

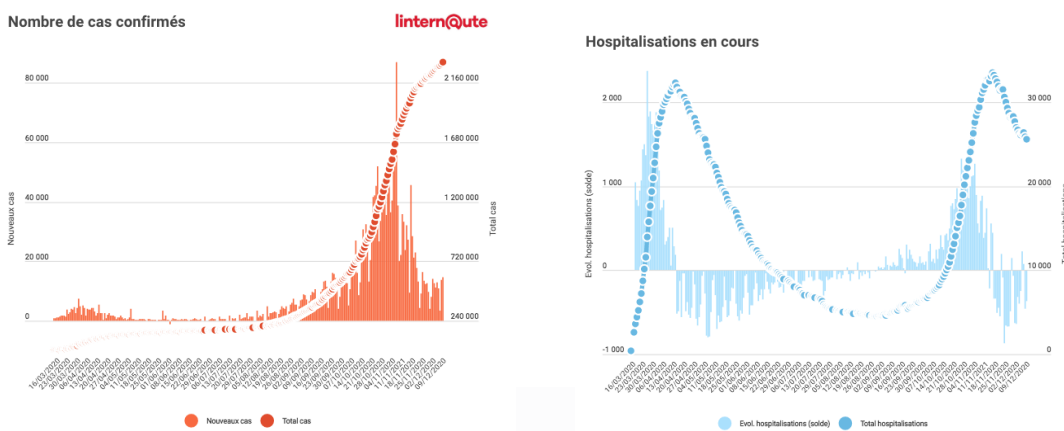
Un Noël en famille, entre habitudes, nécessités et accommodements ?

Peut-on se réunir en famille et passer ce moment traditionnel de rencontre intergénérationnel en toute quiétude ?

Loin de prétendre répondre à cette question avec certitude... Les Colibris en santé proposent quelques repères pour guider une réflexion dont la réponse appartient in fine à chacun.e (e).

Le contexte épidémique actuel

Personne ne peut contester la décline importante du nombre de nouvelles contaminations, qui entraîne, avec un décalage de quelques jours, la baisse du nombre d'hospitalisations :

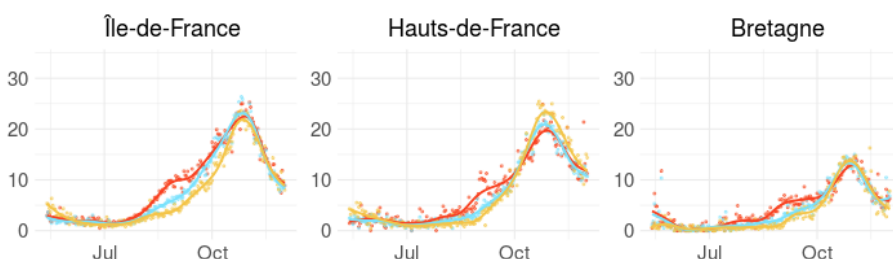


Ce mouvement devrait se poursuivre jusqu'à la fin du mois de décembre. En restant prudent, car on constate un plateau des contaminations autour de 10 000 à 15 000 cas



Nous ne serons probablement plus dans les mêmes conditions de confinement dans 2 semaines, ce qui peut aussi influencer les chiffres futurs.

Enfin la répartition géographique de cette épidémie est très variable et un Noël entre Bretons ou entre Franciliens ne se déroulera pas dans le même contexte épidémique .



Le risque de contamination familiale

Il est de plus en plus établi que les contaminations se font lors des contacts proches (15 minutes à moins d'un mètre l'un de l'autre, sans masque de protection) ou dans une pièce, mal aérée, exigüe, pendant heures et sans protection. Les enfants de moins de 10 ans ne sont pas concernés par cette maladie et encore moins par la propagation du virus., selon les connaissances permises à ce jour.

En dehors de propositions folkloriques (repas masqués dans des pièces différentes selon l'âge, etc.) on comprend qu'une soirée de réveillon qui dure plusieurs heures en intergénérationnel peut effectivement donner lieu à des contaminations.

On sait aujourd'hui qu'on peut être contaminant la veille de l'apparition des premiers symptômes. Se contenter d'exclure ceux qui sont malades (toux et fièvre) ne sera donc pas une garantie absolue de non-contamination.

Enfin il est utile de rappeler que le risque, dont tout le monde souhaite se protéger, est bien celui d'une forme grave (15% des cas) dont seulement 2% pourrait conduire en réanimation. Mais ce risque est mal distribué et plus important pour les personnes âgées (de plus de 75 ans) ou ayant des facteurs de risque. Le Pr Revest, infectiologue du CHU de Rennes, aime à rappeler qu'il a soigné et guéri... 85% des personnes âgées qu'il a dû hospitaliser...

Mais tout cela reste des chiffres et pour chaque individu, cela se résume à 0% s'il n'est pas malade et 100% si il le devient ...

Comment guider son choix

Puisque le risque « zéro » n'existe pas, chacun individuellement et familialement va donc en évaluer les avantages et les inconvénients.

Chacun prendra quelques précautions accessibles (tenter d'être attentif à une distance d'un mètre, aérer la pièce si possible, porter un masque si la distanciation n'est pas possible...). La gravité de la maladie, si elle se déclare, semble en lien avec « la charge virale ». Donc tout ce qui peut contribuer à la diminuer peut-être utile mais le risque zéro n'existe que si on est seul ...

Chacun peut raisonner aussi sur l'importance de cet événement pour son cercle familial. Car tous ne lui accordent pas la même sens r.

Ainsi le risque de majorer les contaminations, provoquées par ceux qui feront des rassemblements importants avec peu de protection possible (familles nombreuses dans des logements étroits voir précaires) pourrait être compensé par ceux qui bénéficient de plus grands espaces, voir par ceux qui se contenteront de peu.

Il reste à prouver que les regroupements festifs organisés cet été par des jeunes aient été des lieux et des moments de contaminations significatifs.

Pourquoi tant de médiatisations des comportements juvéniles ? Ne risque-t-on pas de les stigmatiser au lieu de les mobiliser ? De les braquer au lieu d'encourager le sens de la responsabilité et de faire appel à leurs élans solidaires ?

Nous avons souvent souligné aussi qu'il ne s'agit pas d'une épidémie, mais d'une pandémie. Ce qui se passe à un bout de la planète peut concerner aussi, à terme, ceux qui vivent à l'autre bout. Ainsi des millions de personnes en Asie ont été privées de leurs fêtes du Têt. Des millions de musulmans de par le monde ont dû renoncer à célébrer leurs fêtes de l'aïd, à deux reprises... Ces restrictions, imposées ou consenties, participent sans doute d'un moindre développement de la pandémie et de fait nous protège aussi. La solidarité ou le souci des autres sont des valeurs et ont aussi largement démontré leur efficacité pour combattre les pandémies....

Il reste certain que la santé passe par l'entretien de ses relations sociales, la possibilité de se projeter, le sentiment de ne pas être seul.e et relié.e aux autres.

La balance bénéfiques/ risques sera donc très variable selon les gens, les familles, leurs tailles, leurs histoires, leurs habitudes. Y compris l'importance de ce moment selon qu'on a moins de 10 ans ou que l'on soit un trentenaire sans enfant.

Georges Canguilhem, philosophe (1904-1995), invite à penser la santé, non pas comme « *un état impeccable, un ordre parfait, une espèce d'innocence organique définitive et pure de tout défaut – c'est au contraire un effort permanent de compromis précaire pour assurer l'équilibre en devenir, une tentative pour composer avec les contraintes extérieures et les écarts ou erreurs internes.* ». La santé dit-il « *c'est la capacité d'un sujet humain de vivre une vie possible pour lui* ».

Pour mille raisons sociales, familiales, relationnelles, plus ou moins personnelles ou intimes, chacun décidera d'organiser cette fête comme il le voudra ou comme il le pourra. Quel que soit ce que chacun.e fera, quel que soit ce qui en résultera (contamination familiale ou non), l'important aura sans doute été d'avoir pris le temps d'y réfléchir et de choisir ce qui semble être « *une vie possible pour soi et pour les autres* »...

Dr Patrick Lamour et les Colibris en santé.