

COVID 19 : risques et mesures de prévention pour une reprise d'activité ? Parlons-en !



Jeudi 21 mai 2020, nous avons proposé une soirée en visioconférence sur le thème de la reprise d'activité du shiatsu.

Devant les incertitudes de la pandémie, beaucoup de questions légitimes se posent sur les mesures à prendre. Les recommandations de la FFST qui apportaient de nombreux éléments de réponses. Cependant, des inquiétudes légitimes demeurent et d'autres questions pratiques émergent.

Parmi les stagiaires de Shiatsu 78, quelques paramédicaux confrontés au problème du COVID 19 ont bien voulu échanger leur avis et expériences.

Dans le texte ci-dessous, nous vous restituons les échanges entre les principaux acteurs de cette soirée :

- Florence Talaucher (FT), masseur-kinésithérapeute (MKDE) en cabinet libéral et stagiaire Shiatsu 78
- Grégoire Audo (GA), IDE, cadre paramédical (APHP) et stagiaire Shiatsu 78

Hervé Ligot (HL), praticien-enseignant de Zen-Shiatsu est aussi intervenu en fin de soirée pour apporter des pistes de réflexion quant à la reprise des cours.

Enfin, nous remercions Naïma Lefoll, infirmière au CH de Rambouillet et stagiaire Shiatsu 78. Elle a travaillé dans le service COVID, et avait accepté de nous parler de son expérience, malheureusement, un problème technique de dernière minute nous a privé de son témoignage.

Si la soirée a été construite sur une thématique précise, il n'y avait pas un programme pré-établi, les échanges et les questions étaient libres et volontairement informels.

Début du débat : 20 heure.

A propos des tests COVID (+ ou -) pour les receveurs :

GA introduit la soirée par une présentation sur la situation actuelle des tests virologiques et sérologiques.

FT enchaîne : *jusqu'ici personne n'a fait le test [parmi les patients qu'elles reçoit], certains patients ont eu des symptômes et donc la consigne, c'est entre le moment des débuts des symptômes et le moment où on reçoit le patient, il faut qu'il se soit écoulé 28 jours et qu'il n'y ait plus du tout de symptômes. La première chose à faire quand on prend rendez-vous : « avez-vous été malade ?, avez-vous des signes de perte d'odorat ou de goûts et avez-vous été testé ? » Et s'il n'y a pas de signe au cours des 28 jours, il n'y a pas de problème, on les prend.*

Les masques et les gants :

FT : *tout le monde porte des masques, le praticien comme le patient par contre pas de gants.*

GA : *précise que les gants ont été suggérés par la FFST [Fédération Française de Shiatsu Traditionnel] comme une possibilité sans que ce soit une obligation. Il rapporte l'expérience d'un personne qui avait été chez un ostéopathe, celui-ci avait des gants pour travailler et la consultante avait apprécié. D'après ce retour, certains jusha pourraient, éventuellement, être rassurés par cette mesure mais nous sommes bien d'accord les gants ne servent à rien, pourrait-on dire, à condition, bien évidemment, d'observer les bonnes mesures d'hygiène des mains. De toute façon, si on s'en sert, il faut se laver les mains avant et après et savoir mettre et retirer les gants car il existe des techniques précises pour les utiliser à bon escient.*

FT : *Oui, ce peut être plus dangereux dans la mesure où les gants donnent l'impression d'une fausse sécurité. J'ai encore vu cette semaine, le savon détruit la membrane du virus, le gel hydro-alcoolique détruit la protéine donc il n'y a aucun soucis. Par contre moi, en tant que praticien, je me lave les mains, les avant-bras jusqu'au niveau du coude. Ma tenue que je change une fois par jour, ce n'est pas par patient sinon, c'est ingérable et ça ne sert à rien, finalement. Par contre, j'enlève ma tenue sur mon lieu de travail et je prends une douche sur mon lieu de travail. La tenue est enfermée dans un sac gardée 24 h avant lavage,*

GA : *les masques recommandés et les plus confortables à garder sont les masques chirurgicaux. Ils protègent à 90 % environ tandis que les masques en tissus normes AFNOR garantissent une protection à hauteur de 70 %. Ils ne sont pas forcément plus confortables car le tissu tient chaud. Les qualités sont aléatoires et bien souvent, on ne trouve pas les masques en tissu avec le logo officiel qu'on a tous pu voir dans les informations télévisées. Les masques FFP2 offrent une meilleure sécurité presque 100 %, l'inconvénient, ils gênent la respiration et c'est difficile de les garder longtemps. Quand le receveur et le praticien portent chacun un masque, c'est amplement suffisant comme protection.*

FT : *les FFP2, je les utilise quand les gens ont une toux qui n'est pas, à priori, COVID 19 puisqu'il y a des gens qui ont des pathologies respiratoires autres. Sinon, je mets les masques chirurgicaux que je change toutes les 4 heures maximum*

GA : *après la difficulté, en ce moment, ce sont les allergies au pollen et c'est difficile de faire la part des choses entre un symptôme COVID ou une toux allergique*

Les tenues.

GA : *les tenues doivent supporter des lavages à 60°*

FT : *Oui, on trouve sans pour autant acheter des tenues professionnelles qui ne sont pas données.*

Daniel Paris (stagiaire 78) nous signale qu'une blanchisserie utilise des produits virucides pour les vêtements qui ne supportent pas des lavages hautes températures. Il ajoute que les linges sont gardés 48h dans un sac avant d'être lavés.

FT : *par précaution, je mets aussi des produits virucides même si pour un lavage à 60°*

Une question à FT : Est-ce que les gens ont peur lorsqu'il viennent te voir ?

FT : *Non, j'avais déjà commencé à prendre les mesures bien avant le confinement, j'utilisais le gel hydroalcoolique pour les patients et les masques donc, ils savaient déjà comment ça se passait. En plus quand, ils viennent au cabinet, ils ne touchent plus aucunes poignées de porte, déjà ça les rassure et il n'y a plus de salle d'attente, dès que les accueille, je les amène directement à la salle de soins et j'ai cette chance d'avoir deux salles de soins où je fais une rotation de l'une à l'autre, les patients ne sont jamais deux fois de suite dans la même salle parce qu'il y a aussi un problème d'aération de salle. On nous demande d'aérer la salle pendant au moins 20 minutes, sinon les gens font confiance, déjà au téléphone, je leur explique bien et puis de toute façon, ils voient par eux-même que tout ce qui est en tissus, j'ai tout bâché en plastique et les désinfectants, il faut bien qu'ils me fassent confiance que je les utilise, bien sûr.*

GA : *Nous sommes d'accord, c'est un produit virucide ?*

FT : *Oui, c'est un produit virucide mais attention tous ne sont pas compatibles avec les matériaux que nous avons, il faut vraiment des produits spécifiques à ça. Et les sols, je ne savais pas, j'ai eu la chance de rencontrer un hygiéniste qui m'a expliqué qu'il ne fallait pas tremper la serpillière dans le désinfectant, il faut asperger le désinfectant sur les sols et passer une lingette dessus.*

Question : *l'eau de javel ?*

FT : *Oui, c'est efficace bien sûr, il faut l'utiliser pur et attention, ça attaque et faire attention à vos vêtements, aussi. Il ne faut pas mettre l'eau de javel dans un seau, il faut le mettre dans un spray, asperger le sol et passer une lingette pour l'étaler et l'essuyer en même temps. Les aspirateurs nous sont interdits aussi dans la journée, on peut les utiliser à la fin de la journée. On n'a plus le droit à toute ventilation aérienne donc pas de ventilateur, pas de climatisation.*

Hervé Ligot pose une question sur le nettoyage à la vapeur, le nettoyage est réalisé à 100°.

FT : *le problème est que le virus aime l'eau et pour l'instant, ce n'est pas prouvé. Le nettoyage vapeur, je m'y suis pas mal intéressé : pour l'instant, il n'est pas validé.*

Question sur l'environnement surtout dans les études de cas où les stagiaires n'ont pas encore de pièce dédiée à la pratique. Cela peut paraître très compliqué et très lourd à gérer où il n'y a plus cette différence entre l'espace de travail et le domicile.

FT : *précise que sur une journée de 12h, elle passe 3h30 à faire du ménage, malheureusement, nous n'avons pas le choix.*

Le futon.

GA : *les futons nous posent problème car ils ne peuvent pas supporter, à notre connaissance, des nettoyages à haute température d'autant qu'il faudrait le faire à chaque fois, c'est bien sur impossible.*

FT : *Il existe des alèses imperméables qu'on peut retourner, il faut que la partie plastique soit au dessus. On recouvre ensuite d'un drap sinon, l'autre solution sont les tapis de gym et après je passe le désinfectant sur le tapis, les sols sont désinfectés à chaque fois. Pour la partie shiatsu, j'ai des mousses en forme de puzzle qui sont plastifiées par dessus, le tapis de gym et au niveau de la tête et du corps et des jambes, je remets un drap qui sera lavé à 60°. Le plus gros problème sont les coussins, je n'ai pas trouvé d'autres solutions que les entourer d'un sac poubelle, je dois dire que ce n'est pas forcément très agréable car ça fait un petit bruit de plastique qu'on chiffonne. Je passe du désinfectant tout le temps dessus*

Un remarque : *ça fait beaucoup de lessive !*

FT : *Oui, j'ai la chance d'avoir une machine sur le lieu de mon travail et ça fait des lessives tous les jours. Il y a des confrères qui utilisent des draps en papier mais le problème, ce n'est pas aussi large que la largeur d'une table donc le corps est à moitié sur la papier et à moitié sur sur [le revêtement de] la table, ce n'est pas l'idéal et le papier ça se déchire, quand vous faites retourner le patient, le papier est à changer.*

GA : *effectivement, en ce moment, il vaut mieux privilégier les tapis de gym quitte à en mettre deux pour que ce soit un peu plus souple et confortables*

FT : *la seule chose pour les tapis de gym, il faut regarder la longueur, j'ai des tapis de gym professionnelles, ils sont très longs, mais parfois, les tapis de gym [vendus dans les commerce de grandes marques de sport], il y a la moitié du corps qui n'est pas dessus, il y a différentes longueur et il faut faire attention à ça.*

Question : *pourquoi mettre des tapis de gym ou utiliser une alèse si on met un drap sur le futon ?*

FT : *parce qu'il faut quand même une surface plastique en dessous le drap, on peut mettre futon plus alèse plastique plus drap.*

GA : *il existe la solution de la table pliante en désolidarisant les cordons sous celle-ci, on peut replier complètement les pieds et la mettre au sol mais il y a le problème de l'épaisseur de celle-ci, d'environ 5 à 6 cm.*

FT : *Le problème de la table mise au sol est l'épaisseur et le jusha se retrouve avec les bras dans le vide. Je reviens sur les alèses imperméables, il vaut mieux en prendre de très grande pour être sûr que ça déborde un peu et en plus, on peut les passer en machine même jusqu'à 90° pour certaines.*

FT : *pour l'école, il faut peut être aussi en parler !*

GA : *Pour l'école, il y a des tapis de gym dans la salle qu'on pourrait utiliser à la place des futons, au moins pendant la période critique. Après, on pourrait reprendre les mesures qu'on avait déjà mis en place avant le confinement et ajouter une désinfection du tatamis avant les cours*

HL : *oui avant et après . Le tatami est en vinyle et c'est bien pour ça, c'est faisable.*

FT : *il faut aussi aérer.*

HL : *ce sera à nous d'établir une procédure pour ne rien oublier*

FT : *il faudra aussi éviter de changer de partenaires pendant le cours, le binôme est défini pour le soir.*

HL : *Oui mais ce n'est pas vraiment génial*

DP : *Chacun peut aussi amener un plastique et une serviette, de toute façon, il y a aussi les problèmes d'aérosol [respiratoires], il y a un très bon article, ils ont fait des études très précises sur des contaminations, dans un endroit, ils sont restés deux heures à chanter, ça a été une catastrophe, un autre exemple, une contamination dans un restaurant, flux d'air qui couvrait trois tables et trois autres tables qui n'étaient pas dans le flux d'air, ce n'est pas le système clim qui est en cause, c'est le flux d'air.*

L'usage du tenugui.

GA : *certaines écoles utilisent le tenugui (étoffe de tissus japonaise) comme par exemple, l'école d'Oashi et aussi dans l'école Koho. A l'origine, le tenugui était utilisé dans le shiatsu pour perturber le sens tactile [récepteurs proprioceptifs] du praticien sachant que les tissus du jusha peuvent être différents (pantalon et haut du corps) et quelquefois aussi, pour recouvrir les bras pour les jusha qui ont un vêtement à manches courtes.*

Sur un plan hygiène, le tenugui constitue une barrière complémentaire entre le jusha et la main du praticien à condition, bien sûr, qu'il soit changé à chaque fois. C'est peut être une idée à explorer même si je sais que ce n'est pas dans la tradition du Zen-Shiatsu.

Les risques

Question : *si on sait avec certitude que la personne est restée confinée 2 mois parce qu'on la connaît bien et nous aussi, c'est quoi le risque ?*

GA : *En théorie, il n'y aurait pas de risque dans ce contexte très précis et par rapport aux connaissances actuelles, maintenant que nous sommes entrés dans la période de déconfinement, personne ou presque ne peut être sûr de ne pas avoir été en contact avec le virus, à un moment ou à un autre. C'est compliqué.*

..Puis les échanges s'orientent vers le risque juridique :

GA : *sur le plan juridique, il faut prouver qu'on a mis en place les moyens pour prévenir les risques de contaminations, c'est d'ailleurs pareil pour toutes les entreprises qui ont ré-ouvert depuis le 11 mai. Si on peut faire un parallèle avec la jurisprudence médico-légale, d'une façon générale, les jugements sont appréciés sur les moyens mis en œuvre, pas sur les résultats.*

FT : *au cabinet, la meilleure façon de prouver est d'afficher nos procédures, il faut sécuriser les gens par écrit, en plus de ce qu'on a pu dire, éventuellement lors de la prise de rendez-vous. Juridiquement, on n'est pas attaqué si c'est affiché, ça veut dire qu'on a pris notre responsabilité, on a fait les démarches pour recevoir les gens en toute sécurité, maintenant, ils peuvent aussi avoir attrapé le COVID 19 en faisant leurs courses, personne ne peut rien prouver.*

On prévient les gens : vous venez avec un masque, vous ne touchez pas aux poignets, les bijoux sont déjà enlevés avant, on ne touche plus au téléphone portable et au sac à main, une fois rentré, moins les gens touchent de choses et moins il y a de risque

Question à Hervé pour savoir comment il a procédé pour sa ré-ouverture :

HL : *C'est pareil, il y a toute une procédure de masque, de lavage des mains, de ne pas toucher les poignets, c'est affiché et je pose des questions à la prise de rendez-vous.*

Je voulais revenir pour les cours, Clairefontaine, on a la chance d'avoir des tatamis en vinyle, personnellement, je pense que moins, il y a de choses, moins il y a de risque de possibilité de se tromper. Si on aère la pièce, on passe une solution sur les tatamis, à la fin on repasse la solution, on aère de nouveau, on fait attention à nettoyer les choses qu'on a touché, poignets de porte.... Ça nous prendra, à mon avis, une demi-heure au minimum...On ne va pas toucher les chaises, venir autour de la table, on va simplement aller sur le tatami. Si on prend un thé, si c'est possible, il y aura des choses à faire attention.

Il faudra aussi être très honnête, si jamais, on a aussi des symptômes ou on est en contact direct avec quelqu'un qui l'a eu, on ne doit pas venir

Petit retour avant de se quitter sur certaines pratiques de désinfection

FT : *Le désinfectant est passé sur les coussins emballés, l'alèse, la chaise après chaque patient. J'ai essayé aussi d'acheter un rouleau de plastique pour les déménagements et j'ai enroulé de plastique mes coussins qui épousent bien la forme, les chaises dont le revêtement est en tissu et je passe le désinfectant sur le plastique*

On termine la séance sur cette dernière bonne idée.

Fin du débat : 21 heure.

Ce qu'il faut retenir en pratique :

- Se conformer aux recommandations de la FFST
- Attention à l'utilisation des futons, les protéger d'un revêtement imperméable désinfecté à chaque fois et changer le drap pour chaque receveur
- Recouvrir les coussins et le matériel en tissus d'un revêtement en plastique pour permettre la désinfection entre chaque séance
- privilégier des surfaces facilement lavables et résistantes aux produits virucides
- Les mains sont les principaux vecteurs de contamination, l'hygiène des mains doit être rigoureuse, les gants peuvent être une fausse sécurité
- Privilégier les masques chirurgicaux pour le jusha et le praticien. Éviter les masques en tissus « dits grand public », pas assez sécurisant puisque la distance physique n'est pas possible pour exercer notre activité
- Avertir le jusha sur les consignes à respecter lors de la prise de rendez-vous
- Afficher les consignes dans le lieu de pratique de façon claire et évidente.