

# LE COVID-19 EXPLIQUÉ AUX ADOS

Tout ce que tu as toujours voulu savoir sur le coronavirus et que tu n'as jamais osé demander.

Le Covid-19 a bouleversé l'organisation de nos vies. Les ados, solidaires ou rebelles, solitaires ou hyperconnectés, sont désormais confinés en famille, invités à poursuivre leur scolarité à distance et privés de rassemblement.

Tu te poses beaucoup de questions sur le virus, sa transmission, les recommandations d'hygiène et de distanciation sociale, la vie en confinement, ta scolarité, ta vie amicale et affective, et l'après-Covid19.

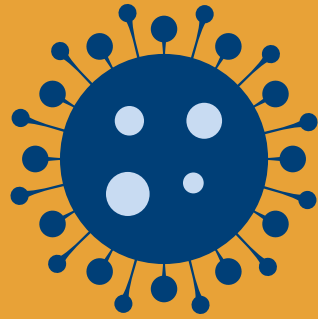
Ce dépliant, initié par les hôpitaux de la Province de Liège, ne prétend pas répondre à toutes tes questions. Il espère offrir un support et des pistes utiles à ta réflexion et dans les gestes que tu mettras en place pour nous aider à combattre cette pandémie.

Une initiative de tous les hôpitaux de la Province de Liège



# QU'EST-CE QUE LE CORONAVIRUS ? COMMENT EST-IL APPARU ?

Valentine, 17 ans



Le Coronavirus est un virus de la famille des coronavirus (baptisés ainsi à cause de la couronne qui l'entoure). Il est apparu en Chine dans un marché de Wuhan (au centre de la Chine). Malgré son nom de 'Marché de fruits de mer', de nombreux autres animaux, dont des mammifères sauvages, y étaient vendus pour être mangés. On pense que le virus vient d'une chauve-souris qui l'a passé à un pangolin, qui l'a passé à un être humain.

Puis, des voyageurs ont disséminé le virus un peu partout, d'abord dans la région autour de Wuhan, puis en Italie via des contacts commerciaux, en France et jusqu'aux États-Unis et en Afrique.

Le Covid-19 est la maladie liée au coronavirus.



**Aujourd'hui, c'est  
toute la planète qui  
est affectée.**

# COMMENT ATTRAPE-T-ON LE CORONAVIRUS ?

Axel, 13 ans



Le virus se transmet d'une personne à l'autre par les gouttelettes respiratoires qu'on projette en toussant, en éternuant, en crachant ou en postillonnant.

Ces gouttelettes pleines de virus peuvent aussi se déposer sur des surfaces comme les interrupteurs, les poignées de porte, les téléphones portables qu'une autre personne va toucher à son tour.



# QUELS SONT LES SYMPTÔMES DU COVID-19 ?

Théo, 16 ans

Ils ressemblent d'abord à ceux d'une grosse grippe: toux, fièvre, fatigue intense. Ces symptômes peuvent s'accompagner de difficultés à respirer.

On constate très souvent une perte de goût et d'odorat. C'est parfois même le seul symptôme.

# EST-CE QU'À MON ÂGE, JE PEUX EN MOURIR ?

Pauline, 16 ans

Tout le monde risque d'attraper ce nouveau virus car personne n'est immunisé et on n'a pas encore inventé le vaccin qui nous protégera. Il semblerait que les enfants et les jeunes qui ont contracté le Covid-19 ne soient pas très malades. Certains ne se rendent même pas compte qu'ils ont attrapé le virus.

Les adolescents qui sont décédés du Covid-19 sont des cas très rares, qu'on n'explique pas encore. Il vaut mieux ne prendre aucun risque.

# TOUT ÇA ME REND ANXIÉUX.

Mon univers s'est réduit à ma chambre et à mon smartphone.  
J'ai peur d'attraper le virus et de contaminer mes proches.  
Mais je suis surtout frustré qu'on ne puisse pas monter la  
pièce de théâtre prévue en fin d'année. Tom, 15 ans

L'anxiété est une émotion qui nous permet de prendre de bonnes décisions, celles qui assureront notre sécurité et celle des autres. Les déceptions et les frustrations sont logiques : il y a plein de projets et de rencontres qui sautent... Le meilleur moyen de gérer sa déception, c'est de l'accepter. Montre-toi créatif, essaie de faire les choses habituelles différemment... et si tu en éprouves le besoin, découvre aussi de temps en temps le loisir de ne rien faire.



# QUELS SONT LES GESTES QUI PERMETTENT D'ÉVITER LA CONTAMINATION ?

Edouard, 17 ans

Le savon est  
le meilleur  
ennemi du  
Coronavirus !



Lave-toi les mains avec soin après avoir été à la toilette, avant de manger, et en tout cas à chaque fois que tu reviens de l'extérieur : les paumes d'abord, puis le dos des mains, entre chaque doigt, puis les pouces (qu'on oublie souvent), et enfin le bout des doigts. Compte environ trente secondes pour un lavage efficace. S'il n'est pas possible de te laver les mains, tu peux te les frotter avec une goutte de gel hydro-alcoolique.



**Tousse dans le pli de ton coude,** mouche-toi dans des mouchoirs en papier et jette-les immédiatement dans une poubelle. N'oublie pas de te laver les mains.



**Evite de porter tes mains au visage,** de toucher tes yeux, tes narines ou ta bouche.



**Reste à la maison,** pour éviter d'entrer en contact avec le virus.



**Tiens-toi à un mètre cinquante des personnes** infectées par le virus ou des gens que tu ne connais pas (en rue, dans les transports en commun).

**POURQUOI JE NE PEUX PAS VOIR MES COPINES ET MON AMOUREUX ?**

Alexia, 14 ans

**IL FAUT EXPLIQUER AUX JEUNES QUE CE N'EST PAS PRUDENT DE TRAINER ENSEMBLE.**

Timour, 13 ans

## **J'AIMERAIS TROUVER LES MOTS JUSTES**

pour expliquer à ma cadette pourquoi elle ne peut pas sortir tout le temps pour aller voir ses 'friends' et à ma grande pourquoi elle ne peut pas aller deux ou trois jours dans le kot de son copain... Stéphane, père de quatre ados

**Qu'on ait 12, 17, 30 ou 85 ans... le confinement met à mal notre vie affective et sociale.**

**Que disent les spécialistes ?** Que chaque contact physique évité est une occasion en moins de propager l'épidémie. Que les mesures de confinement ont déjà permis de sauver plusieurs centaines de vie.

**Que disent les soignant-es ?** En restant chez vous, vous ralentissez la propagation du virus, vous protégez les plus vulnérables et vous nous aidez à éviter la saturation de nos hôpitaux.

**Que disent les autorités ?** Que nous devons limiter les contacts à la famille et éventuellement à une personne supplémentaire. "Vous pouvez donc rendre visite à votre partenaire. Vous devez éviter de le faire si vous-même ou votre partenaire est malade ou présente des symptômes."

**La réponse, c'est le bon sens, la solidarité et la responsabilité de chacun et chacune !**





## POURQUOI MES PARENTS M'OBLIGENT À SORTIR TOUS LES JOURS

même quand je  
n'en ai aucune envie ou besoin ? Pauline, 16 ans

S'aérer est permis, et même recommandé. Une activité physique d'intérieur peut remplacer la promenade, mais pas le bol d'air et le rayon de soleil qui vont avec. Mais un jour si tu n'as pas envie de sortir, négocie !

## QUAND L'ÉCOLE REPRENDRA-T-ELLE ?

Les cours à distance seront-ils suffisants  
pour éviter tout retard ? Gabriel, 18 ans



Chaque école s'organise. Certains élèves sont très connectés, d'autres ne disposent pas du matériel nécessaire, ou leur école n'a pas eu le temps de s'équiper (plate-forme d'e-learning etc.) Pour ne pas encore renforcer les inégalités, le Gouvernement a décidé qu'on ne verrait pas de nouvelles matières pendant le confinement.

## LES EXAMENS AURONT-ILS LIEU ?

Félix, 17 ans

Reprise des cours, examens... les décisions se prennent au fur et à mesure. Tu peux t'informer auprès de ton établissement scolaire ou carrément sur le site officiel de la FWB ([www.enseignement.be](http://www.enseignement.be), onglet 'coronavirus').

**EST-CE QU'ON EST IMMUNISÉ APRÈS AVOIR EU LE COVID-19 ?**  
Je ne sais pas quoi penser.  
Pauline, 16 ans

**EST-CE QUE LES CONCERTS ET LES FESTIVALS DE L'ÉTÉ AURONT LIEU ?** Gabriel, 18 ans

**EST-CE QU'ON A TROUVÉ UN VACCIN ?**  
Lily, 16 ans

**POURRA-T-ON PRENDRE L'AVION CET ÉTÉ ?**

**QUAND POURRAIS-JE RETOURNER À LA SALLE DE SPORT ?**

**EST-CE QUE LE MONDE VA CHANGER, POLITIQUEMENT ?**  
Milan, 15 ans

**Y AURA-T-IL DE L'INFLATION, UN DÉCLIN DU CAPITALISME, UNE REPRISE DOULOUREUSE ?**  
Gabriel, 18 ans

**MES PARENTS VONT-ILS S'EN SORTIR SUR LE PLAN ÉCONOMIQUE ?**  
Pauline, 16 ans

**OU PEUT-ON TROUVER DE L'INFO FIABLE ? SANS FAKE NEWS ?**  
Edouard, 17 ans

Le coronavirus nous met dans une situation inédite, avec des questions qui évoluent de jour en jour, qui ne trouvent pas toujours de réponse. Voici deux sites officiels et tout à fait dignes de confiance :

**Pour les questions médicales et scientifiques :** [www.sciensano.be](http://www.sciensano.be)

**Au sujet des mesures sanitaires et de leur évolution :** [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be)

**Parents-enfants confinés, comment ne pas péter les plombs ?**

[www.yapaka.be](http://www.yapaka.be)

**Et ma santé mentale, dans tout ça ?**

<https://www.unicef.org/fr> (Comment les adolescents peuvent préserver leur santé mentale)

