

Mise à jour #11 | 8 Avril 2020

Canada



SPORT  
INSTITUTE  
NETWORK  
-----  
RÉSEAU DES  
INSTITUTS  
DU SPORT

# Communiqué d'information COVID-19

## MISES À JOUR DU COMITÉ CONSULTATIF DE MÉDECINE SPORTIVE :

Au Canada, le nombre de cas continue d'augmenter partout au pays, mais le taux de nouveaux cas semble ralentir dans la plupart des régions, bien qu'à des rythmes différents. Néanmoins, des zones ou des groupes d'infections persistantes et une augmentation des hospitalisations se produisent toujours. Au Canada, le « temps de doublement » global se situe désormais entre 4 et 5 jours. Cela est dû en grande partie aux efforts de chacun de rester à la maison et à la distanciation sociale depuis le 12 mars. Il est intéressant de noter que 79 % des cas confirmés actuels n'ont aucun contact connu, ce qui renforce les recommandations précédentes qui consistent à « agir comme si vous étiez infecté et traiter toute personne avec laquelle vous entrez en contact comme si elle était infectée. » Il est également important de comprendre que 63% de tous les cas confirmés au Canada ont entre 20 et 59 ans (28% de tous les cas sont âgés de 20 à 39 ans) ; personne n'est à l'abri!

Il est de plus en plus évident que les personnes infectées transmettent le virus avant même de présenter des symptômes. (C'est l'une des raisons pour lesquelles le Dr Tam suggère de porter des masques lorsque la distanciation sociale ne peut être garantie - pour minimiser la propagation asymptomatique). Si vous portez un masque, il est très important que vous sachiez parfaitement comment le mettre et l'enlever pour ne pas contaminer vos propres mains <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/prevention-risques.html>

Bien que certains pays d'Europe et d'Asie envisagent d'assouplir les restrictions d'isolement prochainement, il est encore beaucoup trop tôt au Canada pour que nous commencions à suivre le mouvement. Nous devons poursuivre les mesures d'isolement social, d'hygiène et de distanciation afin de garantir que les progrès réalisés jusqu'à présent soient efficaces et durables. Il est encore trop tôt pour chercher des possibilités de reprendre les entraînements de groupe. Il est indispensable que chacun d'entre nous évite de s'entraîner en équipe ou en groupe, etc. en utilisant les équipements communs des installations publiques, conformément aux déclarations précédentes.

### Entraînement

Comme indiqué dans les mises à jour précédentes, nous encourageons fortement les athlètes à profiter de cette période d'isolement obligatoire pour travailler avec leurs entraîneurs, les DHP, les ÉSI et les médecins en chef afin de corriger les déficiences biomécaniques et physiques connues qui peuvent être facilement réglées par un entraînement à domicile et de NE PAS essayer d'atteindre des performances maximales cette année. Si vous présentez des symptômes, vous ne devez pas vous entraîner avant d'avoir contacté votre médecin d'équipe, votre médecin en chef, le médecin de votre ICS ou votre médecin de famille afin d'éviter toute complication potentielle, etc.

## **Antidopage**

Comme indiqué précédemment dans l'avis du CCES, le CCES a suspendu les contrôles pour le moment. Il se peut toutefois que des organismes indépendants continuent à effectuer des contrôles au nom des fédérations internationales ou des ligues. Il est important de garder vos données de localisation à jour. Vous trouverez ci-dessous des liens vers des informations utiles concernant le CCES, les coordonnées et des questions et réponses utiles au cas où vous seriez contacté pour des contrôles.

Avis du CCES: <https://cces.ca/fr/news/suspension-du-programme-de-contrôles-du-cces>

Le CCES communiquera le moment où la suspension sera levée. Le délai dépend évidemment de l'évolution de la situation.

- L'AMA a publié une série de questions et réponses utiles pour les athlètes: [https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/covid-19\\_qaforathletes\\_fr.pdf](https://www.wada-ama.org/sites/default/files/resources/files/covid-19_qaforathletes_fr.pdf)

Les athlètes peuvent continuer à nous contacter pour toute question ou soutien dont ils ont besoin. En fonction de la quantité d'informations que vous souhaitez ou pouvez nous donner, vous pouvez fournir l'adresse électronique [info@cces.ca](mailto:info@cces.ca) comme ressource générale, mais voici quelques coordonnées plus spécifiques. Tous ces comptes électroniques sont suivis pendant cette période :

- Soutien pour la localisation: [whereabouts@cces.ca](mailto:whereabouts@cces.ca)
- Signalement d'un cas de dopage: [intelligence@cces.ca](mailto:intelligence@cces.ca)
- Soutien pour l'apprentissage en ligne: [onlinelearning@cces.ca](mailto:onlinelearning@cces.ca)
- Questions sur les substances: [substances@cces.ca](mailto:substances@cces.ca)
- Questions et demandes d'AUT: [tue-aut@cces.ca](mailto:tue-aut@cces.ca)

## **Nutrition**

Les preuves scientifiques ne montrent actuellement **aucune indication que la COVID-19 est une maladie d'origine alimentaire**. En revanche, il est prouvé que le virus peut être transmis par contact (avec une personne, une surface ou un objet infecté) ou par gouttelettes (provenant d'une personne infectée qui tousse, éternue ou parle).

Selon le Centre de contrôle et de prévention des maladies (CDC), la transmission du virus est beaucoup plus probable par les **gouttelettes respiratoires** d'une personne infectée et beaucoup moins probable par les surfaces ou les aliments.

## ***CONSEILS POUR FAIRE SES ACHATS EN TOUTE SÉCURITÉ***

Parallèlement à l'intensification des mesures de nettoyage et d'assainissement des chaînes d'épicerie pour assurer la sécurité des clients, il est essentiel de maintenir une bonne hygiène lors des achats.

- Au magasin, il est inévitable de toucher des surfaces et des objets tels que les chariots de supermarché, les poignées de porte de congélateur et les articles d'épicerie.
- Utilisez des lingettes désinfectantes pour essuyer les paniers et les chariots, les poignées de porte de congélateur. (Jetez les lingettes utilisées immédiatement après usage et lavez-vous les mains si possible). Santé Canada a publié une liste de désinfectants pour surfaces dures susceptibles d'être efficaces contre la COVID-19.
- Gardez vos distances (2 m)! Suivez les indications de sens unique dans les allées.
- Ne prenez pas les reçus!
- Les gants en latex ne sont **pas** durables et ne sont pas conçus pour les activités quotidiennes, comme faire les courses. Ils peuvent se déchirer facilement, les rendant ainsi infectieux pour vous protéger. Les gants doivent être jetés correctement et changés fréquemment après usage. Ils doivent être réservés à nos travailleurs de première ligne. Vous pouvez utiliser vos propres gants (et les laver après usage) ou simplement pratiquer une bonne hygiène des mains et utiliser un désinfectant pour les mains contenant de l'alcool à 70 % lorsque vous quittez le magasin et vous laver les mains immédiatement lorsque vous rentrez chez vous après être allé à l'épicerie.

- Visitez les magasins pendant les heures moins achalandées.
- Emballez vous-même vos achats pour éviter les manutentions du caissier ou utilisez la caisse libre-service
- Il est conseillé de ne pas utiliser vos propres sacs réutilisables. Utilisez des sacs à usage unique et jetez-les après usage et lavez-vous soigneusement les mains après avoir touché le sac.

#### **À LA MAISON**

Il n'existe actuellement aucun cas documenté de COVID-19 ayant été infecté par transmission virale par la nourriture. Cependant, le New England Journal of Medicine affirme que le virus peut rester viable sur des surfaces dures, comme :

- le plastique et l'acier, jusqu'à trois jours,
- le carton, pendant 24 heures
- le cuivre, pendant quatre heures

Les emballages alimentaires présentent donc un risque potentiel, en particulier si le virus est présent sur ces emballages et que l'on touche ensuite sa propre bouche, son nez ou éventuellement ses yeux. On pense que ce n'est pas le principal mode de propagation du virus en raison de la faible capacité de survie de ces coronavirus sur les surfaces. Il est probable que le risque de propagation à partir de produits alimentaires ou d'emballages soit très faible.

#### **RECOMMANDATIONS DE PRATIQUES EXEMPLAIRES**

- ***Mettez de côté les denrées non périssables dans un endroit situé à votre point d'entrée dans votre maison (par exemple, dans votre garage) pendant 72 heures avant de les utiliser pour permettre au virus de devenir inactif.***
- Installez une station de nettoyage pour éviter de contaminer vos aliments ou d'autres surfaces dans la maison.
- Envisagez de désinfecter les emballages avec des désinfectants ménagers courants homologués par l'EPA OU jetez les emballages et réemballez-les dans vos propres sacs ou conteneurs propres.

#### **COMMENT DOIS-JE NETTOYER MES FRUITS ET LÉGUMES FRAIS?**

**VOUS N'AVEZ PAS** besoin d'assainir vos fruits et légumes ! Il suffit de les laver sous l'eau courante pendant 20 secondes. La Food and Drug Administration (FDA) américaine ne recommande pas d'utiliser de l'eau et du savon pour le nettoyage car ceux-ci ne **sont pas approuvés ou étiquetés** par la FDA pour une utilisation sur les aliments en raison du risque de résidus de savon pouvant causer des malaises gastro-intestinaux.

Vous pouvez envisager d'utiliser une brosse à laver pour mieux nettoyer vos produits. N'oubliez pas de bien nettoyer la brosse avec de l'eau et du savon après chaque utilisation.

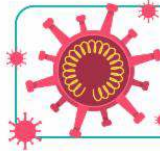
#### **SÉCURITÉ DES ALIMENTS**

La sécurité des aliments, l'hygiène personnelle et le nettoyage des équipements doivent toujours être une priorité lors de la manipulation des aliments. Cela est particulièrement vrai dans le cas des fruits et légumes frais. Les coronavirus sont tués par les méthodes courantes de nettoyage et de désinfection et par la cuisson des aliments à des températures internes sûres. Consultez le site [Canada.ca/santé](http://Canada.ca/santé) publique pour en savoir plus sur la sécurité des aliments.

UNE MISE À JOUR SERA FAITE TOUS LES MERCREDIS À 16 HEURES (HE) OU SELON LES BESOINS.

# CORONAVIRUS

Covid-19 2019-nCov



## Qu'est-ce que c'est? Q

COVID-19 est un nouveau virus et les responsables de la santé sont donc encore en train d'en apprendre davantage sur son incidence et sa gravité. À l'heure actuelle, il semble provoquer une maladie similaire à la grippe, les signes les plus courants de l'infection étant la fièvre, la toux et l'essoufflement. Dans les cas graves, les patients peuvent développer une pneumonie, une détresse respiratoire grave, une insuffisance rénale et la mort.



## LA PRÉVENTION



Restez à la maison lorsque vous êtes malade



Évitez les contacts étroits avec les personnes malades



Lavez-vous les mains au moins 20 secondes



Couvrez votre toux ou éternuez avec un mouchoir



Évitez de toucher les yeux, le nez et la bouche avec les mains non lavées



Nettoyez et désinfectez les objets et les surfaces fréquemment touchés



Utilisez un désinfectant pour les mains qui contient au moins 60% d'alcool



Éviter les endroits bondés et tous les déplacements inutiles



## SYMPTÔMES

● Commun ● Moins typique



## INCUBATION

Comme les premiers symptômes du COVID-19 sont similaires à ceux d'autres maladies respiratoires, si vous présentez des symptômes courants (fièvre, toux et essoufflement), vous devez contacter le bureau de votre médecin et prendre rendez-vous pour une consultation.

## Mise à jour sur la maladie

Le nombre de cas confirmés de COVID-19 est de plus de 1 450 000, dont 310 000 qui ont récupéré et 83 500 qui sont morts. Les "points chauds" dans le monde restent les États-Unis, l'Europe centrale et les centres émergents en Turquie, en Russie et en Amérique du Sud. La distanciation physique et l'isolement volontaire sont en place dans plus de 50 pays et touchent plus de 2,3 milliards de personnes.

Au Canada, on compte plus de 18 000 cas, 380 décès et 4 000 personnes guéries. Les deux prochaines semaines seront très révélatrices et, une fois de plus, nous ne soulignerons jamais assez la nécessité de redoubler de vigilance en suivant les mesures déjà évoquées. En ce moment, le système médical fonctionne bien et nos défis consistent à obtenir assez d'EPI et à garantir la santé de tous les travailleurs essentiels pour que nous puissions maintenir tous les services nécessaires. Les masques N95 sont peu nombreux au Canada et devraient être réservés aux prestataires de soins de santé en cas de besoin.

## Liens actualisés du gouvernement du Canada et de l'OMS

- <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/maladie-coronavirus-covid-19.html>
- <https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- [Provincial Information](#)

## Autres questions:

Pour obtenir de plus amples renseignements sur le COVID-19 communiquez avec le médecin en chef ou le médecin de l'équipe de votre ONS, ou des médecins en chef du Comité consultatif de la médecine du sport.

- Dr. Mike Wilkinson, Comité olympique canadien : [mwilkinson@olympic.ca](mailto:mwilkinson@olympic.ca)
- Dr. Andy Marshall, Comité paralympique canadien : [amarshall@paralympic.ca](mailto:amarshall@paralympic.ca)
- Dr. Suzanne Leclerc, Institut national du sport du Québec : [sleclerc@insquebec.org](mailto:sleclerc@insquebec.org)
- Dr. Doug Richards, Institut canadien du sport de l'Ontario : [drichards@csiontario.ca](mailto:drichards@csiontario.ca)
- Dr. Brian Benson, Institut canadien du sport de Calgary : [bbenson@csicalgary.ca](mailto:bbenson@csicalgary.ca)
- Dr. Paddy McCluskey, Institut canadien du sport du Pacifique : [pmcluskey@csipacific.ca](mailto:pmcluskey@csipacific.ca)

Own the Podium | 700 Industrial Ave, Suite 120, Ottawa, Ontario K1G 0Y9 Canada