilisation) et les mesures de distanciation sociale qui sont efficaces.**



Coco et sa bande d'affreux sont si petits qu'ils peuvent tenir dans des gouttelettes de salive...

**SUPER ZOOM:**



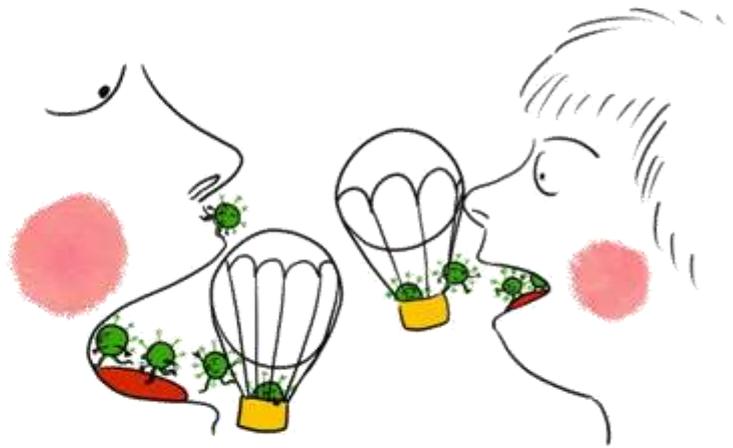
... que les personnes malades expulsent quand elles éternuent, toussent, et parlent.

IMAGINE...



Ces gouttelettes sont comme de minuscules montgolfières, qui restent un peu en l'air avant de tomber au sol.

Mais si elles ont l'occasion d'atteindre le nez ou la bouche de quelqu'un d'autre, Coco et sa bande en profitent...



et peuvent rendre la personne malade à son tour.

Heureusement nous avons les masques ! C'est un moyen simple d'empêcher des gouttelettes de partir,



... ou d'atteindre le nez ou la bouche de quelqu'un d'autre.



Une vraie barrière anti-Coco!

© masquitudelivron • Texte : Paul de Liron

Des masques, tu en as sûrement déjà vu.  
Il y a ceux que l'on peut chercher à la pharmacie ou dans des magasins...



et ceux que l'on fabrique soi-même.



Les masques que l'on fabrique soi-même font envie, parce qu'ils sont souvent plus jolis...



Mais attention, pour être des barrières efficaces contre Coco et sa bande, ils ne doivent pas être faits n'importe comment.

Ensuite, porter un masque ne doit pas remplacer les gestes barrières que tu connais déjà,



et il faut faire bien attention à ne jamais toucher le masque ailleurs que par les élastiques...



pour ne pas récupérer sur tes doigts Coco et sa bande, au cas où ils auraient atterri sur ton masque!

Alors, que tu aies déjà eu l'occasion de porter un masque, ou pas,



j'espère que tu comprends mieux maintenant à quoi il sert!

## **Faut-il nettoyer les surfaces ?**

**Oui.** Les produits de nettoyage et désinfectants couramment utilisés (eau de Javel, éthanol 70%...) sont efficaces contre le coronavirus.

**En plus du nettoyage régulier, les surfaces qui sont fréquemment touchées avec les mains doivent être nettoyées et désinfectées deux fois par jour, notamment lorsqu'elles sont visiblement souillées. Il s'agit par exemple des poignées de porte, des boutons d'ascenseur, des interrupteurs d'éclairage, des poignées de toilettes, des comptoirs, des mains courantes, des surfaces d'écran tactile et des claviers.**

## **Existe-il un vaccin ?**

**Il n'existe pas de vaccin contre le coronavirus pour le moment.** De nombreux laboratoires travaillent sur l'élaboration de vaccins, mais ceux-ci ne devraient pas être disponibles avant plusieurs mois.

Concernant les traitements, plusieurs sont en cours d'évaluation en France, en lien avec l'OMS pour être utilisés pour soigner le COVID 19.



# Cocovirus

## le vaccin expliqué aux enfants

Comme tu le sais, quand un virus comme Coco arrive dans notre corps, notre Système Immunitaire réagit...



... et après quelques jours, le Système Immunitaire est capable de fabriquer des anticorps...



... ces petits outils qui vont bloquer les clés que les virus utilisent pour entrer dans les cellules.

Une fois que le Système Immunitaire a appris à fabriquer ces anticorps, il aura beaucoup moins de mal à combattre Coco si celui-ci revient une seconde fois.



Normalement, nous ne pouvons donc pas tomber deux fois malades à cause de Coco et sa bande de super-zéros.

Les spécialistes travaillent sur une autre manière d'apprendre au Système Immunitaire à fabriquer des anticorps anti-Coco :

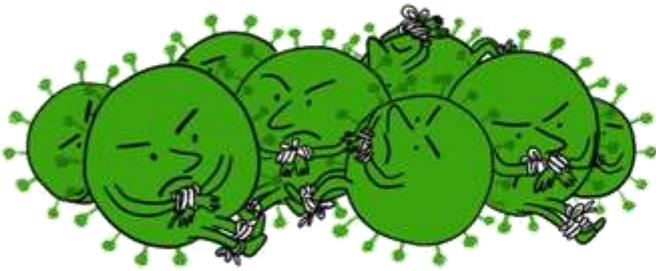


ils essaient de trouver un vaccin.

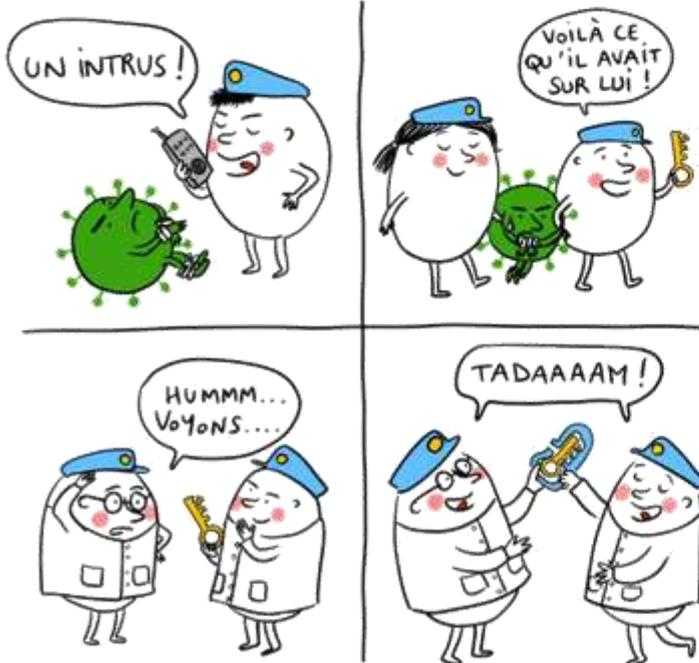
Un vaccin, c'est une petite quantité de liquide que l'on met dans le corps d'une personne



... qui contient des virus qui pourraient nous rendre malade mais que les spécialistes ont réussi à rendre non dangereux.



Comme ça, notre Système Immunitaire apprend à fabriquer les anticorps contre la clé de ce virus



mais nous ne tombons pas malades!

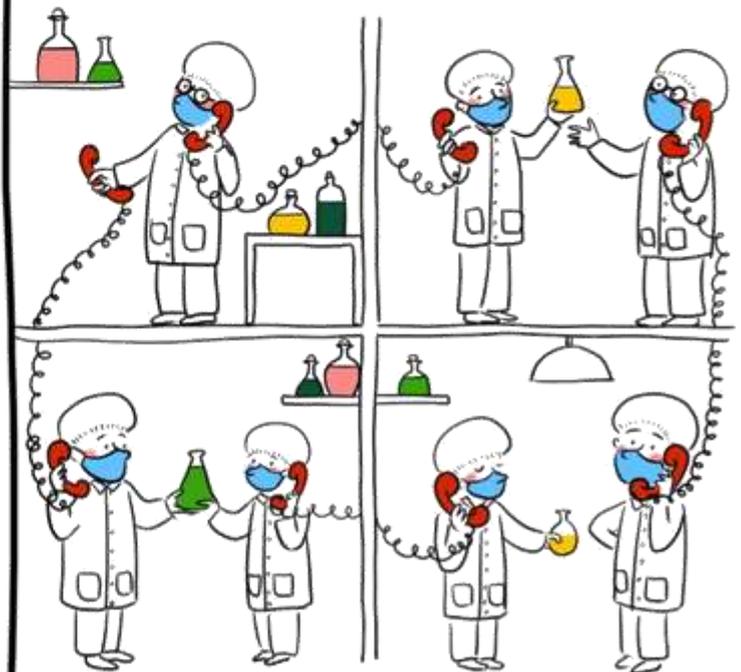
Et si un jour ensuite on rencontre le "vrai" virus, comme notre corps sait déjà fabriquer le bon anticorps, le virus est rapidement éliminé...



et nous ne tombons pas malades!



Nous espérons que les spécialistes trouveront bientôt un vaccin. Il permettrait d'éviter à beaucoup de monde de tomber malade...



Ce serait bien fait pour Coco et sa bande d'affreux!

## Le confinement

**Le confinement a été décidé pour ralentir la propagation du virus.**

**Je dois sortir seul sauf si je dois accompagner une personne âgée ou une personne en situation de handicap ;** pour ma promenade quotidienne, je peux sortir avec les personnes confinées à mon domicile, par exemple avec mes enfants, à l'exclusion de toute autre personne.

**Les sorties sont limitées.**

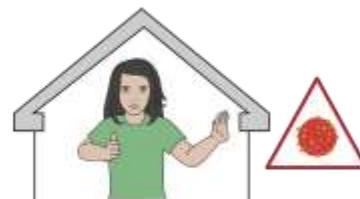
Attestation de sortie :

[https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD\\_v2\\_0/files/coronavirus/coronavirus\\_attestation-deplacement.pdf](https://santebd.org/wp-content/themes/SanteBD_v2_0/files/coronavirus/coronavirus_attestation-deplacement.pdf)

**En revanche :**



- Je ne dois pas sortir si je suis malade
- je ne dois pas sortir si mon conjoint ou mes enfants sont malades



## Le confinement c'est rester chez soi

Il faut rester chez soi pour se protéger et protéger les autres du coronavirus.

Les crèches et les écoles  
sont fermées.

Les enfants restent à la maison.



Beaucoup de lieux de travail  
sont fermés.

Certaines personnes travaillent à la maison.



Les lieux publics  
sont fermés.

On peut se distraire chez soi.



On a le droit de sortir de chez soi mais pas longtemps et seulement pour :

faire les courses  
les plus importantes,



ou aller à ses  
rendez-vous de santé,



ou se promener,  
pas trop loin,



ou aider les personnes  
qui en ont besoin.



Les personnes qui font un travail indispensable ont le droit de sortir pour travailler et faire garder les enfants.

A chaque fois qu'on sort de chez soi, on prend une attestation de déplacement.

C'est un papier qui dit pourquoi on sort.  
La police peut demander l'attestation.



On ne s'approche pas des autres,



Retrouvez une attestation simplifiée et son mode d'emploi  
sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

et on continue les gestes simples  
de protection contre le coronavirus.

Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

Sur l'application SantéBD



ou sur le site internet

[www.santebd.org](http://www.santebd.org)

SantéBD a le soutien de :



## **Assouplissements des sorties des personnes en situation de handicap**

Le 2 avril 2020, le Président de la République a annoncé que les **conditions de sortie pour les personnes en situation de handicap et leur accompagnant sont désormais assouplies.**

« Cet assouplissement doit s'accompagner d'un strict respect des gestes barrière impératifs pour la sécurité sanitaire de tous.

- Pour les personnes en situation de handicap domiciliées chez elles, leurs parents ou leurs proches : leurs sorties, soit seules soit accompagnées, en voiture ou non, ne sont pas limitées à 1H, ni contraintes à 1Km du domicile -pour permettre notamment d'aller dans un lieu de dépaysement-, ni régulées dans leur fréquence et leur objet, dès lors que la personne ou son accompagnant justifie aux forces de l'ordre d'un document attestant de la situation particulière de handicap.

- S'agissant des déplacements d'un tiers professionnel ou non pour la prise en charge de personnes en situation de handicap : ce déplacement entre dans le cadre des déplacements pour assistance à personnes vulnérables, sans condition de durée ou de distance.

Attention : cette mesure ne fait pas l'objet d'une attestation dédiée, mais consigne est donnée aux préfets et aux forces de l'ordre d'une prise en compte spécifique. Il faut donc toujours pour autant remplir et avoir l'attestation habituelle dérogatoire de déplacement. »

**<https://handicap.gouv.fr/actualites/article/assouplissements-des-sorties-des-personnes-en-situation-de-handicap>**

Pour les sorties il faut que les parents soient munis d'une « justification » du handicap de leur enfant qui peut être l'un de ces documents :

- Carte d'invalidité

- Notification MDPH qu'ils reçoivent dans le cadre de la notification AVS, AEEH...

Ou

- Certificat médical attestant du handicap

## Quelles recommandations pour faire les courses alimentaires ?

Quelles préconisations pour aller faire ces courses ?  
Quelques conseils pour les courses et le nettoyage ?

[https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-  
alimentation-courses-nettoyage-les-  
recommandations-de-l'anses](https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l'anses)

<https://santebd.org/>

# Comment faire ses courses pendant le confinement ?

C'est mieux de faire ses courses 1 seule fois par semaine.

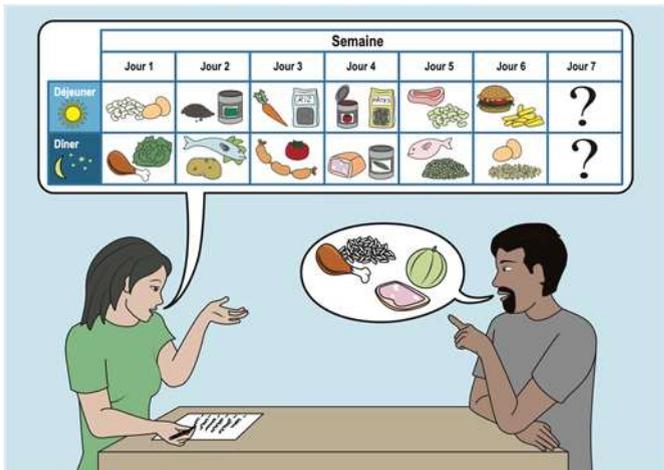


Semaine						
Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7
X	X	X		X	X	X

## Ce que je fais avant les courses.

Je prépare les menus de la semaine.  
Je peux me faire aider.

Je fais la liste des courses pour la semaine.



Je me lave les mains  
avec du savon.

Je prends avec moi :  
mon attestation de sortie  
et ma liste de courses.

Je prends aussi avec moi :  
un chariot à roulettes ou un sac cabas.

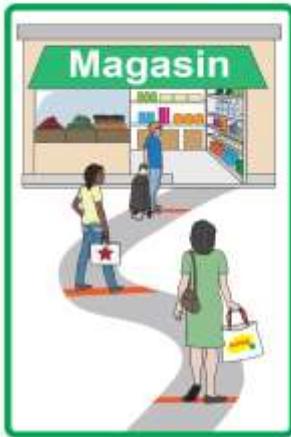


## Ce que je fais pendant les courses.

Je reste à plus d'1 mètre des autres personnes.

Avant de rentrer dans le magasin.  
Il peut y avoir une file d'attente.

A l'intérieur du magasin.



C'est mieux si je ne prends pas le caddie.

Je touche seulement les choses que j'achète :  
je regarde, je choisis, je prends.

Je ne touche pas mon visage.



## Ce que je fais en rentrant des courses.

Je me lave les mains.

J'enlève les emballages et je les jette.

Je ne touche pas mon visage.



Je me relave les mains.

Je range mes courses.

Je me lave encore les mains et je lave la table.



Retrouvez tous les documents faciles à comprendre sur le coronavirus sur [www.santebd.org](http://www.santebd.org)

Où trouver SantéBD ?

SantéBD a le soutien de :

Sur l'application SantéBD

ou sur le site Internet



[www.santebd.org](http://www.santebd.org)



**Coronavirus - Alimentation, courses, nettoyage : les recommandations de l'Anses**  
**(Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail)**

Les animaux d'élevage peuvent-ils tomber malade et nous contaminer ?

**Il n'existe aucune preuve que les animaux d'élevage et les aliments qui en sont issus jouent un rôle dans la propagation du virus** à l'origine du Covid-19. L'éventuelle transmission par un aliment ne peut donc être due qu'à la contamination de cet aliment par un malade ou une personne infectée par le virus, en le manipulant avec des mains souillées, ou en l'exposant à des gouttelettes infectieuses lors de toux et d'éternuements.

Manger un aliment contaminé peut-il nous rendre malade ?

Aujourd'hui, **aucune donnée scientifique ne laisse penser que le virus peut nous contaminer par voie digestive**. Toutefois la possibilité d'infecter les voies respiratoires lors de la mastication d'un aliment contaminé ne peut pas être totalement exclue. Si vous êtes malade, vous devez absolument éviter de manipuler des aliments et de cuisiner **pour les autres**.

Faut-il forcément cuire ses fruits et légumes ?

**Non**. Après un achat, avant de consommer les fruits et légumes ou de les cuisiner, **il faut bien les laver à l'eau potable. N'utilisez surtout pas de désinfectant comme l'eau de javel ou de détergent, vous risqueriez une intoxication s'il était mal rincé**. L'utilisation du vinaigre blanc pour rincer ses fruits et légumes n'est pas nécessaire. Il n'a pas d'action virucide. Après lavage à l'eau potable, essuyer les aliments avec un essuie-tout à usage unique, aide à éliminer d'éventuelles particules virales. Quand cela est possible, vous pouvez ensuite peler les fruits et légumes consommés crus.

### Comment préparer les légumes qui ne se mangent pas crus ?

Avant toute chose, **il est important de laver les légumes à l'eau potable**. Une cuisson à 70°C à cœur, recommandée pour inactiver de nombreux microorganismes, permet aussi de détruire le virus SARS CoV2, potentiellement présent, (**étant lui-même sensible à une température de 63°C pendant 4 min.**).

Pour rappel, **laver à l'eau potable et essuyer les légumes avec un essuie-tout à usage unique diminue le risque de transmission** par contamination croisée, par exemple le transfert du virus vers les mains.

### Ces règles d'hygiène concernent également les emballages ?

Les emballages peuvent avoir été contaminés par des mains souillées lors de **leur manipulation par une personne infectée (via les mains, éternuements...)**. Même si le virus causant la maladie ne peut survivre plus de 3 h sur les surfaces des emballages, essuyer les emballages avec un essuie tout à usage unique humidifié constitue cependant une précaution supplémentaire. **On peut également laisser reposer les produits emballés non réfrigérés trois heures après les avoir ramenés à la maison lorsqu'il ne s'agit pas de produits frais**. Pour les aliments qui se conservent au réfrigérateur, dès lors que cela est possible, **il faut retirer les suremballages (ex : carton des yaourts) avant de les ranger**. Bien entendu, il faut **se laver les mains soigneusement avant et après la manipulation de ces emballages**.

### Le vinaigre blanc est-il efficace pour détruire les virus sur les emballages ?

Les études ont montré que **le vinaigre blanc était inefficace** pour détruire des virus sur les aliments ou les emballages.

### Faut-il chauffer son pain ?

**Le pain est cuit à haute température lors de sa préparation**, ce qui élimine les virus. **Les boulangers comme les autres professionnels de l'alimentation sont fortement sensibilisés aux règles d'hygiène** (lavage de main régulier et/ou port de gants

pour servir, utilisation d'un sac pour ranger le pain...). **Dans ces conditions, le risque de transmission du virus est négligeable**, il n'est donc pas nécessaire de faire chauffer son pain.

**Si vous êtes malade, vous devez éviter autant que possible de manipuler le pain et de préparer les aliments.**

Peut-on contracter le Covid-19 au contact de surfaces contaminées ?  
Certaines études réalisées dans des conditions expérimentales, qui sont éloignées de celles rencontrées dans notre vie quotidienne, démontrent que le virus peut rester plus ou moins infectieux sur des surfaces inertes. Donc le risque d'être en contact avec le virus en manipulant des objets ayant été contaminés n'est théoriquement pas exclu, mais il est faible. C'est pour cela qu'il est important de respecter les règles suivantes : **ne pas se toucher le visage durant ses achats, se laver les mains lorsque l'on rentre chez soi et après avoir rangé ses courses.**

Comment nettoyer des surfaces potentiellement contaminées ?

Les produits ménagers usuels permettent de nettoyer des surfaces potentiellement contaminées (savon, détergents, etc.). **Si vous utilisez de l'eau de javel, utiliser ce produit avec précaution** car il est fortement oxydant et caustique pour la peau, les muqueuses et les matériaux.

Le téléphone, en contact direct avec les mains et le visage, les claviers d'ordinateurs, les tablettes tactiles, les poignées de portes peuvent être un vecteur de transmission du virus et doivent être nettoyés avec un produit adapté (par exemple **des lingettes désinfectantes compatibles avec le nettoyage des écrans tactiles, un essuie tout imbibé d'alcool à 70° (70%) pour les matériaux compatibles**).



## Quelques dessins animés pour comprendre le virus

<https://www.youtube.com/watch?v=tRQVLt7d5t4>

[https://www.youtube.com/watch?v=63\\_56beK3FY](https://www.youtube.com/watch?v=63_56beK3FY)



# WEBOGRAPHIE

Coco Virus <https://www.cocovirus.net/>



Santé BD <https://santebd.org/>



R4P – Informations Coronavirus <https://r4p.fr/actualites-r4p/8-reseau-r4p/684-informations-coronavirus>

Site handicap. Gouv : <https://handicap.gouv.fr/actualites/article/covid-19-et-autisme-retrouvez-tous-les-dispositifs-d-appui-mis-en-place>

<https://www.anses.fr/fr/content/coronavirus-alimentation-courses-nettoyage-les-recommandations-de-l-anses>

Les données épidémiologiques de ce document sont tirées des sites suivants :

[HCSP. 4.5 Facteurs de risque d'évolution défavorable \(page 11\) – 5 mars 2020](#)

<https://lecmg.fr/coronacliv/www.hcsp.fr>

<https://www.santepubliquefrance.fr>

<https://www.gouvernement.fr/info-coronavirus>

<https://www.service-public.fr/particuliers/actualites/A13995?xtor=EPR->

[141](#)



Le Centre Léo Kanner et l'Unité d'Evaluation Loire Autisme (UDELA) sont des unités du CHU de Saint-Etienne composées d'équipes pluridisciplinaires spécialisées dans l'accompagnement précoce et l'évaluation diagnostique des troubles du spectre de l'autisme.

L'équipe de l'UDELA, du Centre Léo Kanner et de l'Equipe Relais Formation restent présents pour tous renseignements par téléphone ou par mail :

**UDELA : Contact : 04.77.82.87.02 // 04.77.12.79.96**

**[udela@chu-st-etienne.fr](mailto:udela@chu-st-etienne.fr)**

**CENTRE LEO KANNER : Contact : 04.77.12.79.96**

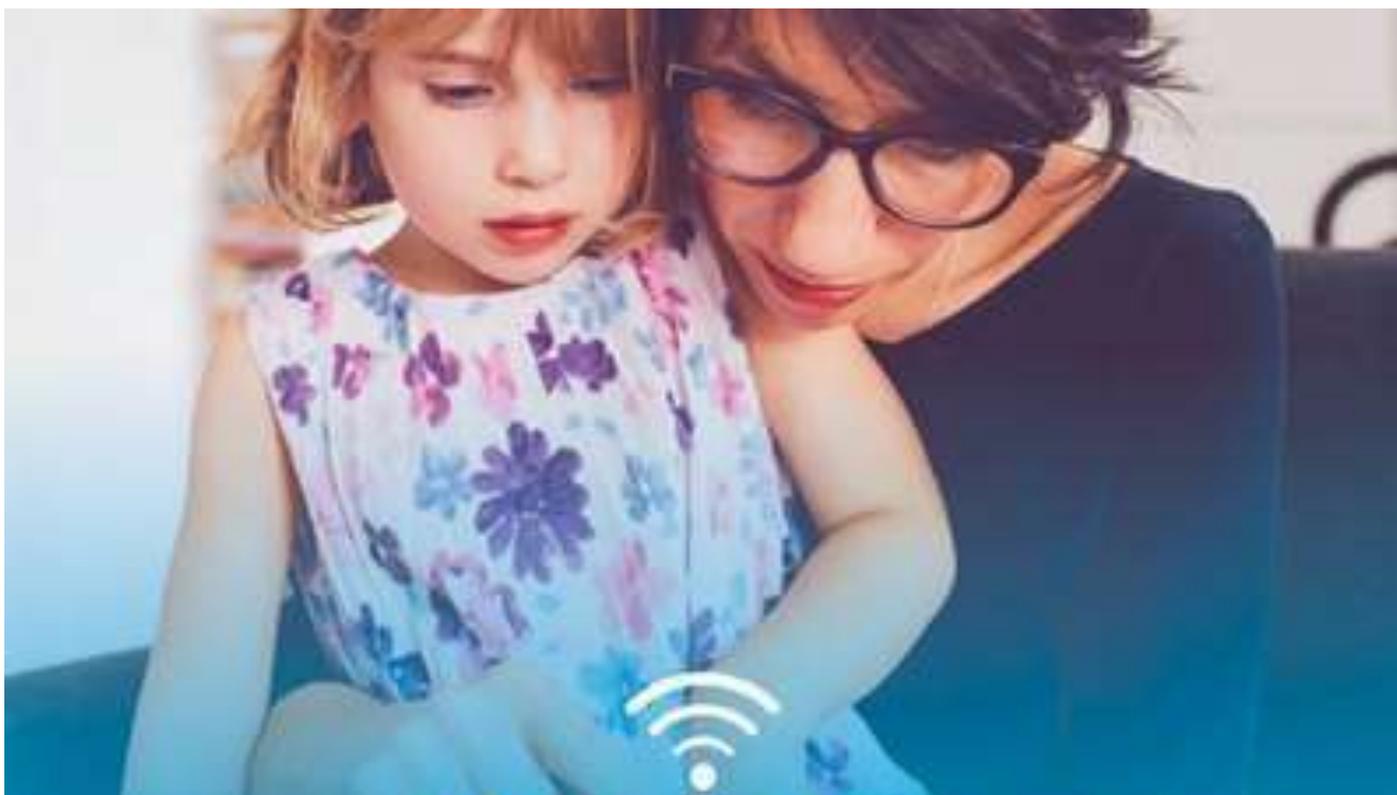
**[secretariat.psychopatho.enfants@chu-st-etienne.fr](mailto:secretariat.psychopatho.enfants@chu-st-etienne.fr)**

**EQUIPE RELAIS FORMATION : Contact :**

**04.77.82.94.44//06.31.60.31.97**

**[relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr](mailto:relaisformationautisme@chu-st-etienne.fr)**

**<http://www.chu-st-etienne.fr/>**



**AUTISME  
INFO SERVICE**

**0800 71 40 40** non  
surtaxé

[www.autismeinfoservice.fr](http://www.autismeinfoservice.fr)

**VOUS ÉCOUTER**



Par téléphone



Par chat



Par mail

**VOUS INFORMER**



Ressources



Actualités



Annuaire

Autisme Info Service est soutenu par



Fondateur



• **Sos-France**

