

NOS CONSEILS POUR PASSER DES FÊTES SEREINES

Bientôt les fêtes de fin d'année ! Noël et le réveillon du 31 sont des occasions de se retrouver en famille ou entre amis, dans la joie et la bonne humeur. Alors, pour éviter que le virus de la Covid-19 ne vienne tout gâcher, voici nos conseils et nos rappels pour bien profiter des fêtes le plus sereinement possible.

Les mesures barrières, plus essentielles que jamais

Avec le temps, on se lasse, c'est normal. Mais avec la 5e vague en cours et la menace d'une diffusion importante du variant omicron, les mesures barrières restent fondamentales. Petit rappel:

- Porter un masque en intérieur, qu'il s'agisse d'espaces publics ou d'espaces privés lorsque vous êtes avec des personnes avec lesquelles vous ne vivez pas habituellement. Il est également conseillé de porter un masque à l'extérieur quand il y a beaucoup de monde, même lorsque ça n'est pas légalement obligatoire.
- Mettre son masque correctement: il doit couvrir la bouche et le nez. Sinon, ça ne sert à rien!
- Dans l'idéal, porter un masque FFP2. Ils sont plus chers mais plus protecteur.
 - Se laver les mains très régulièrement, notamment après une sortie en extérieur.
 - Respecter les distances vis-à-vis des autres: au minimum 1 mètre, dans l'idéal, 2 mètres.
 - Aérer régulièrement les pièces de votre domicile. Même s'il fait froid dehors, cela limite le risque d'accumulation de virus dans l'air de vos pièces.
 - Dans la mesure du possible, évitez les réunions de familles ou d'amis avec beaucoup de monde, privilégiez les petits comités, plus intimes

Le dépistage, c'est plus sage

Vous le savez, les vaccins sont surtout efficaces pour éviter de faire une forme sévère de Covid-19, mais ils n'empêchent pas d'être contaminé.

Par conséquent, si vous voulez limiter vraiment les risques, faites un test PCR ou un auto-test antigénique avant d'accueillir vos proches ou de vous rendre chez eux, et demandez-leur d'en faire autant. Si tout le monde est négatif, l'ambiance sera forcément meilleure!

IMMUNODÉPRIMÉ, QUI EST CONCERNÉ ?

Être immunodéprimé signifie avoir un système immunitaire affaibli et donc une moindre capacité à résister aux infections, en particulier la Covid-19.

Vous avez des risques d'être immunodéprimé si :

- Vous avez reçu une allogreffe de cellules souches (greffe avec donneur) ;
- Vous êtes atteint d'une leucémie lymphoïde chronique, que vous preniez ou non un traitement ;
- Vous êtes atteint d'un lymphome non hodgkinien contre lequel vous êtes en cours de traitement ;
- Vous prenez actuellement un traitement comprenant un anti-CD20 (MabThera® ou équivalent) ou un inhibiteur de BTK (Ibrutinib® ou équivalent).

Pour savoir si vous rentrez dans cette catégorie, parlez-en à votre hématologue.

La dose de rappel, je m'y attelle

Vous le savez aussi, l'efficacité des vaccins diminue avec le temps. D'où l'intérêt de la dose de rappel qui permet de booster l'immunité (lorsqu'elle n'est pas trop affaiblie par la maladie et/ou les traitements) et de retrouver un bon niveau de protection.

Si vous n'avez pas encore eu votre 3^e (ou 4^e) dose, il n'est jamais trop tard. Certes, comme l'immunité met environ 2 semaines à apparaître pleinement, ça va être juste pour les fêtes. Mais vous serez parés pour bien débuter 2022!

Les anticorps monoclonaux, parlez-en à votre hémato

Si vous êtes immunodéprimé, la vaccination n'a peut-être pas eu (suffisamment) d'effet pour vous protéger contre le virus. On sait que le déficit immunitaire entraîne une moins bonne réponse au vaccin, voire pas de réponse du tout. Dans ce cas, il faut penser aux anticorps monoclonaux.

Aujourd'hui, 2 médicaments par anticorps monoclonaux sont disponibles en accès précoce: le Ronapreve® et l'Evusheld®. Ces anticorps empêchent le virus de pénétrer dans les cellules. Ils ont montré une bonne efficacité pour réduire le risque de forme grave, même si leur efficacité contre le variant omicron est encore à l'étude.

Pour en savoir plus sur les anticorps monoclonaux, vous pouvez lire cet [article](#).

Et les enfants ?

On le sait, aujourd'hui, les enfants sont un des vecteurs de la 5^e vague de la Covid-19. Pour eux et pour vous, il est important de les protéger et de limiter les risques.

Le vaccin Pfizer est recommandé pour tous les enfants âgés de 12 ans et plus.

Récemment, ce même vaccin a été recommandé pour les enfants âgés de 5 à 11 ans souffrant notamment d'une hémopathie maligne et ceux vivant dans l'entourage de personnes immunodéprimées.

D'une manière générale, tous vos proches doivent être vaccinés (avec une dose de rappel). Ainsi, nous prenons soin les uns des autres!

